

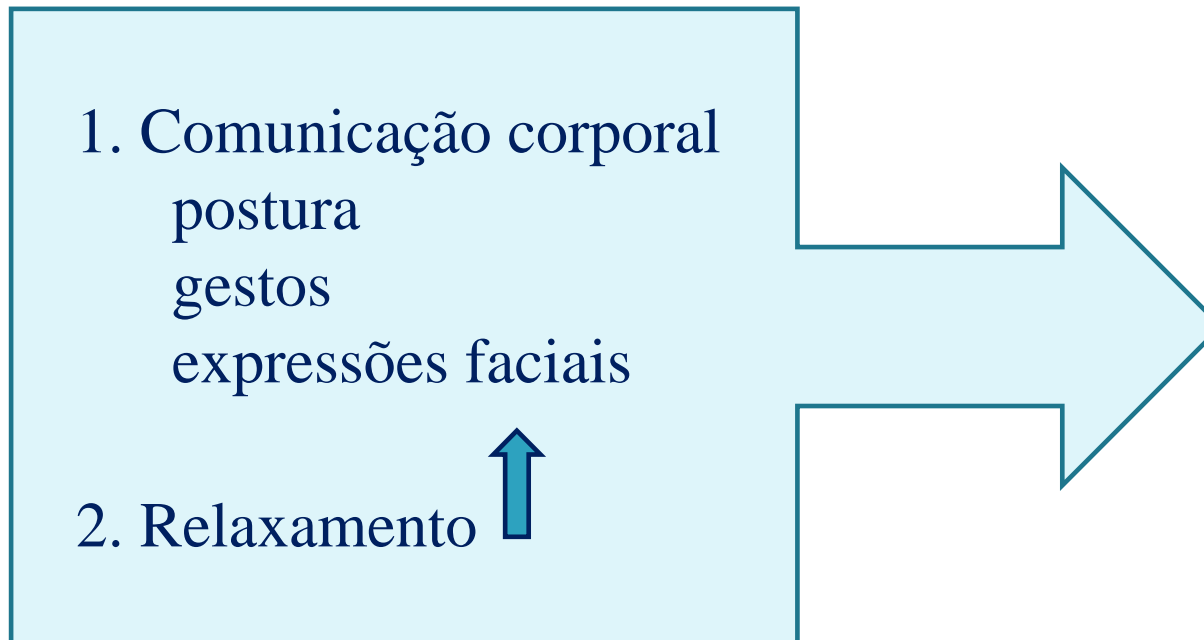
# Orientações e Práticas Fonoaudiológicas 2º Encontro

## MISSÃO DE CASA

<http://palestrantesdf.org>

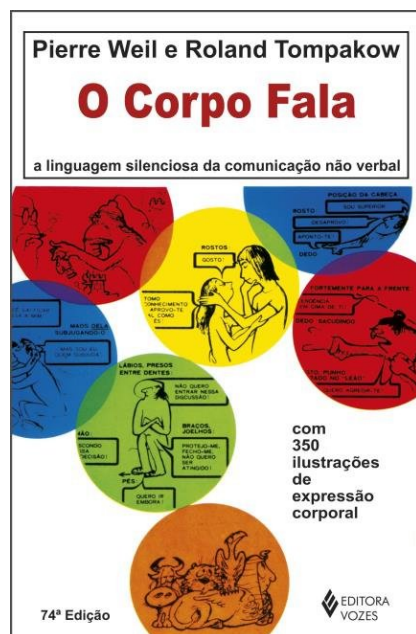
**Ana Paula d'Aquino**  
**Carina C.B. Pinheiro**  
**Fonoaudiólogas**

### Resumo



Acessar o Blog do curso: [palestrantesespiritasdf.wordpress.com](http://palestrantesespiritasdf.wordpress.com)

Assistir ao filme: “O Discurso do Rei”



Iniciar a leitura do livro: “O Corpo Fala”  
Disponível no Blog - Cap. 1 a 10



## MISSÃO DE CASA

### Exercícios

Relaxando todo o corpo...

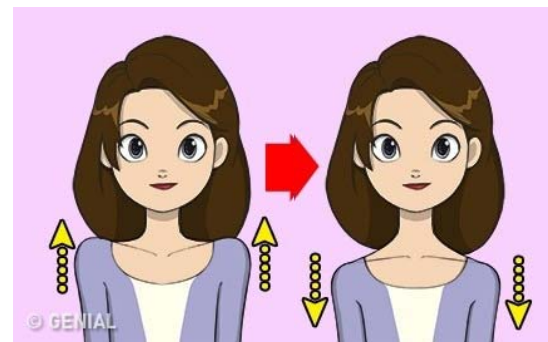
#### 1. Soltura geral

#### 2. Soltando os ombros:

Elevar os dois ombros juntos e  
soltar esvaziando todo ar (3x)

