



*DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO*

PLANEJAMENTO 2023

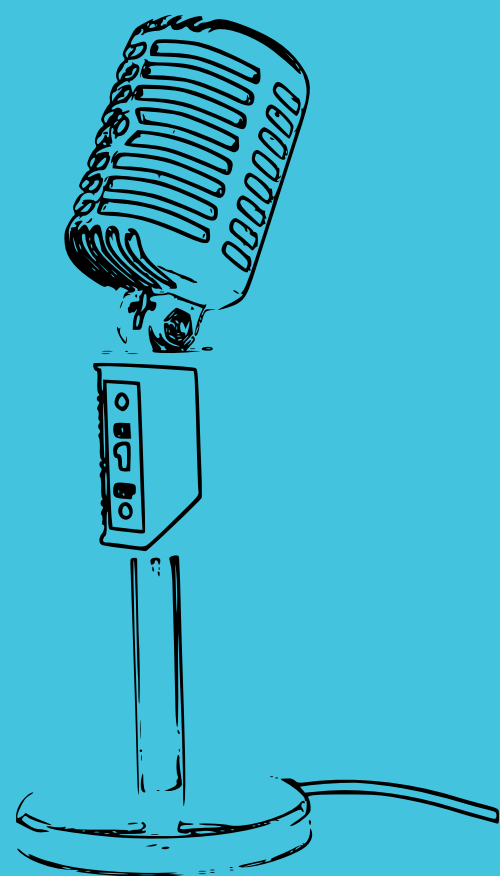
# **OFICINA CULTURAL** PODCAST - *LOCUÇÃO*



# ÍNDICE

## LOCUÇÃO

---



- **LOCUÇÃO**
- **AQUEÇA SUA VOZ**
- **EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO**
- **REPASSE O ROTEIRO**
- **ORATÓRIA**
- **INTERPRETAÇÃO**
- **POSTURA CORPORAL**
- **SAÚDE VOCAL**
- **PRODUZA SEUS PODCAST'S**

# LOCUÇÃO

---

A LOCUÇÃO É UM ELEMENTO-CHAVE NA PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS AUDIOVISUAIS, ESPECIALMENTE PARA PODCAST. O MOTIVO DISSO É SIMPLES, AFINAL A VOZ É UMA FERRAMENTA PODEROSA NA TRANSMISSÃO DE IDEIAS, PERSPECTIVAS E EMOÇÕES.

SABER EMPREGÁ-LA CORRETAMENTE, APLICANDO TÉCNICAS QUE APRIMORAM A PERFORMANCE, É O QUE GARANTE QUE O LOCUTOR CONSIGA CONDUZIR OS ESPECTADORES AO LONGO DA NARRATIVA. QUANDO ISSO NÃO É FEITO, A LOCUÇÃO SE TORNA MONÓTONA E CANSATIVA, O QUE REDUZ DRASTICAMENTE AS CHANCES DE QUE O PÚBLICO SEJA CATIVADO.



# AQUEÇA SUA VOZ

---

**AQUECER BEM A VOZ ANTES DE INICIAR A GRAVAÇÃO É UMA DAS DICAS MAIS SIMPLES E ESSENCIAIS, ISSO PORQUE PERMITEM QUE A VOZ FIQUE MAIS HARMONIOSA E A FALA MAIS CONFORTÁVEL.**

**PARA ISSO, VOCÊ PODE USAR ALGUNS EXERCÍCIOS BÁSICOS, COMO COLOCAR A LÍNGUA NO CÉU DA BOCA E FAZER O SOM DE “TRR”. OUTRA TÉCNICA INTERESSANTE É A VIBRAÇÃO LABIAL, QUE PODE SER FEITA DEIXANDO A BOCA FECHADA E PRODUZINDO O SOM DE “BRR” PARA QUE O FLUXO DE AR FAÇA OS LÁBIOS VIBRAREM.**



# EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

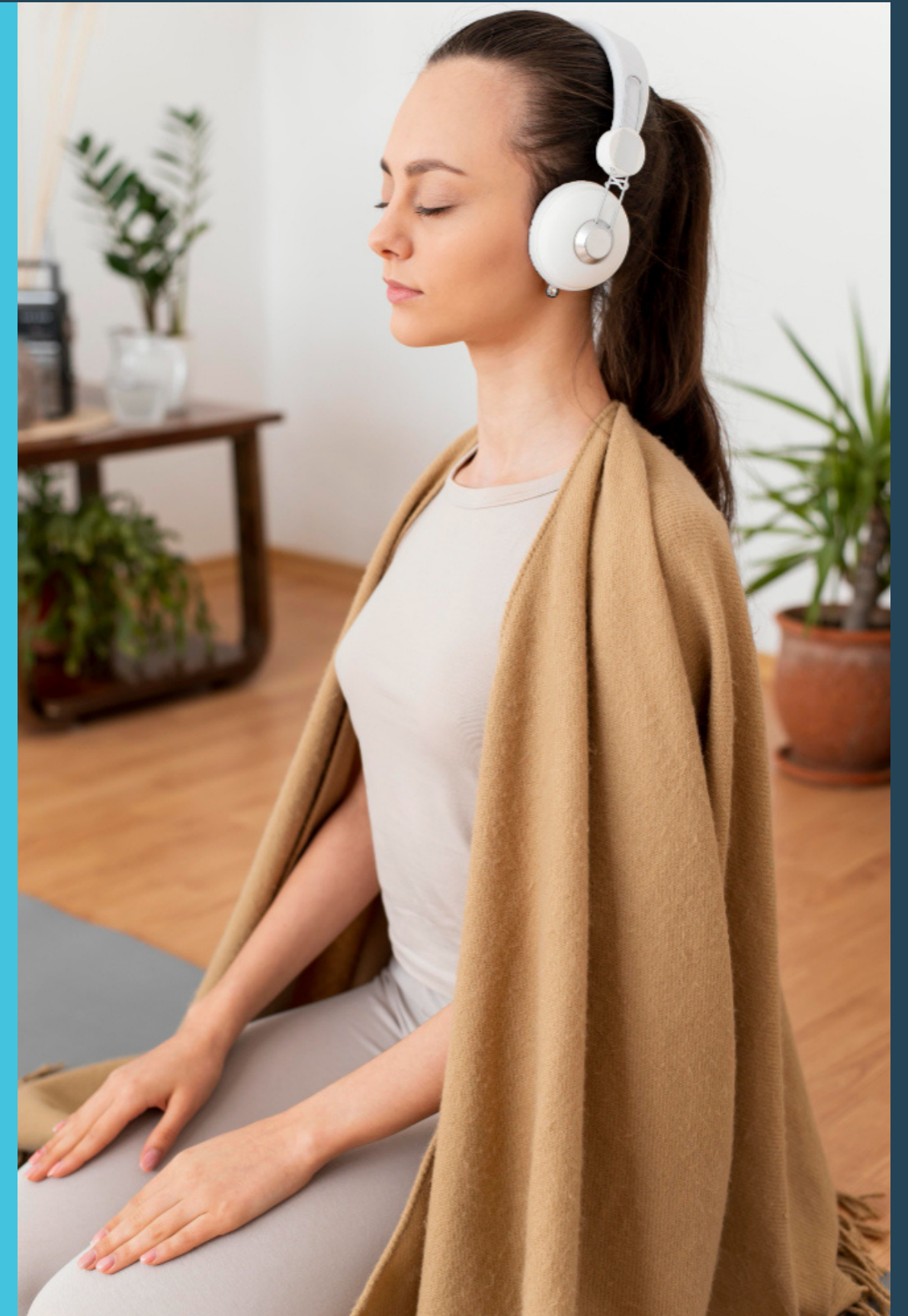
---

TER UM BOM FÔLEGO FAZ TODA A DIFERENÇA PARA QUEM TRABALHA COM LOCUÇÃO. ISSO PORQUE A FALA ESTÁ INTIMAMENTE LIGADA À RESPIRAÇÃO E TEM INFLUÊNCIA DIRETA NA DICÇÃO, ENTONAÇÃO, RITMO E VOLUME DA VOZ.

