



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

SUA VOZ FALA SOBRE SUA SAÚDE

Sua voz é única — e merece cuidado.

Se você usa muito a voz no trabalho — como professores, cantores, atendentes ou palestrantes — atenção redobrada!

A voz é um instrumento, e como qualquer outro, precisa ser preservado.

Evite gritar ou falar por longos períodos sem pausa. Beba bastante água — a hidratação é essencial para manter as pregas vocais saudáveis.

Evite falar em ambientes com muito ruído, onde você precisa forçar a voz. E se estiver resfriado ou rouco, descanse a voz: forçá-la nessas condições pode causar lesões sérias.

Fumar, consumir álcool em excesso e respirar pela boca também prejudicam a saúde vocal. Rouquidão frequente, cansaço ao falar ou mudanças na voz que duram mais de 15 dias merecem avaliação com um otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo.

Lembre-se: sua voz é sua identidade. Cuide dela com carinho.

Dra. Barbara Chavarry
Fonoaudióloga