

# SPEAK

Programa de Terapia **OUT!**<sup>®</sup>



PARKINSON VOICE PROJECT<sup>®</sup>

# Como Usar Este Caderno SPEAK OUT!®

Aprender a falar com INTENÇÃO é como aprender um novo idioma ou aprender matemática. Você não consegue manter uma conversa em um dialeto estrangeiro sem antes aprender palavras e frases. Também não é possível multiplicar e dividir antes de saber somar e subtrair.

Este Caderno SPEAK OUT!® é dividido em três seções:  
**Nível I, Nível II e Nível III**

Com o seu Provedor Certificado SPEAK OUT!® avance pelo caderno, um nível de cada vez. Quando você conseguir realizar todos os exercícios de leitura e conversação com INTENÇÃO em um nível, avance para o próximo. Isso significa que você está se concentrando e sendo deliberado ao falar... como se estivesse em uma entrevista de emprego muito importante.

É essencial completar os exercícios SPEAK OUT! **duas vezes ao dia, todos os dias**. Quanto mais fortes seus músculos da fala se tornarem, mais fácil será falar com INTENÇÃO. Você pode usar este caderno, a SPEAK OUT! biblioteca digital ou participar das *Sessões Online de Prática SPEAK OUT! em Casa* do Parkinson Voice Project.

À medida que você domina a fala com INTENÇÃO, comece a aplicar INTENÇÃO em todas as áreas da sua vida: engula com INTENÇÃO, caminhe com INTENÇÃO... **VIVA COM INTENÇÃO!**

**AVISO LEGAL:** Este Caderno SPEAK OUT!® deve ser utilizado em conjunto com o Programa de Terapia SPEAK OUT! desenvolvido pelo Parkinson Voice Project.

Os exercícios devem ser realizados sob a orientação de um fonoaudiólogo que seja um Provedor Certificado SPEAK OUT!®.

# Registro de Prática em Casa

1

Pratique duas vezes ao dia. Marque um ✓ para indicar se você usou este caderno, a biblioteca digital ou participou de uma *Sessão Online de Prática SPEAK OUT! em Casa*.

|               | <b>Caderno<br/>SPEAK OUT!</b> | <b>SPEAK OUT!<br/>Biblioteca Digital</b> | <b>Sessão de<br/>Prática em Casa</b> |
|---------------|-------------------------------|--|--------------------------------------|
| <b>Dia 1</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 2</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 3</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 4</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 5</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 6</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 7</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 8</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 9</b>  |                               |  |                                      |
| <b>Dia 10</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 11</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 12</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 13</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 14</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 15</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 16</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 17</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 18</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 19</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 20</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 21</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 22</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 23</b> |                               |  |                                      |
| <b>Dia 24</b> |                               |  |                                      |

## Uma Mensagem da Fundadora do Parkinson Voice Project



ideia do Parkinson Voice Project começou na minha sala de estar em 1999. Eu me reunia regularmente com pessoas com Parkinson para realizar exercícios de fala e oferecer encorajamento. Foram tempos divertidos!

Hoje, o Parkinson Voice Project é a única organização sem fins lucrativos dedicada exclusivamente a ajudar pessoas com Parkinson a RECUPERAR e MANTER sua fala e deglutição. A partir da nossa clínica no Texas, tratamos pacientes e treinamos fonoaudiólogos e estudantes de pós-graduação. Nosso objetivo é tornar o Programa de Terapia SPEAK OUT! acessível em todo o mundo.

Desde 2008, utilizamos o modelo **“Pague Adiante”** para financiar nossa clínica porque queremos que toda pessoa com Parkinson tenha acesso ao nosso programa. Não cobramos planos de saúde nem cobramos pela terapia de fala. Em vez disso, pacientes gratos, famílias e apoiadores da comunidade fazem doações — *pagam adiante* — para ajudar outras pessoas a receberem nossos serviços também.

