



MARCIO SEIXAS

Fórmula da **COMUNICAÇÃO** Envolvente

Apostila para o Módulo

1

Apostila Módulo 1 de 14 – **Fórmula da Comunicação Envolvente.**

Curso de Especialização da Voz e da Fala para Comunicadores.

Copyright © by Marcio Seixas e Marcelo Rezende 2017

Direitos Autorais

Este Módulo do livro digital está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre este conteúdo digital estão reservados. Não há permissão para vender este livro digital, nem para copiar/reproduzir o conteúdo do livro digital em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia sem a expressa autorização por escrito dos autores. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

Isenção de Responsabilidade

Todas as informações contidas neste livro digital são provenientes das experiências pessoais dos autores com o aprendizado da Comunicação Envolvente ao longo de vários anos de prática e estudos. Embora os autores tenham se esforçado ao máximo para garantir a precisão e a mais alta qualidade dessas informações, não se responsabilizam por erros ou omissões, mesmo sabendo que todas as técnicas e métodos aqui ensinados são altamente efetivos para o estudante padrão, desde que seguidos conforme instruído, especialmente por se tratar de um estudo no sistema EAD, em que não há acompanhamento presencial.

Sua situação e/ou condição particular pode não se adequar perfeitamente aos métodos e técnicas ensinados neste livro digital de aprendizado da Comunicação Envolvente. Assim, você deverá utilizar as informações deste guia de acordo com a sua situação e necessidade.

Todos os nomes de marcas, produtos e serviços mencionados neste livro digital são propriedade de seus respectivos donos e são usados somente como referência. Além disso, em nenhum momento neste livro digital há a intenção de difamar, desrespeitar, insultar, humilhar ou menosprezar você leitor ou qualquer outra pessoa, cargo empresa ou instituição. Caso qualquer escrito seja interpretado dessa maneira, os autores deixam bem claro que não existe nenhuma intenção em fazê-lo. Caso você acredite que alguma parte deste livro digital seja de alguma forma desrespeitosa ou indevida e deva ser removida ou alterada, pedimos que entre em contato através do e-mail suporte@comunicacaoenvolvente.com.br

Projeto Gráfico e Criação: Bradlei Zolotujim Mazur – FCE 072015/MG

Textos e Edição: Marcelo Moreira Rezende – Mtb 04887

Textos e Revisão Geral: Marcio Roberto Seixas – DRT 933/RJ e DRT 625/RJ

A equipe do curso gostaria de receber dos alunos o valioso “feedback” sobre este livro. Comentários proveitosos, sugestões úteis e ideias inteligentes. Para isso, gentileza entrar em contato, enviando e-mail para o seguinte endereço eletrônico:

suporte@comunicacaoenvolvente.com.br

Conteúdo do Módulo 1

Programa Geral do Curso – 04

Sobre o Professor Marcio Seixas – 11

Introdução – 13

Estrutura – 18

Prática – 23

Encerramento – 27

Exercícios Extras – 29

Programa Geral da Fórmula da Comunicação Envolvente

1–Plano Basic

Um dos maiores entraves para quem quer se tornar um Comunicador Envolvente é a dificuldade de ler qualquer texto (inclusive textos difíceis) em voz alta. A leitura fluente em voz alta de um texto desconhecido, no improviso, exige técnicas que são ensinadas através do **Curso Básico de Leitura em Voz Alta** e do **Curso Avançado de Leitura em Voz Alta**.

O **Plano Basic** é o alicerce da FCE.

Além dos dois cursos de leitura fluente, este **Plano** inclui os 3 vídeos do **Workshop de Comunicação Envolvente**. O motivo é simples: quer nas Redes Sociais, quer por e-mail ou nos eventos de que o Marcio Seixas participa, o conteúdo do Workshop sempre é solicitado, mas não está mais disponível. Os pedidos são recorrentes, mas não podiam ser atendidos e agora fazem parte do **Plano Basic** por causa das dicas e ensinamentos básicos voltados para comunicadores em geral. No **Plano Standard** o conteúdo do Workshop é tratado com profundidade.

Além dos 3 conteúdos acima, este **Plano** inclui 2 bônus:

Curso Especial de Fonoaudiologia, com exercícios de aquecimento e desaquecimento vocal, vários exercícios práticos, dicas para a voz e um bocado de conteúdo com vistas a ajudar a manter a saúde da voz.

Curso Básico de Equipamentos de Home Studio, para aqueles que desejam investir na gravação e edição da voz em casa ou em viagens. São noções fundamentais de acústica e equipamentos para gravação, pra você tirar dúvidas



na hora de escolher um microfone, cabos, interface de áudio, softwares de edição, enfim, tudo o que é necessário pra você começar a gravar profissionalmente a própria voz.

Alunos do **Plano Basic** podem fazer *upgrade* para os demais **Planos (Standard, Premium ou Diamond)**, pagando apenas a diferença do investimento que já fez.

2-Plano Standard

O conteúdo do **Plano Standard** vai ajudar você a superar dificuldades de articulação e oralidade, além de melhorar e controlar a respiração. Você vai aprender a falar com tamanha clareza que vai chamar a atenção do seu círculo familiar e profissional. Vai perceber defeitos na articulação que nunca reparou. Vamos trabalhar também o gerundismo e o que eu chamo de Mineirês, em homenagem à minha terra natal, Belo Horizonte, mas que acontece em todo o país. Posso dizer que o Plano Standard é o módulo intermediário da **Fórmula da Comunicação Envolvente** e vai possibilitar um grande avanço na sua comunicação oral.

