Sagbar para adultos que gaguejam

O Sagbar é uma aplicação para pessoas que gaguejam. Oferece exercícios curtos de respiração, início da voz, ritmo e para os pensamentos antes de conversas difíceis. Tu decides quando e durante quanto tempo praticas.

O que podes esperar

- Dez exercícios curtos que podes pausar ou terminar a qualquer momento.
- Sem conta, sem publicidade e sem contar a tua gaguez. Os dados ficam no teu dispositivo.
- O Sagbar só usa o microfone e a câmara nos exercícios que precisam deles.

Como começar

- Começa com um exercício de respiração calmo. Três minutos chegam.
- É melhor praticar muitas vezes e pouco tempo do que raramente e muito tempo. Um dia de pausa não é um retrocesso.
- Se tens acompanhamento de terapia da fala, fala com o teu terapeuta sobre a tua lista de exercícios.

O Sagbar é uma aplicação de autoajuda. Não substitui a terapia da fala e não faz diagnósticos.