Depois que você aprender a falar com **INTENÇÃO**, envie-nos seu **“Depoimento SPEAK OUT!”**. Queremos saber como a Terapia SPEAK OUT! ajudou você. Também agradecemos sugestões para melhorar nosso programa.

Atenciosamente,  
Samantha Elandary, MA, CCC-SLP  
Fundadora e Diretora Executiva



 Visite nosso site!  
[ParkinsonVoiceProject.org](http://ParkinsonVoiceProject.org)

# FALAR COM INTENÇÃO SIGNIFICA...

FOCAR

CONCENTRAR

SER INTENCIONAL

SER CONSCIENTE

ASSUMIR O CONTROLE  
DA SUA FALA

EMPREGAR ESFORÇO CONSCIENTE

DIZER COMO SE REALMENTE  
QUISER DIZER

SER DELIBERADO!

## **Grave “O Texto do Avô” quando iniciar a Terapia SPEAK OUT! e no Dia da Graduação.**

Você deseja saber tudo sobre meu avô. Bem, ele tem quase noventa e três anos, mas ainda pensa com a mesma rapidez de sempre. Uma longa barba se prende ao seu queixo, causando em quem o observa uma profunda sensação de respeito. Quando ele fala, sua voz está um pouco rouca e treme ligeiramente.

Duas vezes ao dia, ele toca habilmente e com entusiasmo um pequeno órgão. Exceto no inverno, quando a neve ou o gelo impedem, ele faz lentamente uma curta caminhada ao ar livre todos os dias.

Muitas vezes o incentivamos a caminhar mais e fumar menos, mas ele sempre responde: “Conversa fiada!” O vovô gosta de ser moderno em sua linguagem.

## Nível I – Lição Um

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PARE**

**4**                      **5**                      **6**                      **PARE**

**7**                      **8**                      **9**                      **PARE**

**10**                      **11**                      **12**                      **PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia cada frase duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

Oi.

Bom dia.

Como você está?

Quem está ligando?

Estou me sentindo bem.

Pegue o telefone.

O que tem para o jantar?

Eu te amo.

Como está o tempo?

Tchau.

Boa noite.

Vejo você amanhã.

Fale com INTENÇÃO.

Estou trabalhando duro.

Estou indo muito bem!

**SPEAK OUT!**

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Complete cada frase com INTENÇÃO:**

Para cima e \_\_\_\_\_ Garfo e \_\_\_\_\_

Creme e \_\_\_\_\_ Primeiro e \_\_\_\_\_

Pare e \_\_\_\_\_ Papel e \_\_\_\_\_

Sal e \_\_\_\_\_ Irmão e \_\_\_\_\_

Sim e \_\_\_\_\_ Gato e \_\_\_\_\_

**Agora, desafie-se!**

1. Complete cada frase novamente. Desta vez, SOLETRANDO suas respostas com INTENÇÃO (ex.: Para cima e B-A-I-X-O).
2. Complete cada frase mais duas vezes. Escolha duas respostas diferentes (ex.: Para cima e Para baixo; Para cima e Para longe).
3. Pratique com os cartões na SPEAK OUT! biblioteca digital.

## Nível I – Lição Dois

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PARE**

**4**                      **5**                      **6**                      **PARE**

**7**                      **8**                      **9**                      **PARE**

**10**                      **11**                      **12**                      **PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia cada lugar duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

Ottawa, Canadá

Paris, França

Berlim, Alemanha

Roma, Itália

Tóquio, Japão

Wellington, Nova Zelândia

Amsterdã, Holanda

Nova Délhi, Índia

Atenas, Grécia

Cidade do México, México

Madri, Espanha

Estocolmo, Suécia

Washington, D.C., EUA

Londres, Inglaterra

Canberra, Austrália

Richardson, Texas

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Nomeie 2-3 itens de cada categoria:**

Frutas

Feriados

Profissões

Ferramentas

Flores

Móveis

Hobbies

Animais

Países

Exercícios SPEAK OUT!