O mercado reconhece e valoriza quem sabe se expressar assim.

Também faz parte do **Plano Standard**, como bônus, um **Curso Avançado de Português** com foco na comunicação falada, para ajudar a potencializar ainda mais a sua trajetória de excelência. É um curso personalizado, feito especialmente para ajudar na formação dos comunicadores envolventes.

Um grande diferencial também é o treinamento completo de **Oratória** com foco em desenvolver nas pessoas a habilidade de se apresentar em público de forma extraordinária. Com ele você vai aprender técnicas de presença de palco, como falar em público, como vencer o medo e a insegurança, controlar a emoção,

montar uma apresentação do zero e, por fim, gerar impacto positivo na sua audiência.

Só com o conteúdo do **Plano Standard** sua comunicação dará um salto na teoria e na prática. É muito conteúdo e você vai demorar pelo menos um mês pra apreender todas as técnicas, mas vale a pena, porque o objetivo é transformar a sua comunicação, independente de você ter ou não experiência profissional com a voz.

Veja como Ficou a Divisão do Plano Standard:

Este plano abrange:

- a) Todo o conteúdo do Plano Basic;
- b) Os primeiros 6 módulos do FCE;
- c) Mais 2 módulos bônus.

Os 6 módulos são:

Exercícios com Encontros Consonantais (que melhoram articulação e dicção), Exercícios com “R” Vibrante (treino com a letra “R” de meio e de final de frase), Exercícios de Dificuldade Relativa (promove a fluência da fala), Exercícios com “R” Vibrante e Dificuldade Relativa (um degrau a mais de dificuldade, com vistas a produzir excelência verbal), um módulo sobre Elisão e Trava de Glote (que por si só já promove um verdadeiro salto de qualidade na comunicação) e ainda um módulo dedicado à beleza das pronúncias, mantendo a naturalidade (Mineirês, Gerundismo e a Morte do Ditongo).

Como bônus, o **Plano Standard** oferece o **Curso de Linguagem e Comunicação**, voltado para a fala. O português falado não é, necessariamente, igual ao escrito. Esse curso tem grande valor para aqueles que desejam se tornar bons comunicadores, com informações precisas, claras, dinâmicas, mas sem aquele tecnicismo que desestimula o aprendizado de português.

Já o **Curso de Oratória** é um produto completo que ensina as técnicas mais avançadas para quem fala em público, além de recursos práticos de psicologia e



coach sobre presença de palco, domínio de audiência e alto desempenho em oratória.

Alunos do **Plano Standard** podem fazer *upgrade* para o **Plano Premium** ou o **Plano Diamond** (nos períodos de matrículas), pagando apenas a diferença do valor.

3–Plano Premium

O **Plano Premium** inclui todo o conteúdo da **Fórmula da Comunicação Envolvente**. São 14 módulos que vão do básico ao avançado mais os bônus de **Fonoaudiologia, Português Avançado para Oralidade, Noções de Acústica e Equipamento e Oratória e Presença de Palco**.

Além de todo o conteúdo do **Plano Basic** e do **Plano Standard**, o **Premium** abrange Narração, Voz Soprosa, Palavras de Valor e os diversos Tipos de Vozes (seus recursos e usos). Por meio desses módulos você vai aprender, com os exercícios de narração, como produzir a voz soprosa e as palavras de valor e vai dominar a linearidade, que é a base da interpretação de textos e do uso eficiente da emoção. Ou seja, só com esses conteúdos você já vai receber ferramentas formidáveis que tornam agradáveis quaisquer textos que exijam interpretação.

E tem mais, o **Premium** inclui ainda Exercícios com Comerciais. Esse Módulo vai ser dedicado à interpretação de textos, que é necessária para todos os profissionais da voz. Vamos trabalhar com vários tipos de vozes que você pode usar, por exemplo, na gravação de um comercial: voz soprosa, voz plena, voz projetada, voz sorridente e a combinação dessas vozes, como voz soprosa



carinhosa, voz plena séria e várias outras, dando a você um arsenal pra você usar ao vivo ou nas suas gravações.

Na sequência, vamos mergulhar nos Exercícios com Noticiários e em um Módulo Extra somente com exercícios exaustivos que incluem todas as técnicas do curso **FCE**. Nestes dois Módulos, vamos usar noticiários e simulação de rádio teatro pra treinar pra valer, de forma lúdica, divertida. Usando recursos de edição e animação, você vai poder interagir virtualmente comigo. Vamos praticar bastante usando todas as técnicas aprendidas no curso. É o momento em que toda a teoria se transforma em prática e você descobre que a sua comunicação subiu de nível, rumo à excelência profissional!

Cada Módulo é explicado passo a passo, com aulas bem detalhadas, ricas de exemplos e exercícios, com grafismos na tela e com muita prática, pra você não ter nenhuma dúvida na hora de reproduzir as técnicas no seu dia a dia e no seu trabalho com a voz.

