



NÓS CUIDAMOS DE NOSSA VOZ. E VOCÊ?

Com o slogan **Nós cuidamos de nossa voz. E você?**, este ano a campanha está focada em disseminar conteúdos exclusivos por meio de plataformas digitais e produzidos pelos maiores especialistas do país. Para ter acesso a todo o material, basta acessar os perfis:

- Instagram: @cuidedasuavoz
- Facebook: Campanha da Voz
- Youtube: Cuide da Sua Voz

No site da ABLV (Academia Brasileira de Laringologia e Voz), você também pode baixar materiais oficiais da campanha para ativar suas ações! **Acesse: www.ablv.com.br**



NÓS CUIDAMOS DE NOSSA VOZ. E VOCÊ?

**22ª CAMPANHA NACIONAL
DA VOZ**

**16 DE ABRIL
DIA MUNDIAL DA VOZ**

REALIZAÇÃO



CAMPANHA NACIONAL DA VOZ



18º DIA MUNDIAL DA VOZ

18th WORLD VOICE DAY

22ª Campanha Nacional da Voz

16 de abril de 2020

UMA IDEIA BRASILEIRA QUE CONQUISTOU O MUNDO

No dia 16 de abril de 2020, a Aborl-CCF (Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial) e a ABLV (Academia Brasileira de Laringologia e Voz) promovem a 22ª Campanha Nacional da Voz. Dada sua importância, a Campanha da Voz foi reconhecida internacionalmente e, desde 2003, o dia 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, Panamá e Japão.

NÓS TEMOS UM RECADO SOBRE A SUA VOZ

A voz é tão individual quanto a impressão digital, ela tem relação direta com a idade, sexo, personalidade, emoção e profissão. Assim como temos a identificação de uma pessoa pela digital, temos a identidade vocal. Por isso, é preciso cuidar da voz durante todas as fases da vida. Artistas, professores, operadores de tele-serviços e demais profissionais precisam ter atenção redobrada, pois possuem alta demanda da voz. Sintomas como rouquidão, pigarro constante, voz fraca, falhas ou cansaço ao falar merecem atenção. Diante de qualquer um deles, consulte um médico otorrinolaringologista. Você poderá precisar de medicamentos, cirurgias e cuidados, assim como terapia fonoaudiológica ou técnica de canto. Seja amigo de sua voz. Ela é sua identidade!

FIQUE ATENTO A ESSES SINTOMAS

Sintomas como rouquidão, pigarro constante, falhas na voz, cansaço ao falar, dor ou dificuldade para engolir ou para respirar, voz fraca, fina ou grossa demais podem ser sinais de problemas. Observe se essas sensações melhoram se falar menos e se pioram em situações em que use mais a voz. É importante, caso os sintomas durem mais de 15 dias, você deve consultar um médico otorrinolaringologista.



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.

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.

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 laringe é um instrumento importantíssimo à vida de cada um e deve ser tratada com cuidado especial.