***Agora, desafie-se!***

1. Diga e solete um item de cada categoria com **INTENÇÃO**.
2. Qual é a sua flor favorita? Onde você pode comprá-la? Quanto ela custaria? Diga cada palavra com **INTENÇÃO**.
3. Pratique com os cartões na **SPEAK OUT!** biblioteca digital.

## Nível I – Lição Três

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PARE**

**4**                      **5**                      **6**                      **PARE**

**7**                      **8**                      **9**                      **PARE**

**10**                      **11**                      **12**                      **PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia cada frase duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

Atenda o telefone.

Tranque a porta.

Leve o cachorro para fora.

Eu quero um pouco de água.

Você está pronto?

Onde está minha jaqueta?

Eu amo minha família.

Feche a janela.

Muito obrigado.

Eles vêm aqui?

Você dormiu bem?

Ajuste o alarme, por favor.

Fale com INTENÇÃO!

Fale com propósito!

Use sua voz de líder!

Minha voz soa ótima!

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Complete cada frase com INTENÇÃO:**

A é de \_\_\_\_\_. F é de \_\_\_\_\_.

B é de \_\_\_\_\_. G é de \_\_\_\_\_.

C é de \_\_\_\_\_. H é de \_\_\_\_\_.

D é de \_\_\_\_\_. I é de \_\_\_\_\_.

E é de \_\_\_\_\_. J é de \_\_\_\_\_.

**Agora, desafie-se!**

1. Complete cada frase novamente.  
Desta vez, SOLETRANDO sua resposta com INTENÇÃO (ex.: A é de M-A-Ç-Ã).
2. Complete as frases mais duas vezes com INTENÇÃO. Escolha duas respostas diferentes (ex.: A é de Maçã; A é de Abacate).
3. Pratique com os cartões na SPEAK OUT! biblioteca digital.

## Nível I – Lição Quatro

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1**                      **2**                      **3**                      **PARE**

**4**                      **5**                      **6**                      **PARE**

**7**                      **8**                      **9**                      **PARE**

**10**                      **11**                      **12**                      **PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia cada frase duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

Ela toca piano.

Eu ligo para meu amigo.

Ele lava as roupas.

Ela envia uma carta.

Eu tranco a porta.

Ela passeia com o cachorro.

Eles constroem uma casa.

Ele carrega o telefone.

Ele corre atrás do cachorro.

Eles trocam um pneu.

Ele embrulha um presente.

Eles cantam uma música.

Ela tricota um suéter.

Ele amarra os sapatos.

Eles caminham com INTENÇÃO.

Eu falo com propósito.

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

***Declare as seguintes informações com INTENÇÃO:***

Meu nome completo é \_\_\_\_\_.

Meu aniversário é \_\_\_\_\_.

Meu número de telefone é \_\_\_\_\_.

Meu endereço é \_\_\_\_\_.

Meu e-mail é \_\_\_\_\_.

***Agora, desafie-se!***

1. Diga e solete seu primeiro nome duas vezes. Diga cada letra com INTENÇÃO.
2. Solete seu primeiro nome ao contrário com INTENÇÃO. Faça novamente com MAIS INTENÇÃO!
3. Pratique com os cartões na SPEAK OUT! biblioteca digital.

Se você conseguir completar a maioria dos exercícios de leitura e conversação do Nível I usando sua melhor voz, é hora de avançar para o Nível II.

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## Nível II – Lição Um

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1            2            3            4            PARE**

**5            6            7            8            PARE**

**9            10            11            12            PARE**

**13            14            15            16            PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia cada frase duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

Que horas ele vai chegar?

Onde está meu celular?

Que horas é a consulta?

Eu me sinto mais forte do que antes.

Boa noite, querido(a).

Que horas é a festa?

Vamos assistir ao pôr do sol.

Precisamos pagar as contas.

Vamos sentar na varanda.

Está frio lá fora.

Vamos parar no banco.

Você consegue me ouvir agora?