Outra grande vantagem do **Plano Premium** é que os alunos podem assistir a todas as Aulas ao Vivo QUE FORAM GRAVADAS com os alunos das turmas 2015 a 2017 da **FCE**. Somente essas aulas já são um curso à parte, porque nelas **Marcio Seixas** ouve as dúvidas que os alunos tiveram durante o estudo de cada Módulo e responde com vários exemplos e explicações bem didáticas. Uma forma de tirar qualquer dúvida em cada etapa de todo o curso.

Alunos do **Plano Premium** podem fazer *upgrade* para o **Plano Diamond**, nas datas de matrícula, pagando apenas a diferença do valor investido no **Plano** anterior.

4–Plano Diamond

O **Plano Diamond**, por exigir supervisão direta do Marcio Seixas, acontece uma ou duas vezes por ano e o período de matrículas é avisado com antecedência.

Esse **Plano** tem todo o conteúdo dos **Planos Basic, Standard e Premium**, mas com direito ao acompanhamento do aluno por Marcio Seixas durante 2 meses.

Nesse período os alunos recebem uma aula ao vivo por semana (1 hora e 30 minutos cada), por Marcio Seixas, com suporte de uma equipe de monitores e também suporte técnico.

Os estudantes contam ainda com uma sala de aula virtual, aberta 24 horas por dia, para estudos em grupo entre os alunos.

Além de consultoria, os alunos têm avaliação de áudios, mentoria de conteúdo e um encontro presencial com o Marcio Seixas durante 2 dias no Rio de Janeiro com Formatura e entrega de Certificado de Conclusão de Curso. Os detalhes, regras e condições do encontro vivencial serão dados durante o período de matrícula da **Plano Diamond**.

Os melhores alunos, avaliados ao final por Marcio Seixas, vão ser profissionalmente divulgados num site exclusivo de Comunicadores Envolventes, para serem contratados por agências de publicidade e propaganda e produtoras de áudio e vídeo de todo o país.

As vagas para o **Plano Diamond** são limitadas e os alunos do **Plano Premium** terão prioridade de matrícula.

PS.: É importante enfatizar que o **Plano Diamond** acontece no máximo duas vezes por ano e precisa de um número mínimo de alunos para que as matrículas sejam abertas. Portanto, você pode adquirir qualquer um dos planos hoje, com exceção do **Diamond**, cujas datas de matrícula são avisadas com antecedência para os alunos.

Hoje a **FCE** tem centenas de alunos do **Plano Diamond** espalhados por vários estados do Brasil: São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Espírito Santo, Ceará,

Amazonas, Roraima, Pernambuco, Goiás, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Paraná... e também em outros países como Japão e Eslovênia, levando as mais avançadas técnicas de emoção e voz a qualquer lugar do Brasil e do mundo, através da internet, e promovendo a transformação profissional na vida de centenas de pessoas.

Sobre o Professor Marcio Seixas

Mineiro de Belo Horizonte, radicado no Rio de Janeiro, Marcio Seixas é considerado um dos maiores comunicadores brasileiros de todos os tempos.

Ator e Dublador, Narrador e Locutor, é também Professor de técnicas avançadas de comunicação falada, com quase 5 décadas de realização profissional.

Tem um dom único e sua voz inconfundível já faz parte do imaginário coletivo dos brasileiros.

Há 47 anos realiza um trabalho de excelência, especialmente voltado pra rádio, cinema e televisão.

Durante décadas foi o locutor padrão da maior empresa de cinema do Brasil, a Herbert Richers, anunciando filmes e séries com versões em português. Sua voz marcou o cinema e a TV no Brasil com a frase: " Versão Brasileira Herbert Richers".

Muitos milhares de pessoas, de diferentes gerações, também foram emocionadas com a sua voz na abertura dos programas dublados da Disneylândia, exibido nas tardes de sábado da TV Globo, e nas narrações dos filmes encantadores do reino mágico da Disney.

"Eu gravava em êxtase a abertura do programa, feliz feito criança que ganha no natal o brinquedo sonhado durante o ano todo: Numa Distribuição Walt Disney Pictures: Disneylândia, um Mundo Maravilhoso de Cores!", disse Marcio Seixas.



Começou na rádio, em Belo Horizonte, e quatro anos depois foi para o Rio de Janeiro, onde tudo mudou. Entrou para o mundo das produções audiovisuais e se tornou referência como narrador e dublador.

Além disso fez um trabalho brilhante como apresentador de programas clássicos e jornalísticos na Rádio Jornal do Brasil de 1974 a 1993.

Foi narrador de documentários e programas de treinamento para Furnas, Xerox e Petrobrás; Locutor anunciador do canal USA (GLOBOSAT) de 1996 a 2003; Locutor anunciador do canal Brasil de 2004 a Janeiro de 2012 e muitos outros em quase meio século de excelência em comunicação profissional.

Seus trabalhos sempre foram feitos com muita paixão, como uma obra de arte. Exemplo disso são as adoráveis narrações do Pateta (Pateta nos Esportes, no Trânsito, nos Alpes, Aprendendo a Dançar, nos Pampas etc.) e o memorável desenho do Touro Ferdinando, aquele bezerrinho que adorava cheirar as flores.

