

# **ORIENTAÇÕES E PRÁTICAS FONOAUDIOLÓGICAS**

## **5º ENCONTRO**

# **MISSÃO DE CASA**

<http://palestrantesdf.org.br>

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

## Missão de Casa



### Resumindo...

- ✓ **Como as vogais são produzidas**
- ✓ **Órgãos da fala passivos e ativos**
- ✓ **Importância das vogais para clareza e precisão na fala**
- ✓ **Melhorando a mobilidade de palato mole, lábios e língua**
- ✓ **Exercitando (aperfeiçoando a dicção)**

**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
- Qualidade da voz e da ressonância
- Dicção: clareza nas vogais

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



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

## Missão de Casa

### Exercícios de mobilidade de **Palato Mole**

Atento à postura, relaxe o corpo, olhe no espelho e repita cada movimento 3x:

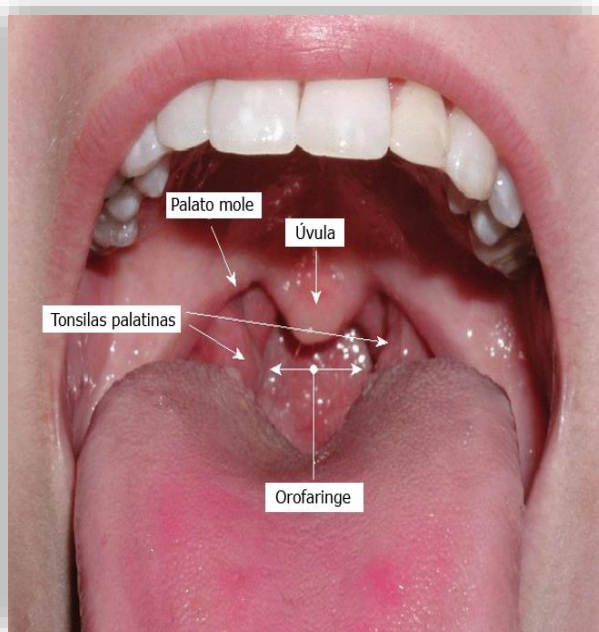


1) Boceje com a boca bem aberta.

2) Boceje com a boca fechada.

3) Com a língua para fora, emita /a/ - /ã/ (várias vezes).

4) Emita a vogal /a/ interrompendo, por vezes, a emissão.



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.

## Missão de Casa

### Exercícios de mobilidade de **Lábios**



Atento à postura, relaxe o corpo, olhe no espelho e repita cada movimento 3x:



1) Unidos, faça bico ✘ sorriso lentamente.



✘



2) Separados, faça bico ✘ sorriso lentamente.



✘



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.



## Missão de Casa

### Exercícios de mobilidade de **Língua**



Atento à postura, relaxe o corpo, olhe no espelho e repita cada movimento 3x:



- 1) Para um lado e para outro (do lado de fora e depois do lado de dentro com a boca bem aberta).
- 2) Fora e depois dentro (boca bem aberta).
- 3) Estalando com pressão variando a posição dos lábios (bico X sorriso).



