



# Rouquidão e Afonia

A voz é um instrumento precioso na nossa interação com os outros. Por isso, convém mantê-la “afinada”: Há que prevenir os excessos, evitar o uso incorreto da voz e saber como agir em caso de rouquidão ou afonia.

## UMA QUESTÃO DE CORDAS VOCAIS

É ao nível da laringe que tudo se passa: quando respiramos, as cordas vocais permanecem separadas, mas quando falamos ou cantamos elas juntam-se e o ar que sobe dos pulmões faz com que vibrem, produzindo sons. Ora, quando algo afeta as cordas vocais – uma inflamação, por exemplo – elas são impedidas de se unirem corretamente, vibrando de uma forma diferente, o que altera os sons emitidos. O resultado é, nestes casos, a **rouquidão**: a voz soa áspera, enfraquecida ou abafada e ouve-se com dificuldade, num tom diferente do habitual, ou a ausência de voz – **afonia**.

## SONS AMEAÇADOS

São múltiplas as causas da rouquidão e afonia:

- Infecção ou inflamação na laringe;
- Tosse excessiva;
- Tabaco e álcool porque secam as cordas vocais;
- Uso excessivo e/ou incorreto da voz: em profissões como operadores de call center, cantores, professores, treinadores;
- Refluxo gastroesofágico, em que há subida do conteúdo ácido do estômago pelo esófago, irritando as cordas vocais;
- Diabetes tipo 2: as pessoas com diabetes têm maior probabilidade de desenvolver rouquidão;
- Determinados medicamentos: inaladores utilizados no tratamento de Asma e DPOC (se usados de forma incorreta), bem como alguns anti-alérgicos e descongestionantes;
- Nódulos nas cordas vocais: uma situação frequente entre quem esforça demasiado a voz;

**A rouquidão persistente pode ser o sintoma de alerta de uma situação médica mais grave, como paralisia das cordas vocais ou tumor na laringe.**

## DESCANSO, TEMPO E PACIÊNCIA

O tratamento para a rouquidão consiste em: descanso, tempo e paciência. Em geral, a rouquidão, quando não associada a outros sintomas, desaparece ao fim de alguns dias.

**UTENTE:**

**FARMÁCIA:**

Há, contudo, cuidados que proporcionam alívio:

- ✓ Evite usar a voz;
- ✓ Não murmure, pois exige maior esforço das cordas vocais;
- ✓ Humidifique o ar que respira;
- ✓ Não fume e evite a exposição ao fumo passivo;
- ✓ Evite alimentos picantes;
- ✓ Ingira muitos líquidos.

**Em geral, o auto-cuidado é suficiente para atenuar a rouquidão. Mas há casos particulares que impõem o recurso a uma consulta médica. Quando a rouquidão:** - se prolonga por mais de uma semana numa criança ou três semanas num adulto, - é acompanhada dificuldade em respirar, - ocorre num bebé com menos de três meses, - é acompanhada de tosse com sangue.

## ANTES QUE A VOZ DOA...

O ideal é prevenir a rouquidão e manter a voz sempre saudável. Como?

**Beba água em abundância:** seis a oito copos por dia mantêm o corpo hidratado e as cordas vocais também.

**Evite o consumo de álcool e de bebidas com cafeína:** deixam a garganta irritada e desidratada.

**Evite fumar:** quando o fumo passa pelas cordas vocais, irrita-as, podendo causar inflamação.

**Use corretamente a voz:** gritar, elevar a voz num ambiente ruidoso, obrigá-la a um tom diferente do que lhe é natural – são comportamentos a evitar. Quem usa a voz profissionalmente deve aprender técnicas corretas para a sua colocação e recorrer, sempre que possível, a microfones.

**Evite pigarrear:** Este hábito obriga as cordas vocais a juntarem-se abruptamente, o que lhes pode causar lesões: para aclarar a garganta, o melhor é beber um copo de água.

**Em alguns casos pode ser necessária medicação.**

## COM A AJUDA DA SUA FARMÁCIA

O seu farmacêutico conhece bem os mecanismos responsáveis pela produção de sons, conhece as principais agressões de que são vítimas, bem como a forma mais adequada a cada caso para recuperar a qualidade da voz. O seu farmacêutico está ainda em condições de o encaminhar para o médico se for necessário.

**TEL.:**