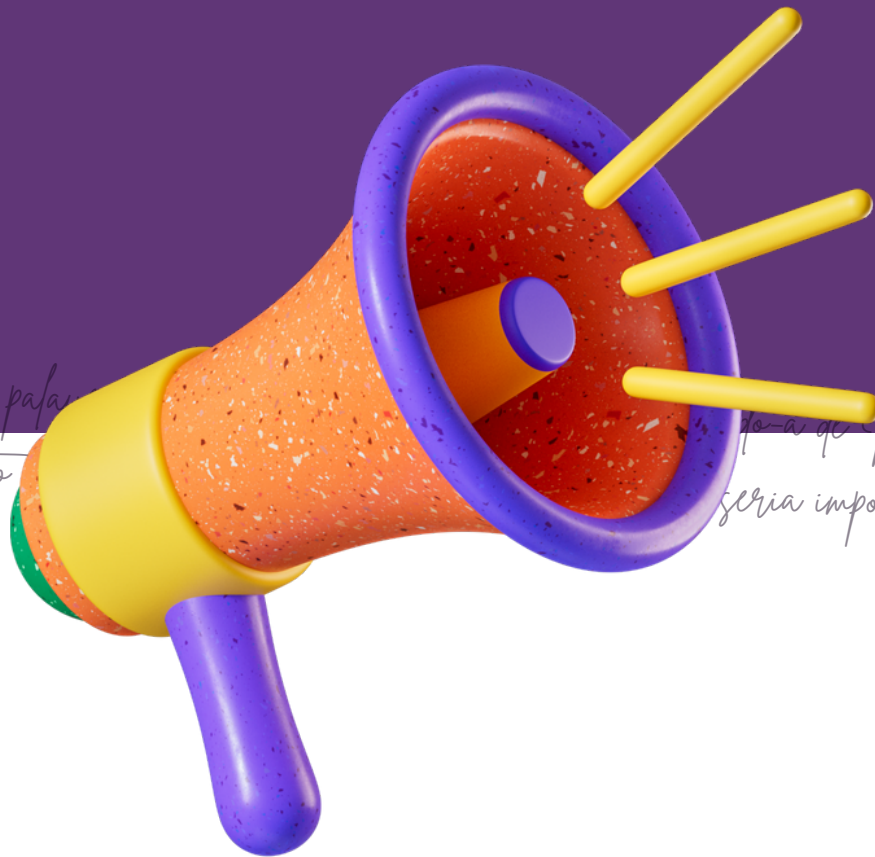


**Olivia Rocha Freitas**  
**Organizadora**



# MANUAL DE PRÁTICAS DE ORATÓRIA

**CEPES**  
Centro de Pesquisa

**idp**

OLÍVIA ROCHA FREITAS  
ORGANIZADORA

# **MANUAL DE PRÁTICAS DE ORATÓRIA**

1.<sup>a</sup> EDIÇÃO

BRASÍLIA  
IDP  
2022

Organizadora:  
Olívia Rocha Freitas

Autores:  
Ananda Batista de Oliveira  
Diogo Mateus Nunes  
Eduarda da Silva Pereira Teixeira  
Helloísa L. Souza Silvestre  
Isabela Cristina Rodrigues de Carvalho  
Kyara Kamilly de Oliveira Soares  
Laís Souza Cedraz  
Luca Gaetano Barbosa Cardosi  
Maria Viveiros Fernandes  
Mateus Salmai Camargo Farias  
Olívia Rocha Freitas  
Sofia Costa Carvalho

Código de catalogação na publicação – CIP

F866m Freitas, Olívia Rocha

Manual de práticas de oratória / Olívia Rocha Freitas (org.). — Brasília:  
Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa - IDP, 2022.

56 p. ; il.

