

Orientações e Práticas Fonoaudiológicas 3º Encontro

MISSÃO DE CASA

<http://palestrantesdf.org>

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

Respirando na fala

MISSÃO DE CASA

Resumo

- ✓ **O Padrão Respiratório pode variar quanto:**
 - região: superior/inferior/mista
 - volume: superficial/profunda
 - frequência: rápida/lenta/irregular
 - fase: inspiração/expiração/pausa
 - modo: nasal/bucal/mista

- ✓ **Conscientizar e praticar a coordenação entre a respiração e a fala.**



Respirando na fala

MISSÃO DE CASA

1. Prática progressiva: praticar diariamente os exercícios já aprendidos nos encontros anteriores e em sequência, neste.



2. Escuta e auto-observação: utilizar o recurso do celular para se gravar durante uma fala de aproximadamente 3 minutos e depois, praticando a escuta, observar com atenção às dificuldades e progressos.

Observar:

- Comunicação corporal (postura/gestos/expressões faciais)
- Pontos de tensão/relaxamento
- Coordenação respiração – fala

3. Trazer nos próximos encontros um *espelho de mão*.



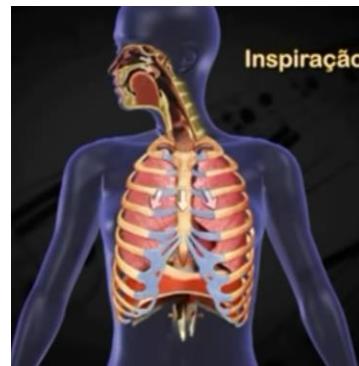
Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

Respirando na fala

MISSÃO DE CASA

Acesse: <http://palestrantesdf.org.br/>

1. Assista ao vídeo da respiração



2. Veja o vídeo da Fátima Guimarães - “Cuidados e uso da voz”



Acolham **amorosamente** suas percepções, tomem nota do que for relevante.

Respirando na fala

MISSÃO DE CASA

1. Treinando o padrão respiratório adequado para a fala

- **Posição inicial:** deitado, barriga para cima, as pernas dobradas e as mãos sobre o abdômen ou 
- **Expiração:** subir o diafragma para esvaziar a área abdominal de forma a expelir o máximo de ar possível.
- **Inspiração:** descer o diafragma para encher apenas a área abdominal.



Manter os pulmões plenos de ar
por 5 segundos

- ❖ 10 ciclos diários

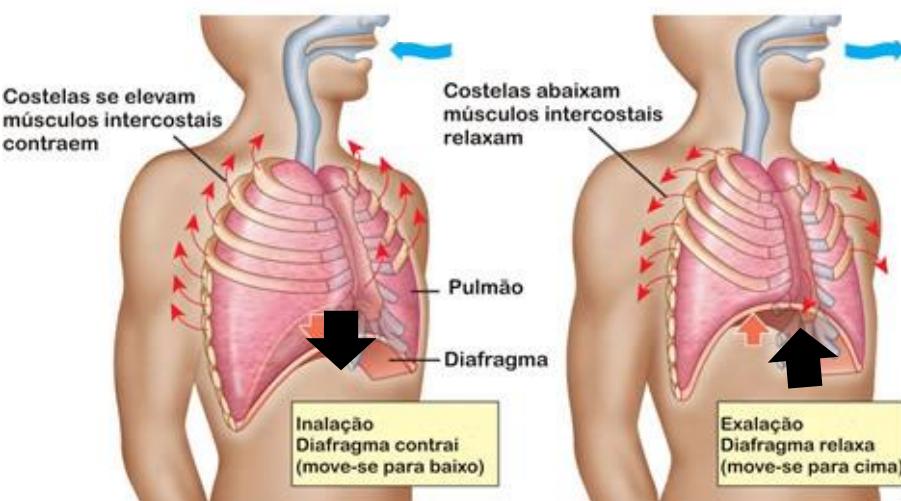


Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

Respirando na fala

MISSÃO DE CASA

2. Treinando o padrão respiratório adequado para a fala



❖ 3 ciclos diários

- **Posição inicial:** sentado, pernas 90°, mãos na altura das costelas e o polegar para frente.
- **Preparação:** mova o tronco para frente soltando todo ar possível pela boca.
- **Inspiração:** retorne à posição inicial inspirando pelo nariz e expandindo a caixa torácica.
- **Expiração:** solte todo o ar pela boca procurando manter a expansão da caixa torácica.
- **Relaxe suspirando** mantendo as mãos na altura das costelas.



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.

Respirando na fala

MISSÃO DE CASA

3. Respiração Curadora: lenta e profunda na proporção: 1:4:2:1

Comece esvaziando todo o ar e:

- 1 = inspire
- 4 = pause pleno
- 2 = expire suavemente
- 1 = pause vazio



❖ de 3 a 9 ciclos diários



2:8:4:2
3:12:6:3
...

Desintoxica,
relaxa corpo e mente,
libera tensões, massageia os órgãos, libera
de problemas emocionais, fortalece o
sistema imunológico e os pulmões,
melhora a qualidade do sangue
e do viver...



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

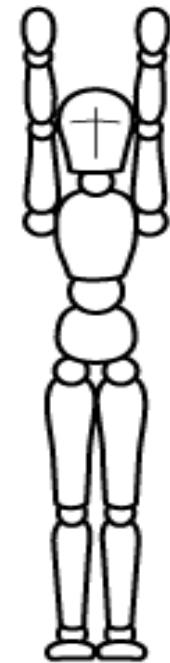
Respirando na fala

MISSÃO DE CASA

4. Consciência dos movimentos respiratórios: inspiração e expiração + movimentos corporais



- Inspire lentamente de forma nasal elevando os braços (a frente do corpo) acima da cabeça
- Pause 3 seg. colocando os braços em posição horizontal
- Expire pela boca fazendo bico, abaixando os braços ao longo do corpo



Repetir 3x



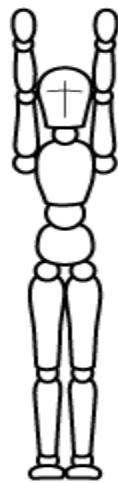
Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

Respirando na fala

MISSÃO DE CASA

5. Coordenando respiração e fala

- inspire lentamente levantando os braços,
- pause 3 seg. com os braços na horizontal,
- produza cada som em uma única expiração:



✓ S _____ 3x

✓ S _____ S _____ S _____ 3x

✓ Z _____ 3x

✓ Z _____ Z _____ Z _____ 3x



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