

CADERNO DE INTERVENÇÃO EM DISFONIA INFANTIL

Diz a Vozinha...



Lia Cancela

Ilustrado por: Soraia Sòl

Índice

1 - Consciencialização de comportamentos de saúde vocal

Oh vozinha quem é o terapeuta da fala?

Oh vozinha o que é a voz?

Oh vozinha como é produzida a voz?

Oh vozinha porque é que as cordas vocais vibram?

Oh vozinha o que faz bem e mal à minha voz?

A vozinha quer saber se aprendeste o que te disse

2 - Exercícios de relaxamento e exercícios vocais

Exercícios de aquecimento vocal

Rodar os ombros

Dizer sim e não

Bocejar

Exercícios vocais

som da mota

som da vaca

som da serpente, da abelha, do gato assutado e do vento

O Júnior era um menino que gostava de fazer o que as outras crianças da sua idade faziam. Ele brincava, cantava, jogava futebol, corria. Mas nem sempre tinha os devidos cuidados com a sua voz. Em vez de falar, o Júnior berrava.

O volume de voz alto passou a ser a sua maneira normal de falar. A sua voz começou a soar diferente da dos outros meninos da mesma idade.



O menino ouviu a sua professora a dizer a uma colega: “A voz do Júnior está mais rouca. Ele devia ir a um Terapeuta da Fala”.

À noite, já cansado, sentava-se no colo da Vozinha para ouvir uma história, como era habitual. Mas, hoje, resolveu fazer-lhe algumas perguntas que o andavam a preocupar...

Oh vizinha quem é o terapeuta da fala?

O terapeuta da fala é alguém que ajuda crianças e adultos com problemas a comunicar com os outros.

No caso dos problemas de voz, o terapeuta da fala tenta mudá-los ou diminuí-los, para que a pessoa consiga ter uma voz bonita e sem se cansar .



Oh vizinha o que é a voz?

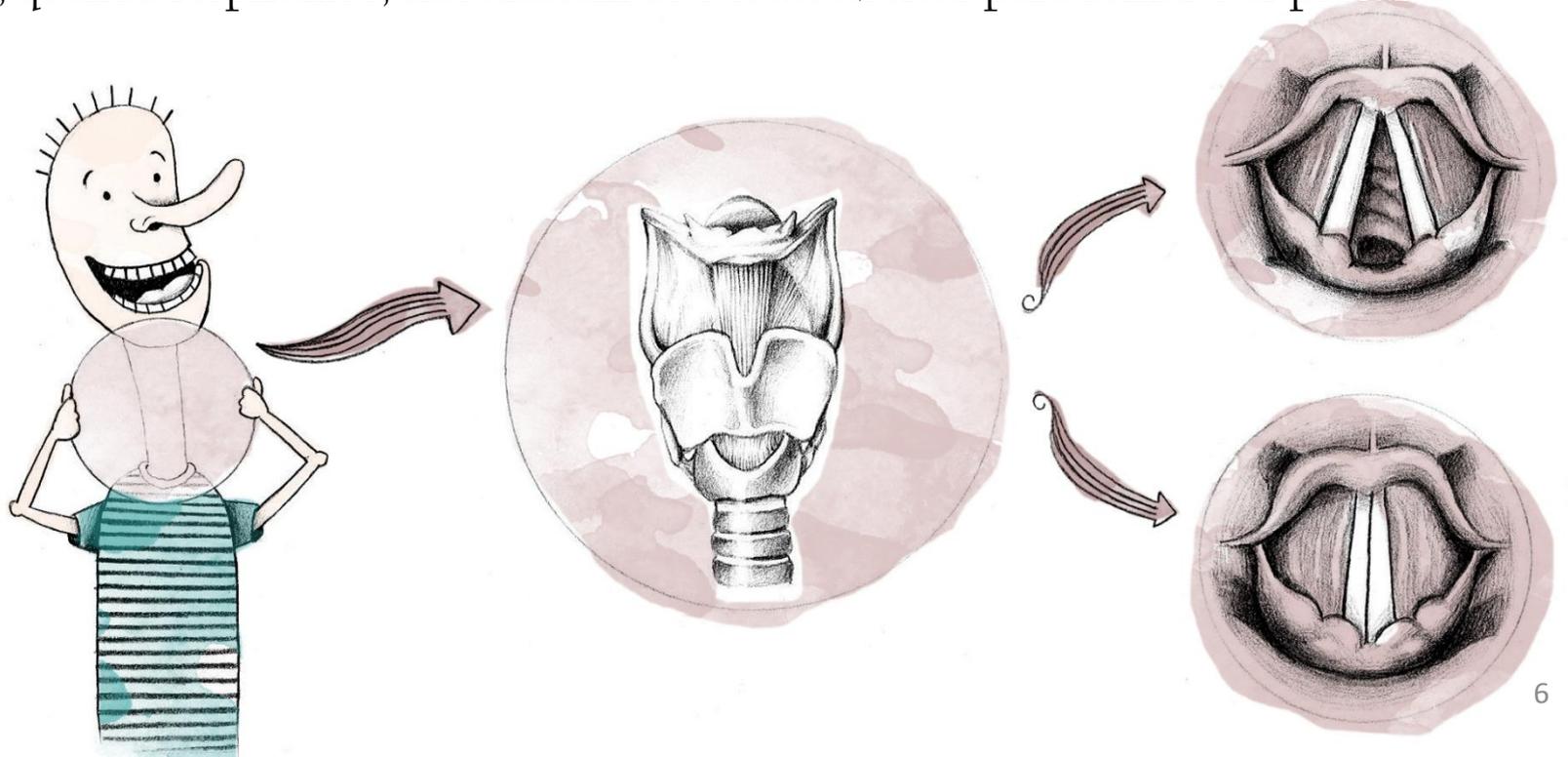
Para comunicarmos uns com os outros usamos a nossa voz. Quando te conto uma história, quando tu me contas o teu dia, quando chamamos por alguém, quando canto para adormeceres, quando atendes uma chamada no telemóvel...