Como dublador foram incontáveis trabalhos. Tornou-se a voz oficial dos atores: Clint Eastwood, Leslie Nielsen, Michael Caine, Morgan Freeman, Charlton Heston, Christopher Walken (na maioria de seus filmes com versões em português) e 16 filmes do 007 (dublando James Bond, interpretado pelos atores Sean Connery, Roger More e Timothy Dalton). Dublou também o Batman – da “Liga da Justiça”, em diversas animações e filmes (é considerado o maior dublador do Cavaleiro das Trevas); Beto Pera, o Sr. Incrível – no desenho “Os Incríveis”; o Sr. Spock em “Jornada nas Estrelas”; o Computador HAL 9000 na dublagem clássica de “2001: Uma Odisseia no Espaço”, John Wayne, James Garner, Nick Nolte e dezenas de outros trabalhos, incluindo games.

Marcio é autor da Fórmula da Comunicação Envolvente, através da qual, pessoas comuns podem aprender a tocar, inspirar, mover e transformar outros pelo poder da voz. Um curso que mantém na internet, possibilitando a inclusão de alunos de todas as partes do Brasil.

Curso Básico de Leitura em Voz Alta



Marcio Seixas

1 – Introdução

Parabéns!!! Porque... só o fato de você estar aqui já mostra muita coisa sobre você. Revela, por exemplo, sua vontade de aprender e de se especializar um pouco mais na arte da comunicação falada. A leitura em voz alta ajuda muito a quem quer aprender ou melhorar a arte de falar para uma audiência ao vivo, através de áudios ou vídeos!

Isso é ótimo, porque falar bem pode melhorar a sua vida profissional e até os seus relacionamentos interpessoais. E melhora muito a sua autoconfiança, já que falar em público está entre os 5 maiores medos do ser humano.

Por isso, seja muito bem-vindo, seja muito bem-vinda ao curso de Leitura Básica em Voz Alta!

Antes de apresentar os exercícios que ajudam a melhorar sua leitura, preciso dar umas orientações gerais e também mostrar como você pode tirar o melhor proveito desse curso e obter os melhores resultados.

A primeira coisa que eu preciso dizer pra você e deixar claro aqui é que a leitura fluente em voz alta é o quesito principal para quem quer ser um comunicador envolvente de nível excelente. Durante 15 anos, no meu curso presencial chamado Locução e Voz, que mantive no centro do Rio de Janeiro, o teste de seleção para ocupar as poucas vagas semestrais era basicamente este: a fluência da leitura em voz alta.

Por isso, durante um tempo, resolvi oferecer esse curso gratuitamente (não exatamente como está hoje, era muito mais simples e agora está muito melhor e mais completo), primeiro em reconhecimento às pessoas que gostam do meu trabalho e que sempre me pedem orientações pra melhorar a leitura. Segundo porque ele é a base pra quem quer fazer um curso avançado de comunicação e voz.

Portanto, quer você esteja começando do zero ou já seja um experiente profissional da voz, acredite, há aqui exercícios que poderão melhorar ainda mais a sua leitura, a sua comunicação. Prova disto está em um dos vídeos que gravei durante a Semana da Dublagem e postei na minha página no Facebook, em que entrevistei um dublador com 12 anos de experiência, em São Paulo. Ele declarou que fez apenas este curso básico de leitura em voz alta e obteve resultados positivos que nem esperava. Por isso, quero reforçar o que já disse: não menospreza este módulo, porque você

pode se surpreender, na medida em que praticar o que apresento aqui.

Na verdade você ficaria espantado com a dificuldade que as pessoas têm de ler qualquer texto em voz alta. Por isso, na **Fórmula da Comunicação Envolvente**, a primeira lição que eu ensino é a prática da leitura em voz alta, que é dada em dois módulos: o básico e o avançado. Essa primeira aula básica é o que você está recebendo agora.

Nos demais módulos da **FCE** eu ensino todas as técnicas mais avançadas que levam à leitura **perfeita** em voz alta, mas tudo começa a partir da base. Não é ser repetitivo, é enfatizar mesmo: não menospreze este módulo só por causa do nome **BÁSICO**. Não deixe isso te enganar, porque esse módulo básico pode parecer simples, mas é uma ferramenta poderosa e dá muito resultado.

Claro, isso só depende de você. Quanto mais fizer os exercícios e se entregar à prática, melhor você vai ficar e maiores serão os seus resultados.

E agora, só para você ter uma ideia do que aconteceu por mais de uma década no meu curso presencial durante prática da leitura em voz alta. Os candidatos mandavam e-mail ou telefonavam para se inscrever.

No dia da avaliação inicial, eles liam textos específicos que tinham a função de identificar: respiração correta, controle do diafragma, projeção adequada da voz, articulação, vícios de oralidade, vícios de elisão, da trava de glote, o talento para interpretação e vários outros fatores que eu verifico em cada aluno (faço isso hoje apenas com os alunos do **Plano Diamond**).

Você ficaria espantado com a quantidade de pessoas que nem conhecem esses termos que você acabou de ouvir e que fazem uma grande diferença na qualidade da comunicação oral. Quantas vezes eu já ouvi aluno iniciante perguntar, por exemplo: O que é elisão?

Como eu faço pra evitar a trava de glote? Qual a diferença entre voz soprosa e voz projetada? O que é voz plena e como fazer a voz sorridente? São pessoas incultas? Não! Sem formação escolar básica? Definitivamente não! A maioria tem curso superior. Porém, a leitura que apresentam, em **95%** dos casos, é ruim ou péssima.

Eu vou repetir: em **95%** dos casos a leitura em voz alta está longe de ser considerada boa ou razoável.

