Superação da Gagueira: como conseguir?

Autor: Heroleide Farias do Nascimento Junior
E-mail para contato: heroleidejunior@gmail.com

Antes de começar a leitura e a eventual prática do que recomendo nesse material, quero deixar claro que o material não substitui o tratamento fonoaudiológico, o qual é o ramo especializado para o tratamento desse distúrbio da fala. No entanto, esse conteúdo feito por mim, tem como embasamento a minha experiência e a de outras pessoas, assim como todo o aprendizado que obtive nesse trajeto. Sendo assim, eu pretendo trazer o que vem funcionando comigo para alcançar a superação da gagueira. Ainda não superei a gagueira totalmente, mas melhorei muito desde quando comecei essa jornada e acredito que alcancei 60 ou 70% de fluência, quem sabe um pouco mais.

Nesse sentido, esse material tem como intuito ajudar as pessoas a superar esse problema. Portanto, desfrutem bem desse material e com bastante atenção.

1. Princípios fundamentais

a. Qual é o motivo para isso?

i. Objetivo e Sonho

Qual é meu objetivo para querer superar a gagueira? Esse questionamento é importante porque vai te dar um direcionamento do motivo de você está fazendo essa atividade.

É para alcançar algum sonho? É para falar melhor e não me sentir inibido de falar por causa da gagueira? É para melhorar profissionalmente, na escola, faculdade? É pelo desejo de se apresentar em público? Para perder a timidez? Etc....

Bem, se questione e saiba qual é o seu motivo.

b. Pilares para começar a jornada

i. Disciplina, Motivação e Organização

Essa parte é muito importante e foi algo que fez/faz muita diferença no meu desenvolvimento, principalmente a disciplina. Aqui é necessário que você aplique e desenvolva bem essas três ferramentas.

A disciplina, como tinha dito, foi muito importante para mim, isso porque no começo da minha jornada eu tive muita motivação e um pouco de organização para superar a gagueira. Porém, eu não tinha disciplina para fazer o que era necessário. Com a falta de disciplina eu acabei desleixando nas práticas dos exercícios, na aplicação de técnicas, no uso dos materiais, na busca pelo meu objetivo, fiquei na zona de conforto e conformismo diversas vezes, já cheguei a desacreditar da minha capacidade entre outras coisas...

Então com a **disciplina** eu aprendi duas coisas importantes: **fazer todos os dias e fazer mesmo sem querer.** Ao fazer todos os dias você vai acabar adquirindo um hábito de praticar, consequentemente você vai assimilando o que vem praticando e gradativamente melhorando a sua gagueira.

O fazer mesmo sem querer é muito importante, pois não é todo os dias que vamos estar motivados a fazer e, nesse sentido, você tendo a disciplina você vai fazer independentemente das circunstâncias. Isso é fundamental para não cair no conformismo, zona de conforto e não inventar desculpas.

Eu conheci um rapaz que ele só veio superar a gagueira depois de 2 anos!! E ele me falou que demorou tudo isso, porque não teve disciplina suficiente. Quando ele falou isso eu me identifiquei, pois eu estava tendo o mesmo problema e quando eu comecei a desenvolver a disciplina foi o período em que realmente eu obtive bons resultados.

O elemento da **motivação** também é importante, mas um problema que vejo nela é a sua volatilidade. Quando nós queremos muito alguma coisa, nós nos empenhamos muito no início, e a motivação é um grande impulsionador para a realização de nossas tarefas. Contundo, com o passar do tempo a motivação diminui por n fatores, é aí que entra a disciplina.

Mas a motivação não deixa de ser importante. Isso porque os sucessos obtidos vão te motivar a seguir em frente. Sabe aqueles momentos em que você falou a palavra temida sem gaguejar. Imagino que você deve ter ficado muito feliz com essa realização. Além de você valorizar mais os treinos e vê que está conseguindo obter resultados. Diversas vezes eu me contentei quando pude me comunicar falando qualquer palavra sem gaguejar, e ainda me contento. Consegui realizar isso é muito gratificante para quem se reprimia ou fugia dos momentos de comunicação.

Algumas dicas que vou te passar é: **contente-se com os pequenos resultados, não se culpe tanto e dê valor aos momentos em que não gaguejou.** Contentar-se com os resultados é fundamental, é com eles que você vai tendo uma base da construção da sua fluência, você passa a enxergar o que tem que ser feito para não gaguejar, e vai repetindo isso e vendo como pode aprimorar.

Nesse empenho a culpa vai ser uma inimiga e, inevitavelmente, ela vai surgir quando você falhar em algum momento. Portanto, eu recomendo que você mude a forma como você a enxerga. Aceite que você errou e veja o erro como um deslize que você teve no caminho pela falta de atenção ou outra coisa qualquer, ou seja, o erro vai te mostrar o que é necessário para fazer do jeito certo. Esse tipo de mentalidade muda a forma como você vai encarar os problemas, assim como mudou a minha também. Além de abranger outras coisas, além da gagueira.

O valorizar está estritamente relacionado à primeira dica, no entanto, aqui está mais voltado a emocionalidade. Então, de alguma forma comemore e prestigie os momentos de conquista, não é necessariamente no sentido de dar um rolê, mas comemorar consigo mesmo. Guarde essa boa lembrança de ter conseguido falar sem gaguejar, isso vai te

fazer lembrar de que você é capaz de melhorar desse problema, além de te fazer sentir uma energia positiva.

E por fim é necessário que você tenha uma **organização** nesse trabalho, pois sem isso você vai fazer as coisas às cegas. Portanto, recomendo que seja organizado nessa jornada, é algo que vai te ajudar bastante.

Então, eu vou te passar o que eu uso para manter a organização.

Sendo assim, uma coisa muito importante são **os materiais.** Os materiais que eu uso são os seguintes: caderno digital ou físico[1], dicionário físico[2], agenda, livros, textos, poesias, poemas, trava-línguas.... e outras coisas que você pode acrescentar.

Será no uso caderno que você anotará as suas palavras temidas, fazer suas auto-observações, anotar e organizar os exercícios e técnicas, escrever os insights que terá nesse processo e também você pode criar seus próprios exercícios, anotar sua experiência diária relacionada a gagueira e etc. Esse caderno tem como intuito o desenvolvimento pessoal, relacionado a sua comunicação.

E ele é muito útil para você relembrar de exercícios, técnicas que muitas vezes são esquecidas de pôr em prática, avaliar seu desempenho, fazer autoanálise de suas práticas, entre outras coisas. Assim como eu fiz, eu sugiro que você anote o dia em que você começou com a sua jornada, qual data estipulada para alcançar uma fluência boa (tipo alcançar 80% em 6 meses) e anotar os dias em que não fez os exercícios.