Eu já estarei aí.

As crianças estão brincando ao lado.

Eu digo cada palavra com INTENÇÃO.

Eu amo minha nova voz!

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Complete cada linha com INTENÇÃO:**

Maçãs      Laranjas      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_

Martelo      Pá      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_

Vermelho      Azul      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_

Camisa      Meias      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_

Leão      Tigre      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_

**Agora, desafie-se!**

1. Escolha uma categoria acima. Soletre cada palavra da linha com INTENÇÃO (ex.: M-A-Ç-Ã-S; L-A-R-A-N-J-A-S)
2. Escolha uma categoria diferente. Soletre cada palavra da linha de trás para frente com INTENÇÃO (ex.: O-H-L-E-M-R-E-V; L-U-Z-A).
3. Pratique com os cartões na SPEAK OUT! biblioteca digital.

## Nível II – Lição Dois

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1            2            3            4            PARE**

**5            6            7            8            PARE**

**9            10            11            12            PARE**

**13            14            15            16            PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia cada frase duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

Minha consulta é às nove.

Ligue a televisão.

Eu preciso falar com você.

Eles deixaram um recado?

Como você está se sentindo hoje?

Tenha umas boas férias.

Eu vou caminhar com INTENÇÃO.

Eu vou engolir com INTENÇÃO.

Que horas começa o filme?

Precisamos sair agora.

Estarei pronto(a) em dois minutos.

Você quer ir ao parque?

A aula de exercícios foi divertida.

O correio já chegou?

Minha voz está mais forte do que antes.

Minha voz soa confiante.

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Crie uma frase usando cada palavra com INTENÇÃO:**

Maçã

Fotografia

Voz

Bonito(a)

Amigo

História

Verdade

Ensolarado

Cavalo

INTENÇÃO

***Agora, desafie-se!***

1. Soletre cada palavra acima. Agora, feche os olhos e soletre a palavra com **MAIS INTENÇÃO!**
2. Nomeie três tipos diferentes de maçãs. Nomeie três lugares para comprar maçãs. Quanto custariam três quilos de maçãs?
3. Pratique com os cartões na **SPEAK OUT!** biblioteca digital.

## Nível II – Lição Três

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1            2            3            4            PARE**

**5            6            7            8            PARE**

**9            10            11            12            PARE**

**13            14            15            16            PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia cada frase duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

Obrigado por nos receber no último fim de semana.

Você tem algum plano de viagem empolgante para este verão?

Estou ansioso(a) pela festa no próximo sábado à noite.

Que horas precisamos sair para nossa consulta?

Dirija com cuidado! As estradas podem estar escorregadias.

Você pode me trazer um pedaço de papel e uma caneta?

Tivemos um fim de semana maravilhoso com nossa família.

Vou à formatura universitária do meu sobrinho.

Vamos à academia. A aula de boxe começa às dez horas.

Vou falar como se fosse o presidente de uma empresa bilionária.

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Complete cada frase com INTENÇÃO:**

Que horas seria...                      Quando você vai...

Vamos para...                              Minha família...

Meu médico é...                          Eu fui à loja para...

Você gosta de...                          Eu adoro...

Depois do café  
da manhã, nós...                          Eu me sinto  
feliz quando...

***Agora, desafie-se!***

1. Complete cada frase novamente.  
Desta vez, escolha um final diferente.  
Diga cada palavra com INTENÇÃO.
2. Descreva o que você comeu no café da manhã. Não deixe sua voz diminuir no final.
3. Pratique com os cartões na SPEAK OUT! biblioteca digital.

## Nível II – Lição Quatro

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1            2            3            4            PARE**

**5            6            7            8            PARE**

**9            10            11            12            PARE**

**13            14            15            16            PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia cada frase duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

Este médico é especializado no tratamento do Parkinson?

Você tem um horário de consulta disponível na próxima sexta-feira de manhã?

Vou levar uma lista completa dos meus medicamentos.

