



9º DIA MUNDIAL DA VOZ

9th WORLD VOICE DAY

13ª Campanha Nacional da Voz

16 de Abril de 2011

Iniciativa



Apoio



9º DIA MUNDIAL DA VOZ

9th WORLD VOICE DAY

13ª Campanha Nacional da Voz

16 de Abril de 2011



Daniela Mercury cedeu gentilmente seu cachê para a Campanha Nacional da Voz 2011.



9º DIA MUNDIAL DA VOZ

9th WORLD VOICE DAY

UMA IDEIA BRASILEIRA QUE GANHOU O MUNDO

De 11 a 16 de abril de 2011, a Academia Brasileira de Laringologia e Voz e a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial promovem a sua 13ª. Campanha Nacional da Voz. Dada a sua importância, a Campanha da Voz foi reconhecida internacionalmente e, desde 2003, 16 de abril passou a ser o DIA MUNDIAL DA VOZ.

Ou seja, é uma ideia brasileira que conquistou o mundo!

O resultado tem sido a realização de ações integradas em países como EUA, Espanha, Portugal, Bélgica Suíça, Itália, Argentina, Chile, Venezuela, Panamá e Brasil. E neste ano teremos mais países participando.

FIQUE ATENTO A ESSES SINTOMAS

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

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

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 tem grande possibilidade de cura quando diagnosticada no início. Por isso, é muito importante consultar um médico sempre que suspeitar de problemas com sua garganta.



QUEM É O PRIMEIRO PROFISSIONAL QUE DEVE PROCURAR?

Otorrinolaringologista é o médico mais indicado, pois é especializado em nariz, ouvido, garganta e também na voz e nas doenças relacionadas a ela.



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 ou 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. Esses profissionais não podem esquecer que a voz é um instrumento importantíssimo para a vida de cada um e deve ser tratada com cuidado especial.