Antigamente eu usava muito o meu diário, e eu anotava como foi a minha comunicação em tal dia, meus erros, acertos, os lugares, pessoas e momentos que me faziam gaguejar, levantava hipóteses para a solução de alguns problemas.... Atualmente eu ainda utilizo, mas anotando coisas mais específicas.

No entanto, foram de grande valo naquela época, porque com a repetição constante do problema eu comecei a trabalhar em cima dela, até encontrar algumas soluções e alternativas.

Portanto, o uso do caderno é muito importante para o desenvolvimento. Pode ser trabalhoso, mas a recompensa pelo esforço empenhado vale a pena no final das contas

O dicionário será utilizado para procurar palavras que contenham as sílabas que o façam gaguejar. Por exemplo, uma dificuldade em pronunciar o fonema /ks/ da letra x,

[1] Eu o chamo as vezes de diário, também serve para esse propósito.

[2] O caderno eu uso o digital, no Word e OneNote, e o dicionário eu utilizo o físico.

então palavras como oxigenação, oxidação, hexagrama, ataraxia devem ser treinadas. Não somente para treiná-las, como para aumentar o seu vocabulário com outras palavras do dicionário.

Na agenda é algo mais simples, você terá que apenas organizar sua rotina para fazer os exercícios e o que você praticará no dia.

Nos materiais relacionados a livros e textos você irá usá-los para treinar. Então, sugiro diversificar os textos como poemas, poesias, textos informativos, textos com conceitos muito técnicos, treinar trava-línguas e outros que você julgue necessário utilizar.

Há outras coisas que poderiam se encaixar aqui, mas essas são as principais. Com o tempo você descobrirá e desenvolverá outros meios para aperfeiçoar sua fluência.

Por fim, algo muito importante que eu gostaria de falar, são os obstáculos.

Bem, em tudo na vida haverá um lado contrário, e nessa jornada não será diferente. Eu passei e passo por diversos desafios com a gagueira, e dessas situações eu carrego algumas cicatrizes na alma. Não falo isso para desmotivar ou causar medo. Falo para deixá-lo atento quanto a isso, por que no início ninguém me disse pelo o que eu passaria nesse caminho. No entanto, todos esses desafios me tornaram forte. Isso, porque eu escolhi tirar alguma lição com os obstáculos e não ficar me lastimando, deixando que a gagueira me impedisse de viver a vida. Com isso eu quero transmitir a você confiança e coragem; de que mesmo nos momentos difíceis há como encontrar uma solução. E espero que, assim como eu, você possa agir com coragem nos seus desafios.

2. Auto-observação e autoavaliação

a. Entender sua gagueira

Chegamos na parte onde você terá que imergir em si. Aqui o trabalho não será fácil, pois vamos ter que lidar com nossos demônios internos. Ou seja, tudo aquilo que lhe amedronta sobre a gagueira terá que ser enfrentado. Medos, traumas, lembranças deprimentes, pensamentos negativos, crenças limitantes, palavras temidas e a gagueira.

No meu caso, esse tipo de experiência com essa introspecção foi doloroso, por causa da maneira como eu lidava com a gagueira. Teve uma época na qual eu pensava constantemente sobre a gagueira. Eu pensava frequentemente se eu ia travar em palavras que gaguejei antigamente, nos momentos em que eu estava mal emocionalmente, com o tumulto mental dos pensamentos de que eu iria gaguejar e dentre outras coisas que me limitavam.

Por outro lado, toda essa negatividade foi que me fortaleceu, porque chegou um momento em que eu não queria mais pensar e agir dessa forma. Então, eu fiz uma escolha de encarar meus demônios e dominá-los.

A partir daí comecei a aprender mais com esse lado negativo que surgia frequentemente. Aprendi a sofrer, a ter medo, fugir, temer etc. À primeira vista isso pode parecer que não mudei nada, mas aí onde está o engano. Se não fosse o sofrimento não faria sentindo ter felicidade, e eu a busquei por conta do sofrimento; se não fosse o medo, a fuga e o temor, também não faria sentido ter coragem, ousadia e força. O que eu quero dizer é: **todas essas coisas negativas me fizeram achar sentido no seu lado contrário.** E em cada uma delas eu obtive algum aprendizado, porque eu não queria olhar apenas o lado da ruim das coisas. A princípio isso pode parecer um contrassenso..., mas reflita cuidadosamente e atenciosamente e verá que faz todo sentido.

Portanto, tente não ver só o lado negativo, veja como uma lição que irá se repetir até você adquirir o aprendizado. E quando você adquirir, pode acontecer mil vezes a mesma coisa e você saberá o que fazer.

Isso foi apenas uma contextualização da minha vida, agora você terá que contextualizar a sua.

A muitos aspectos nesse trabalho e certamente você terá que se observar muito bem para compreender a sua gagueira. O resultado dependerá apenas de você, não espere que eu ou outra pessoa faça por você o que cabe só a você fazer.

Eu ou outra pessoa podemos auxiliar nesse trajeto, mas para esse tipo de trabalho a responsabilidade é sua. Eu acho necessário que você rememore o seu passado, desde a infância até a fase atual. Tendo como propósito saber onde começou a sua gagueira e entender o percurso tomado para desenvolver a gagueira. Cada caso é um caso. Por isso, recorde-se qual foi o precursor da sua gagueira[3], mas não se prenda ao negativismo.

Depois de expor tantas coisas vamos ao ponto central. Sendo assim, eu sugiro que você trabalhe nas seguintes coisas: **infância, entendimento da gravidade da sua gagueira; os momentos, lugares e pessoas em que acontece a gagueira; emoções e pensamentos; efeitos corpóreos e comportamentais associados a gagueira.** Não se limite apenas a essas coisas, qualquer coisa que esteja relacionado a gagueira, eu recomendo que trabalhe, eu apenas trouxe os aspectos centrais a serem analisados na introspecção.

Nessa tarefa eu não irei falar especificamente de cada uma delas, por ser um trabalho muito individual. No entanto, o importante é trabalhar na solução desses problemas. Haverá coisas que não tem como mudar, como acontecimentos do passado, e coisas que não estão sob seu controle. Porém, a forma como você vai lidar com elas é uma determinante do tipo de reação que você terá. Por isso é necessário que você saiba lidar com elas e conseguir extraí coisas positivas das mesmas. De nada adiantará ficar remoendo pensamentos ou acontecimentos ruins, apenas alimentará o negativismo. Portanto, seja corajoso e resiliente para lidar consigo mesmo.

