

**“Afine sua saúde. Cuide da sua voz” é o tema da 20ª Campanha Nacional da Voz, que tem o apoio da FenaSaúde**

A promoção à saúde é uma das preocupações do setor de saúde suplementar, e com esse foco a Federação Nacional de Saúde Suplementar apoia a 20ª Campanha Nacional da Voz, durante a Semana Nacional da Voz - de 15 a 20 de abril. A iniciativa marca o Dia Mundial da Voz, celebrado em 16 de abril.

O tema deste ano é “Afine sua saúde. Cuide da sua voz” e busca discutir o fato de que há muitas pessoas querendo falar, porém, poucas pessoas desejando ouvir. Além disso, o objetivo é chamar a atenção para problemas como rouquidão ou outras alterações da voz que podem esconder problemas graves de saúde. A 20ª Campanha Nacional da Voz pretende promover e conscientizar sobre os cuidados preventivos do aparelho fonador – pulmões, traqueia, laringe (cordas vocais e glote), lábios, dentes, alvéolos, palato, língua e nariz.

Para se prevenir, é muito importante que a pessoa não force a voz, mas que mantenha um volume adequado e articule bem as palavras na hora de falar; não pigarreie repetidamente, mas se mantenha hidratado, bebendo líquido em temperatura ambiente; evite bebidas alcoólicas e alimentos que causem azia ou má digestão, mas se alimente bem e durma regularmente; e não se exponha a lugares com muita poeira, mofo, odores fortes ou com substâncias químicas.

Ao longo da semana, serão oferecidos serviços médicos tanto públicos quanto privados, em ações gratuitas e benéficas no sentido de dar informações e orientações para evitar doenças na garganta.

Vários postos de atendimento voluntários estão espalhados em diversos estados. Se quiser saber o local mais próximo de sua localidade, o site da Semana Nacional da Voz disponibiliza uma lista com os postos parceiros do programa ([clique aqui](#)). Para realizar o atendimento, é preciso preencher uma ficha, também disponível no site ([clique aqui](#)).

### **Iniciativa brasileira**

Essa ação de conscientização ocorre no Brasil desde 1999, sempre no dia 16 de abril. Apenas em 2003, porém, a ação foi reconhecida internacionalmente. Desde então, mais de 60 países em todo o mundo comemoram essa data anualmente, como Estados Unidos, Portugal, Espanha, Argentina, entre outros.

A Semana Nacional da Voz e a Campanha Nacional da Voz são promovidas em parceria entre a Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico Facial (ABORL-CCF), a Academia Brasileira de Laringologia e Voz (ABLV), a Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (SBCCP) e a Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia (SBFa), com o apoio da Federação Nacional de Saúde Suplementar (FenaSaúde).

Para saber outras informações, acesse o site da [Semana Nacional da Voz](#).

**Fonte:** [CNSeg](#), em 16.04.2018.