ISBN 978-65-87546-09-4

1. Oratória. 2. Linguagem. 3 Direito – prática jurídica. I. Título.

CDD: 340.13

# Agradecimentos

Agradecemos aos alunos do Instituto Brasileiro de Ensino, Desenvolvimento e Pesquisa - IDP que participaram das atividades práticas e teóricas propostas pelo Grupo de Pesquisa "Argumentação Jurídica e Oratória", no ano de 2019, e colaboraram para o desenvolvimento deste projeto.

Agradecemos ao IDP por viabilizar a pesquisa e, especialmente, à professora Janete Barros, Coordenadora do Centro de Pesquisa do IDP, que sempre apoiou as atividades propostas pelo Grupo.

Membros do grupo de pesquisa  
Argumentação Jurídica e Oratória - 2019



# Apresentação

O grupo de pesquisa "Argumentação Jurídica e Oratória" iniciou suas atividades em 2015, no IDP, coordenado pela professora Dr.<sup>a</sup> Olívia Freitas, com o intuito de desenvolver habilidades e competências práticas discursivas para melhor instrumentar os alunos em suas profissões.

No ano de 2019, os membros do grupo realizaram pesquisas e estudos teóricos que culminaram em diversas atividades aplicadas aos alunos voluntários da Instituição. Algumas foram selecionadas e estão registradas neste documento.

O Manual possui cinco práticas que objetivam auxiliar os leitores a aprimorar sua capacidade de expressão e aumentar sua confiança ao falar em público.

Esperamos que essa seja uma contribuição valiosa não só para os discentes do IDP como também para profissionais que desejam ampliar seus conhecimentos práticos e teóricos relativos à oralidade.

# O Jogo da Interpretação



a forma de expressar cada palavra  
rá ler, compreender o texto e expor

a que o desafio, você  
a importância de buscar pess

## Prática 1

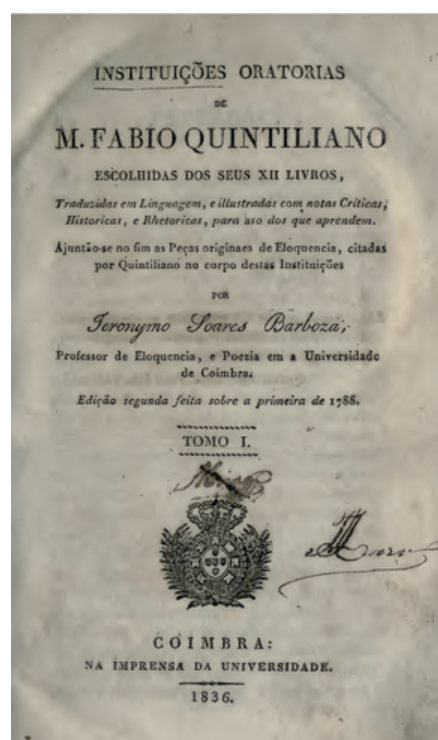
# O Jogo da Interpretação

## 1. Apresentação

A prática denominada "O jogo da interpretação" consiste em se apropriar de um texto, que não é de sua autoria, e personalizá-lo, adaptando o contexto e, principalmente, a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de que os elementos narrados pertencem ao seu cenário de vida.

Nesse desafio, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar o ouvinte e fazê-lo se identificar com sua performance. Aprenderá como impactar o público, conforme a teoria de persuasão desenvolvida por Quintiliano (1836).

acionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você  
; com o intuito de capturar o ouvinte e fazê-lo se identificar com sua performance.



### M. Fabio Quintiliano

(35 - 95) Foi professor e orador, estudou em Roma e exerceu a atividade de advocacia. Tonou-se figura relevante na sociedade por ser professor de oratória de diversas personalidades da época.



...no âmbito da oratória e da persuasão, Quintiliano desenvolveu uma teoria da oratória que se tornou uma das mais importantes da história da literatura e da retórica.