OS EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO SÃO IMPORTANTES PARA O LOCUTOR, AFINAL, É POR MEIO DELES QUE VOCÊ CONSEGUE APRENDER A RESPIRAR CORRETAMENTE. UMA BOA DICA É SEMPRE INSPIRAR PROFUNDAMENTE PELO NARIZ ESTENDENDO O DIAFRAGMA PARA BAIXO.

**LINK EXERCÍCIOS VOCAIS:**

**COMO AQUECER A VOZ**



## REPASSE O ROTEIRO

---

LER E ENSAIAR UM TEXTO ESCRITO É BEM DIFERENTE DE PRONUNCIÁ-LO EM VOZ ALTA. AFINAL, MUITAS VEZES, UM TRECHO QUE PARECE ÓTIMO EM NOSSA MENTE PODE NÃO SER TÃO COMPREENSÍVEL AO SER PRONUNCIADO. AO LER O ROTEIRO ANTES DA GRAVAÇÃO, É POSSÍVEL IDENTIFICAR E APRIMORAR ESSES INTERVALOS. FAÇA MARCAÇÕES ESTRATÉGICAS, TROQUE AS PALAVRAS, APROPRIE-SE! ESSE PROCESSO TAMBÉM É IMPORTANTE PARA ENCONTRAR A ENTONAÇÃO, O VOLUME E O RITMO QUE DEVEM SER APLICADOS EM CADA MOMENTO DA FALA PARA QUE A LOCUÇÃO NÃO FIQUE MONÓTONA OU DESAGRADÁVEL PARA OS OUVINTES.



# ORATÓRIA

---

**UMA BOA ORATÓRIA É ESSENCIAL PARA A QUALIDADE DA LOCUÇÃO. FALAR BEM, TRANSMITINDO SUAS IDEIAS COM CLAREZA E ÊNFASE NOS PONTOS QUE PEDEM MAIS DESTAQUE, É O QUE FAZ TODA A DIFERENÇA PARA CATIVAR O PÚBLICO.**

**SUA FALA DEVE SER CADENCIADA, APRESENTAR UM TOM AGRADÁVEL, CONTER PAUSAS NOS MOMENTOS CERTOS E SEGUIR UM RITMO NEM MUITO RÁPIDO, NEM MUITO LENTO. ESTUDAR TÉCNICAS DE ORATÓRIA É UMA FORMA DE APRENDER A APLICAR TODOS ESSES DETALHES QUE, JUNTOS, FAZEM UMA ENORME DIFERENÇA PARA QUEM TRABALHA COM A VOZ.**