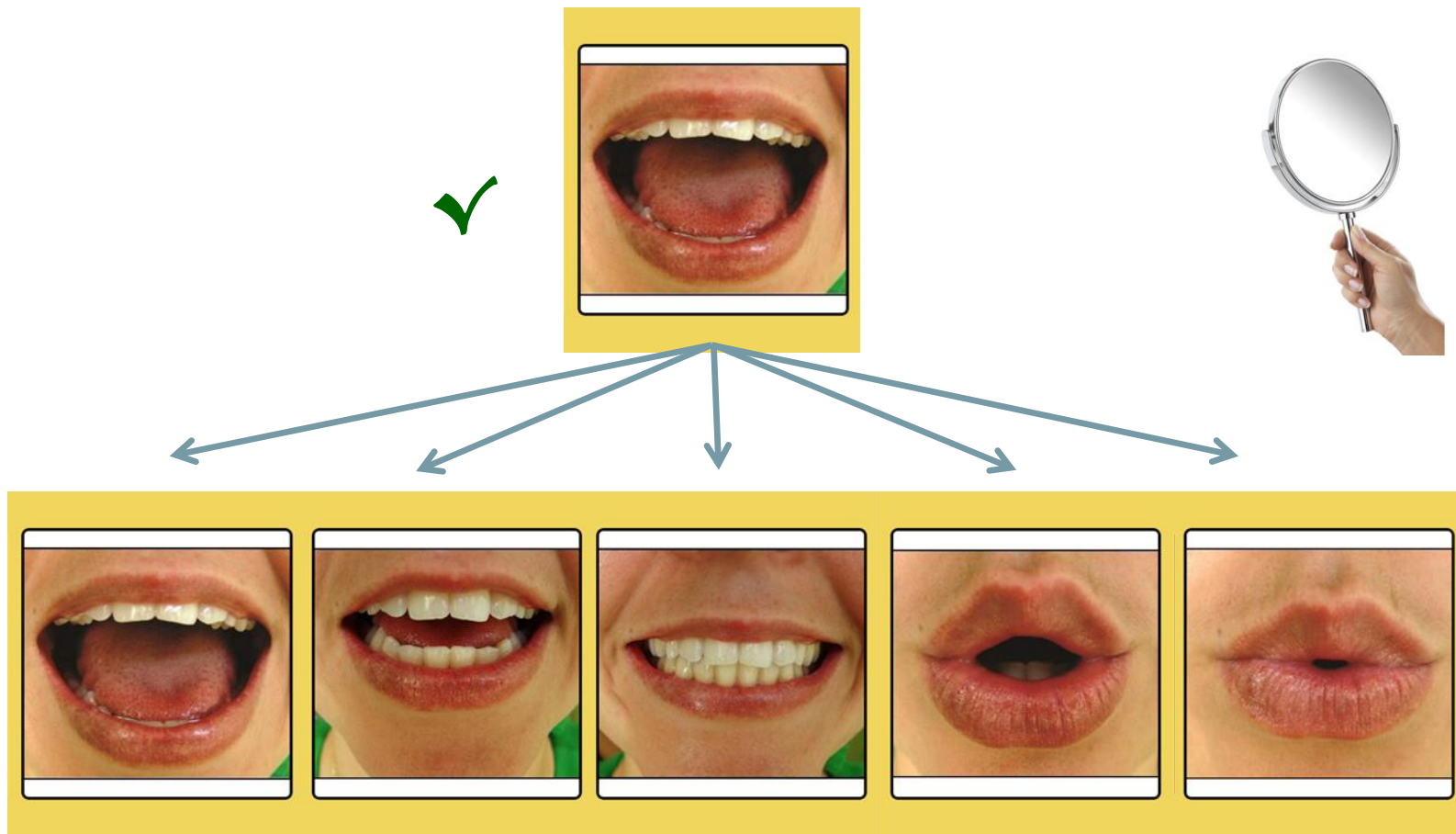
x



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.

## Missão de Casa

Atento à postura, inspire *profundamente* pelo nariz (uma única vez) e fale com clareza.