Pois agora, estou orgulhoso de oferecer àquelas pessoas e a você, especificamente, este módulo que, depois de um completo upgrade, veio substituir o antigo curso **Aprenda a Ler em Voz Alta em Apenas 15 Dias com Marcio Seixas**.

Mas atenção, quando se trata da habilidade da leitura perfeita em voz alta, existe uma verdade ABSOLUTA! Ela é verdade pra você como tem sido pra mim, como foi para os meus alunos e é verdade para todos aqueles que dominam essa qualidade. E a verdade é esta: Somente a prática conduz à excelência! Acredite, se você dedicar uma hora por dia, durante 15 dias, vai ficar surpreso com o resultado.

Entregue-se com dedicação e o maior beneficiado será você. Todavia, se não puder separar 1 hora diária, separe pelo menos uns 10 a 15 minutos a cada dia; ou o tempo que você puder e pratique os exercícios com regularidade e consistência.

Então aproveite ao máximo essa oportunidade que chegou às suas mãos, porque dominar bem esse conteúdo, sem dúvida alguma, é o primeiro passo para uma **Comunicação Envolvente**.

Na sequência, você vai ver como o curso está estruturado.

2–Estrutura

O curso de leitura em **Voz Alta** está dividido em 5 fases ou 5 etapas.

Para cumprir todas as etapas e completar o curso, você vai precisar dos seguintes materiais: um jornal, pode ser qualquer jornal; uma revista com assuntos que agradem a você; um livro, de preferência um que você goste; uma história infantil, se possível uma que tenha significado pra você; um texto livre, à sua escolha, pode ser motivacional, bíblico, profissional, não importa; e vai precisar também de alguns textos curtos, que vão ajudar no controle da respiração e na prática da **linearidade**. Depois eu explico o que é **linearidade básica** (a linearidade avançada está nos módulos do Plano Standard). Esses textos curtos eu já preparei pra você e fazem parte desse curso de leitura em voz alta.

Vamos fazer assim: eu vou apresentar e explicar agora as 5 etapas e depois eu mostro os exercícios e como você deve fazer cada um deles.

Na **1ª etapa** você vai ler todo o conteúdo apenas com os olhos para se familiarizar com o texto; é o seu primeiro contato com aquelas palavras. Essa fase é a mais rápida porque você só vai fazer isso uma vez. Leia todo o conteúdo, uma única vez, em silêncio, e comece imediatamente a próxima fase.

Na **2ª etapa**, que vou ensinar daqui a pouco como você deve fazer, vá para um lugar onde possa estar a sós. Um ambiente tranquilo. Pode ser no seu quarto. Fecha a porta e faça todos os exercícios em voz alta. Repita várias vezes ao dia durante uma

semana. Se você puder, reserve pelo menos 15 minutos por dia para essa prática.

Ao ler em voz alta você se acostuma com a sua voz; aprende a gostar do som da própria voz.

Nessa primeira etapa, se for possível, o ideal é você gravar a própria voz (use o celular ou um gravador portátil) e ouvir em seguida; assim você vai se acostumando a ouvir a si mesmo.

Quando estiver lendo todos os exercícios com segurança, passe para próxima fase.

Na **3ª etapa**, que eu vou explicar daqui a pouco, você vai fazer os exercícios na frente de uma pessoa conhecida. Escolha uma pessoa da sua confiança. Pode ser seu pai, sua mãe, um amigo, um filho, alguém que goste de você e que ficaria feliz com o seu desenvolvimento. Nesse caso, pelo fato de você não estar sozinho, e pra não cansar a outra pessoa, não precisa ler todos os exercícios. Selecione apenas os textos que você mais gostou. Apenas alguns. Você vai falar e a pessoa vai te ouvir. Depois, peça o feedback dela; um comentário sincero sobre a sua leitura.

Isso é muito importante porque ajuda a melhorar a sua autoestima e a sua autoimagem. E a comunicação envolvente implica também a melhoria da autoconfiança.

Apenas para lembrar: **Autoimagem** é como você se vê. **Autoestima** é o valor que você se dá. A autoimagem, boa ou ruim, influencia a autoestima. Já a autoestima, por sua vez, é construída pelo reforço das pessoas, ou seja, pelos elogios ou pelas críticas. O reforço positivo ajuda a construir uma boa autoimagem, que leva a uma boa autoestima. É um **círculo virtuoso**.

Quanto mais feedback positivo ou de melhoria você recebe, mais aumenta a sua autoimagem e, por consequência, aumenta a autoestima, que é a sua consciência de valor próprio.

Agora preste atenção! Há estudos que relacionam a baixa autoestima ao excesso de retorno negativo. Um ambiente muito hostil, carregado de críticas, diminui o valor próprio e pode levar à depressão e até a transtornos emocionais e do comportamento. Isso pode gerar um **círculo vicioso** e baixar cada vez mais a autoestima e a autoimagem. Por isso, fazer esses exercícios em voz alta na frente de uma pessoa querida e receber elogios com frequência pode ajudar inclusive na sua qualidade de vida emocional e interpessoal.