Por último, eu aconselho que não se apresse nessa tarefa. Isso porque poderá surgir um turbilhão de coisas na sua mente e, possivelmente, poderá causar sérios problemas a você. Além disso, a mente sempre cria um ciclo interminável relacionado a gagueira jogando constantemente coisas para dar atenção a cada pensamento, que geralmente são negativos. Sendo assim, tenha paciência e faça uma coisa de cada vez. Se achar conveniente —e eu recomendo que faça— anote no seu caderno coisas que acha relevante saber ou trabalhar em cima delas ou qualquer coisa que possa ajudar na introspecção.

---

[3] Alguns acreditam que a gagueira seja de causa genética e não psicológica. Eu penso pelo lado contrário. Não irei adentrar muito nesse tema senão estenderá o trabalho. Fiz essa ressalva porque independentemente disso, eu acredito que pode haver uma melhora de praticamente 100%, seja em caso graves ou leves. Pode procurar no Youtube o tratamento para gagueira do fonoaudiólogo Simon Wajntraub e verá as pessoas que eram extremamente gagas conseguido falar fluentemente.

Esse trabalho lhe ajudará no processo de autoconhecimento, e assim será possível entender melhor a sua gagueira.

b. Analise sua trajetória

Agora chegamos à autoavaliação. Nessa atividade é bom que você esteja bastante atento na sua jornada. Os aspectos desse tópico abrangem tudo que esteja relacionado a gagueira, mas não é preciso trabalhar detalhadamente todas elas, se não for necessário. As recomendações que irei passar são as seguintes: **Anote o dia que começou essa jornada e qual é sua projeção temporal para alcançar determinado objetivo e anotar e avaliar seus sucessos e fracassos;**

Na primeira recomendação não irei falar muito sobre, pois ela em si já diz o que tem que ser feito. Contudo, vou falar de sua importância. Sendo assim, essa tarefa é fundamental para você saber futuramente o tempo que está nesse caminho e o que aconteceu durante esse processo. Nesse tipo de trabalho, eu anoto os dias que eu não faço os exercícios para ter uma noção do tempo que deixei de investir na melhoria superação do problema. Mesmo que seja por falta de tempo ou porque eu não quis fazer, eu anoto no meu caderno. Eu acho isso importante, porque ter essa percepção me ajuda a enxergar como estou investindo meu tempo e me comprometendo nessa missão.

Na projeção temporal é simplesmente por uma estimativa do tempo que você pretende trabalhar para alcançar determinada fluência. Por exemplo, daqui a um ano e meio a pretensão é adquirir uma fluência de 90%. E essa projeção ao ser avaliada no processo lhe mostrará o quanto progrediu durantes os meses. A projeção temporal também tem muita relação com o que falei anteriormente, de estar anotando os dias que não fez os exercícios, e isso se justifica pelo mesmo motivo que eu falei. Então, se pretende encarar essa jornada sugiro que leve na seriedade o tempo dedicado, assim como o gasto de energia com a práticas. O esforço dedicado nesse trabalho será recompensado mais tarde.

No segundo caso é simplesmente você avaliar o que está dando certo ou errado. Daí você vai aprimorando aquilo que está dando bons resultados e buscando soluções nos problemas. Com esse trabalho você vai adquirindo uma visão do que está ocorrendo, as suas dificuldades e os seus sucessos.

Existem outras nuances nesse tópico 2 (auto-observação e auto avaliação), mas creio que abordei os aspectos mais

gerais e importantes dessa atividade. As outras características você irá descobrindo com tempo.

Com isso eu finalizo essa parte e iremos começar a outra, talvez a mais requisitada, que é a parte prática desse material.

3. Exercícios e técnicas

a. Construindo a base

Chegando à parte prática onde grandes mudanças vão acontecer, eu achei necessário trazer os meus fundamentos para não gaguejar. Sendo assim, esses fundamentos são para mim importantíssimos para manter uma boa fluência e controlar efetivamente a gagueira. É preciso entender que assim como outras atividades, o aprendizado efetivo demanda tempo —nem mesmo eu tenho domínio total sobre elas. Portanto, tenha paciência, pois com o tempo você vai assimilando-as. E isso será feito com os exercícios e principalmente na comunicação oral com outras pessoas.

Os meus fundamentos/pilares são os seguintes: **Entonação da voz, Respiração, Ritmo da fala, Articulação e Organização da fala.** É preciso que eu fale detalhadamente sobre cada uma delas para você executá-las corretamente. Além disso, vale lembrar que esses fundamentos são interdependentes, ou seja, se falhar em um irá consequentemente, de algum modo, afetar o outro, seja em menor ou em maior intensidade. Portanto, após ler cada um busque se habituar com aplicação de todas. Pode ser trabalhoso no início, mas é necessário para obter bons resultados.

▪ Entonação da voz

Eu acredito que a mudança do tom da voz é o fator fundamental na melhora da gagueira. Vai ser difícil falar aqui em como você vai mudar seu tom de voz sem alguma gravação de áudio ou vídeo com uma demonstração de como fazer isso. Mas, isso não limitará aplicação dele.

Sendo assim, isso pode ser feito pela autoconsciência da voz, pela percepção fisiológica ou com um gravador de áudio. Cada uma dessas aplicações está interligada, pois ao aplicar uma a outra será perceptível; exceto a gravação, que será para verificar se deu certo a mudança do tom.

Antes de ter a autoconsciência da voz, você terá que mudar o seu tom habitual para um tom grave ou agudo, isso será de sua preferência. Lembrando que o tom grave e agudo também possui variações, como o suave ou o médio.

Para perceber a mudança da sua voz, o que já entra na autoconsciência, você terá que prestar atenção na diferença da sua voz habitual —a qual eu costumo falar da voz gaga— para o tom de voz modificada onde você não irá gaguejar. No

início pode ser difícil perceber a diferença e mudar o tom da voz, isso pela estranheza da mudança, por vergonha ou medo. Mas, acredito que o mais importante é a melhora do problema.

Para ajudar nesse trabalho de mudança de voz e para mostrar a importância da mesma, assista esses dois vídeos clicando nos links: https://www.youtube.com/watch?v=cgHuYC2ZAXI https://www.youtube.com/watch?v=NnObvdgitrI. Ambos os vídeos são do Simon Wanjtraub, que estão disponíveis no seu canal do Youtube, e eles servirão como demonstração de como você pode realizar a mudança da voz

O primeiro vídeo será útil para você identificar como ocorre a mudança para o grave, adquirindo a consciência da sua voz e sentindo-a fisiologicamente. No primeiro vídeo, a parte onde ele começa a falar direcionado a mudança de voz começa em 2min:39seg de vídeo; já no segundo o Simon começa a falar a aplicar o seu método em 15min:10seg de vídeo. Recomendo que preste muita atenção nesses vídeos pois é possível perceber como o Simon aplica uma parte do seu método. E mesmo sem possuir o material e o atendimento do mesmo é possível pôr em prática essa mudança da voz.