## 2. Fundamentação prática e teórica

As formas mais eficientes de persuasão são extraídas do próprio público, da sociedade de forma geral, das suas características e costumes. Isso ocorre porque buscamos, para convencer o outro, palavras e ideias que os ouvintes possam se identificar, tornando um efeito rápido de identificação com a vida cotidiana. Quintiniano, no seu livro *Instituições Oratórias*, denominou essa técnica “imitação de costumes”. Para ele:

**“O orador exprime os seus costumes e imita os ouvintes”.**



**“O orador imitando nas suas palavras, e nos seus modos e costumes e sentimentos dos seus ouvintes, se faz como um deles para melhor se insinuar.”**

Para uma boa performance, é fundamental que o orador se identifique com o seu público e o conheça com profundidade, traçando um perfil a respeito da sua idade, grau de escolaridade, profissão etc., para haver um imediato reconhecimento e aprovação.

"O orador que mostra ter os mesmos interesses de seus ouvintes torna-se agradável e confiável".

Não basta ter as semelhanças e conhecimentos, é necessário, principalmente, parecer que as tem; apresentar de forma evidente para a plateia, durante a performance, os pontos convergentes, os mesmos interesses e virtudes, para que a identificação ocorra, aparentemente, de forma orgânica.



**"Para movermos os outros é preciso primeiro mover-nos a nós."**

Sentimentos como tristeza, ira ou indignação feitas apenas com palavras e semblantes, sem a paixão, perde-se na essência, não motiva nem comove.

Para além, é importante usarmos as nossas experiências pessoais para exprimir emoção, para demonstrar a força que existe dentro nós. É imprescindível que nos apaixonemos pelo que expressamos, para depois fazermos com que os outros creem.





**"Para nos movermos é preciso a representação interior."**

Ainda para Quintiliano (1836), para que os sentimentos penetrem, se quisermos que o outro se emocione com o nosso discurso, é essencial mostrar emoções verdadeiras, pôr-se no mesmo estado em que eles estão e então o discurso parecerá verdadeiro, legítimo.



**Mas como despertar esse sentimento em si?**

Por meio da imaginação. Quem conhecer bem o caminho da imaginação poderá mover em si as paixões. Pode-se assumir uma identidade denominada "homem fantasia" (QUINTILIANO, p.289).

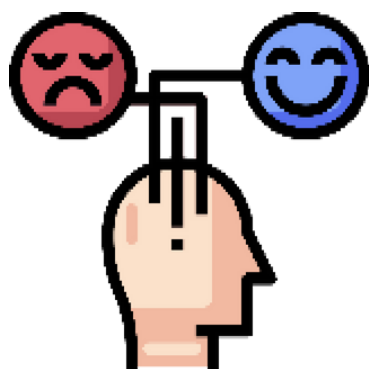
Todo momento estamos, em pensamentos, sonhando, imaginando, batalhando, navegando, enfim, criando situações imaginárias e as vivenciando como se verdadeiras fossem. Dessa forma, é preciso, nesse momento, utilizarmos dessa estratégia de fuga da realidade, de escapismo, para representarmos sentimentos e convertermos essa capacidade humana a nosso favor, durante um discurso.



a forma de exprimir cada palavra, visando a capturar a atenção da plateia, convencendo-a de Nesse momento, o texto e expor a seu modo de capturar seria importante bu a plateia, convencendo-a de

A arte consiste em representação, o orador precisa se apropriar da arte para apresentar emoções que lhe são legítimas.

Por esse motivo, torna-se essencial que adapte o seu texto para o público e se aproprie das suas características, transformando-o em algo similar para o outro, para que o espectador possa se identificar com a fala, emocionar-se e ser capturado pelo falante.



a forma de exprimir cada palavra, visando e  
irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante  
a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de Nesse

Assim, a atividade prática proposta terá o sentido de exercitar a sua capacidade de invocar emoções como se fossem suas para que o outro se identifique e viva com você cada sentimento evocado.



### 3. Descrição da prática

“O jogo da imitação” se inicia a partir da leitura e análise do texto a ser, posteriormente, apresentado.