**LINK DE EXERCÍCIOS: [COMO TREINAR ORATÓRIA EM CASA](#)**



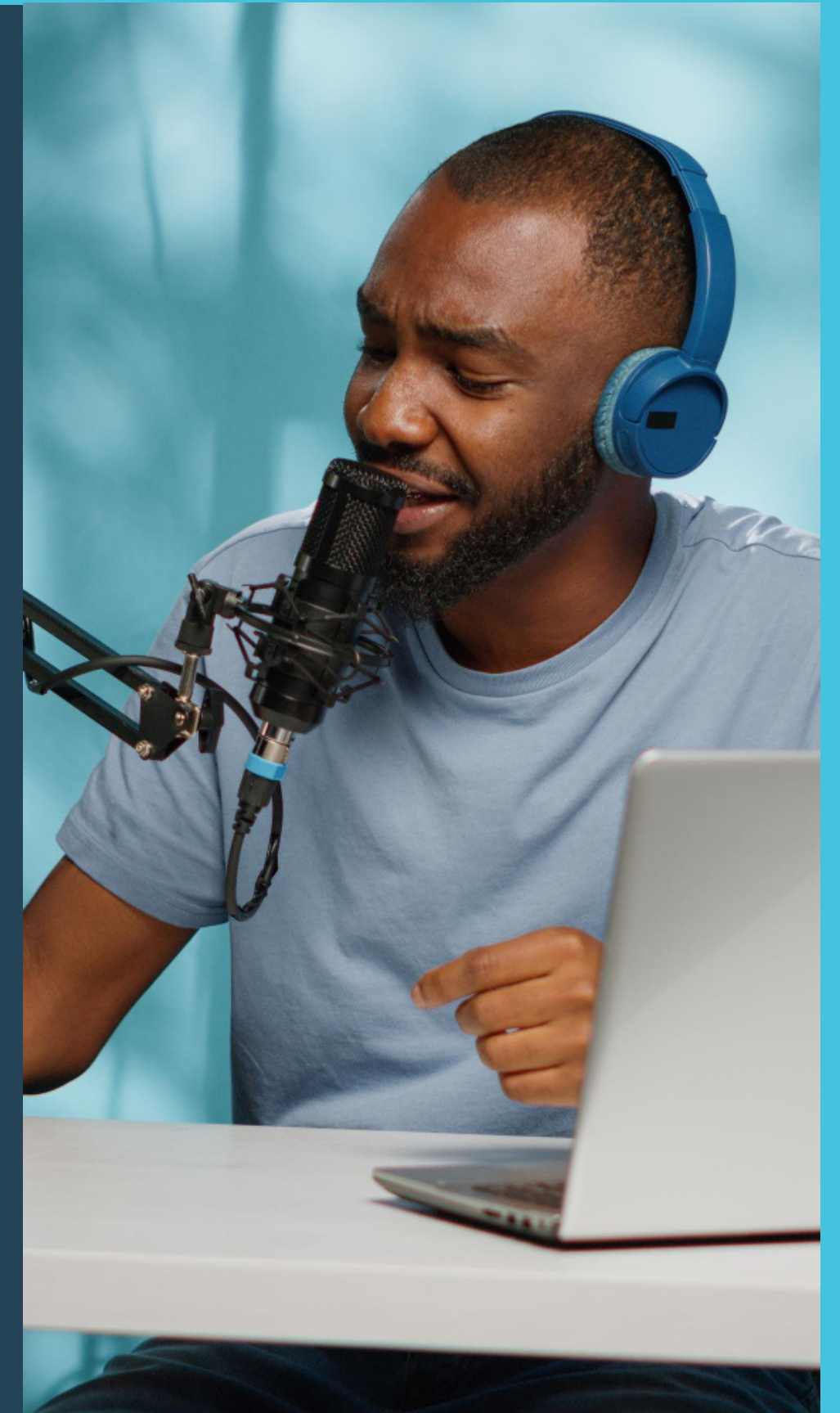
# INTERPRETAÇÃO

---

O USO DA ORATÓRIA É PRIMORDIAL PARA A CADÊNCIA DA LOCUÇÃO, PORÉM INTERPRETAR, MUITAS VEZES É UM ESTILO PRÓPRIO DE CADA LOCUTOR. PARA AMBIENTAR O SEU ESTILO DE ACORDO COM O TEMA, É PRECISO BUSCAR REFERÊNCIAS DE OUTROS LOCUTORES QUE PRODUZAM TEMAS SEMELHANTES. UMA LOCUÇÃO DESCONTRAÍDA TALVEZ NÃO SEJA ADEQUADA PARA UM TEMA POLÊMICO OU TRÁGICO. REALIZE ENSAIOS, MUDE PALAVRAS NO ROTEIRO QUE FACILITE SUA LOCUÇÃO, DESCUBRA SUA VOZ, ENTONAÇÃO, CADÊNCIA E ESTILO IDEAL.