Porém, como ele já curou diversos casos de gagueira, o mais recomendado seria adquirir o material dele ou ser atendido por ele.

Adentrando na percepção fisiológica, que no caso da mudança para um tom grave, isso torna-se perceptível quando você sentir a sua voz saindo ou vibrando/ressoando na sua garganta. Ao contrário da voz aguda a qual percebe-se que a voz se eleva e ressoa mais na região acima da garganta, podendo até, de maneira errada, ficar anasalada em sílabas onde não há nasais.

Ademais, é importante ressaltar, que ao tentar aplicar essa mudança, seja prudente ao fazer isso, pois poderá causar danos as suas cordas vocais se você forçar de mais ou passar do seu limite, além de ser necessário muito treino para habituar a mudança do seu tom.

Por fim, o uso do gravador será para verificar a mudança da sua voz, fazendo com que você ouça e tenha consciência da sua voz onde você gagueja e da voz modificada onde não ocorrerá a gagueira.

Pode parecer simples aplicar o que acabei de falar, mas no meu caso é algo que demandou um tempo para obter ótimos resultados e atualmente ainda tenho algumas dificuldades em aplicar o tom grave. Isso remete-se ao tempo com a voz gaga, a estranheza em mudar o tom de voz,

esquecimento e outras circunstâncias que dificulta esse trabalho. No entanto, isso é bastante individual e dependerá muito de cada pessoa no trabalho a ser realizado e o eventual resultado.

- **Respiração**

A respiração no caso da gagueira é uma grande ferramenta para combatê-la. Sendo assim, a respiração correta e o domínio e a habituação dela, certamente lhe trará excelentes resultados na diminuição da gagueira. E isso é possível com a respiração diafragmática.

Eu vou colocar o link de um vídeo onde é possível entender como faz essa respiração: https://www.youtube.com/watch?v=W2Df-i6PodM&t=18s

Mas, colocando um pouco das minhas palavras, a respiração diafragmática é um tipo de respiração onde você inspira pelo nariz (o que eu mais recomendo) ou pela boca, e na inspiração você encherá sua barriga, onde está situado o diafragma, depois expira o ar pelo nariz ou boca.

Esse tipo de respiração é realizado pelos recém nascidos. Porém, deixamos de utilizá-la durante a vida devido a situações de estresse. Então a nossa respiração acaba tornando-se rápida e temos pouco domínio sobre ela. A respiração é algo tão importante que muitas pessoas nem imaginam da sua potencialidade. Serve para tranquilizar a mente e corpo, para estar mais presente, o que diminui a ansiedade; ótima ferramenta para meditações profundas e proveitosas dentre outros atributos...

- **Ritmo de fala**

Para não acabar caindo na pressa que a gagueira causa muitas vezes na sua comunicação, é importante manter um ritmo de fala adequado para não perder o controle da sua fala e dos fundamentos que passei até aqui. Pois, como eu já falei, todos acabam sendo interdependes

Esse fundamento é muito importante principalmente para quem fala muito rápido já que essa aceleração para o gago dificulta muito a sua melhora. O que muitas vezes essa aceleração normalmente causa é a repetição demasiada das sílabas. Isso também vale para quem fala muito devagar, e que também não escapa da gagueira.

Então o propósito aqui é encontrar um ritmo adequado para sua fala para melhor se comunicar no dia-dia. Isso é algo muito individual e não tem como eu passar uma regra para o

ritmo da sua fala. O que você deve fazer é analisar o ritmo que mais se adequa levando em conta todos os outros fundamentos, principalmente o que se refere a sua respiração.

Mas uma coisa fundamental para melhorar seu ritmo, é fazer leituras silabadas de textos. Primeiro leia devagar uma ou duas vezes e depois leia o texto interpretando, você também pode depois de falar devagar aumentar um pouco o ritmo para depois ler o texto interpretando. Não use textos muito longos senão poderá lhe causar um grande cansaço.

Ao começar a prestar atenção no seu ritmo, com o tempo você conseguirá ver o que tem que melhorar e mudar.

- **Articulação**

A articulação é um processo simples e importante. Os aspectos que percebo bastante ao aplicá-la é a melhora da dicção, destrave da gagueira e possibilidade de aumentar o volume da voz.

O conselho fundamental que eu dou para aplicar a articulação é movimentar a sua boca, ou seja a sua mandíbula, e não falar muito rápido. Como é preciso um trabalho em todo o aparelho fonatório para falar, é extremamente importante que você articule bem a sua boca para comunicar-se.

E uma dica importantíssima para não gaguejar é você articular bastante quando sentir que vai gaguejar, aqui entra a importância de não falar muito rápido. Pois você pode tropeçar na fala, bem como o seu ar vai ser desperdiçado, causando-lhe um nervosismo e frustração para falar novamente, o que lhe propiciará a gaguejar se não souber retomar a partir dos pilares.

Aconselho você a treinar a articulação nas palavras que sentem medo de gaguejar, pois com o tempo você não necessitará articular bastante quando for falar tal palavra. Além de usar em palavra temidas, também utilize essa ferramenta em todo o seu treino, isso ajuda a melhorar sua fonação. Ao longo dos seus treinos você perceberá que não será preciso articular tanto nos seus momentos de fala, porque você encontrará uma maneira que lhe será adequada para falar sem articular muito mantendo uma boa dicção e um bom potencial vocal.

Ademais, recomendo que só articule muito quando for necessário, nesse caso contra a gagueira, em momentos de aumentar o potencial vocal ou em outro qualquer.

Mas faça com calma e com consciência do seu limite, pois fazer exageradamente poderá causar algum dano a seu aparelho fonatório, assim como articular muito pode passar uma impressão estranha para quem vê.

Para melhor entendimento, eu selecionei três vídeos interessante sobre a dicção, onde há uma explicação sobre a mesma e algumas dicas de exercícios.
https://www.youtube.com/watch?v=OZ5sTGTl6_A
https://www.youtube.com/watch?v=DnGgK_R3TTI
https://www.youtube.com/watch?v=ig-_N4bYRDg

- **Organização da fala**

Nesse fundamento o trabalho será mais mental. Eu percebo que a organização daquilo que vamos falar é muitas vezes algo automático, tanto para nós gagos como para as pessoas fluentes. Nesse sentido, a gagueira já está embutida nesse aspecto e isso é fácil de perceber. Quantas não foram as vezes que você ou eu substituímos uma palavra por um sinônimo por medo de gaguejar na principal? Com certeza centenas de vezes.