Tudo isto é possível porque temos voz.



Oh vizinha como é produzida a voz?

A voz é produzida nas cordas (ou pregas) vocais que estão dentro de um tubo, a que chamamos laringe. Se quiseres podes apalpar a tua laringe, na parte da frente do teu pescoço. Se chamares por mim, vais sentir algumas cócegas no pescoço, que são as cordas vocais a vibrar. Quando nós falamos, as nossas cordas vocais estão juntas e fecham-se para vibrar e, quando respiramos, elas afastam-se e estão abertas para deixar o ar passar.

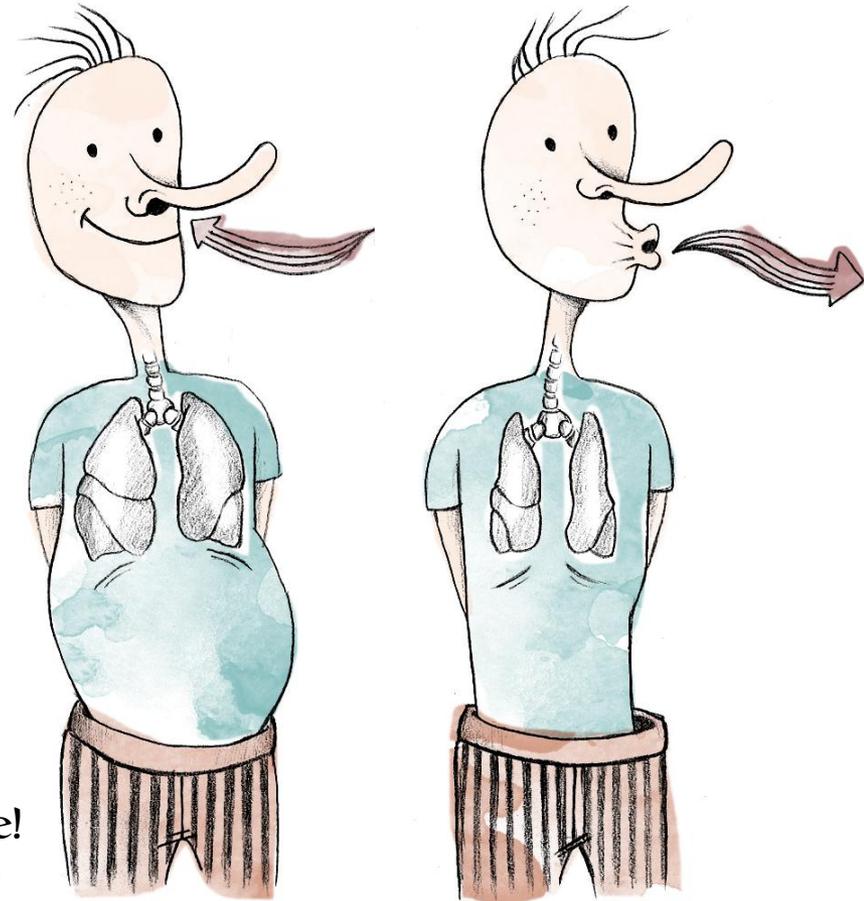


Oh vizinha porque é que as cordas vocais vibram?

