12º DIA MUNDIAL DA VOZ

12th WORLD VOICE DAY

16ª Campanha Nacional da Voz

16 de Abril de 2014

Iniciativa

Academia Brasileira de Laringologia e Voz

Apoio

Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial

ABORL CCF

12º DIA MUNDIAL DA VOZ

12th WORLD VOICE DAY

16ª Campanha Nacional da Voz

16 de Abril de 2014



Os cantores Fernando e Sorocaba cederam gentilmente suas imagens para a Campanha Nacional da Voz 2014

12º DIA MUNDIAL DA VOZ

12th WORLD VOICE DAY

UMA IDEIA BRASILEIRA QUE GANHOU O MUNDO

De 14 a 16 de abril de 2014, a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial e a Academia Brasileira de Laringologia e Voz promovem a 16ª Campanha Nacional da Voz. Dada a sua importância, a Campanha da Voz passou a ser reconhecida em todo o mundo e, desde 2003, 16 de abril é oficialmente o DIA MUNDIAL DA VOZ.
O resultado tem sido a realização de ações socioeducativas no Brasil e em diversos países como EUA, Espanha, Portugal, Bélgica, Suíça, Itália, Argentina, Chile, Venezuela e Panamá. Neste ano, teremos mais nações integradas a essa causa.

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS

Qualquer um destes sinais pode significar algum problema em seu aparelho vocal:

- Rouquidão persistente;
- Perda da voz;
- Pigarro;
- Dor ou ardência na garganta;
- Dificuldade para engolir;
- Dificuldade para respirar.

CÂNCER DE LARINGE

Esses sintomas também podem ser indícios de um problema muito grave: o câncer de laringe. O Brasil é um dos países com maior número de casos da doença, que tem grande possibilidade de cura quando diagnosticada no início. Por isso, é muito importante consultar um médico Otorrinolaringologista sempre que suspeitar de problemas com sua garganta.

A VOZ E O TRABALHO

Cerca de 70% da população ativa utiliza a voz como instrumento de trabalho. São considerados profissionais da voz: professores, leiloeiros, cantores, atores, vendedores, ambulantes, advogados, telefonistas, recepcionistas, políticos, líderes religiosos, jornalistas, operadores de telemarketing, entre outros. Esses profissionais não podem esquecer que a voz é uma ferramenta importantíssima à vida de cada um e deve ser tratada com cuidado especial.

DICAS PARA CUIDAR DA SUA VOZ

- Não fumar;
- Não forçar a voz;
- Não gritar e 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 fresco ou em temperatura ambiente;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Evitar alimentos que causem azia ou má digestão;
- Evitar ambientes com muita poeira, mofo ou cheiros fortes.

QUAL MÉDICO DEVE SER PROCURADO?

Quando os sintomas persistirem, o Otorrinolaringologista é o profissional mais indicado para o tratamento, pois é especialista em nariz, ouvido, garganta, voz e nas doenças relacionadas a ela.