Outro resultado positivo é que, com a prática desses exercícios em voz alta na frente de outra pessoa, você vai se sentir mais confiante e, aos poucos, se for o seu caso, pode diminuir a vergonha e o medo de falar em público. Por isso, durante os exercícios desta etapa, é importante que a pessoa que você escolhe para te dar feedback seja preferencialmente alguém que goste de você. Claro, eu não estou dizendo que a pessoa tem que mentir a seu respeito mesmo que sua leitura ainda não esteja muito boa. De jeito nenhum. A sinceridade é importante, até porque o feedback de melhoria ajuda a formar a consciência da necessidade de melhoria constante.

Mas saber dar o feedback de melhoria ajuda muito a quem recebe o feedback. Essa ferramenta, a devolutiva, pode incentivar, em vez de desestimular; o que tende a acontecer num ambiente com excesso de críticas desnecessárias.

Vamos seguir. Na **4ª etapa**, você vai ler uma história infantil completa para um grupo de crianças. Pode ser para crianças da sua família, de uma escola infantil ou até de uma creche.

A vantagem é que as crianças têm ESCUTA AFETIVA e certamente elas vão elogiar você e até vão pedir outra história. O seu inconsciente vai processar o feedback positivo das crianças, melhorando a sua autoimagem e a sua autoestima e, além disso, a sua leitura vai fazer bem para as crianças.

Nessa etapa você ainda pode ter um terceiro benefício: se você puder fazer um trabalho voluntário numa creche, por exemplo, os adultos certamente vão elogiar a sua atitude. É mais reforço positivo pra ajudar na sua autoconfiança e tudo isso vai refletir quando você tiver que falar em voz alta para um público adulto. Perceba que são degraus em que você vai subindo, um a um, até atingir o topo da excelência ao dominar a fala fluente em voz alta.

E agora vem a **5ª e última etapa**: a leitura em voz alta em público ou para um pequeno grupo de pessoas. Você pode escolher pessoas da sua família ou falar numa reunião de amigos no trabalho, numa festa ou num final de semana na sua casa. Nesse caso, use um texto à sua escolha, que pode ser bíblico, de trabalho ou até motivacional. Leia em voz alta e peça um comentário sincero de algumas dessas pessoas. Com certeza você vai receber elogios por causa da sua postura corajosa e porque está procurando desenvolver seus dons e talentos em busca de alto desempenho em comunicação. As pessoas gostam disso. Então, por sua atitude, mais uma vez você vai receber comentários elogiosos e vai colecionar mais créditos para o seu banco de autoimagem e de autoestima.

E assim você vai desenvolvendo a habilidade de comunicação, a leitura em voz alta e até a capacidade de falar em público. Tudo isso vai sendo incorporado aos poucos até que se torne natural pra você. A sua dedicação pode abrir muitas portas e proporcionar vantagem competitiva mesmo se você não trabalha profissionalmente com a voz.

Dominando essas técnicas você pode influenciar seus relacionamentos interpessoais e até melhorar sua oratória, mesmo que você só fale em público de vez em quando.

Agora quero mostrar, na prática, como você deve fazer cada exercício.

Lembrando, mais uma vez, que essas técnicas fazem parte do módulo básico de leitura do curso de **Comunicação Envolvente** que desenvolvi em quase 50 anos de atividades nos principais estúdios do Brasil. São ferramentas avançadas que podem ser usadas por pessoas comuns para inspirar e emocionar pessoas através do poder da voz.

Na próxima etapa vamos à demonstração dos exercícios.

3–Prática

Para **as 3 primeiras etapas** você vai precisar de um jornal, dos textos que estão ao final desta apostila e de uma revista ou um livro que você goste.

Preste atenção na demonstração que está no vídeo, começando pelo jornal. Assista e, em seguida, faça igual. Repita exatamente como demonstrado. Agora é hora de dar uma pausa na leitura e assistir ao vídeo.

Veja DEMONSTRAÇÃO em Vídeo.

Quanto mais tempo você dedicar a essa prática, mais rápido os resultados vão aparecer. Depois de dominar completamente a leitura dos títulos de jornais, passe para a revista ou o livro.

Como eu disse, dê preferência a assuntos que sejam do seu interesse, porque você vai ter mais prazer e motivação na leitura. Mais uma pausa para o vídeo que acompanha esta apostila.

Veja DEMONSTRAÇÃO em Vídeo.

Você deve fazer exatamente como demonstrado.

Tanto no jornal, quanto no livro ou revista, se errar, recomece. Errou? Faça de novo... de novo, de novo até dominar a leitura perfeita em voz alta. Você vai amar o resultado ao praticar esses exercícios. Vai se encantar de perceber o quanto sua fluência na leitura vai aparecer.

Agora vamos à leitura dos textos curtos, que são específicos. Só a título de informação, eu vou aproveitar esses exercícios pra apresentar a você a **linearidade**, que é uma das muitas matérias que eu ensino na **Fórmula da Comunicação Envolvente**.

A leitura apresentada no próximo VÍDEO não é um exercício de interpretação, é de leitura linear, que é a base pra a **interpretação** que ensino No curso FCE, especialmente nos Planos mais avançados.

Na leitura linear, como o próprio nome já diz, você não valoriza nenhuma palavra e faz uma leitura reta, sem ênfase, sem mudança do tom de voz. Não há emoção. No próximo vídeo vou demonstrar pra você. Lembrando que os diversos textos para esse exercício estão num arquivo à parte que acompanha esse curso de leitura e voz alta e também ao final desta apostila.

Dê uma pausa agora e assista à **DEMONSTRAÇÃO**.