É o ar a sair dos pulmões que faz vibrar as cordas vocais.

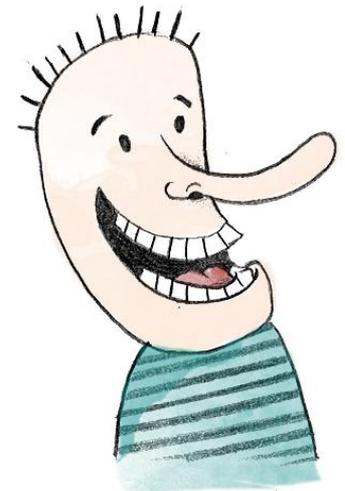
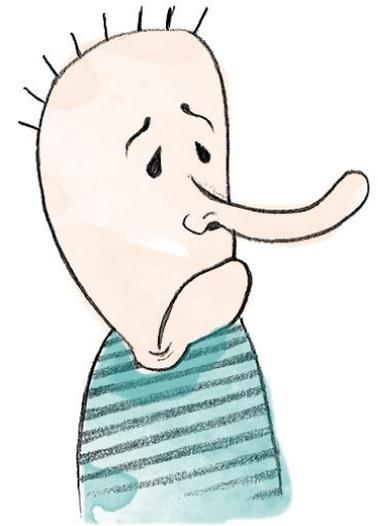
- Quando inspiramos, o ar entra no nosso corpo pelo nariz. Depois, chega aos pulmões: as costelas mexem-se e a barriga enche-se de ar.
- Quando expiramos, o ar sai dos pulmões. As costelas mexem-se e a barriga esvazia-se. O ar sai do nosso corpo pela boca e/ou pelo nariz.

Tenta respirar fundo e está atento ao que se mexe!



Oh vizinha o que faz bem e mal à minha voz?

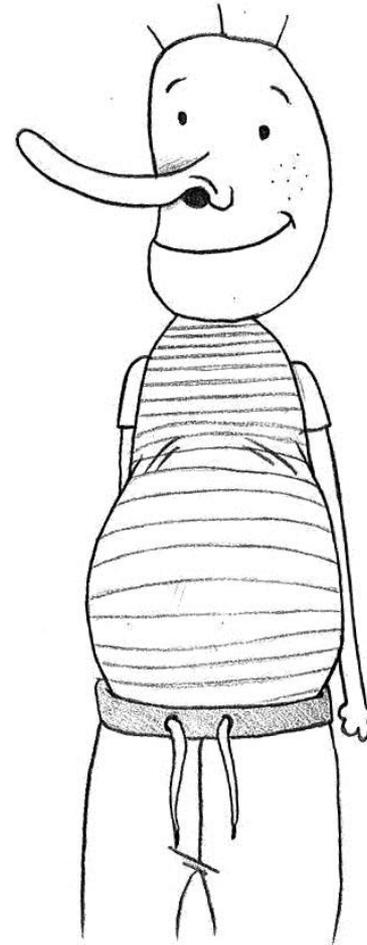
- Existem comportamentos que fazem mal à tua voz e, por isso, são chamados abusos e maus usos vocais, como: gritar, falar alto, tossir muito, imitar vozes ou sons (de máquinas ou animais), cantar sem cuidados, falar muito depressa e muito tempo seguido, etc. ...
- Por outro lado, há comportamentos que fazem bem à tua voz e que tu devias ter, como: fazer uma respiração correta, ter uma postura adequada, ter uma alimentação saudável, beber água à temperatura natural, fazer os exercícios da Terapia da Fala e não fazer nenhum dos abusos e maus usos de que te falei antes.



