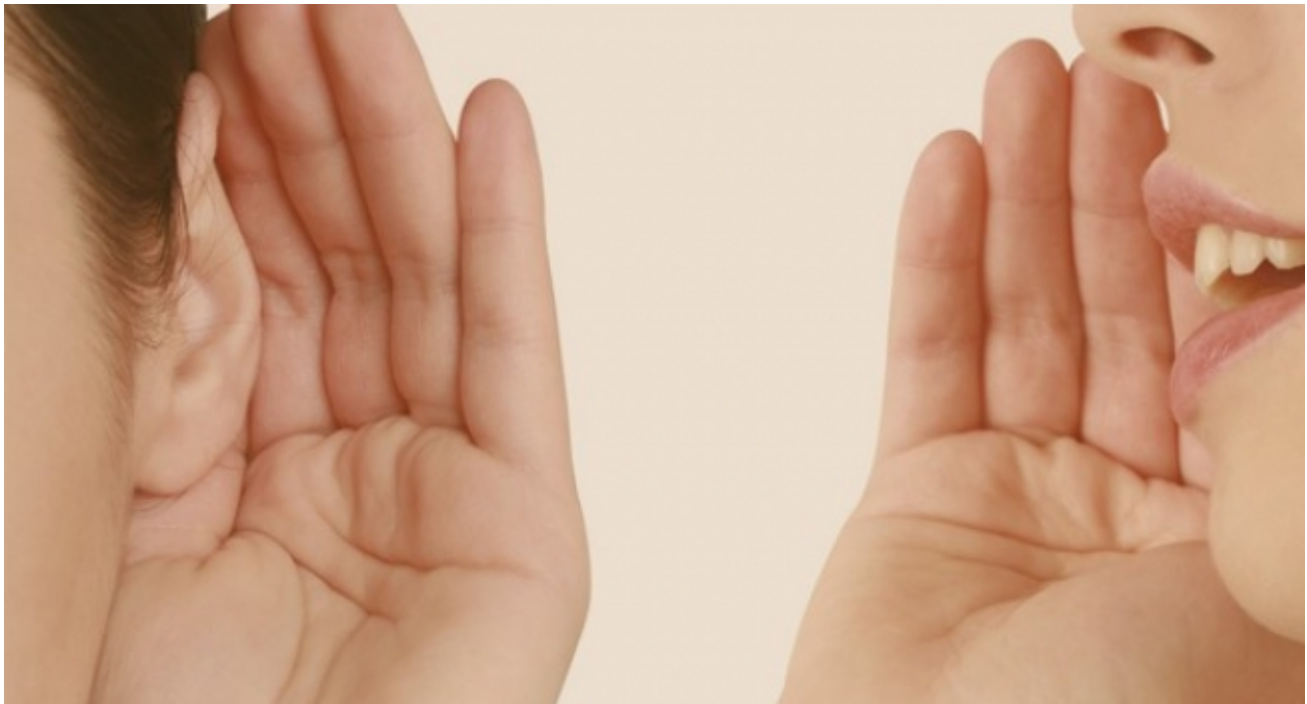


## Hoje é Dia Mundial da Voz



Da redação

Hoje é o **Dia Mundial da Voz** - a data tem como principal objetivo chamar a atenção da população em geral para os cuidados de preservação da voz, ficando alerta às alterações da voz, que podem ser um sinal de doenças. O câncer de laringe é um exemplo preocupante de como a falta de importância com a voz pode se manifestar.

Profissionais que utilizam a sua voz diariamente (jornalistas, cantores, atores, e etc) podem estar mais atentos aos cuidados básicos com a saúde vocal, no entanto, o restante da população negligencia ou desconhece a dimensão dos efeitos negativos que os excessos com a voz podem causar para a sua qualidade de vida.

### Cuidados com a voz

- \*Fazer uma alimentação equilibrada, rica em fibras e proteínas;
- \*Beber bastante água e praticar exercícios físicos
- \*Não gritar em excesso nem em tom agudo
- \*Falar pausadamente
- \*Não fumar nem abusar de bebidas gasosas
- \*Dormir bem
- \*Comer maçã faz muito bem para a "limpeza" das cordas vocais

## Sintomas de doenças da voz

Entre os principais sinais de alerta de prováveis problemas vocais:

Alterações na voz/ Tosse frequente/ Alterações no timbre da voz ou dificuldade em colocar a voz/ Pigarreia ou rouquidão com frequência.

### Galeira de imagens