Preciso ir à farmácia para renovar duas receitas.

Tenho algumas perguntas. Posso falar com o farmacêutico, por favor?

Devo tomar este medicamento com comida ou em jejum?

Se eu perder uma dose do meu medicamento, o que devo fazer?

Este medicamento tem algum efeito colateral?

Vou contar ao meu médico sobre a Terapia SPEAK OUT!

Vou dizer cada palavra com INTENÇÃO para que todos me entendam.

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Nomeie 3-5 itens para cada local com INTENÇÃO:**

Praia

Parque

Padaria

Banco

Correios

Restaurante

Hotel

Aeroporto

Mercado

Academia

***Agora, desafie-se!***

1. Crie uma frase usando cada palavra acima. Fale com INTENÇÃO.
2. Olhe ao redor do seu quarto. Nomeie e solete cinco itens com INTENÇÃO.
3. Pratique com os cartões na SPEAK OUT! biblioteca digital.

Se você conseguir completar a maioria dos exercícios de leitura e conversação do Nível II usando sua melhor voz, é hora de avançar para o Nível III.

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## Nível III – Lição Um

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1      2      3      4      5      PARE**

**6      7      8      9      10      PARE**

**11      12      13      14      15      PARE**

**16      17      18      19      20      PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia este poema duas vezes. Na segunda vez, use MAIS INTENÇÃO!*

## **Tudo o Que Consigo Ouvir É Um Sussurro**

*Por Margaret Coleman*

Tudo o que consigo ouvir é um sussurro  
Mas sei que existe uma vontade  
Um desejo profundo de expressar tantas coisas

Existe uma voz que faz parte  
Da música de seu coração  
Onde a expressão do amor reina

Mas as palavras são quase inaudíveis  
Apenas um leve sussurro  
Ansiando por vivenciar  
A beleza das palavras e a magia da canção

Mas o fracasso é forte demais  
E a canção está toda errada  
O que resta é a fraca voz da rendição...

Então vem um resgate salvador  
Agora ele é ouvido  
Um milagre de redenção  
O som é amplificado e as palavras são  
esclarecidas  
O poder de sua voz ressoa  
Eles escutam e compreendem

Todos aqueles pensamentos alegres  
Que não residem mais apenas em seu coração  
Mas também em sua voz  
Ele é ouvido pelos outros  
Não mais como um sussurro  
Mas sim como uma canção alegre e triunfante!

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Nomeie de 5 a 10 itens de cada categoria com INTENÇÃO:**

Um Luau

Coisas Que São Frias

Esportes de Inverno

Vegetais Verdes

Tipos de Médicos

Presentes de Casamento

Uma Lista  
de Compras

Benefícios de Viver  
com INTENÇÃO

***Agora, desafie-se!***

1. Além de alimentos, o que você pode comprar em um supermercado? Fale com INTENÇÃO.
2. Cite três lugares onde se pode comprar mantimentos. Qual deles tem os melhores preços? Use sua melhor voz.
3. Pratique com os cartões na SPEAK OUT! biblioteca digital.

## Nível III – Lição Dois

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1      2      3      4      5      PARE**

**6      7      8      9      10      PARE**

**11      12      13      14      15      PARE**

**16      17      18      19      20      PARE**

## **Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia “O Vento e o Sol” duas vezes com INTENÇÃO.*

O vento e o sol discutiam um dia sobre qual dos dois era mais forte. Eles viram um homem viajando pela estrada e decidiram propor um desafio.

O vento começou. Ele soprou rajadas fortes de ar, tão fortes que o homem mal conseguia caminhar contra elas. No entanto, o homem segurava seu casaco bem apertado contra o corpo. O vento soprou com mais força e por mais tempo, mas quanto mais forte soprava, mais o homem segurava o casaco. O vento soprou até ficar exausto, mas não conseguiu tirar o casaco das costas do homem.