LINK DOS PODCAST'S REFERÊNCIAS:

OS 27 MELHORES PODCASTS PARA OUVIR EM 2023





# POSTURA CORPORAL

---

PARA QUE OS SISTEMAS DO CORPO HUMANO (RESPIRATÓRIO, DIGESTÓRIO, NERVOSO) EXERÇAM SATISFATORIAMENTE SUAS FUNÇÕES É NECESSÁRIO UMA BOA POSTURA CORPORAL. PARA QUE A PRODUÇÃO DA VOZ OCORRA DE FORMA EFICIENTE E SEM ESFORÇO É PRECISO TOMAR ALGUNS CUIDADOS, ESPECIALMENTE NO MOMENTO DA FALA:

- MANTENHA O ABDÔMEN LIVRE DE PRESSÃO, PARA NÃO COMPROMETER A RESPIRAÇÃO;
- PROCURE UMA POSIÇÃO CONFORTÁVEL;
- TENHA O MICROFONE EM UMA ALTURA ADEQUADA. O INDICADO É UM PALMO OU 20 CENTÍMETROS DISTANTE DA BOCA.
- ALONGUE O TRONCO;
- MANTENHA OS OMBROS RELAXADOS.

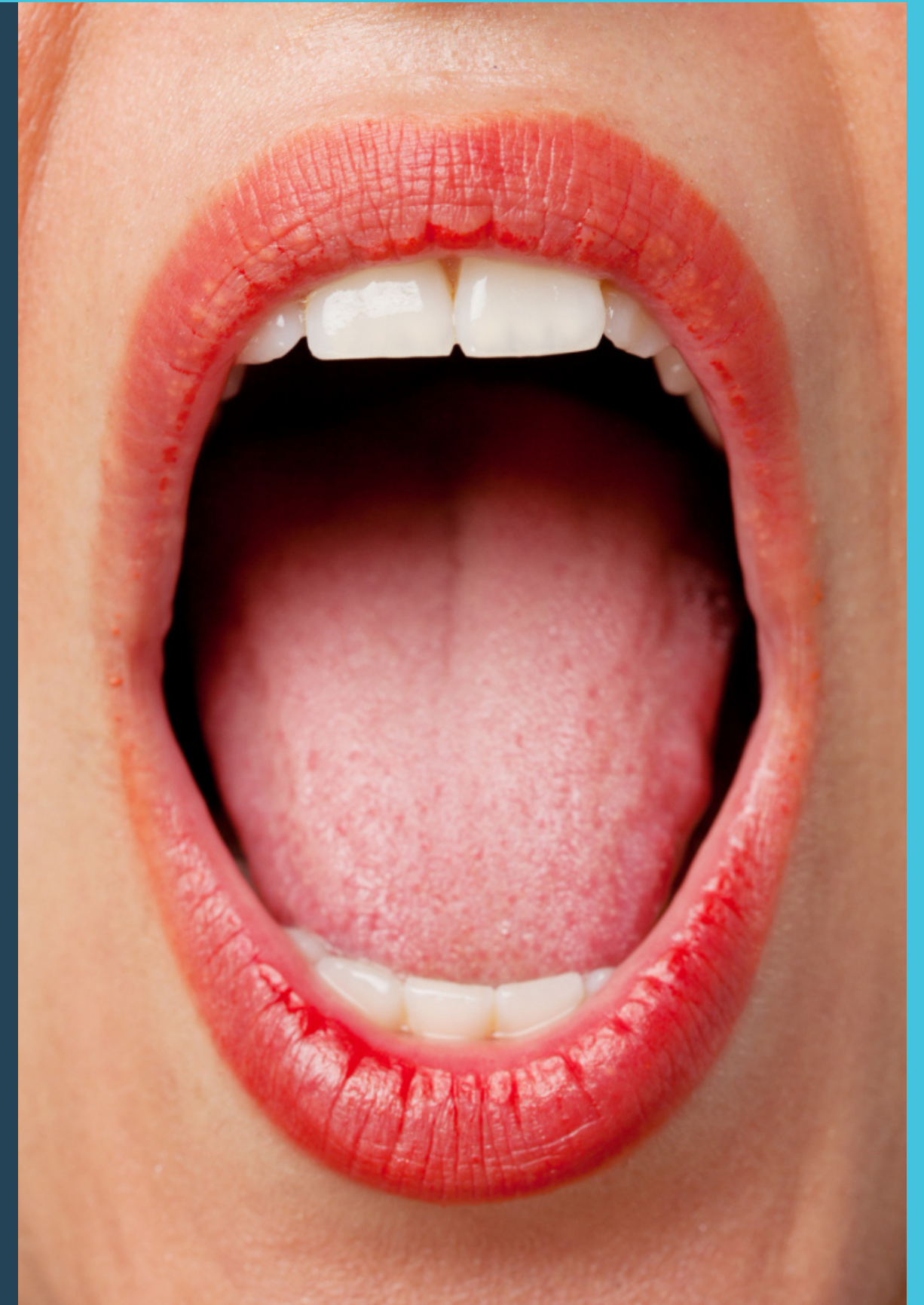


# SAÚDE VOCAL

---

**MANTENHA SUA SAÚDE VOCAL EM DIA E EVITE DESGASTAR SUA VOZ EXCESSIVAMENTE. NESSE SENTIDO, ANTES DA GRAVAÇÃO É IMPORTANTE EVITAR BEBIDAS QUE PODEM CAUSAR REFLUXO, EXCESSO DE MUCO OU RESSECAR AS CORDAS VOCAIS, COMO CAFÉ, ÁLCOOL E PRODUTOS LATICÍNIOS. NO LUGAR DESSAS BEBIDAS, DÊ PREFERÊNCIA A ÁGUA EM TEMPERATURA AMBIENTE.**