Foi escolhido o introito do livro *Pássaros Feridos*, de Collen Mccallough (1994), em razão de ser breve, pois a prática foi planejada para o tempo máximo de 3 minutos; além de possuir um conteúdo bastante emotivo, facilitando a performance e a identificação do público com a história e os sentimentos que desperta.

É preciso ter em mente que cada palavra pronunciada deve exprimir o tom dramático do texto e as escolhas de como aflorar a empatia da plateia deve ser feita de maneira cautelosa, natural, sem exageros.

#### Objetivo da atividade

Encantar os ouvintes utilizando-se de emoções extraídas de um texto não autoral e personificando-as.

#### Procedimento da atividade

1

Leia o texto abaixo.

"Existe uma lenda acerca de um pássaro que só canta uma vez na vida, com mais suavidade que qualquer outra criatura sobre a terra. A partir do momento em que deixa o ninho, começa a procurar um espinheiro-alvar e só descansa quando o encontra. Depois, cantando entre os galhos selvagens, empala-se no acúleo mais agudo e mais comprido. E morrendo, sublima a própria agonia e despende um canto mais belo que o da cotovia ou do rouxinol. Um canto superlativo, cujo preço é a existência. Mais o mundo inteiro para ouvi-lo, e Deus sorri no céu. Pois o melhor só se adquire a custa de um grande sofrimento... Pelo menos é o que diz a lenda."

(MCCALLOUGH, Collen. *Pássaros Feridos*. Bertrand Brasil: Rio de Janeiro, 1994.)



forma de...  
comp...  
for...  
aprender o texto e expor a se

ocê irá  
ocê irá



## Procedimento da atividade

2

Aproprie-se do texto.

3

Apresente o texto para o público.

*a forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na sua vi*



## 4. Resultados esperados

Espera-se que orador apresente de maneira única a história contada. Que se aproprie das emoções, conforme descreve Quintiliano (1836) e sinta como se fosse sua a narrativa contada. Assim, certamente o público irá se identificar com os sentimentos invocados e será capturado, aprisionado no encanto da fala do orador.

Lembre-se que não é necessário memorizar o texto, mas sim compreender as emoções que suscita e transpô-las para o ouvinte. É importante adaptar a narrativa para personalizá-la, torná-la real e verossímil, para conseguir o efeito esperado.

Para aqueles que desejam ser fidedignos, é possível realizar a leitura com o texto em mão e elaborar a fala com persuasão.

Esse jogo possui o intuito de reter o discurso do outro, evocá-lo e causar comoção na plateia; por isso obtêm o melhor resultado aquele que imprime personalidade na performance, por meio de gestos, da voz, e fundamentalmente pela interpretação e empatia.

Emocionar o público é uma arte que pode ser desenvolvida e treinada, desde que você consiga internalizar a mensagem que deseja e apresentá-la de maneira convincente.

# A caminhada



a forma de exprimir cada  
rá ler, compreender o texto

nesse desafio, você  
ante buscar pess

## Prática 2

# A caminhada

## 1. Apresentação

A credibilidade é um dos elementos essenciais para o desenvolvimento de um bom orador. Às vezes não sabemos o motivo pelo qual alguém nos convence de algo. A resposta está frequentemente relacionada com a postura convincente, a confiança com que expõe as ideias, a impressão de naturalidade advinda de uma imagem bem construída, além da propriedade com que trata o assunto.

É fundamental que você avalie esses elementos e analise sua imagem como orador, sua postura diante do outro e a credibilidade da narrativa apresentada. A confiança com que se expõe é fundamental para o convencimento.

A prática “A caminhada” ajudará você a identificar as suas fragilidades e qualidades no que se refere à apresentação corporal (postura, naturalidade, credibilidade, imagem e confiança), de acordo com a fundamentação teórica desenvolvida por Reinaldo Polito (2020), no seu livro “Oratória para advogados e estudantes de direito”.