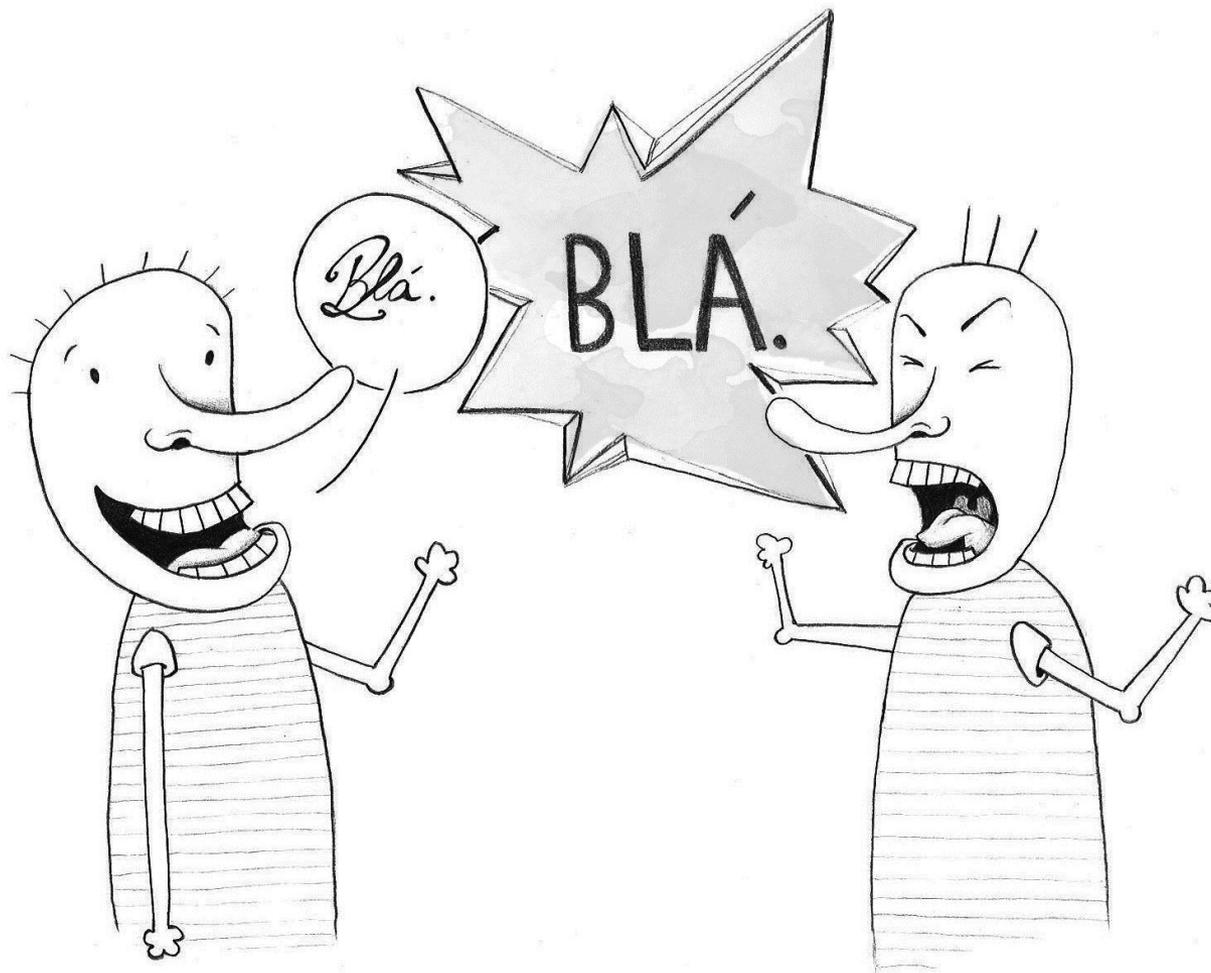
A vizinha quer saber se aprendeste
o que te disse.

Como se deve respirar?

Pinta a imagem que te parece mais correta.

