

Cuide De Sua

VOZ

Ela faz parte da sua
PERSONALIDADE é a sua MARCA.



Transmite o seu estado emocional, características da sua personalidade e dá o colorido a mensagem que você está transmitindo.



Muitas vezes é o principal instrumento de trabalho.



Por isso quando o distúrbio de voz acontece, traz vários transtornos, a sua vida cotidiana e profissional .



Como cuidar da sua voz:

- Não fumar
- Não forçar a voz
- Não pigarrear excessivamente
- Coma maçã ou alimentos cítricos
- Não fumar
- Não gritar e cochichar
- Evitar bebidas alcóolicas
- Beba muito líquido
- Evitar falar excessivamente durante exercícios físicos, quando gripado ou com crise alérgica.
- Evitar ambientes com muita poeira, mofo ou cheiros fortes

⚠ Fique atento em caso de:

- Rouquidão persistente
- Perda de voz
- Pigarro
- Dor ou ardência na garganta
- Dificuldade para engolir

Dificuldade para respirar



Para avaliar se você tem algum problema de voz o otorrinolaringologista é o especialista indicado, consulte sempre que precisar.

Para orientações consulte o Fonoaudiólogo.