Sagbar para adultos que gaguejam

O Sagbar é um app para pessoas que gaguejam. Ele oferece exercícios curtos de respiração, início da voz, ritmo e para os pensamentos antes de conversas difíceis. Você decide quando e por quanto tempo pratica.

O que você pode esperar

- Dez exercícios curtos que você pode pausar ou encerrar a qualquer momento.
- Sem conta, sem anúncios e sem contar a sua gagueira. Os dados ficam no seu aparelho.
- O Sagbar só usa o microfone e a câmera nos exercícios que precisam deles.

Como começar

- Comece com um exercício de respiração tranquilo. Três minutos bastam.
- É melhor praticar com frequência e por pouco tempo do que raramente e por muito tempo. Um dia de pausa não é um retrocesso.
- Se você faz fonoaudiologia, converse com o seu fonoaudiólogo sobre a sua lista de exercícios.

O Sagbar é um app de autoajuda. Ele não substitui a fonoaudiologia e não faz diagnósticos.