### Reinaldo Polito

(1950 - ) Professor de oratória formado na no Curso de Comunicação Verbal da escola de oratória de Oswaldo Melantonio. Atualmente ocupa a cadeira número 03 da Academia Paulista de Educação.



a forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo de. Nesse desafio, você irá ler, compreender o texto e expor a sua modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas as interessadas na vida e cultura da oratória sem falar na possibilidade de sab

## 2. Fundamentação prática e teórica

### Credibilidade

A credibilidade é fundamental para constituir a imagem de qualquer profissional. Um político, por exemplo, depende da sua imagem, da confiança que emana para poder convencer o eleitor; o seu sucesso ou derrota estão intrinsecamente relacionados com a capacidade de persuadir por meio da fideducia.

Os advogados, por sua vez, precisam ter credibilidade para cooptar clientes e defendê-los de maneira convincente. A forma como apresentam os seus discursos precisa não só de uma linha argumentativa estruturada, como também de uma fala confiante e firme no propósito do ganho da causa.

**A imagem bem construída e a conduta pessoal exemplar forma, com o conhecimento, um orador de respeito que convence o público.**



a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas aq interessadas na vida e cultura da oratória sem falar, na possibilidade de sab



## Naturalidade

É uma das mais importantes características que um orador precisa ter no seu discurso. Ela faz com que as pessoas tenham mais confiança nas palavras e não criem barreiras aos argumentos propostos.

O segredo para não ser artificial durante o discurso, de acordo com Polito (2020), está em agir naturalmente, assim como se conversa no cotidiano com pessoas próximas, de modo a fazer o discurso fluir como numa conversa despretensiosa, porém articulada e planejada.

Nesse sentido, é necessário que o orador respeite a sua essência e aja o mais próximo possível do seu cotidiano. Não é raro que nos pautemos pelas ações de pessoas que admiramos e temos como referência como um bom orador, mas é preciso ter cautela, pois



**quando reproduzimos a voz do outro, corremos o risco de não encontrarmos a nossa expressão particular.**

Esse requisito é um dos mais difíceis de ser adquirido, visto que, por mais que todos saibam que não devem ser artificiais, no momento do discurso o nervosismo por vezes atrapalha. Apenas o treino e a experiência, que aos poucos serão apreendidos pelo comunicador, irão trazer a desenvoltura e espontaneidade desejadas.



a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar sua importância buscar pessoas que estejam sem falar na possibilidade de sab

## Confiança

Para que se tenha confiança e bom desempenho é vital ter o domínio do próprio corpo. A forma como nos expressamos corporalmente demonstra a confiança que sentimos no momento da fala. Caso ela seja afetada, o interlocutor percebe e a credibilidade se esvai, o outro passa a duvidar da nossa competência.

Segundo Polito (2020), os três motivos comuns de um orador perder a confiança são: o medo de falar em público; a ausência de conhecimento sobre o assunto e a falta de autoconhecimento.

O receio de se apresentar diminui na medida em que o orador exercita essa prática, quanto mais vezes ele desafia-se, maior a possibilidade de se aprimorar e obter melhores resultados.

**Colocar-se no lugar de fala,  
sempre que possível, fará com  
que perca o medo.**

No que diz respeito ao segundo problema, é preciso dominar o assunto e se aprofundar na complexidade da temática ao qual irá discursar.

Por fim, o autoconhecimento é um elemento crucial a ser desenvolvido. Mapeando as fragilidades e qualidades, o comunicador tem a possibilidade de alcançar melhorias no discurso.

Conhecer o próprio corpo e perceber o grau de credibilidade, confiança e naturalidade com que se expõe é substancial para o progresso. Por essa razão, a prática da caminhada servirá como parâmetro para verificar esses elementos e indicar possíveis evoluções.



