



O álcool em si não é proibitivo, mas algumas bebidas podem prejudicar a voz e a dicção também. Mesmo se você quiser consumir, o ideal é que seja em pequenas doses.

As bebidas fermentadas, como a cerveja e o vinho, não têm muito efeito. Já as bebidas destiladas, como a vodka, a cachaça e o uísque, podem aumentar a rigidez da mucosa.

Por isso, os fermentados são preferíveis aos destilados para quem vai falar em público e se preocupa com a oratória.

Lembre-se que as bebidas alcoólicas desidratam, por isso convém sempre tomar bastante água quando fizer consumo de álcool.

Continue lendo para saber sobre a importância para cuidar da voz e falar bem em público:

- Sono;
- Atividades físicas;
- Temperatura;
- Tosse e pigarro.