

DIA MUNDIAL DA VOZ 16 abril

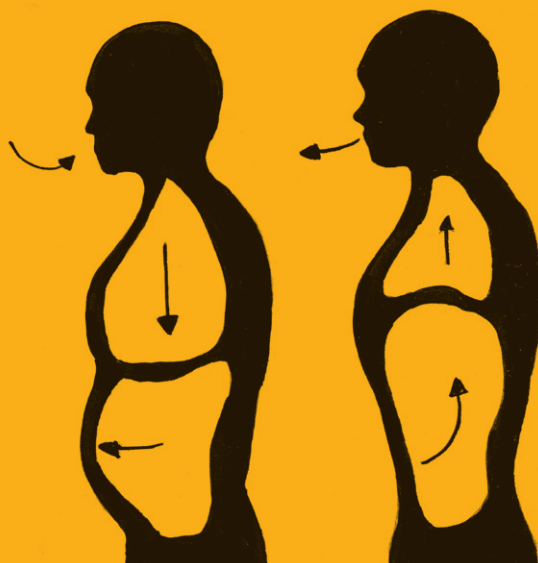
Unidade da Voz do Hospital Egas Moniz  Prof. Dr. Clara Capucho

1

FORTALEÇA A RESPIRAÇÃO

Inspire pelo nariz (puxe o ar – empurrar o ar para a região da barriga) e expire pela boca (soltando o ar).

3 séries de 10 vezes/dia (intervalo 30 segundos)



2

RELAXAMENTO E AUMENTO RESSONÂNCIA Vibração labial

Após inspirar vibrar os lábios (brrr) durante 30 segundos.

Repetir 3 vezes

3

AUMENTAR TEMPO DE FONAÇÃO Sons Fricativos

Após inspirar e produzir os sons “ssss” e “zzzz” sustentado e produção alternada (p.e. ssss...zzzz...ssss...zzzz).

Após inspirar e produzir os sons “za....za....za....” sustentado.

Realizar 3 séries de 3 repetições ao longo do dia

