

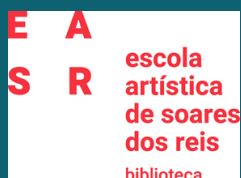
DIA MUNDIAL DA VOZ

"E a minha voz nascerá de novo, talvez noutro tempo sem dores (...)"

- Pablo Neruda



O Dia Mundial da Voz tem como principal objetivo promover a saúde do aparelho vocal.



 biblioteca@easr.pt

 facebook.com/biblioteca.essr

bibliotecadasoares.blogspot.pt

Escola Artística de Soares dos Reis

Rua Major David Magno, 139
4000-191 Porto
Tel.: 22 537 10 10

Formulário para Questões e/ou
Comentários

Anular a Subscrição da Newsletter

A Biblioteca Escolar dá a **VOZ aos ALUNOS** - são desafiados a fazer um registo áudio com a leitura em voz alta de um poema ou excerto de uma obra literária à escolha.

Envia para: biblioteca@easr.pt.

O Dia Mundial da Voz foi assinalado pelo Exército Português através das vozes da sua Orquestra Ligeira interpretando o tema "**O Amor a Portugal**", transmitindo uma mensagem de esperança. Vê o vídeo [aqui](#)!

Cuidados a ter com a voz:

- Fazer uma alimentação equilibrada, rica em fibras e proteínas;
- Beber bastante água e praticar exercício físico;
- 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.

CURIOSIDADE:

O Dia Mundial da Voz foi comemorado pela primeira vez em 2003, por sugestão de Mário Andrea, professor de Otorrinolaringologia. No entanto, só foi instituído pela Lei Nº 11.704, de 18 de junho de 2008.