E fazer substituições que não se encaixava bem ou não fazia nenhum sentido na frase. Por exemplo, você tem em mente falar essa frase: “Eu pretendo conhecer muitas catedrais na Europa”. Mas você acaba falando “Eu pretendo conhecer as grandes igrejas da Europa”. Como dá para perceber houve uma substituição de “catedrais” por “grandes igrejas”. E como é de se deduzir rapidamente, isso aconteceu porque o medo de falar a palavra original ativa a busca por sinônimos ou palavras que podem ser facilmente empregadas, mas muitas vezes sem o sentido da frase original.

Portanto, nesse fundamento você terá que falar a(s) palavra(as) que tem em mente.

Fazer isso não é uma tarefa tão simples, porque é necessário ter um bom controle do emocional e da sua mente, pois elas jogarão conteúdos negativos, como medo, fracasso e culpa. E um exercício para ter um bom controle é meditação, a qual entrarei em detalhes lá na frente.

Então, é necessário já colocar em prática os fundamentos anteriores, pois ao aplicá-los no cotidiano e nos seus treinos você perceberá a mudança acontecendo pouco a pouco. E isso lhe trará confiança para falar mais e, consequentemente, destravará gradativamente o medo de falar determinadas palavras que você tem em mente.

É bom lembrar que esse processo vai depender do tempo e de sua dedicação em fazer os exercícios e mudar.

b. Treinamento

Depois de muita informação passada a você chegou o momento da grande ação! Grande ação porque agora você vai partir para a prática. Depois de pensar e refletir sobre muitas coisas do material chegou a hora da mudança.

Acredito que você tenha agregado alguns ou todos os meus conselhos que dei, no entanto, lembre-se: o saber é importante, mas saber sem agir o tornar inútil. Claro que isso não é algo totalmente genérico (talvez!), porém o que quero dizer é, saiba e aproveite as oportunidades e as escolhas que estão ao seu alcance. Porque poderá ser difícil encontrar essa oportunidade novamente. No caso desse material ele sempre estará ao seu dispor, não tenho pretensões de cobrar por esse material.

Mas a questão aqui é o tempo. Esse material poderá estar com você daqui a 10 ou 20 anos e ser totalmente inútil, caso você queira tratar a sua gagueira, e não fizer nada para isso. Lembre-se, eu estou apenas mostrando o caminho que eu segui e que pode servir para você. Certamente nem tudo o que eu fiz pode funcionar para todos, então adeque o material ao seu estilo ou construa o seu próprio caminho. Porém, quem vai decidir percorrer esse caminho será você e não eu.

Além disso, recomendo que tenha paciência, prudência e perseverança. Digo isso porque, dependendo do seu caso, a mudança pode ser rápida ou lenta, boa ou dolorosa.

Além de ser necessário entender que a grande realização, nesse caso curar a gagueira, exige tempo e energia. Não há um parâmetro universal para alcançar esse feito, pois como venho repetindo constantemente, vai depender de você.

Vale lembrar que é necessário fazer os seus exercícios, independente do que os outros vão pensar. Lembre-se isso é algo necessário para você se tornar uma pessoa melhor. Claro que é para fazê-los em momentos e em situações que não incomodem as pessoas que moram na sua casa e a sua vizinhança.

Portanto, arrume um tempo adequado, a recomendação que dou é que faça em sessões de 30 ou 40 min, com uma curta pausa entre os exercícios e outro, para não forçar muito seu sistema fonatório. Também é importante que você mantenha uma respiração adequada, já que o treino vai exigir muito dela. Caso esse tempo lhe canse, então diminua

para 20 min e vá aumentando gradativamente. Com o tempo você aumentará sua capacidade e não precisará fazer tantas pausas.

É importante que, se for possível, aplique os fundamentos (ERRAO) que falei lá em cima, pois com eles a melhora será mais eficiente e perceptível.

Por fim, o último conselho que eu dou nessa sessão, é que você não pense somente no resultado, pois cada coisa que surge no caminho é algo que servirá para atingir o resultado. Então, esteja presente e consciente às coisas que surgirão, pois elas são aprendizados se você parar para pensar e refletir acerca delas, independente se for algo bom ou ruim.

i. Ordem dos exercícios

A ordem dos exercícios é um fato importante nos treinamentos.

O que eu sugiro bastante é que treine de forma abrangente, ou seja, treinar os diversos aspectos da fala e comunicação, como a dicção, entonação da voz, ritmo da fala, potencial vocal, oratória e etc.

Por exemplo, uma forma abrangente de treinar seria utilizar a leitura sentando e em pé (bom para potencial vocal, entonação, oratória, interpretação de textos), leitura silabando (bom para dicção), treinar as palavras temidas (bom para desinibir e destravar nessas palavras) e o trava-línguas (bom para dicção e ritmo de fala)

Ou você pode treinar apenas os pontos específicos da sua dificuldade, como palavras temidas ou a dicção, então aqui você selecionaria apenas o que resolveria a sua dificuldade.

ii. Exercícios

Algo essencial na leitura, e até na conversação, são as pausas para respirar.

Então, aproveite as pontuações e algumas pausas no texto e durante o treinamento para você respirar e recuperar o seu fôlego. Até porque o ar é o combustível para você falar, sem ele você não fala. Isso também se aplicar à comunicação no cotidiano.

Ademais, uma ferramenta que pode ser usado em qualquer treino, e que recomendo usá-la para você se autoanalisar e vê como está indo o seu desenvolvimento, é o gravador de áudio ou de vídeo.

Simplesmente você irá colocar o gravador distante de você e então você lerá um texto. A distância que fico do gravador do meu notebook é de aproximadamente 3 m de distância.

O período de análise pode ser semanal ou quinzenal, isso para um texto novo, depois que você tiver um bom domínio do texto eu recomendo gravar novamente depois de um mês. O critério da periodicidade da análise dependerá de você, isso levando em consideração a sua disponibilidade de tempo e a sua dificuldade com os treinos.

O principal propósito de gravar trata-se de observar onde está ocorrendo as dificuldades, como por exemplo perda da tonalidade da voz em determinada palavra ou sílaba ou até dificuldade de pronunciá-las, perceber seu potencial vocal e sua interpretação de texto etc... São vários os aspectos que podem ser analisados numa gravação de áudio, e poderá ser analisado com mais profundidade ser for uma gravação de vídeo.

Ler sentado

Pegue um texto de sua preferência, a princípio não muito grande, e sentado numa cadeira leia o texto num volume alto 3 vezes, na última vez leia o texto interpretando.

