

CAMPANHA NACIONAL DA VOZ



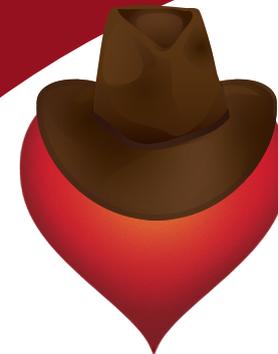
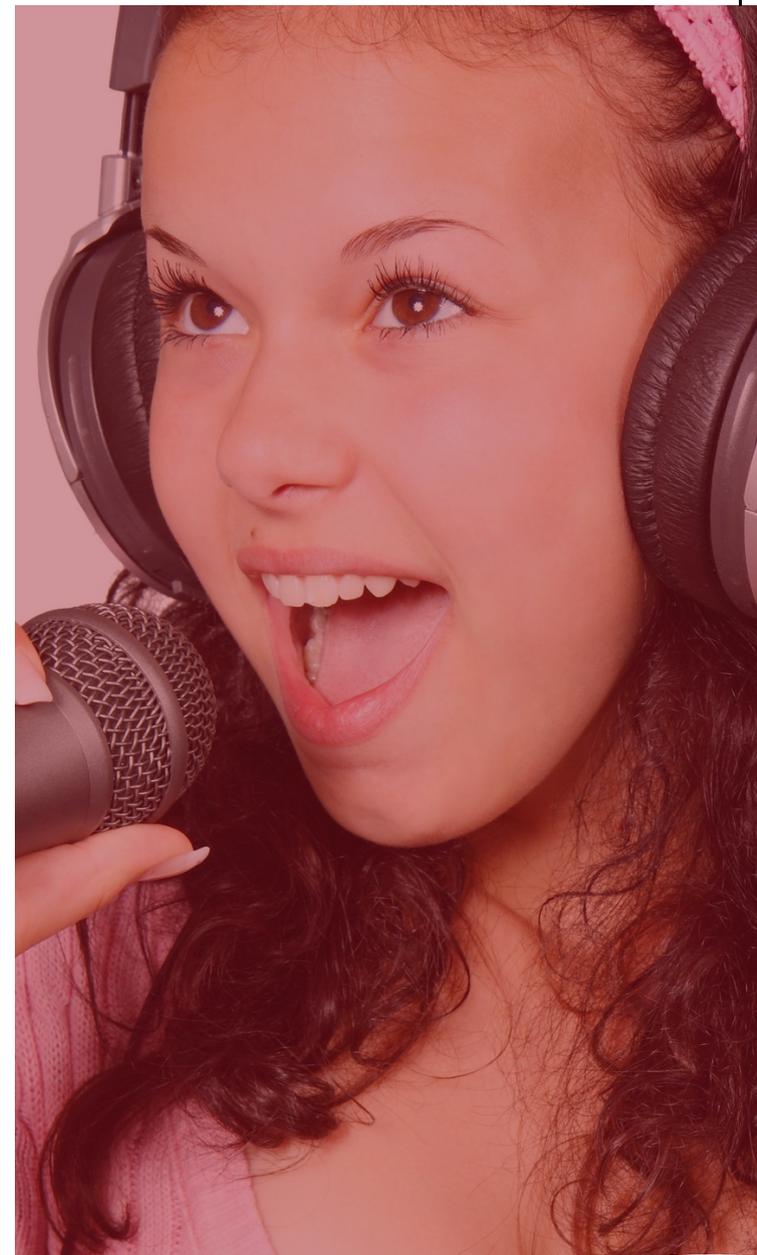
17º DIA MUNDIAL DA VOZ

17th WORLD VOICE DAY

21ª Campanha Nacional da Voz
16 de abril de 2019

Afine a sua
saúde, cuide
da sua voz

REALIZAÇÃO



Uma ideia brasileira que conquistou o mundo

No dia 16 de abril de 2019, a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial e a Academia Brasileira de Laringologia e Voz promovem a sua 21ª Campanha Nacional da Voz. Dada sua importância, a Campanha da Voz foi reconhecida internacionalmente e, desde 2003, 16 de abril passou a ser o DIA MUNDIAL DA VOZ. O resultado tem sido a realização de ações integradas em países como EUA, Espanha, Portugal, Bélgica, Suíça, Itália, Argentina, Chile, Venezuela e Panamá.

Nós temos um recado sobre a sua voz

A voz é tão individual quanto a impressão digital, ela tem relação direta com a idade, sexo, personalidade, emoção e profissão. Assim como temos a identificação de uma pessoa pela digital, temos a identidade vocal. Por isso, é preciso cuidar da voz durante todas as fases da vida. Artistas, professores, operadores de telesserviços e demais profissionais precisam ter atenção redobrada, pois possuem alta demanda da voz. Sintomas como rouquidão, pigarro constante, voz fraca, falhas ou cansaço ao falar merecem atenção. Diante de qualquer um deles, consulte um otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo. Seja amigo de sua voz. Ela é sua identidade!

Fique atento a esses sintomas

Sintomas como rouquidão, pigarro constante, falhas na voz, cansaço ao falar, dificuldade para engolir ou para respirar, voz fina ou grossa demais podem ser sinais de problemas. Observe se eles melhoram quando você permanece por alguns dias sem falar muito e se pioram em situações em que usa mais a voz. Caso os sintomas durem mais de 15 dias, você deve consultar um médico otorrinolaringologista e um fonoaudiólogo.

Câncer de laringe

Alguns desses sintomas podem ser sinais de um problema muito grave: o câncer de laringe. O Brasil é um dos países com maior incidência da doença, que, quando diagnosticada no início, tem grande possibilidade de cura. Por isso, é muito importante consultar um médico otorrinolaringologista sempre que suspeitar de problemas com sua garganta.

Qual profissional devo procurar?

A avaliação do médico otorrinolaringologista e do fonoaudiólogo são complementares nos casos de problemas de voz. O médico faz o diagnóstico nosológico e indica a conduta do caso (medicamentos, cirurgia ou fonoterapia). O fonoaudiólogo avalia o comportamento vocal e define a conduta fonoaudiológica necessária (orientação, aperfeiçoamento e exercícios).

Como cuidar da sua voz

- Não fumar;
- Não forçar a voz;
- Não gritar e não cochichar;
- Manter o volume normal da voz e articular bem as palavras;
- Evitar falar excessivamente durante exercícios físicos, quando gripado ou com alguma crise alérgica;
- Não pigarrear excessivamente;
- Ingerir muito líquido em temperaturas fresca ou ambiente;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Evitar alimentos que causem azia ou má digestão;
- Evitar ambientes com poeira, mofo ou cheiros fortes;

Profissionais da voz

São considerados profissionais da voz: professores, ambulantes, leiloeiros, cantores, atores, vendedores, advogados, telefonistas, recepcionistas, políticos, líderes religiosos, jornalistas, operadores de telemarketing, entre outros. Esses profissionais não podem esquecer que a voz é um instrumento importantíssimo à vida de cada um e deve ser tratada com cuidado especial.