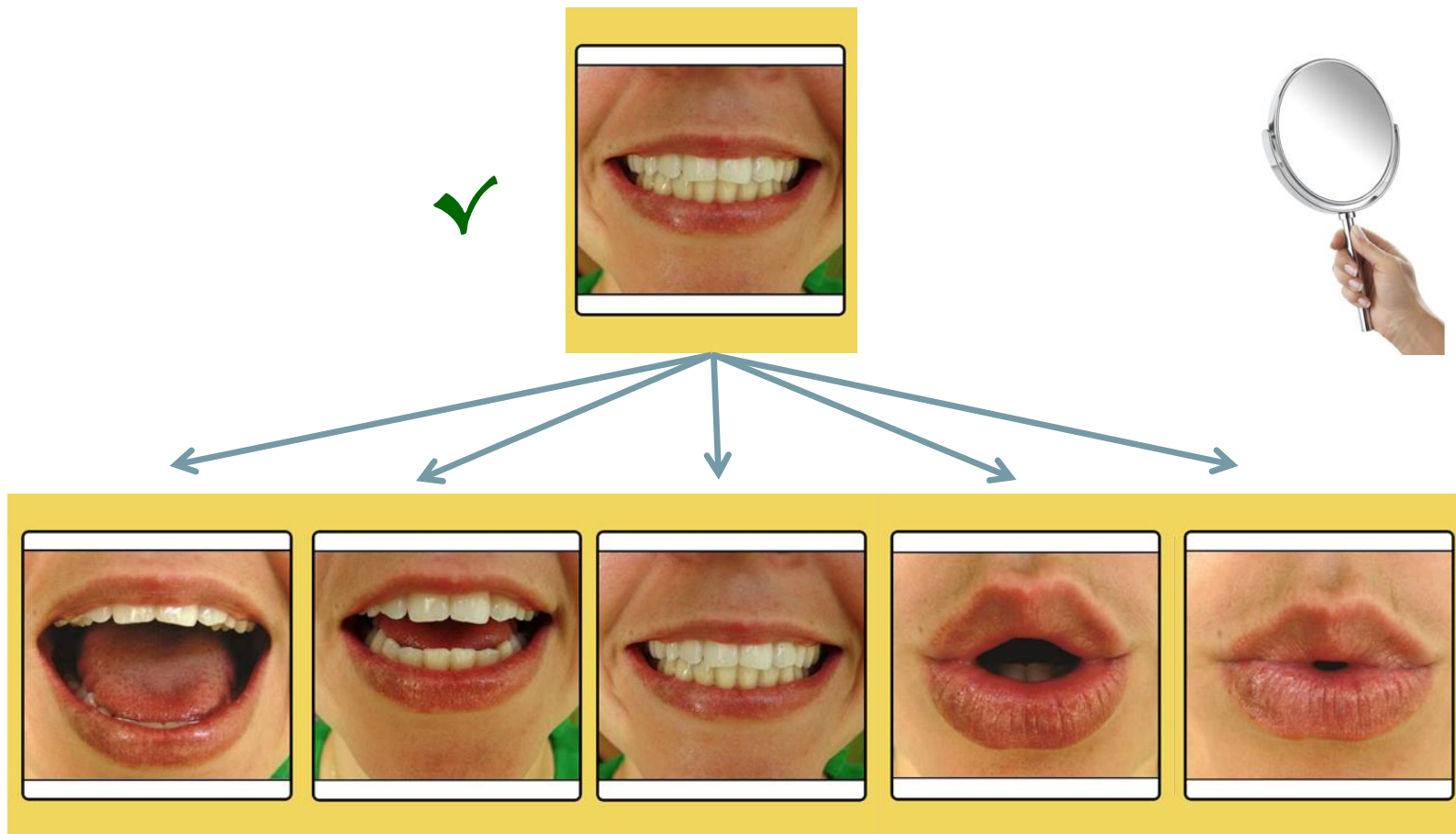
✓ = lembrete para respirar profundamente pelo nariz

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



## Missão de Casa

Atento à postura, inspire *profundamente* pelo nariz (uma única vez) e fale com clareza.