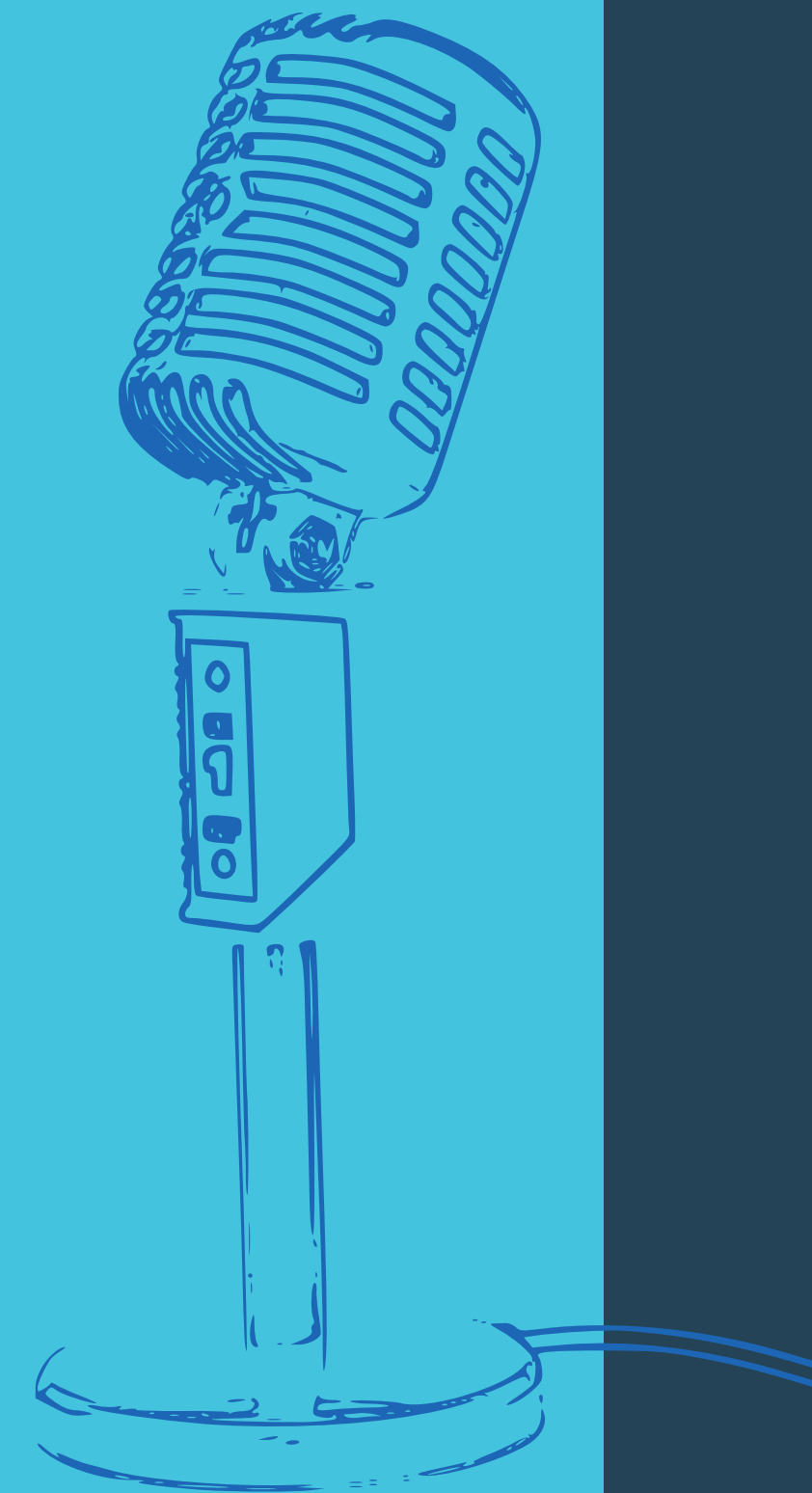
**ALÉM DISSO, TAMBÉM É NECESSÁRIO EVITAR A FADIGA, MANTENDO UMA ROTINA DE SONO DE QUALIDADE. ISSO PORQUE O CANSAÇO EXCESSIVO PREJUDICA A PERFORMANCE DO LOCUTOR, DIMINUI A CLAREZA DA VOZ E AFETA A QUALIDADE DO TOM.**



# PRODUZA SEUS PODCAST'S

---

NÃO É DE HOJE QUE A INTERNET TROUXE UMA ENORME LIBERDADE PARA A PRODUÇÃO E CONSUMO DE CONTEÚDOS. UM DOS MAIORES BENEFÍCIOS DESSA DEMOCRATIZAÇÃO É, SEM DÚVIDAS, AS NOVAS OPORTUNIDADES DE TRABALHO QUE SURGEM PARA PROFISSIONAIS DA ÁREA DO AUDIOVISUAL. A LOCUÇÃO É UMA DAS ÁREAS QUE FORAM POSITIVAMENTE AFETADAS PELO AUMENTO DA DEMANDA DE MÍDIAS AUDIOVISUAIS, PRINCIPALMENTE SE PARARMOS PARA PENSAR NA CRESCENTE POPULARIDADE DOS PODCASTS NA INTERNET. AGORA VOCÊ JÁ SABE COMO MELHORAR A LOCUÇÃO E PODE APLICAR ESSAS DICAS SEMPRE QUE FOR FAZER ALGUMA GRAVAÇÃO DE VOZ. ASSIM, VOCÊ VAI GARANTIR UMA EXPERIÊNCIA SATISFATÓRIA PARA SEU PÚBLICO E AINDA CONSEGUIRÁ MAIS DESTAQUE NA PRODUÇÃO DESSES CONTEÚDOS.





*DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO*

PLANEJAMENTO 2023

# **OFICINA CULTURAL** PODCAST - *LOCUÇÃO*

