

# Orientações e Práticas Fonoaudiológicas

## 4º Encontro

**MISSÃO DE CASA**  
<http://palestrantesdf.org>

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

# VOZ FALADA

## MISSÃO DE CASA

### Resumo

- ✓ **A voz pode variar quanto a:**
  - Frequência (altura): grave/agudo
  - Intensidade (volume): fraca/forte
  - Ressonância: garganta, boca, nariz
  - Qualidade vocal: suave, rouca, soprosa, melodiosa, estridente, abafada, monótona, anasalada, aveludada, receosa, forçada...
- ✓ **Encaminhamentos:** Otorrinolaringologista/Fonoaudióloga
- ✓ **Cuidados com a voz:**
  - Higiene Vocal - o que deve ser feito e o que evitar
  - Aquecer
  - Ressonância ↑ projeção
  - Desaquecer a voz em uso contínuo

# VOZ FALADA

## MISSÃO DE CASA

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



**2. Escuta e auto-observação:** utilizando o recurso do celular grave sua apresentação e depois, praticando a escuta, observe com atenção às dificuldades e progressos.

### Observar:

- Comunicação corporal (postura/gestos/expressões faciais)
- Pontos de tensão/relaxamento
- Coordenação respiração – fala
- Qualidade da voz e da ressonância



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



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

# VOZ FALADA

## MISSÃO DE CASA



Amigos da voz { aquecer antes  
exercitar a ressonância  
desaquecer após



### AQUECENDO

1. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e:

✓ vibre os lábios

✓ vibre a ponta da língua

BRRR ..... 3x  
BRRR ..... A.....  
BRRR ..... E.....  
BRRR ..... I.....  
BRRR ..... O.....  
BRRR ..... U.....

TRRR ..... 3x  
TRRR ..... A.....  
TRRR ..... E.....  
TRRR ..... I.....  
TRRR ..... O.....  
TRRR ..... U.....

✓ = lembrete para respirar profundamente pelo nariz

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

# VOZ FALADA

## MISSÃO DE CASA



## AQUECENDO



2. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e faça a **emissão do /m/ enquanto estala a língua: (3x)**

som do carro



som do cavalo andando



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

# VOZ FALADA

## MISSÃO DE CASA

### AQUECENDO



3. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e **vibre a língua movimentando os lábios: (3x)**



sorriso



bico



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



## RESSONÂNCIA ↑ PROJEÇÃO



1. Atento à postura, relaxe o corpo.

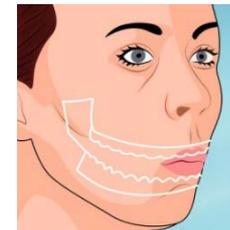
Inspire *profundamente* pelo nariz e buscando jogar o som para cima como se ele fosse “sair pela cabeça”: (3x)

✓ /m/

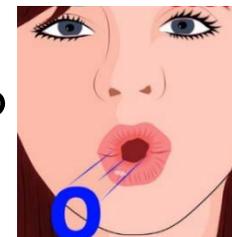
lábios fechados e dentes fechados



lábios fechados e dentes separados



lábios fechados, dentes separados  
e abrindo a boca para o som ser projetado  
na emissão da vogal /O/



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

# VOZ FALADA

## MISSÃO DE CASA



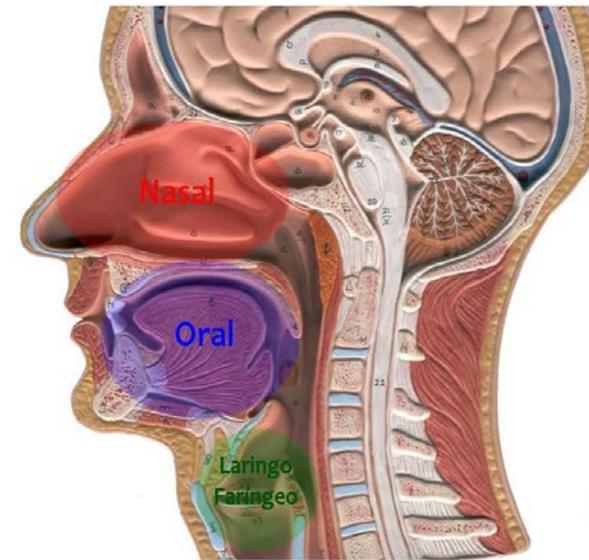
### RESSONÂNCIA ↑ PROJEÇÃO



2. Atento à postura, relaxe o corpo.  
Inspire *profundamente* pelo nariz e buscando circular o som dentro da cabeça faça a emissão: (3x)

✓ **MINHÔN** (todo o ar)  
✓ “*mastigando a palavra mignon*”

**MINHÔNMINHÔNMINHÔN...**



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

# VOZ FALADA

MISSÃO DE CASA

DESAQUECENDO

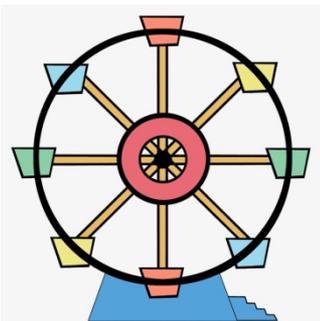


Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e...

1. Língua no ar para fora/dentro  
(mantendo a boca aberta, 5x)



2. Roda-Gigante: língua gira fora  
(3x cada lado, juntar a saliva e engolir)



3. Roda-Gigante **+** / **m** /: língua gira dentro  
(3x cada lado, juntar a saliva e engolir)

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