



## Hidratação

A água é fundamental para o bom funcionamento da voz. É importante tomar água enquanto se fala em público para evitar a secura na boca e a irritação na garganta. Além disso, vale a pena se hidratar bastante sempre, com pelo menos 10 copos de água por dia.

Aplicar soro fisiológico nas narinas três vezes ao dia também ajuda a manter a hidratação.