Agora era a vez do sol. Ele gentilmente enviou seus raios sobre o viajante. O sol fez muito pouco, apenas brilhou silenciosamente sobre a cabeça e as costas do homem. Ele ficou tão aquecido que tirou o casaco e seguiu em direção à árvore mais próxima para se abrigar na sombra.

A moral desta história é que a força nem sempre é a melhor maneira de lidar com as situações. Às vezes, apenas um pouco de INTENÇÃO já é suficiente!

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Nomeie/solete cada país para frente e para trás com INTENÇÃO:**

|                |           |
|----------------|-----------|
| Itália         | Austrália |
| Espanha        | Irlanda   |
| México         | Grécia    |
| Inglaterra     | França    |
| Estados Unidos | Canadá    |

***Agora, desafie-se!***

1. Cite três itens que você associa a cada um dos países acima. Fale com INTENÇÃO.
2. Escolha um dos países acima para visitar. Descreva suas férias. Diga cada palavra com INTENÇÃO.
3. Pratique com os cartões na SPEAK OUT! biblioteca digital.

## Nível III – Lição Três

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1      2      3      4      5      PARE**

**6      7      8      9      10      PARE**

**11      12      13      14      15      PARE**

**16      17      18      19      20      PARE**

**Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia “A Tartaruga e a Lebre” duas vezes com INTENÇÃO.*

Uma lebre zombava da tartaruga um dia por ser tão lenta. “Você chega a algum lugar?”, ela caçoou. “Sim”, respondeu a tartaruga, “e chego antes do que você imagina. Vamos correr, e eu vou provar.”

A lebre achou a ideia muito engraçada e, apenas por diversão, concordou. A raposa deu o sinal de largada. A lebre logo ficou fora de vista. Decidiu se deitar à beira da estrada até que a tartaruga se aproximasse. Então, terminaria a corrida e celebraria sua vitória.

Enquanto isso, a tartaruga manteve um ritmo lento e constante. Depois de um tempo, passou até pelo lugar onde a lebre dormia. Quando a lebre finalmente acordou, a tartaruga já havia cruzado a linha de chegada. Enquanto a lebre se encolhia de vergonha, a tartaruga comemorava com propósito e INTENÇÃO!

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Nomeie uma pessoa de cada categoria com INTENÇÃO:**

Estrelas de cinema

Modelos a seguir

Atletas

Inventores

Artistas famosos

Membros da família

Médicos

Líderes

Personagens de  
desenhos animados

Apresentadores  
de talk show

***Agora, desafie-se!***

1. Descreva as características de um líder respeitado. Use sua melhor voz.
2. Descreva a melhor invenção criada durante a sua vida. **SPEAK OUT!**
3. Pratique com os cartões na **SPEAK OUT!** biblioteca digital.

## Nível III – Lição Quatro

### **Exercício de Aquecimento** (85-90dB):

Recite May--Me--My--Moe--Moo  
Eleve a voz e projete-a para frente!

Repita cinco vezes.

### **Exercício “Ah”** (85-90dB):

Diga “ah” com boa qualidade vocal  
por no máximo 10 segundos.

Repita cinco vezes.

### **Exercício de Deslizamento** (85-90dB):

Produza um “ah” constante.

Deslize para cima. **PARE.**

Produza um “ah” constante.

Deslize para baixo. **PARE.**

Repita cinco vezes.

**Exercício de Contagem** (80-85dB): *Recite estes números três vezes – suave e conectado.*

**1      2      3      4      5      PARE**

**6      7      8      9      10      PARE**

**11      12      13      14      15      PARE**

**16      17      18      19      20      PARE**

## **Exercício de Leitura** (75-85dB): *Leia “O Pequeno Trem Que Conseguia” duas vezes com INTENÇÃO.*

Um pequeno trem trabalhava em um pátio ferroviário puxando alguns vagões para dentro e fora dos trilhos. Esse era o único tipo de trabalho que parecia apropriado para um trem pequeno.

