



Criado pela Academia Brasileira de Laringologia e Voz em 1999, o Dia Nacional da Voz tornou-se Dia Mundial da Voz® em 2003, ao ser reconhecido e adotado por dezenas de outros países: é uma ideia brasileira que conquistou o mundo!

A Campanha e Semana Nacional da Voz®, sempre realizada em conjunto com a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial, alcança em 2023 sua 25ª edição, e neste ano estabelece inédita parceria com a Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço e a Campanha Julho Verde, para juntos alertarem a população sobre os problemas da voz e da garganta, e sobre os tumores da área de cabeça e pescoço, focando nas lesões mais frequentes: as de boca e garganta, muito relacionadas com o tabagismo.



21º DIA MUNDIAL DA VOZ
16 de Abril
25ª Campanha Nacional da Voz
10 de Abril a 31 de Julho de 2023

PATROCÍNIO



PARCERIA



APOIO INSTITUCIONAL



INICIATIVA



ACADEMIA BRASILEIRA DE LARINGOLOGIA E VOZ
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE OTORRINOLARINGOLOGIA E CIRURGIA CÉRVICO-FACIAL
SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO

AFINE A SUA SAÚDE
CUIDE DA SUA VOZ



21º DIA MUNDIAL DA VOZ
16 de Abril
25ª Campanha Nacional da Voz
10 de Abril a 31 de Julho de 2023



Tais Araújo e Marco Namini cederam gentilmente seus cachês para a Campanha Nacional da Voz.



21º DIA MUNDIAL DA VOZ
16 de Abril
25ª Campanha Nacional da Voz
10 de Abril a 31 de Julho de 2023

A **Campanha da Voz & Julho Verde**, além de buscar informar e conscientizar, oferece o trabalho dos filiados às associações médicas reunidas, prestando **atendimento voluntário gratuito** em todo o país, de 10 de abril a 31 de julho - durante 96 (noventa e seis) dias úteis, para exames de boca e garganta (videolaringoscopia) de fumantes com mais de 40 anos de idade, com sintomas, buscando a detecção de lesões iniciais para favorecer o diagnóstico precoce e o encaminhamento para tratamento, além de estimular a cessação do tabagismo.



Agende já sua avaliação grátis através do QRCode ou acessando o site bocaegarganta.com.br

**AFINE A SUA SAÚDE
CUIDE DA SUA VOZ**



21º DIA MUNDIAL DA VOZ
16 de Abril

25ª Campanha Nacional da Voz
10 de Abril a 31 de Julho de 2023

Como cuidar da SUA VOZ

E EVITAR DOENÇAS NA GARGANTA



- ✓ Não fume;
- ✓ Não force a voz, não grite nem cochiche;
- ✓ Mantenha o volume adequado e articule bem as palavras;
- ✓ Evite falar excessivamente em ambientes com barulho, durante exercícios, quando gripado ou em crises de alergia;
- ✓ Não pigarreie repetidamente;
- ✓ Mantenha-se hidratado, bebendo líquidos de preferência em temperatura ambiente ou fresca (evite abuso de gelados);
- ✓ Evite bebidas alcoólicas (modere-se!) e alimentos que causem azia ou má digestão;
- ✓ Evite se expor a ambientes com ar condicionado muito frio, vapores de substâncias químicas, poluídos por poeira, mofo ou cheiros fortes;
- ✓ Se alimente e durma regularmente.

ESTEJA ATENTO!

Se sentir incômodo, dor ou ardência na boca ou na garganta, pigarro e dificuldade para engolir ou respirar, engasgos (com ou sem tosse) e rouquidão há mais de 15 dias, você precisa ser examinado por um médico. Agende já seu exame!

O exame da boca e da garganta é simples e o ajudará a saber logo o que está acontecendo para ser tratado no começo.

Previna-se e busque atendimento médico!

Esse alerta é ainda mais importante se você depende da voz para seu trabalho!

E se você fuma, tem mais de 40 anos e percebe alterações na boca ou na garganta, acesse já o site bocaegarganta.com.br e agende sua avaliação!

Verifique na lista a disponibilidade de postos médicos voluntários em seu estado e qual possa lhe atender.

Em caso de alteração da sua voz, qual profissional você deve procurar?

A avaliação do médico (em geral otorrinolaringologista ou cirurgião de cabeça e pescoço) e do fonoaudiólogo são complementares nos casos de problemas de voz. O médico inicia fazendo o diagnóstico da doença e indica a conduta para o caso (medicamentos, exames, cirurgias, terapias, licenças, retorno etc.). O fonoaudiólogo a seguir avalia o comportamento vocal e define a conduta em termos de uso e cuidados com a voz (prevenção, correção, aperfeiçoamento). E o professor de Canto orienta o desempenho da voz cantada.