



SAMUEL CARLOS

MÉTODO SHADOWING



English >



SAMUEL CARLOS

MÈTODO SHADOWING



English >

O1

Shadowing – Como funciona?

O2

Formas do Shadowing

O3

Perguntas frequentes (FAQ)

O4

Primeiros passos

O5

Tipos de shadowing passo a passo (+Nível)

O6

Conclusão

O1

**SHADOWING
COMO
FUNCIONA?**

Shadowing significa: repetir o que você ouve. (Sim, ouvir inglês e repetir, igual cantar no banho!)

1. Escolha do material: Selecione um áudio ou vídeo em inglês (podcast, diálogo de filme, notícia, etc.) com transcrição, preferencialmente falado por um nativo.

2. Escuta ativa: Ouça o áudio com atenção, prestando nos sons, ritmo e entonação.

3. Repetição em tempo real: Assim que o falante começar a falar, repita as palavras o mais rápido possível, quase simultaneamente (como um "eco"). Não espere o fim da frase.

4. Grave e compare: Grave sua voz e compare com o original para identificar diferenças na pronúncia ou entonação.

5. Repita: Faça isso várias vezes com o mesmo trecho até se aproximar do modelo.

Por que usar o shadowing?

- Melhora a pronúncia
- Desenvolve fluência
- Aprende entonação natural
- Aumenta a confiança e perde o medo de falar
- Aprimora a escuta

02

FORMAS DO SHADOWING

Leitura paralela (parallel reading) Pronunciar juntamente com o áudio, vendo o texto.
Shadowing silencioso (silent shadowing)
Movimentar a boca sem emitir som.

Murmúrio (mumbling) Pronunciar murmurando, sem olhar o texto.

Shadowing rítmico (prosody shadowing)
Realizar o shadowing concentrando-se no som, ou seja, no ritmo ou na entoação. As palavras são pronunciadas como são ouvidas, mesmo havendo palavras desconhecidas.

Shadowing de conteúdo (content shadowing)
Realizar o shadowing prestando-se atenção no conteúdo do texto.

Shadowing com atraso (delayed shadowing) O shadowing já é realizado reproduzindo a fala ouvida com certo atraso. Neste caso, atrasa-se a reprodução por mais alguns segundos. Desta forma, aumenta-se a dificuldade por tentar manter a velocidade da fala. Por este motivo, recomenda-se realizar este procedimento com materiais de áudio para shadowing mais simples ou em níveis mais avançados.. Experimente realizar o shadowing de formas variadas para sentir as suas diferenças.

O3

**PERGUNTAS
FREQUENTES
(FAQ)**

“Não consigo realizar o shadowing de forma satisfatória. Portanto, acabo enjoando do exercício facilmente”

O material de áudio utilizado para a realização de shadowing é algo pelo qual você se interessa? Se a resposta for “não”, vamos procurar algo de seu interesse no Youtube ou Podcast. Porém, se for muito difícil, você se enjoará. Portanto, vamos procurar algo que tenha poucas palavras desconhecidas.

“Não consigo realizar o shadowing emitindo voz de forma satisfatória”

Quando não conseguir realizá-lo com satisfação, não é necessário reproduzir o som no início. Vamos começar com o shadowing silencioso ou o murmúrio. Se a frase for comprida e não conseguir pronunciar até o final, há também a forma de realizá-lo gradativamente: inicia-se somente ouvindo o início da frase e pronunciando-se o final dela.

“O ato de repetir o conteúdo do áudio após ouvi-lo não é considerado shadowing?”

O ato de repetir o modelo do áudio que acabou de ouvir é denominado “repetição”. Shadowing é uma atividade em que reproduzimos com um certo atraso o modelo do áudio. Dizem que para conseguir falar o que deseja com fluência, o shadowing é mais eficaz por requisitar um processamento mais imediato do conteúdo.

"Ao realizar o shadowing é melhor pronunciar após memorizar a frase?"

Não. O shadowing não é uma atividade de memorização. Portanto, não há a necessidade de memorizar nada. Se memorizar o texto, acaba-se não conseguindo ouvir com atenção o áudio modelo e atrapalhando a melhoria da pronúncia. Vamos tomar o cuidado de ouvirmos concentradamente o áudio modelo e não pronunciarmos o texto antes dele.

Após realizar o shadowing, vamos fazer a própria verificação!

Como estava a dificuldade? O material adequado é aquele com o qual sentimos um pouco de dificuldade. Você sentiu que surtiu resultado? O sentimento de que houve algum resultado é a motivação para a continuidade do exercício.

Não o faça a ponto de se estressar!

Conseguiu pronunciar ouvindo bem o áudio modelo?

A sua atenção foi direcionada para que aspecto? Conteúdo (significado), ritmo ou entoação?

