



Veículo: <b>Diário do Pará</b>		
Data: 13/04/2018	Caderno: Atualidades	Página: 07
Assunto: Ação		
Tipo: Notícia	Ação: Provocada	Classificação: Positiva

# Ação promoverá atendimento gratuito para as cordas vocais

Campanha sobre conscientização dos cuidados com a voz terá programação com atendimento médico para a população, além de informar os cuidados para evitar doenças

## SAÚDE

**Roberta Paraense**

**A** voz grave a suave de Marcos Vinícius, de 55 anos, é ouvida por milhares de pessoas diariamente. No comando da programação da rádio Diário FM todas as manhãs, o locutor precisa estar bem preparado para levar boa música e informações aos seus ouvintes. E por isso, são tomados alguns cuidados com as cordas vocais. “Eu preciso estar descansado, ao menos dormir quatro horas, e tomar bastante água”, conta. O ambiente muito frio também é evitado por ele.

“Não fumo há 20 anos e consumo pouca bebida alcoólica”, reconhece.

Os especialistas alertam: o cuidado com a voz não deve ser restringido apenas para profissionais como jornalistas, professores, radialistas, padres, pastores e cantores, por exemplo. Toda a população deve ficar de olho nas cordas vocais. Para se ter uma ideia do problema, o Instituto Nacional do Câncer (Inca) estima que, apenas este ano no Pará, a cada 100 mil homens, 9,7 terão câncer na laringe.

Diagnosticado precocemente, o tumor na laringe tem de 95% a 99% chances de cura com os tratamentos. “O que diferencia não é o tempo do tumor e, sim, o ta-

manho”, explica a otorrinolaringologista Gisele Koury. Se a rouquidão persistir mais de 14 dias, é sinal de que algo não vai bem. “A garganta inflamada por até duas semanas é até normal, passando disso é um alerta: pode ser um tumor”, adverte.

## CAMPANHA

Para alertar a população sobre os riscos e cuidados, a Campanha Nacional da Voz, realizada pela Academia Brasileira de Laringologia e Voz, promove o dia “D” da ação, no próximo dia 16. No Pará, o Hospital Universitário Bettina Ferro de Souza (HUBFS), do Complexo Hospitalar da Universidade Federal do Pará (UFPA)/ Empresa



Brasileira de Serviços Hospitalares (Ebserh), promove uma ação entre 17 e 20 de abril, com realização de triagem de pacientes que têm queixas vocais, a partir das 7h30 da manhã.

Com o tema 'Afine sua saúde. Cuide da Voz', a campanha vai proporcionar conhecimento sobre o câncer de laringe ao público em geral. Os serviços serão ofertados para a população em geral, gratuitamente. Além da distribuição de material informativo sobre o tema, terá realização de exames de laringoscopia e, caso necessário, os pacientes serão encaminhados para o tratamento de suas patologias.

A coordenadora da ação deste ano no Bettina, Gisele Koury, conta que os pacientes serão atendidos por uma equipe de profissionais, trabalhando em escala da semana. "Todos podem participar. A prevenção é o melhor tratamento", convida. A estimativa é que sejam atendidas de 40 a 50 pessoas a cada dia.

## 7 CUIDADOS PARA SE TER COM A VOZ

- Hidratação: tome bastante líquido, principalmente água.
- Evite hábitos ruins, como fumar, beber e ficar horas sem dormir.
- Excessos da fala: não falar muito alto ou sussurrando durante muito tempo.
- Evitar produtos com muita cafeína: Coca-Cola, café, chá preto. Eles ressecam a garganta.
- Coma uma maçã por dia. Ela é adstringente
- Controle de ambiente: evite ar-condicionados em excesso e choques térmicos.
- O mel é anti-inflamatório. O doce lubrifica a garganta.