



Afine a sua saúde.

Cuide da sua voz.

Semana Nacional da Voz
De 15 a 20 de abril de 2018



**Afine a sua saúde.
Cuide da sua voz**

16° Dia Mundial da Voz
16th World Voice Day
20° Campanha Nacional da Voz



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 temperaturas ambiente ou fresca (não gelados).

Evite bebidas alcoólicas e alimentos que causem azia ou má digestão.

Evite se expor a ambientes com vapores de substâncias químicas, poluídos por poeira, mofo ou cheiros fortes.

Se alimente e durma regularmente.

Esteja atento:

se sentir rouquidão, incômodo, dor ou ardência na garganta, pigarro, dificuldade para engolir, engasgos com ou sem tosse por mais de 2 semanas, procure um médico.

O exame da boca e da garganta é simples e o ajudará a saber o que está acontecendo - e a ser tratado antes que o problema se agrave.

Previna-se e busque atendimento médico.





Afine a sua saúde.

Cuide da sua voz.

Semana Nacional da Voz
De 15 a 20 de abril de 2018

**Afine a sua saúde.
Cuide da sua voz**

16º Dia Mundial da Voz
16th World Voice Day
20ª Campanha Nacional da Voz

Você sabia que 16 de abril é o Dia Nacional da Voz® ?

Saiba também que se trata de uma iniciativa brasileira iniciada em 1999 que foi reconhecida internacionalmente em 2003 como

Dia Mundial da Voz®

e que vem se multiplicando, sendo hoje anualmente comemorada em mais de 60 países!

A Campanha Nacional da Voz® promove por todo o país ações gratuitas e beneficentes, oferecidas por serviços médicos públicos e privados, que prestam informações e orientações, e realizam mutirões de **AVALIAÇÕES E TRIAGEM** de pessoas com risco, queixas ou sintomas sugestivos de doenças da garganta.

A Lista de Postos de Atendimento Voluntário encontra-se no site:

Colabore, Contribua e Divulgue!

www.semanadavoz.com.br

Campanha Nacional da Voz®

REALIZAÇÃO

Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-facial (ABORL-CCF), Academia Brasileira de Laringologia e Voz (ABLV) e Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (SBCCP) e Ministério da Saúde



APOIO

