



Campanha Nacional da Voz

10 anos

www.ablv.com.br

UMA IDÉIA BRASILEIRA QUE GANHOU O MUNDO

Em 2009, a ACADEMIA BRASILEIRA DE LARINGOLOGIA E VOZ e a ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE OTORRINOLARINGOLOGIA E CIRURGIA CÉRVICO-FACIAL promovem mais uma edição da **Campanha Nacional da Voz**. São 10 anos dedicados a esclarecer a população sobre a importância dos cuidados com a voz e da realização de exames preventivos regulares. Dada a sua relevância e graças à iniciativa brasileira, a campanha foi reconhecida internacionalmente e, desde 2003, o 16 de abril passou a ser o **DIA MUNDIAL DA VOZ**. Ou seja, uma idéia brasileira que conquistou o mundo!

Neste ano, teremos ações de conscientização o ano inteiro e por todo país.

Consulte o nosso site www.ablv.com.br.

FIQUE ATENTO A ESSES SINTOMAS

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

Quaisquer desses sintomas podem significar algum problema em seu aparelho vocal, desde doenças inflamatórias, tumores benignos e até malignos graves como o **câncer de laringe**.

O Brasil é um dos países com maior incidência desta doença, que tem grande possibilidade de cura quando diagnosticada no início. Por estas razões, é muito importante consultar um médico otorrinolaringologista sempre que este quadro clínico se apresentar.



COMO 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 em temperaturas frescas ou ambiente;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Evitar alimentos que causem azia ou má digestão;
- Evitar ambientes com muita poeira, mofo e cheiros fortes;

A VOZ E O TRABALHO

Cerca de 70% da população ativa utiliza a **VOZ** como instrumento de trabalho. Em especial, são considerados profissionais da **VOZ** os professores, leiloeiros, cantores, atores, vendedores ambulantes, advogados, telefonistas, recepcionistas, políticos, líderes religiosos, jornalistas, operadores de telemarketing, entre outros. Portanto, a **VOZ** deve ser preservada com todo carinho.

Evite a automedicação.

Mesmo que você utilize algum tipo de produto para aliviar seu sintoma, consulte o seu médico otorrinolaringologista de confiança.

