

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.

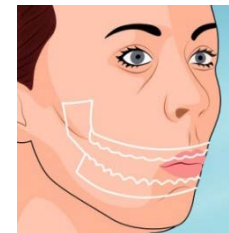
Inspire *profundamente* pelo nariz e buscando jogar o som para cima como se ele fosse “sair pela cabeça”: (3x)

✓ /m/

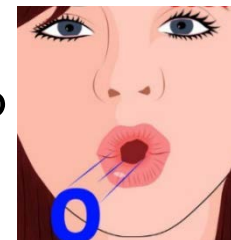
lábios fechados e dentes fechados



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



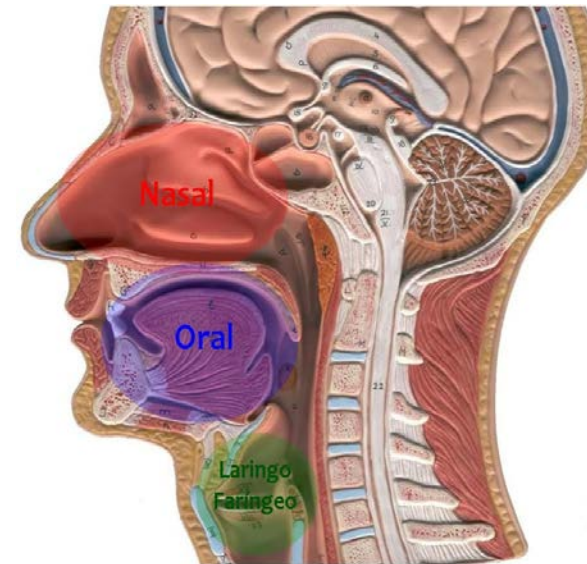
RESSONÂNCIA ↑ PROJEÇÃO



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

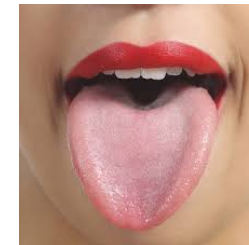
MISSÃO DE CASA

DESAQUECENDO

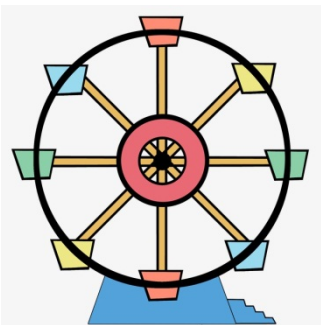


Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e...

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.