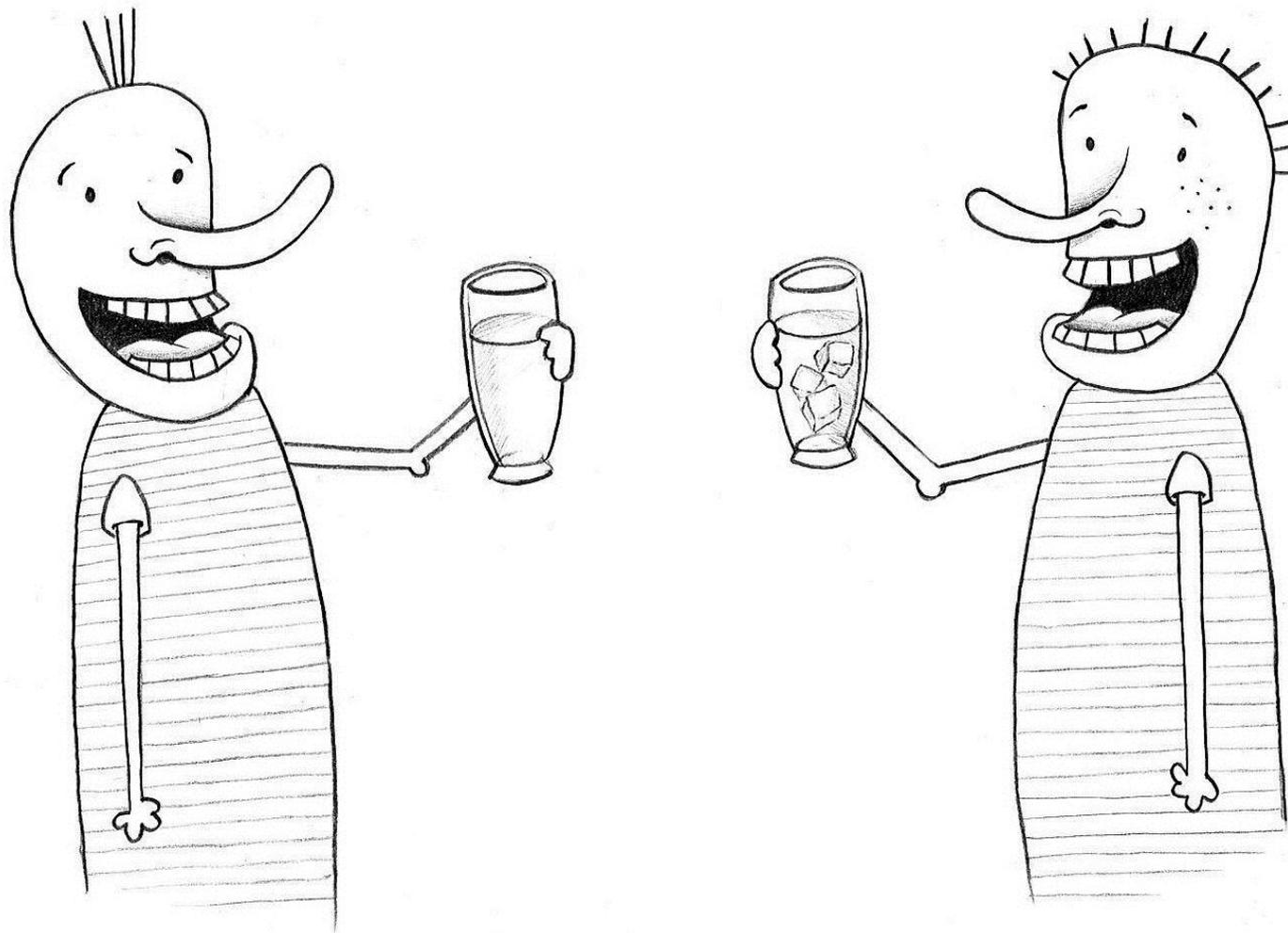


Que menino sabe dizer melhor o que quer?
Pinta a imagem que te parece mais correta.



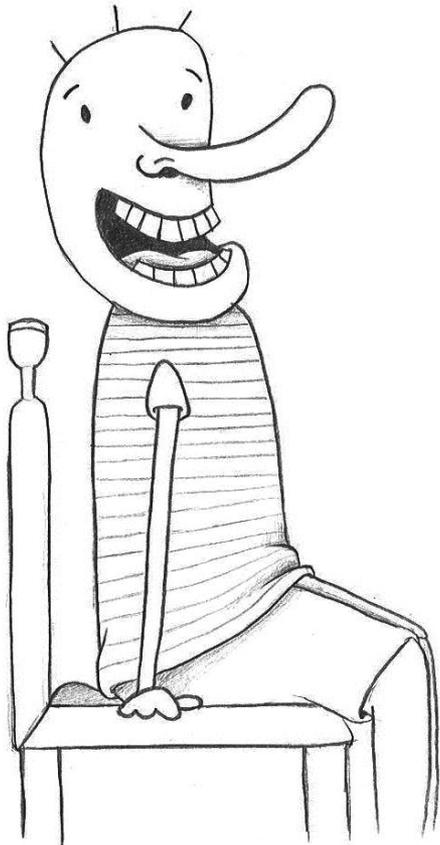
Como se deve beber água?