O4

PRIMEIROS PASSOS

Então! Vamos recapitular como você irá praticar...

1. Encontre um trecho de áudio com o sotaque preferido (Aqui mesmo no nosso kit você já tem várias opções!)

Primeiro, decida em qual sotaque de inglês você quer trabalhar: americano, britânico ou australiano. Depois, encontre um vídeo ou áudio com a pronúncia preferida e um tom de voz, e divida-o em segmentos (máximo 5 minutos por segmento). Lembre-se de que você precisa seguir padrões linguísticos em inglês de uma única pessoa por vez. (Repita um personagem ou outro!)

2. Ouça o trecho completo uma vez, sem repetir!

Para entender os detalhes e nuances do discurso de outra pessoa, recomendamos ouvir o áudio escolhido pelo menos uma vez. Isso ajudará você a seguir o caminho certo e a se preparar para sua sessão de shadowing. É como fazer alongamentos antes do exercício real, aquecer!

3. Repita logo após o falante

Agora vamos aos detalhes. Quando fizer shadowing, você não pode pausar o trecho e deve repetir palavra por palavra após o falante. Claro, é possível que você não capte cada palavra ou frase, e está tudo bem.

No entanto, você deve fazer o seu melhor para imitar a voz do falante, mesmo que erre no começo!

Quando se sentir travado, pode pausar e retroceder. Tente fazer shadowing de um trecho pelo maior tempo possível, marque seu tempo e melhore gradativamente!

O professor Alexander Arguelles, que popularizou o shadowing, recomenda sair da sua zona de conforto enquanto prática. Isso significa que você deve SE MOVER (sim! se mover) enquanto repete após o falante. Isso ajudará você a se concentrar e a se adaptar a falar em inglês com a pronúncia correta enquanto realiza a atividade habitual.

4. Grave-se e ouça a gravação

Infelizmente, quando falamos em voz alta, simultaneamente nós ouvimos com nossos ouvidos internos e externos. Isso não nos dá uma impressão clara de como realmente somos. Portanto, para acompanhar o progresso no shadowing, você deve se gravar. Se nunca gravou antes, pode parecer que não é sua voz na gravação e talvez não goste. Isso é normal. Você deve se acostumar a ouvir sua voz e notar erros de pronúncia.

5. Pratique diariamente

A prática leva à perfeição. O mesmo se aplica ao shadowing. Você deve praticar 10-15 minutos por dia para construir novos padrões de fala em inglês. Sua boca precisa se adaptar a novos movimentos dos seus músculos faciais, lábios e língua.

Agora vamos falar detalhadamente sobre a prática de cada tipo de shadowing apresentado para você anteriormente, e qual o nível de inglês ideal para se praticar cada um deles!

O5

**TIPOS DE
SHADOWING
PASSO A
PASSO
(+NÍVEL)**

Leitura Paralela (Parallel Reading) - PARA INICIANTES!

Definição: Pronúncia simultânea ao áudio, acompanhando o texto escrito.

Objetivo Primário: Integrar reconhecimento visual (leitura) e auditivo (escuta), melhorando pronúncia e conexão entre grafia e som.

Passo a Passo para Praticar:

1. Selecione um texto curto com transcrição precisa (ex.: diálogos de livros didáticos, legendas de vídeos educativos).
2. Ouça o áudio uma vez para se familiarizar com o ritmo.
3. Leia o texto em voz alta, sincronizando sua voz com o áudio.
4. Repita frases problemáticas isoladamente até dominar a pronúncia.

Nuances Importantes:

- Foco na sincronização: Ajuste sua velocidade para coincidir com o áudio, mesmo que precise pausar.
- Atenção a contrações e ligações: Ex.: "I am" → "I'm", "want to" → "wanna".

Dicas para Iniciantes:

- Comece com textos foneticamente simples (ex.: narrativas infantis).
- Use marcadores de cor para destacar sílabas tônicas (ex.: im-POR-tant).
- Pratique diariamente por 5-7 minutos para evitar fadiga.

Nível Ideal: Iniciante (A1-A2).

Por quê? O suporte visual reduz a ansiedade e ajuda a correlacionar sons e letras.

Shadowing Silencioso (Silent Shadowing) - INICIANTES

Definição: Movimentar os lábios e a língua como se estivesse falando, sem emitir som.

Objetivo Primário: Desenvolver memória muscular para articulação de fonemas complexos.

Passo a Passo para Praticar:

1. Assista a um vídeo com close-up da boca de um falante nativo (ex.: tutoriais de pronúncia).
2. Observe os movimentos articulatórios (posição da língua, abertura dos lábios).
3. Imita os movimentos em frente a um espelho, sem som.