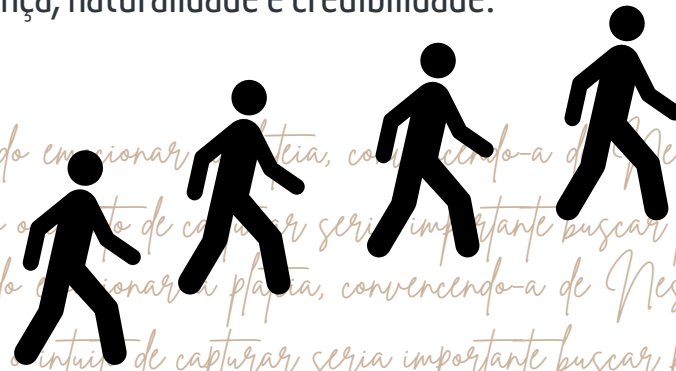
### 3. Descrição da prática

“A caminhada” fará com que você desenvolva sua confiança, com o intuito de fortalecer sua credibilidade, utilizando seus talentos naturais.

#### Objetivo da atividade

Verificar qual a mensagem o seu corpo passa no momento de uma caminhada despretensiosa, considerando os seguintes elementos: confiança, naturalidade e credibilidade.

#### Procedimento da atividade



Você irá caminhar naturalmente, sozinho ou acompanhado, e solicitar que alguém o observe. Tente ser o mais natural possível.

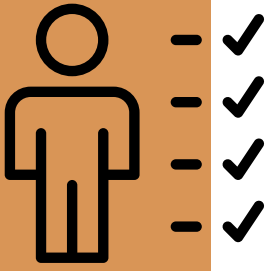
Essa atividade também pode ser feita na frente de um espelho, sendo você o observador.

Durante a caminhada deve ser observada a imagem que o seu corpo transmite durante o processo.

Indague-se:

- Tenho passos firmes?
- Como está a minha postura?
- Os meus ombros estão erguidos?
- Pareço ereto ou curvado?
- Levanto os meus pés enquanto caminho ou os arrasto?
- Pareço cansado ou indisposto?
- Caminho lentamente ou com pressa?

## 4. Resultados esperados



A dinâmica pretende identificar características de sua personalidade por meio do andar, o que reflete no discurso e no diálogo.

**POSTURA:** as posturas diferenciaram-se em curvatura da coluna, movimentação de braços e cabeça, inclinação para frente ou excesso de retidão. Esses elementos devem ser analisados no contexto da ação, de forma que, de maneira geral, os melhores resultados são obtidos por aqueles que mantêm a coluna ereta, com naturalidade, de maneira a caminhar com firmeza.

**ANDAR:** os passos são pautados na personalidade que se expõe, variando na velocidade e na amplitude (alguns andam rápido, demonstrando ansiedade; outros devagar com certa timidez.) Os passos podem ser largos ou curtos. Cada uma das características apresentadas, devem ser analisadas no contexto, de forma a analisar e identificar as características do orador.

**CONFIANÇA:** o olhar mantido na linha do horizonte, com uma postura ereta e elegante, demonstra a confiança do orador. Nessa atividade, a confiança, naturalidade e credibilidade são averiguadas conforme a ação de caminhar. Nessa prática o importante é fazer uma análise fiel da sua postura e verificar quais elementos podem ser melhorados, afinal a aparência é o primeiro elemento a ser visto e julgado pela plateia, devendo essa primeira impressão ser positiva.



a forma de expressar a palavra, visando em... a plateia, convencendo-a de... Nesse dia... você irá... compreender o texto... a seu modo, com... seria... sua vi... a forma de expressar a palavra, visando em... a plateia, convencendo-a de... Nesse dia... você irá... compreender o texto... a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar, pessoas na sala, em...



# O impacto da voz



## Prática 3

# O impacto da voz

## 1. Apresentação

A linguagem corporal compõe parte da comunicação, logo diversas expressões são reveladas por esse meio, dentre elas a voz.

A maneira como o ar é operado afeta diretamente na emissão dos sons, por isso é importante aprender técnicas para conseguir se expressar com um som adequado, conforme trata Danilo Santana (2013), em “Lições de oratória”.

