



10º DIA MUNDIAL DA VOZ

10th WORLD VOICE DAY

14ª Campanha Nacional da Voz

16 de Abril de 2012

Realização



Apoio



# 10º DIA MUNDIAL DA VOZ

10th WORLD VOICE DAY

14ª Campanha Nacional da Voz

16 de Abril de 2012



Deborah Secco cedeu gentilmente seu cachê para a Campanha nacional da Voz 2012.





10º DIA MUNDIAL DA VOZ

10th WORLD VOICE DAY

### UMA IDEIA BRASILEIRA QUE GANHOU O MUNDO

De 14 a 16 de abril de 2012, a Academia Brasileira de Laringologia e Voz e a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia promovem a sua 14ª 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 e professores, leiloeiros, cantores, atores, vendedores, ambulantes, advogados, telefonistas, recepcionistas, políticos, líderes e 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.