Pinta a imagem que te parece mais correta.



Como nos devemos sentar?

Pinta a imagem que te parece mais correta.



Como deve ser uma sala de aula?

Pinta a imagem que te parece mais correta.



Agora que já sabes o que são abusos e maus usos vocais.
 Quantos fizeste esta semana?

Mês:														
Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado		Domingo		Total

☺ Menos abusos que a semana anterior

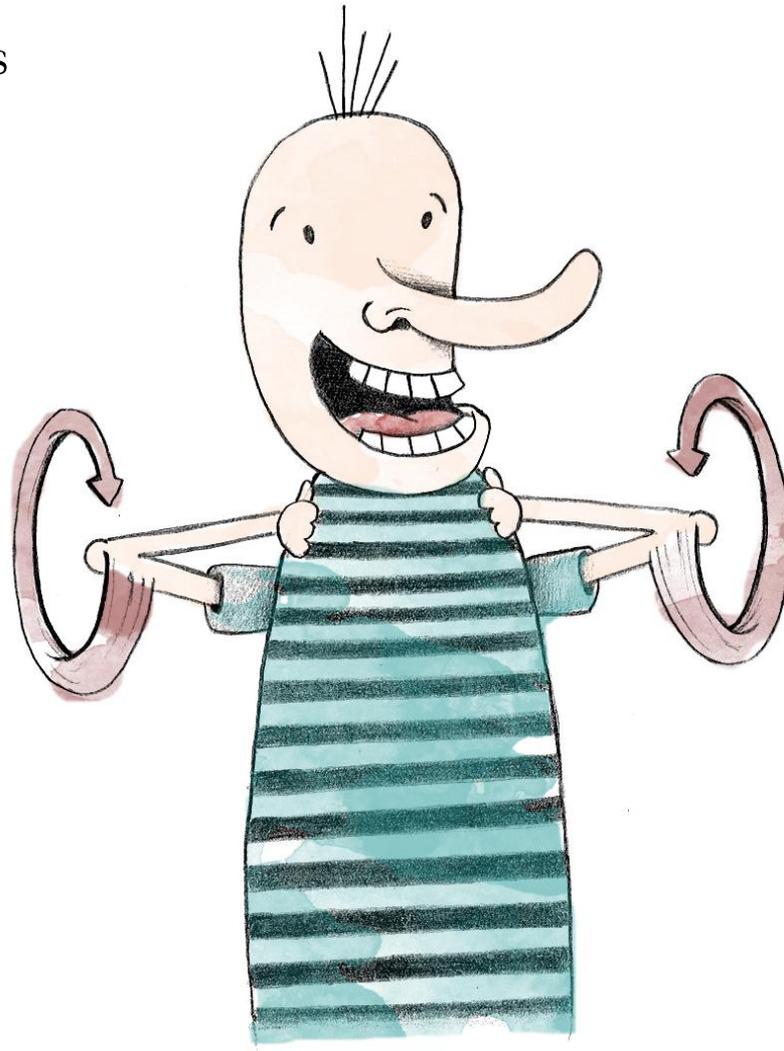
☹ Mais abusos que a semana anterior

A vizinha quer praticar contigo...