Rotação de ombros para trás (3x)

Rotação de ombros para frente (3x)  
(em respiração contínua)



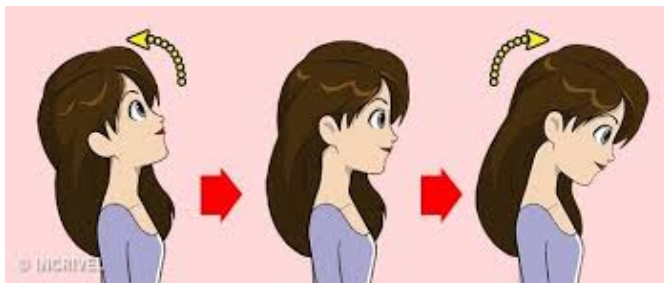
Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## MISSÃO DE CASA

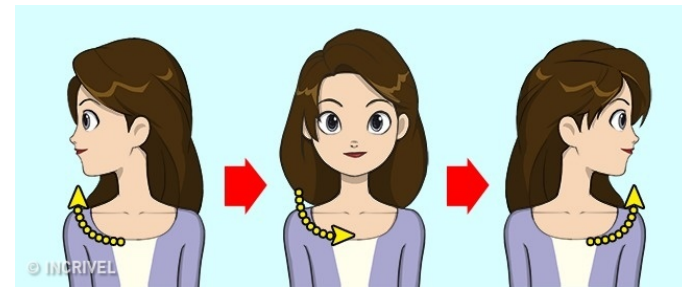
3. Fazer com a cabeça os movimentos associados com a respiração.  
(inspire pelo nariz e solte pela boca fazendo  na expiração)

3x cada

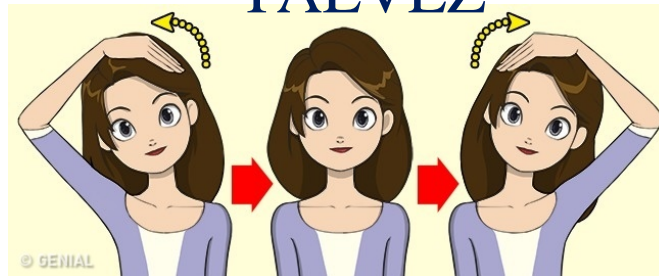
SIM



NÃO



TALVEZ



ROTAÇÃO



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## MISSÃO DE CASA

### 4. “Pegada do tigre na nuca”

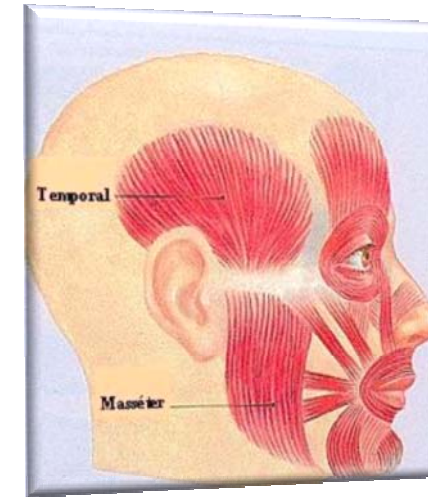
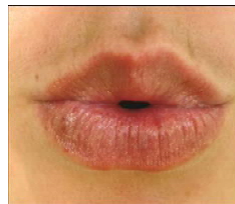


Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## MISSÃO DE CASA

### 5. Relaxamento de mandíbula:

a) Mantendo a ponta da língua atrás dos dentes superiores, inspire pelo nariz levando a cabeça para trás e lentamente abra e feche a boca 3x, expire levando a cabeça para baixo e solte o ar pela boca fazendo



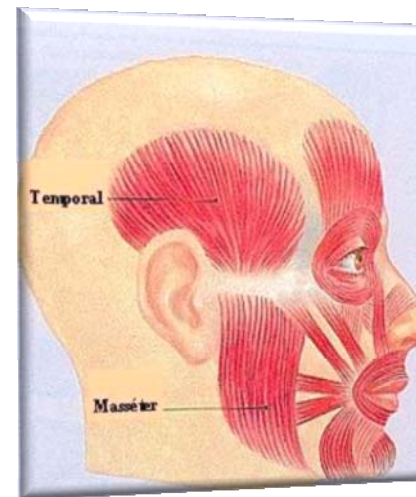
Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## MISSÃO DE CASA

### 5. Relaxamento de mandíbula:

b) Separa os dentes, mantendo os lábios fechados, segura por 5s e volta a posição inicial. (3x)

c) Repetir o exercício anterior com movimento mastigatório.  
(3x para cada lado)



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.



### 6. Treinando as expressões faciais:

Na frente de um espelho, crie uma frase que transmita a emoção de cada expressão facial ao lado.



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.