✓ = lembrete para respirar profundamente pelo nariz

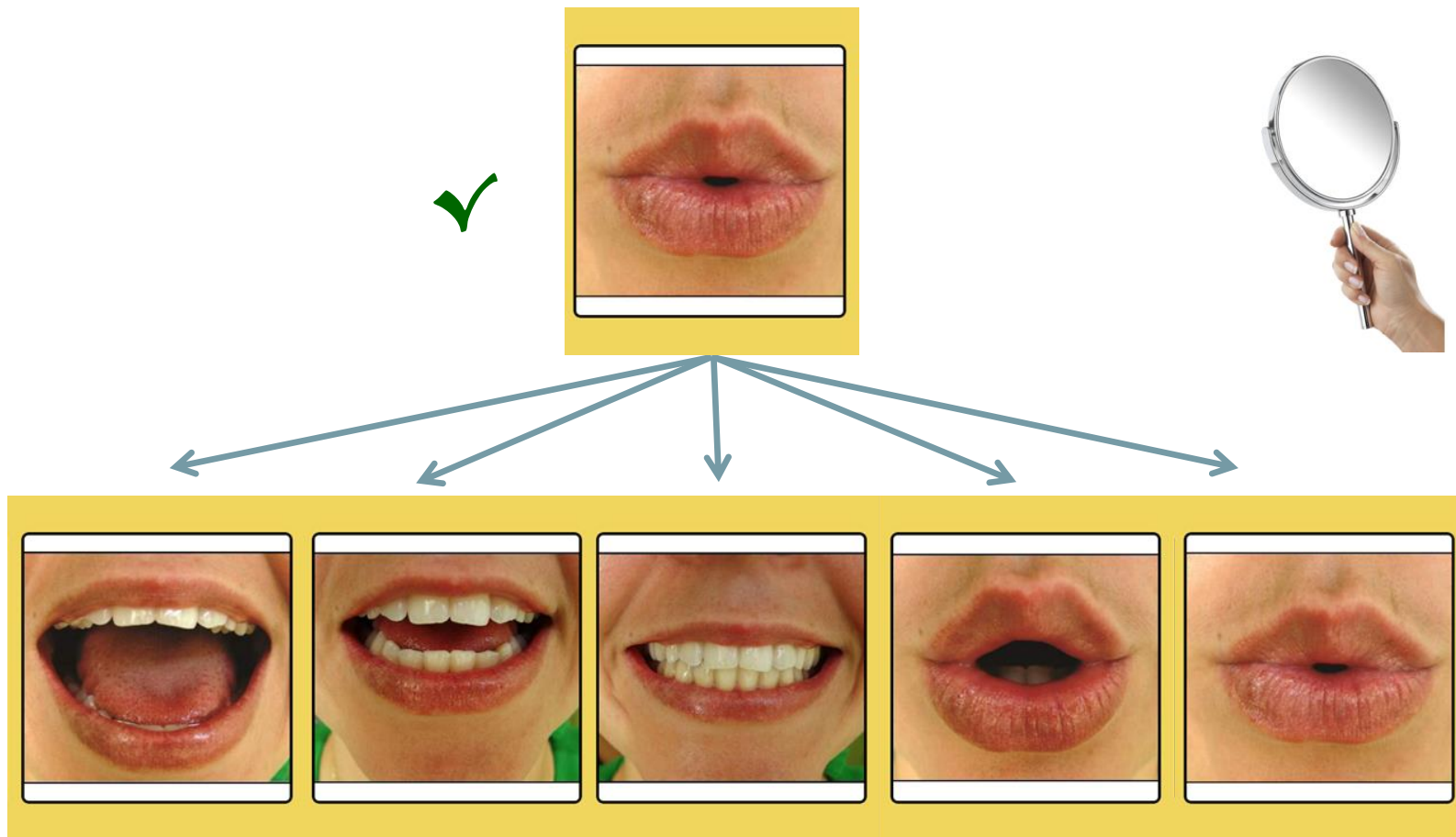


Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.



## Missão de Casa

Atento à postura, inspire *profundamente* pelo nariz (uma única vez) e fale com clareza.



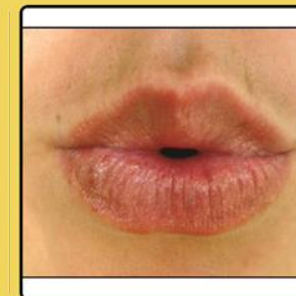
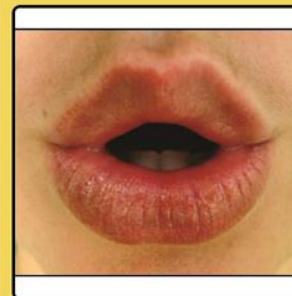
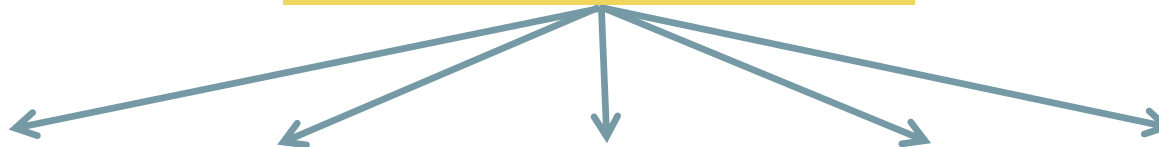
✓ = lembrete para respirar profundamente pelo nariz

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



## Missão de Casa

Atento à postura, inspire *profundamente* pelo nariz (uma única vez) e fale com clareza.



✓ = lembrete para respirar profundamente pelo nariz

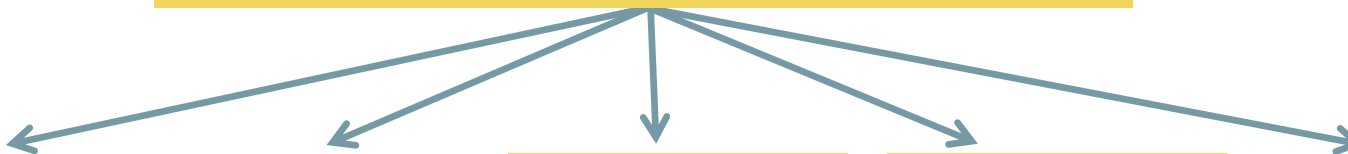


Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

# FALANDO AS VOGAIS

## Missão de Casa

Atento à postura, inspire e fale com clareza.



✓ = lembrete para respirar antes de falar



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