Certa manhã, enquanto aguardava a próxima tarefa, um longo trem de carga pediu a uma locomotiva maior que o levasse até o topo da colina. “Não posso. Você tem vagões demais para eu puxar”, disse a grande locomotiva. O trem pediu ajuda a outra locomotiva, e depois a outra, mas só ouviu desculpas.

Desesperado, o trem pediu ao pequeno trem que o puxasse colina acima. “Acho que consigo”, bufou a pequena locomotiva. Enquanto subia a colina, ela repetia corajosamente: “Acho que consigo; acho que consigo; acho que consigo.” Ao se aproximar do topo, dizia: “Eu—acho—que—consigo.” Ela chegou ao topo sendo corajosa e usando muita INTENÇÃO!

**Exercício de Conversação** (72-78dB): *Complete estes exercícios sozinho ou com um parceiro.*

**Liste três coisas a considerar em cada situação com INTENÇÃO:**

Comprar uma casa

Fazer uma cirurgia

Fazer uma viagem

Adotar um filhote

Casar-se

Comprar um carro

Fazer uma doação a uma instituição de caridade

Escolher um novo médico

***Agora, desafie-se!***

1. O que significa “Falar com INTENÇÃO”?
2. O que significa “Engolir com INTENÇÃO”? Dê três exemplos de como você usa a INTENÇÃO durante as refeições.
3. O que significa “Viver com INTENÇÃO”? Dê três exemplos de como você incorporou a INTENÇÃO à sua vida cotidiana.

# **FALAR COM INTENÇÃO SIGNIFICA...**

FOCAR

CONCENTRAR

SER INTENCIONAL

SER CONSCIENTE

ASSUMIR O CONTROLE  
DA SUA FALA

EMPREGAR ESFORÇO CONSCIENTE

DIZER COMO SE REALMENTE  
QUISER DIZER

SER DELIBERADO!

# Seis Exercícios e Dicas do SPEAK OUT!

## Aquecimentos

- Suaves e conectados
- Nem monótonos nem cantados
- Projetados para cima e para frente
- Cada sílaba com INTENÇÃO
- Geralmente produzidos a 85–90 dB

## Exercício 'Ah'

- Boca bem aberta
- Qualidade vocal clara por até 10 segundos
- Volume consistente
- Geralmente produzidos a 85–90 dB

## Deslizamentos

- Boca bem aberta
- “Ah” constante, deslizando para cima e para baixo
- Qualidade vocal clara
- Geralmente produzidos a 85–90 dB

## Contagem

- Suaves e conectados
- Números não exagerados nem cantados
- Projetada para cima e para frente
- Geralmente produzidos a 80–85 dB

## Leitura

- Deliberada
- Projetada para cima e para frente
- Cada palavra com INTENÇÃO
- Geralmente produzidos a 75–85 dB

## Conversação

- Comece com tarefas estruturadas, depois elabore
- Cada palavra com INTENÇÃO
- Geralmente produzidos a 72–78 dB

# Passé Adiante



**Faça uma doação.** Ajude-nos a tratar mais pacientes, financiar nossas sessões online de fala e canto e treinar mais fonoaudiólogos e estudantes de pós-graduação.

**Divulgue.** Conte a seus amigos, familiares, médicos, terapeutas, grupos de apoio ao Parkinson e aulas de exercícios sobre o Parkinson Voice Project.

**Torne-se um Defensor da Voz no Parkinson.** Visite nosso site para saber mais sobre nosso programa de voluntariado.

**Participe do Círculo Bartholomew.** Ajude futuros pacientes e famílias incluindo o Parkinson Voice Project em seus planos patrimoniais. Envie um e-mail para **Intent@ParkinsonVoiceProject.org** para agendar um horário com Samantha Elandary, fundadora do Parkinson Voice Project.



646 North Coit Road, Suite 2250  
Richardson, Texas 75080  
469-375-6500

[www.ParkinsonVoiceProject.org](http://www.ParkinsonVoiceProject.org)

**Doe hoje!**