Para a **4ª etapa**, que é a leitura de histórias infantis, escolha uma história que você goste e faça da forma como demonstro ao ler uma história infantil. Dê uma pausa agora e assista ao vídeo:

Fábula: a Cigarra e Formiga

Para se exercitar, aqui está o texto da fábula para você ler em voz alta:

A Formiga vivia trabalhando. Não tinha tempo pra descansar e por isso nem aproveitou a bela paisagem de verão, porque estava preocupada em fazer estoque de comida para o inverno.

Enquanto isso, a Cigarra cantava e aproveitava cada segundo para se divertir, tornando a vida mais alegre, esquecendo-se dos problemas e das responsabilidades.

A Formiga e a Cigarra nunca foram amigas. A Cigarra invejava a habilidade que a Formiga tinha para o trabalho, e a Formiga invejava a alegria e o bom humor da Cigarra.

Quando chegou o inverno, a Cigarra ainda não havia trabalhado e não tinha o que comer, nem onde ficar. Então procurou a ajuda da Formiga, porque estava com muito frio no meio de uma nevasca.

A Formiga estava preparada para o inverno e aceitou a Cigarra em sua casa. As duas tiveram uma longa conversa dentro daquela aconchegante casinha...

A Cigarra disse:

– Obrigada Formiga! Fico feliz por você ter me acolhido!

E a Formiga respondeu:

– Fico feliz em te ajudar. Mas por que você não trabalhou, preparando-se para o inverno?

A Cigarra, meio sem jeito, disse:

– Eu não tenho habilidade para o trabalho. Mas depois do que aconteceu, quero que você me ensine a trabalhar. E eu posso te ensinar a aproveitar mais a vida, ser mais feliz, cantar e dançar...

A Formiga ficou pasma, porém pensando melhor, resolveu aceitar a proposta da Cigarra.

Assim, a Cigarra e a Formiga se tornaram grandes amigas, felizes e trabalhadoras.

Moral da história: devemos cumprir com nossas responsabilidades, porém é preciso aproveitar cada segundo da vida

com mais felicidade no coração; porque a vida é preciosa demais pra viver de qualquer jeito e sem planejamento para o futuro.

4 – Encerramento

Na 5ª fase, que é a leitura para um grupo de pessoas, escolha o texto mais apropriado para o público e para a ocasião.

Com exceção do **Plano Diamond**, em que acompanho os alunos bem de perto, os demais planos não têm minha consultoria e avaliação. Portanto, eu não sei qual é o seu caso, mas dependendo do seu grau de dificuldade de falar em público, passe para essa 5ª etapa somente quando estiver com segurança suficiente. Se for o caso, comece com pequenos grupos até conseguir falar com uma grande audiência.

Pra terminar, quero responder a uma pergunta que me fazem com frequência: “Marcio, em quanto tempo eu vou estar bom para fazer leitura em voz alta?”

A resposta é: DEPENDE DE VOCÊ! Vai depender de quanto tempo você vai separar para a prática diária dos exercícios. Você quer a transformação da sua comunicação? Se a resposta for SIM, então é preciso se entregar com foco e perseverança.

Então, invista em você mesmo e lembre-se que a qualidade do aprendizado se dá pelo efeito cumulativo, ou seja, você pode aprender essas técnicas de leitura em voz alta em uma semana ou até em menos dias, mas a excelência só vem com o tempo, com o esforço e com a dedicação persistente.

Aliás, quando escolhi o título do antigo curso **“Aprenda a Ler em Voz Alta em Apenas 15 Dias”**, tive como base os alunos que estudaram uma hora por dia durante 2 semanas. Mas existem casos de alunos que se empenham 5 horas por dia porque queriam muito desenvolver a leitura em voz alta.

Nesse caso, em apenas três dias você vai sentir uma grande diferença, mas eu insisto: somente através do efeito cumulativo, com bastante tempo de prática, que você passa para o próximo nível da leitura em voz alta: o nível da excelência!

Esse é o meu sincero desejo pra você!

E lembre-se: a COMUNICAÇÃO ENVOLVENTE é a única que atinge o coração!

Um forte abraço e fique com os exercícios para acompanhar as videoaulas.

5–Exercícios Extras

Textos para Leitura em Voz Alta

Gostaria de enfatizar o que já disse: entregue-se com dedicação e o maior beneficiado será você. Aliás, se eu pudesse dar apenas um conselho pra você, seria este: faça todos os dias pelo menos um pouquinho destes exercícios; pelo menos 10 minutos diários. Mantenha essa consistência, dê continuidade e logo você poderá ter um grande resultado. Evidentemente que se você puder dedicar mais tempo, os resultados vão aparecer mais rapidamente e poderão ser ainda maiores.

Se você tiver um cronômetro, melhor ainda. Inspire por uns 3 segundos e comece a ler cada um dos 22 blocos de texto a seguir.

Sua leitura de cada texto deverá ser feita em aproximadamente 10 segundos, sem errar e de forma linear, ou seja, sem valorizar nenhuma palavra. Esse não é um exercício de interpretação, é de leitura linear, que é a base para a interpretação que ensino nos **Planos Standard e Premium**.

Um aviso importante: tenha à mão uma garrafinha de meio litro de água filtrada pra você beber a intervalos durante os exercícios que fará a seguir.

