

TESTE SEUS CONHECIMENTOS SOBRE OS CUIDADOS QUE DEVEMOS TER COM A VOZ:

1) Marque com um X as alternativas relacionadas a fatores **prejudiciais à voz:**

- () 1. fumo
- () 2. líquidos quentes
- () 3. exercícios vocais
- () 4. álcool
- () 5. maçã
- () 6. líquidos gelados
- () 7. gritar
- () 8. cafeína
- () 9. pigarrear constantemente
- () 10. cantar
- () 11. alimentos pesados e gordurosos à noite

2) Marque com um X as alternativas relacionadas a hábitos ou fatores **benéficos à voz:**

- () 1. Falar durante períodos prolongados
- () 2. Manter o volume normal da voz
- () 3. Chupar pastilhas anestésicas durante o uso a voz
- () 4. Articular bem as palavras
- () 5. Mascar gengibre
- () 6. Beber líquidos gelados
- () 7. Evitar cochichar ou sussurrar
- () 8. Evitar mudanças bruscas de temperatura
- () 9. Ingerir mel puro
- () 10. Beber 2 litros de água por dia
- () 11. Respirar pelo nariz durante repouso
- () 12. Fazer gargarejo com clara de ovo

Respostas corretas:

Teste 1: alternativas 1, 4, 6, 7, 8, 9 e 11

Teste 2: alternativas 2, 4, 7, 8, 10 e 11