

Plano de Treinamento de Fala: Dicção, Taquifemia e Ansiedade

Dia 1-3: Desacelerar e Articular

1. Respiração antes de falar (2 min)

- Inspira pelo nariz em 4 segundos.
- Segura 2 segundos.
- Solta pela boca em 6 segundos.
- Repita isso 5x antes de qualquer exercício de fala.

2. Trava-língua em câmera lenta (3 min)

> "Três pratos de trigo para três tigres tristes."

- Leia devagar, articulando bem cada som.
- Exagere os movimentos da boca como se estivesse atuando.
- Grave sua fala e ouça para notar atropelos ou omissões.

3. Leitura em voz alta (2-3 min)

- Pegue qualquer texto curto (notícia, legenda de Instagram, etc.).
- Leia com pausas em cada vírgula e ponto final.

Dia 4-6: Controle do Ritmo + Simulação

1. Respiração + trava-língua (igual aos dias anteriores).

2. Falar com pausa entre frases (2-3 min)

- Exemplo: "Oi, meu nome é Bruno. [pausa] Eu sou desenvolvedor. [pausa] Tenho treinado minha fala."
- Crie frases próprias, sempre com pausas claras.

3. Simulações (sozinho ou com alguém de confiança)

- Simule situações como: falar com um chefe, fazer um pedido, conversar com seu parceiro(a).
- Fale devagar, com pausas, tentando manter contato visual (ou olhando entre as sobrancelhas).

Plano de Treinamento de Fala: Dicção, Taquifemia e Ansiedade

Dia 7: Autoavaliação e Reforço

1. Grave um áudio respondendo: "Quem sou eu, o que faço e por que estou treinando minha fala?"
2. Reescute e avalie:
 - Falei rápido demais?
 - Articulei bem as palavras?
 - Usei pausas suficientes?
3. Repita os exercícios dos dias anteriores que achar mais difíceis.

Extras e Dicas Importantes

- Não se cobre perfeição - foque na melhora contínua.
- Se sentir muita ansiedade, pause, respire e retome.
- Evite evitar o olhar das pessoas, mas adapte com olhar entre as sobrancelhas ou para a boca.
- Se puder, procure um fonoaudiólogo para orientação personalizada.

Você está no caminho certo.

Treino, constância e paciência transformam a forma como você se comunica.