

16 de abril – Dia Mundial da Voz

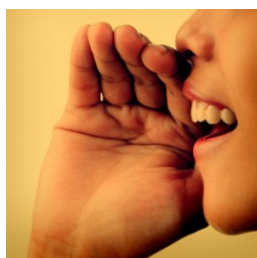
No dia 16 de abril comemoramos o dia mundial da voz. Neste ano, acontecerá no Brasil a 16ª edição da campanha da voz com o objetivo de conscientizar a população sobre o cuidado com a voz e prevenção ao câncer de laringe. Postos de atendimentos e triagem estarão espalhados pelas cidades para que as pessoas possam fazer uma avaliação e receber orientação sobre os principais cuidados com a voz. Essas ações são muito importantes, pois o Brasil ocupa no ranking o segundo lugar de maior índice de câncer de laringe. E isso é muito preocupante. A detecção precoce da doença aumenta significativamente as chances de cura. Sintoma como rouquidão por mais de 14 dias deve ser investigado.

A voz além de, instrumento de trabalho de 2/3 da nossa população é também um instrumento de relação, de comunicação. A voz te representa, te apresenta, por isso, seja amigo da sua voz. Quem cuida da voz sempre tem o que falar. E você, sabe cuidar da sua voz?



Alguns hábitos simples podem fazer toda diferença no seu desempenho vocal:

- Beba, constantemente, pequenos goles de água em temperatura ambiente;
- Hidrate as narinas com soro fisiológico, várias vezes ao dia;
- A maçã tem uma ação adstringente e pode ajudar na “limpeza” do trato vocal, principalmente quando apresentar pigarro;
- Use roupas confortáveis na região da cintura e pescoço;
- Mantenha sua alergia respiratória controlada;
- Caso apresente problemas digestivos (dor, ardência, constipação ou dificuldade na digestão) procure um gastroenterologista para tratamento e controle das queixas;
- Anualmente realize um exame de videolaringoestroboscopia;
- Tente descansar a voz nos intervalos do trabalho, após uso intenso da voz e em períodos de gripe ou crises alérgicas.



Cuide de sua voz!

Fonte: Programa de Saúde Vocal do Professor (Prefeitura do Rio)