Pode parecer um pouco estranho fazer isso pela primeira vez. Caso você se sinta inibido, então comece lendo em um volume médio e vá aumentando até chegar na terceira vez a um volume alto. Quando não sentir inibição ou já saber lidar com ela, faça do jeito que indiquei anteriormente.

Dependendo do texto você pode lê-lo mais de uma vez. Se por exemplo, o texto tem uma escrita muito rebuscada ou for difícil para você em algum aspecto qualquer, então leia-o mais de uma vez até não sentir dificuldade, e até você ter a capacidade de ler interpretando.

Pode ser demorado e cansativo no começo, mas com a prática você vai entendo melhor onde está falhando e o que está faltando para melhorar. Tenha paciência, calma, prudência e perseverança que você obterá o domínio para falar do jeito que quiser.

Lendo em pé

Agora do mesmo modo que o anterior, ler em voz alta 3 vezes um texto, porém aqui você fará essa atividade em pé.

Você pode se movimentar, gesticular e se expressar da maneira que achar melhor.

A minha proposta para fazer em pé é com intuito de haver essa movimentação corpórea, pois a expressão corporal é importante numa conversa por que passa diversos aspectos como respeito, firmeza, alegria, confiança entre outras coisas para quem te ouve. Além de não se prender em fazer os treinos apenas sentado.

Algo que também sugiro ao fazer em pé é fazer como se estivesse encenando em diversas situações da comunicação. Como por exemplo, encenar uma apresentação, um diálogo com uma pessoa que você goste, uma entrevista de emprego e qualquer outra coisa que a sua criatividade proporcionar. Isso te ajudará a ter mais confiança, assim como você vai treinando os diversos tipos de diálogos.

Mas não torne isso uma receita de bolo, pois poderá surgir situações inesperadas que exigirão de você o entendimento dos aspectos básicos para não gaguejar. Portanto, esteja sempre preparado usando dos fundamentos que falei no início desse capítulo

Leitura silabando

Aqui você lerá um texto silabando uma vez, lendo sílaba por sílaba, e depois vai ler normalmente. Não pegue um texto muito grande, porque pode ser muito cansativo e demorado.

Isso é um ótimo exercício para melhorar a dicção, ritmo da fala e na desinibição das sílabas onde ocorre a sua gagueira. Eu também noto que meu tom grave fica mais constante ao fazer essa leitura, pois eu tenho mais atenção em como a minha voz está sendo emitida em cada sílaba. Isso pode ser uma ótima ferramenta para manter o tom de voz e familiarizar-se com ele.

Leitura com caneta ou rolha na boca

Esse é um exercício que muitos fonoaudiólogos passam aos seus pacientes e é muito simples. Para melhor ilustrar como você deve fazer, colocarei um link onde explica muito bem esse processo, é do canal Cá Me Disse,

https://www.youtube.com/watch?v=DnGgK_R3TTI, eu já coloquei nesse capítulo na parte de articulação.

Na minha opinião é um bom exercício para iniciantes, assim como melhora a articulação, treina a musculatura da mandíbula e consequentemente melhora a dicção.

Entretanto, eu usei esse exercício por pouco tempo, porque eu acho melhor treinar sem nenhum item na boca. Pois no cotidiano nós falamos sem esses artifícios e também torna mais desafiante treinar, mas eu acredito que esse "desafio" é importante para habituarmos falar sem artifícios.

Mas isso é apenas minha opinião, o exercício traz bons resultados sim, e você decidi se irá fazer em suas sessões de treinamento ou não.

Falar de A a Z e contar de 1 ao 30

O tema do exercício já diz por si só, falar em voz alta de A a Z e contar do 1 ao 30, repetindo esse exercício 5 vezes. É um exercício simples, mas ajuda em quesitos de aprimoramento da voz. Faça com calma e sem pressa e lembre-se de manter o tom da voz. Além disso, o exercício pode ser feito em dois momentos do dia, como pelo horário da manhã ou da noite.

Esse exercício é uma boa para fazer um treinamento rápido caso você tenha pouco tempo no seu dia, pois dura em média 5 min. Além de proporcionar bons resultados, se feito aplicando um bom tom de voz, ritmo de fala, respiração e os demais aspectos da ERRAO.

Essa e outras maneiras de fazer exercícios rápidos pode ser ajustado por você. Quando eu estou com o tempo curto, geralmente eu faço esse exercício citado, acrescentado de uma leitura de poema. O tempo é de 10 a 15 min e é algo que já estabelece uma autoconfiança e preparação para o dia.

Treinar com trava-línguas

Esse é um dos exercícios mais difíceis, mas a dificuldade se encontra mais no começo dos treinos e depois você obterá o domínio da prática.

No treino de trava-línguas você selecionará alguns trava-línguas e irá lê-los. Primeiro você lerá lentamente ou silabando depois num ritmo normal e por fim leia rápido. Você pode até juntar dois trava-línguas para ler de uma só vez, mas para isso eu recomendo ter bastante prática nesse exercício.

Pode até parecer muito difícil ou quase impossível inicialmente, mas a prática torna o mestre. Ademais esse exercício é excelente para a dicção e você poderá descobrir outros aspectos importante em sua comunicação.

Treinar palavras temidas

Nesse treino além de treinar as palavras temidas por completo, eu sugiro que você preste atenção em qual sílaba onde você gagueja e articule-a bastante ao falar a palavra, ou repita apenas a sílaba em outro momento do seu treinamento. Você pode repetir a palavra 3 ou 4 vezes falando bem articulado e 2 ou 3 vezes falando normalmente, ou faça quantas vezes achar necessário. Faça do mesmo modo com as outras palavras.

Exemplo: a palavra temida é “trepidação”, digamos que a dificuldade se encontre no “tre-“. Então, quando treinar articule bem nessa sílaba. Ademais, pode acontecer que você tenha dificuldade em mais de uma sílaba. Nesse caso quando treinar a palavra articule bastante nas sílabas que você possui dificuldade.

Depois de muito treino você adquirirá confiança e seu cérebro irá sendo reprogramado a falar a palavra sem gaguejar.

No treinamento desse exercício, o ideal é ter uma lista dessas palavras temidas para treiná-las. Recomendo que você comece por aquelas que você sente mais dificuldade atualmente, depois passe para aquelas onde possui um número maior de sílabas em comum e por fim para as sílabas em comum que para você o grau de dificuldade é médio ou baixo.

Outra coisa que você pode acrescentar é ler uma frase onde contenha essa palavra temida, já que normalmente a gagueira não ocorre só com palavra individuais, mas no todo também. De preferência use frases onde você gaguejou na palavra temida, isso lhe ajudará a encarar aquela lembrança de medo e a não utilizar os sinônimos, a famosa rota de fuga dos gagos.