Exercícios de aquecimento vocal
Exercícios vocais

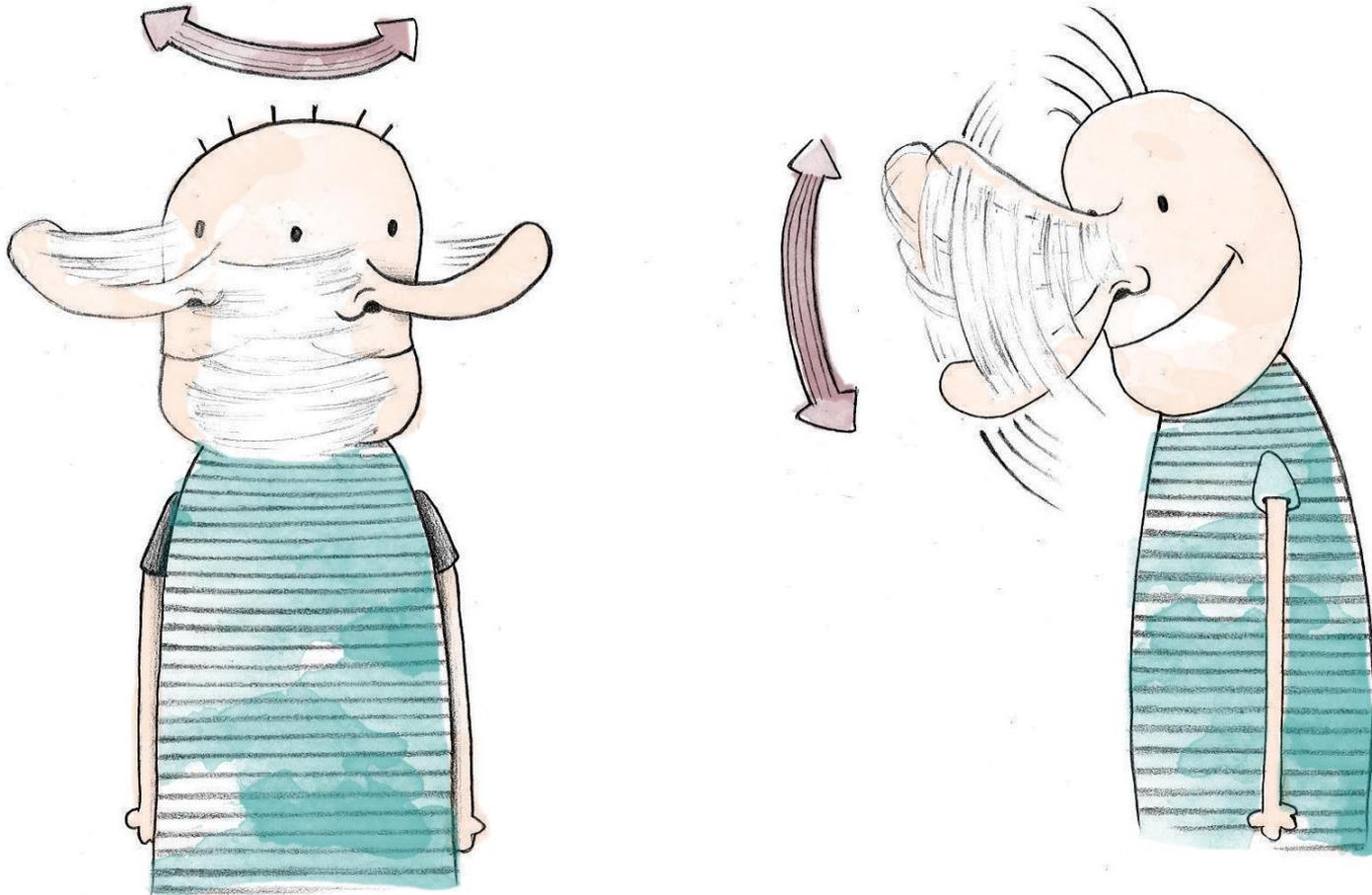
Rodar ombros

Roda os teus ombros ___ vezes
para a frente,
para trás,
um de cada vez e
os dois ao mesmo tempo.



Dizer sim e não

Faz o gesto sim ___ vezes; Faz o gesto não ___ vezes com a tua cabeça.



Bocejar

Abre bem a boca e dá ____ bocejos.



Som da mota

Faz o som da mota com os lábios (Br...) e com a língua (Tr...):

- Contínuo _____

- A subir ↗

- A descer ↘

- A subir e a descer ~~~~~



Som da vaca



Faz o som da vaca /m/:

- Contínuo _____

- A subir ↗

- A descer ↘

- A subir e a descer 

Som da serpente /s/

Inspira e faz o som da serpente enquanto tiveres ar.

Inspira e faz o som da serpente, dividindo o ar em ___ vezes.



Som da abelha /z/

Inspira e faz o som da abelha enquanto tiveres ar.

Inspira e faz o som da abelha, dividindo o ar em ___ vezes .



Som do gato “assustado” /f/

Inspira e faz o som do gato “assustado” enquanto tiveres ar.

Inspira e faz o som do gato assustado, dividindo o ar em ___ vezes .



Som do vento /v/

Inspira e faz o som do vento a soprar enquanto tiveres ar.

Inspira e faz o som do vento a soprar, dividindo o ar em ___ vezes .

