



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



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.

