

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.

E A
S R escola
artística
de soares
dos reis
biblioteca

 biblioteca@easr.pt

 [facebook.com/biblioteca.essr](https://www.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 N° 11.704, de 18 de junho de 2008.