

## 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

## Uma ideia brasileira que conquistou o mundo

No dia **16 de abril de 2017**, a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial e a Academia Brasileira de Laringologia e Voz promovem a sua 19ª Campanha Nacional da Voz.

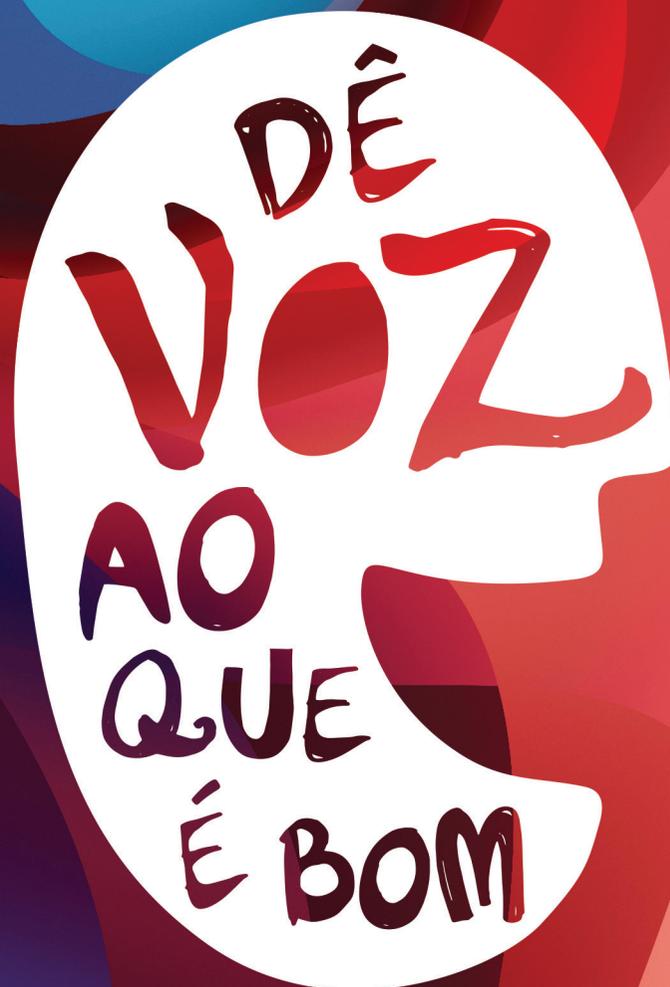
Por sua importância, a Campanha da Voz foi reconhecida internacionalmente e, desde 2003, **16 de abril** passou a ser o **DIA MUNDIAL DA VOZ**.

O resultado tem sido a realização de ações integradas em países como EUA, Espanha, Portugal, Bélgica, Suíça, Itália, Argentina, Chile, Venezuela e Panamá.

REALIZAÇÃO



APOIO





15º DIA MUNDIAL DA VOZ

15th WORLD VOICE DAY

19ª Campanha Nacional da Voz

16 de Abril de 2017

Contar uma história. Dizer eu te amo.  
Compartilhar suas ideias. Cantar no chuveiro. Bater papo com os amigos.

## Sua voz conecta você às suas experiências, à sua vida.

A voz é a principal ferramenta de expressão humana.

Cuidar dela é cuidar da forma como você se comunica e se relaciona com o mundo. É cuidar dos bons momentos, dos detalhes preciosos que a sua voz permite que você experimente.

Dê voz à sua saúde. Dê voz ao cuidado.

## Dê voz ao que é bom.

### Cuidando do que é bom

Por fazer parte da nossa vida desde muito cedo, o uso da voz não é visto como algo que precisa de cuidado, mas a falta de atenção a essa ferramenta tão importante pode causar sérias consequências.

É preciso cuidar da voz durante todas as fases da vida.

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.

### 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.

### 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 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).