Nuances Importantes:

- Fonemas desafiadores: Dedique tempo a sons inexistentes em sua língua materna (ex.: th em "think", v em "very").
- Controle da respiração: Pratique a emissão de frases longas coordenando a respiração.

Dicas para Iniciantes:

- Grave vídeos curtos da própria boca e compare com modelos nativos.
- Use aplicativos de reconhecimento facial (como ELSA Speak) para feedback visual.

Nível Ideal: Todos os níveis, mas especialmente iniciantes (A1) com dificuldade em fonética.

Murmúrio (Mumbling) - PRÉ-INTERMEDIÁRIO / INTERMEDIÁRIO

Definição: Repetir o áudio em voz baixa e indistinta, sem foco em precisão lexical.

Objetivo Primário: Treinar fluência rítmica e desinibição na produção oral.

Passo a Passo para Praticar:

1. Ouça uma frase curta (2-5 palavras) e pause o áudio.
2. Murmure a frase como um sussurro, imitando o contorno melódico.
3. Aumente gradualmente o volume até atingir uma fala audível.

Nuances Importantes:

- Priorize a entoação: Ex.: eleve o tom no final de perguntas ("Are you coming?").
- Ignore erros lexicais: O foco é a fluidez, não a exatidão.

Dicas para Iniciantes:

- Pratique com diálogos repetitivos (ex.: cumprimentos, pedidos em restaurante).
- Combine com gestos manuais para marcar o ritmo (ex.: bater palmas a cada sílaba tônica).

Nível Ideal: Pré-intermediário (A2-B1).

Por quê? Exige familiaridade básica com estruturas simples para imitar padrões entoacionais.

Shadowing Rítmico (Prosody Shadowing) - INTERMEDIÁRIO

Definição: Imitar o ritmo, entoação e musicalidade da fala, ignorando o significado das palavras.

Objetivo Primário: Internalizar a prosódia natural do inglês (altura, duração e intensidade dos sons).

Passo a Passo para Praticar:

1. Escolha um áudio com variação prosódica (ex.: discursos emotivos, poemas).
2. Repita como um "eco", focando em:
 - a. Pausas estratégicas (ex.: após vírgulas).
 - b. Ênfase emocional (ex.: voz mais grave para seriedade).

Nuances Importantes:

- Use "nonsense words": Substitua palavras desconhecidas por sílabas neutras (ex.: "la-la-la") para focar no ritmo.
- Analise padrões: Identifique se o falante usa rising-falling intonation (comum em afirmações) ou flat intonation (monótono).

Dicas para Iniciantes:

- Pratique com músicas em inglês para associar ritmo a emoção.
- Evite materiais técnicos ou científicos, que tendem a ser menos expressivos.

Nível Ideal: Intermediário (B1-B2).

Por quê? Requer capacidade de distinguir nuances sonoras além do conteúdo semântico.

Shadowing de Conteúdo (Content Shadowing) INTERMEDIÁRIO - AVANÇADO

Definição: Repetir o áudio com atenção ao significado e contexto da mensagem.

Objetivo Primário: Integrar compreensão auditiva e produção oral, promovendo pensamento em inglês.

Passo a Passo para Praticar:

1. Escolha um áudio com tema conhecido (ex.: notícias sobre tecnologia, se você é da área).
2. Ouça uma frase e responda mentalmente: "O que isso significa?"
3. Repita em voz alta, parafraseando se necessário (ex.: "The meeting was postponed" → "The meeting didn't happen").

Nuances Importantes:

- Contextualização: Relacione o conteúdo à sua experiência (ex.: "This reminds me of...").
- Síntese mental: Resuma o áudio em uma frase-chave após o shadowing.

Dicas para Iniciantes:

- Comece com áudios de 1 minuto e aumente a complexidade gradualmente.
- Use perguntas guia: "Who? What? Where?" para verificar a compreensão.

Nível Ideal: Intermediário Superior a Avançado (B2-C2).

Por quê? Exige vocabulário ativo suficiente para processar e reproduzir ideias complexas.

06

CONCLUSÃO

O shadowing é a melhor forma de estudar?

Como qualquer outra metodologia, irá depender do seu esforço e constância ao aplicar a estratégia na sua rotina, e até implementar outras formas de imersão como um curso de inglês (gravado, ou ao vivo!) e naturalmente consumir mais o idioma em músicas, filmes, trocar o idioma dos dispositivos como PC, celular...

Mas, que ela acelera de uma forma SURREAL a compreensão do inglês e facilita a pronúncia, pois você força o acompanhamento natural, independente da perfeição, compreensão, lida com a sonoridade REPETIDAS VEZES, com objetivos distintos, o que traz um entendimento por vários ângulo!

Espero que eu possa ter ajudado!