Para exemplificar melhor eu coloquei essa imagem que é da minha lista de palavras temidas. Muitas palavras né? Isso é apenas uma parte dela.

- Dis-: Discrepância, Distinguir, Distinção, Distribuir, Discriminante, Distinto,
- CR: Criptografia (derivados), Cristalizado (derivados),
- Cruz-: Cruz das armas
- C+vogais: Catalepsia, Caracterizadora (Característica), Cajazeiras, Caderneta, Capsula, Capitalização, Castração, Cardápio, Castro, Coste, Corpus, Corpos, Calcificar, Cobrador, Carpinteiro, (Ruy) Carneiro, Corroborar e derivações, Comorbidade, Correlação, Curiosidade, Castiçal,
- Cl+vogais: Claustrofobia, Clandestino,
- Con ou m: Concretização, Concluindo, Conturbado, Comprometimento, Contestado,——Contraste, Complexo, Comportamental, Conservante, Confraternização
- Cons-: Constrangido, Construtora, Construtivista, Constatado, Constataram,
- CH: Chance(s), (lança) Chamas,
- E-: Electrolux, Electra, Economizaria, Executivo, Energeticamente (derivados), Ele, Eletricidade, Emocionalidade,
- Es-: Especificidade (Especificamente, Especificar, Específico), Estruturalismo, Estuprado, Estratificação, Esporotricose, Estigmatizadora, Estatística & Estatisticamente, Especialmente, Escritura, Esporadicamente, Estetoscópio, Espectador, Estragou, Estratégia, Expectativa, Estrangulamento, Escaldar (Escaldando), Especialização, Escritório, Esportivo, Esquizofrenia, Estimativa, Escorpião, Espiritualidade, Exploração (derivados), Esbranquiçado, Escorregadio, Estragar (derivações), Estandartização (Estandarte), Estabelecimento, ,
- Em(m)-: Entristecido, Enxaguando, Entretido, Enfrentadas, Encrostado, Empréstimo, Engelhado, Embranquecendo, Enrugado,

Como dá para perceber a minha maior dificuldade está muito nas palavras com as sílabas “Es-” e por segundo “C+vogais”. Sendo assim, o treino deve ser mais estimulado nas palavras com sílabas em comum onde há maior quantidade, nesse caso o “Es-”. Depois você pode dar mais atenção aquelas que possuem uma menor quantidade.

Mas de antemão, eu sugiro que exercite bastante aquelas que estão mais te incomodando atualmente, independentemente se tiver uma maior ou menor quantidade.

Exercício de respiração diafragmática

Como eu já falei anteriormente a respiração diafragmática é muito importante para não gaguejar, portanto é imprescindível treiná-la.

Há como auxílio o vídeo que deixei naquele tópico, e eu deixarei outro que também pode ajudar a entender e a praticar de outra forma a respiração diafragmática https://www.youtube.com/watch?v=fP3IG3OhTmA.

O exercício não se trata de respirar uma quantidade imensa de ar, apesar de ser útil, algumas vezes, treinar um pouco dessa maneira para melhorar o controle respiratório, mas não sempre. Digo isso porque fazer esse exercício de maneira muito intensa poderá causar danos à sua respiração.

Portanto, eu apenas estou indicando uma maneira de melhorar a sua respiração de maneira adequada e eu não me responsabilizarei por algum descuido seu ao fazer esse exercício. Faça com calma, sem pressa e respeitando o seu limite, pois além do exercício se tratar de um controle e consciência corpórea, também se refere a uma meditação, ou seja, ajuda a acalmar a sua mente.

Sendo assim, o exercício para essa respiração é muito simples. Do mesmo modo que eu expliquei no tópico sobre respiração você irá respirar daquela maneira. O jeito que eu irei indicar é o seguinte:

Sente-se confortavelmente numa cadeira que tenha apoio para as costas e de maneira que os seus pés fiquem apoiados no chão e afastados um dos outros. Ao sentar relaxe todo o seu corpo, principalmente os seus ombros, braços e costas. Mantenha-se numa postura ereta e com a sua cabeça erguida, de maneira que o queixo fique paralelo ao chão.

Após todo o ajustamento feche os olhos durante 5 min e se concentre apenas na sua respiração e no movimento que ele faz no seu corpo, ou seja, na inspiração, percebendo o ar enchendo o abdômen, e na expiração, percebendo o ar saindo e secando o volume do seu abdômen. E nas demais sensações que a respiração traz ao seu corpo e mente.

Os resultados dessa prática são ótimos, além de trazer uma autopercepção corpórea, também será possível estar mais no momento presente, diminuir sua ansiedade, acalmar a mente e dentre outros efeitos bons ao seu organismo.

Você deve fazer esse exercício uma vez no dia ou, se for possível, duas vezes. A divisão pode ser uma vez pela manhã e uma outra a noite e a cada dia você poderá aumentar em minuto até um tempo máximo de 10 min. Se esse tempo não for suficiente você pode aumenta-lo, ou se o seu tempo for muito curto você pode realizar entre o tempo de 5 a 10 min.

Ademais, eu recomendo que mantenha a persistência no exercício para se obter bons resultados, dessa forma o ideal é fazer todos os dias.

Por também se tratar de um tipo meditação, eu aconselho aprofundar-se um pouco nessa prática. Falo isso porque eu medito bastante, e com a meditação eu consigo lidar muito bem no meu processo de superação da gagueira. Assim como, a meditação ajuda em diversos fatores psicológicos, emocionais e entre outras coisas.

iii. Técnicas

As técnicas servem também como exercício pois você irá treiná-las, mas eu a coloquei separado do tópico anterior pois além de serem treinadas elas servem para evitar os bloqueios e a gagueira. Então, antes de iniciar alguma conversa ou se pôr a caso gaguejar numa conversa essas técnicas podem ajudar a cessar a gagueira nesses momentos.

Lembrando que algumas são muito eficazes e algumas não, mas com o tempo e a prática correta elas se habituaram em você, e podem até não ser mais necessário usá-las.

Respirar antes de falar

Normalmente quando estamos nervosos ou ansiosos nossa respiração fica desregulada. Podemos inspirar pouco ar ou expirar ar de mais, nossa respiração pode ficar bloqueada, os músculos do pescoço e tronco se tensionam, e todos esses efeitos só contribuem para gaguejarmos. Por isso é bom fazer o exercício da respiração diafragmática para relaxar o corpo e obter o controle da sua respiração e corpo.