Encha os pulmões de ar e conte mentalmente de 1 a 3. São 22 textos curtos, sequenciais, para você ler devagar, em voz alta, num fôlego só. Você terá 10 segundos para ler. O tempo dá e sobra.

Prepare-se e tenha uma boa prática de leitura em voz alta.

1º - INSPIRE: 01... 02... 03

Pela **QUINTA ETAPA** do campeonato estadual de motovelocidade serão realizados dois eventos absolutamente emocionantes para a plateia que irá vibrar com as ultrapassagens.

2º - INSPIRE: 01... 02... 03

AINDA É CEDO, mas a pressa e a preocupação das pessoas que se dirigem ao trabalho entre os bairros de Benfica e Abolição impedem que elas se relacionem.

3º - INSPIRE: 01... 02... 03

Quando Mariana ouviu o locutor da **NATIVA FM** achou que **estava ouvindo errado**, mas depois entendeu que a rádio era exatamente essa embora ainda estivesse em dúvidas.

4º - INSPIRE: 01... 02... 03

Claudia quando chega da faculdade de direito **fica esmurrando a porta** por causa da empregada que deveria ficar atenta para evitar que a sua patroa fique estressada.

5º - INSPIRE: 01... 02... 03

Uma **coisa estranha** acontece com a Silvana cada vez que **cruza essa** ponte, mas ela pensou bem e entendeu que deveria prosseguir e usar a ponte sem preocupação.

6º - INSPIRE: 01... 02... 03

É melhor você **levantar essa cabeça** Gustavo porque se depender de mim e da sua mãe você vai ficar sem mesada um **ano e meio** além de ficar depois da aula para estudar mais.

7º - INSPIRE: 01... 02... 03

O carteiro começando a entregar a correspondência no Flamengo às **oito e meia** acaba o estafante trabalho às **cinco e meia** provocando espanto na Valéria sua chefe na empresa.

8º - INSPIRE: 01... 02... 03

Vanessa a aeromoça estava ao lado do Expedito que levou um fora da Tereza quando a pediu em casamento, mas ouvindo-o dizer "**malograda esperança**" não se conteve e passou a rir.

9º - INSPIRE: 01... 02... 03

Mariana além de ser boa filha e bom caráter é joia **rara e preciosa**, mas quando chega pra estudar eu fico de **cabelo em pé** porque ela espalha todo o seu material da escola no chão.

10º - INSPIRE: 01... 02... 03

Claudia parou num posto para pedir informação e ficou confusa ouvindo o frentista falar "**segue reto aqui** depois vire à direita e **siga em frente**", **mas** compreendeu que era o caminho certo.

11º - INSPIRE: 01... 02... 03

Gustavo fala que a gente **passa as praças, passa os postes, passa os bares**, e continua **tudo igual**, mas o garoto quer dizer que tudo continua exatamente igual há um ano.

12º - INSPIRE: 01... 02... 03

Nossa **lógica é furada**, portanto acho que não devemos lutar **contra um** mercado organizado e para isso devemos começar falando de maneira correta nossa **LÓGICA É ULTRAPASSADA**.

13º - INSPIRE: 01... 02... 03

Vanessa todos os dias sai para trabalhar com seu uniforme impecável levando na bolsa uma versão **completa e atualizada** do dicionário Aurélio para auxiliá-la nos estudos mais profundos.

14º - INSPIRE: 01... 02... 03

Almeida cantando **por cima uma laje, embaixo a escuridão** do Toquinho e Vinícius ficou entusiasmado por ter aprendido a dizer corretamente as palavras da música.

15º - INSPIRE: 01... 02... 03

O juiz dirigindo-se ao réu disse que a **vida é uma estrada** de mão dupla e ouviu em seguida o advogado corrigi-lo dizendo "**A VIDA É UMA CAIXA DE SURPRESAS**".

16º - INSPIRE: 01... 02... 03

A Maria não põe o **trabalho em dia** porque **fica ouvindo rádio o dia inteiro** mesmo com aquele patrão rabugento que não aguenta barulho quando está à mesa.

17º - INSPIRE: 01... 02... 03

Eu disse e repito que meu **primo está** ocupado embora eu saiba que o melhor é dizer que infelizmente não vou poder atendê-los porque meu **primo está em recesso**.

18º - INSPIRE: 01... 02... 03

Dimas ordenou à irmã: **abra essa janela, afaste essa cortina e respire essa** brisa gostosa que varre o seu quarto, mas ela o corrigiu dizendo que abriria a janela para a visita do sol.

19º - INSPIRE: 01... 02... 03

Eu vi Carolina **atravessando a rua apinhada entre a barra e o recreio**, mas percebi a elisão e corriji o erro dizendo que a vi **ATRAVESSANDO AQUELA** rua entre **BENFICA E CAJU**.

20º - INSPIRE: 01... 02... 03

Roberto disse: “não sei se tomo a saideira se me arranco daqui ou se **mato essa dor**” levando o garçom a duvidar de seu perfeito estado psicológico.

21º - INSPIRE: 01... 02... 03

Coitados dos pilotos de aviões de caça que manobram em tão **pouco espaço** embora seja mais conveniente dizer que eles manobram em espaços exíguos.

22º - INSPIRE: 01... 02... 03

Angélica **procurando esse** CD do **Quarteto em Cy** levou a mãe à loucura porque ela poderia ter escolhido um livro Best-seller para presentear sua cunhada.



Marcio Feixas