



SAMUEL CARLOS

# MÉTODO SHADOWING



English >



SAMUEL CARLOS

# MÉTODO SHADOWING



# 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

ÍNDICE

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

O2

# 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!

**05**

**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. Imitie 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!