Diante desses momentos de tensão em que você perceber que pode gaguejar, faça uma respiração profunda e com a convicção de que você falará bem e aplicando os princípios fundamentais para não gaguejar (ERRAO). Se ainda o medo persistir vamos para a outra técnica complementar.

Respirar profundamente e pensando que falará sem gaguejar ou que falará corretamente a palavra temida.

Se o medo ainda for grande quando você já estiver decidido falando com alguém, faça o seguinte:

Respire profundamente antes de falar ou quando estiver falando, se por acaso ainda surgir aquela palavra temida que você falar. Sendo assim, faça essa respiração com o pensamento que você sabe como falar sem gaguejar e, principalmente, sabe falar corretamente a palavra temida.

Lembrando que para dá muito certo, essa técnica, é necessário ter um treino prévio, pois o treino foi o momento em que você constatou que você falou sem gaguejar e isso serve como base para a sua comunicação sem gaguejar. Também se você conseguir manter-se calmo e com o corpo relaxado contribuirá bastante em eliminar a gagueira nesse momento.

No entanto, como esse problema nos assola profundamente, ainda há a possibilidade de gaguejarmos ou travarmos. Porém, há outras ferramentas para desbloqueá-las.

Pausar e respirar profundamente se você gaguejou ou travou.

Bem nesse ponto, eu recomendo que você tenha muita força de vontade e coragem para encarar o problema. Se você gaguejou ou travou fortemente, há uma alternativa para revertê-la, faça o seguinte:

Pause imediatamente se o problema surgiu, respire profundamente, lembrando da ERRAO e convicto que falará a palavra sem gaguejar, e fale ela sem temer.

O processo parece ser simples, porém no momento quando ocorre as coisas são diferentes. Mas o ponto chave aqui é você fazer essa pausa e passar para o processo de respiração e falar sem gaguejar.

Essa técnica me ajudou muitas vezes e percebi que ao fazer essa pausa é como se cessássemos o padrão de falar gago para aplicar o padrão de falar fluentemente[4].

Como pode ser um momento de muita ansiedade ou nervosismo você pode respirar enchendo o peitoral ou abdômen.

Falar explosivamente

Outra forma de reverter o problema é falando de modo explosivo. É bem simples fazer isso, mas cuidado para não exagerar e faça ser perceber se vai gaguejar, pois fazer sempre isso pode tornar sua comunicação estranha e assustar quem te ouve.

Quando surgir a tal palavra temida, você não gaguejará nela se fizer uma rápida pausa antes de pronunciá-la, e quando for falá-la articule bastante e fale fortemente na primeira sílaba, ou seja, falar explosivamente

É bom fazer essa técnica nos treinamentos, principalmente das palavras temidas, pois lhe garantirá mais firmeza para falar essas palavras. E com o tempo não será necessário falar dessa forma, por que tais palavras temidas serão pronunciadas normalmente.

---

[4] Bem, eu vejo que gaguejar é uma maneira ou padrão de falar, assim como o falar fluente. O problema é que nós gagos nós fixamos seja lá qual for o motivo no padrão de falar gago e não no fluente. E isso é fácil de identificar, a maioria ou todos os gagos não gaguejam quando estão falando sozinho e se pedimos para ler ou falar qualquer de suas palavras temidas estando concentrado no falar fluentemente eles não gaguejarão.

4. Considerações finais

Chegando ao momento final, eu sinto que ainda falta algumas coisas a serem ditas, pois a gagueira não é tão simples e envolve muitos fatores. No entanto, o meu propósito aqui é mostrar uma parte do que eu fiz e estou fazendo para alcançar a superação.

Ademais, é importante constar que este material não se trata de uma fórmula totalmente eficaz[5] ou algo que sirva para todo mundo. Portanto, é necessário que você leitor(a) se empenhe nesse processo de superação.

Sendo assim, busque outros exercícios, técnicas, se desafie, aprimore os exercícios e técnicas, se autoavalie periodicamente e entre outras coisas que eu fiz para galgar um patamar elevado rumo a superação da gagueira. Isso não quer dizer que estou curado, pelo contrário, atualmente eu venho identificando os obstáculos que ainda me deixam distante da superação.

A responsabilidade para superar a gagueira está com você. O trabalho durante esse processo pode ser cansativo, sofrido, emocionante e árduo. Mas uma coisa é certa, cada esforço não é em vão. Se autoanálise, se empenhe, seja corajoso, ousado e tenha determinação para mudar e fazer o necessário par superar esse problema. Não é impossível e há muitos relatos na internet de muitos que conseguiram.

Eu tenho pretensões de fazer edições futuras desse material, mas nada que envolva comercializá-lo. Por mais que tenha exigido muito do meu tempo e energia, a melhor recompensa que posso ter é de saber que por meio desse material eu pude ajudar alguém a melhorar significativamente ou até alcançar a superação. Dinheiro algum pode me trazer a felicidade em saber que alguém superou esse problema, pois eu sei muito bem o que é sofrer com esse problema.

Portanto, desejo que vocês possam atingir o sucesso de alcançar a superação da gagueira.

REFERÊNCIAS

[5] Provavelmente, porque dependendo do grau da sua gagueira e do que compartilhei pode ser algo direcionado a sua superação.

Canal do Youtube do Simon Waintraujb:https://www.youtube.com/channel/UCml4k8g49_6M008l5j6fagA

Vídeos utilizados no material:

Mudança do tom da voz:

https://www.youtube.com/watch?v=cgHuYC2ZAXI &
https://www.youtube.com/watch?v=Nn0bvdgitrI

Canal do Youtube da Daní Sousa:

https://www.youtube.com/channel/UCSn3MPYkgGskmR9XIGQlzVg

Vídeo utilizado no material:

Respiração diafragmática:
https://www.youtube.com/watch?v=W2Df-i6PodM&t=18s

Canal do Youtube da Cá me disse:

https://www.youtube.com/channel/UCY49kbLl1ze54hiDS6IV_BA

Vídeos utilizados no material:

Dicção: https://www.youtube.com/watch?v=DnGgK_R3TTI

Dicas para melhora de fala e voz:
https://www.youtube.com/watch?v=OZ5sTGTl6_A

Canal do Youtube do Locutores:

https://www.youtube.com/channel/UCgjh4Y3vg9cELC4Wo5z8Yxw

Vídeos utilizado no material:

Dicção: https://www.youtube.com/watch?v=ig-_N4bYRDg

Canal do Youtube da Ana de Paula:

https://www.youtube.com/channel/UCK50COIu8yod5Ip6KJxs1Lw

Vídeo utilizado no material:

Respiração diafragmática:
https://www.youtube.com/watch?v=fP3IG3OhTmA