É igualmente importante que se use a entonação para que o discurso alcance a plateia no tempo planejado da fala. A mudança do ritmo e a cadência fazem parte da estratégia de comunicação revelando as cores do discurso, dando-lhe mais ou menos ênfase, de acordo com Reinaldo Polito (2020), no seu livro “Oratória para advogados e estudantes de direito”.



Desafio, você  
avaliar, e  
da palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de que esse desafio, u  
e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pess  
e o modo de seu modo. com o intuito de capturar seria importante buscar pe

## 2. Fundamentação prática e teórica

### O aparelho fonador

Para um bom domínio da utilização adequada da voz é preciso entender a anatomia do aparelho fonador, pois ele passa a expressar o que ocorre no interior do corpo, por ser uma adaptação do sistema digestório e do respiratório, e resulta na alteração da voz, que pode acabar por transmitir emoções como nervosismo ou hesitação.

A produção da voz ocorre durante o processo de expiração, no qual o diafragma sobe e as costelas descem. Logo, durante a fala é importante manter uma respiração abdominal e para isso existem exercícios específicos, como, por exemplo, posicionar as mãos no abdômen sentindo a contração e descontração na região para que cada vez se torne mais natural.

Cada pessoa possui uma colocação adequada da voz distinta, pois está diretamente associada aos ressoadores. Por isso, é importante não tentar imitar um certo tipo de voz e tentar reconhecer em si aquela maneira que projeta o som no rosto todo, pois assim se obterá uma melhor qualidade de voz. Para fazer esse reconhecimento basta cantar com a boca fechada tentando colocar boa parte do som na área nasal e o resto na região da boca.

Outro ponto importante é focar na boa pronúncia, dado que assim se atingirá uma melhor compreensão e credibilidade. Portanto, é necessário identificar as principais dificuldades e tentar corrigi-las. Nesse caso, um bom exercício é colocar algo entre os dentes, como uma caneta, e ler textos tentando pronunciar bem cada sílaba.

a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse contexto, você irá fazer um monólogo e texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar por a arte da imitação e época gregas



## Entonação

Na hora da fala, a velocidade deve se adequar à situação, sem prejudicar o desenvolvimento da linha de pensamento. Porém, existem pessoas que possuem alguns vícios que precisam de correção, como falar muito rápido ou muito devagar. No primeiro caso, basta tentar pronunciar bem, repetir as ideias transmitidas com outras palavras e colocar mais pausas. No segundo caso, é importante colocar maior ênfase no início das falas.

Para tornar a fala mais agradável é utilizada a alternância da velocidade e do volume, pois cria um discurso mais envolvente e menos monótono. Dentro desse âmbito, também é importante colocar ênfase nas palavras de acordo com o seu valor expressivo, para isso pode se utilizar o recurso da intensidade e o destaque de palavras entre as pausas. Com o intuito de praticar um melhor tipo de andamento é recomendada a declamação de poesias.



**É importante dar a devida atenção às pausas, pois elas auxiliam na naturalidade da comunicação oral.**

Assim, ela deve ser colocada no final de uma linha de raciocínio para não provocar uma quebra no pensamento transmitido.



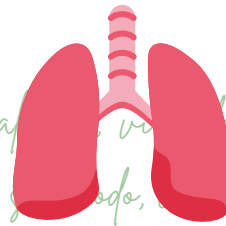
### 3. Descrição da prática

A prática "O impacto da voz" possibilitará que você exercite a sua voz, perceba sua entonação e exercite diversos tons em um mesmo texto.

#### Objetivo da atividade

Analisar como os atributos de voz podem modificar o sentido de um texto, dar-lhe mais ou menos significado de acordo com a: entonação, dicção, ritmo, tom, respiração, velocidade, volume, inflexão da voz, pausas.

#### Procedimento da atividade



1

Fique em pé, distribuindo naturalmente o peso do corpo sobre as duas pernas e, com a postura um pouco relaxada, posicione a cabeça como se estivesse equilibrando um pequeno livro; coloque as mãos sobre o abdômen, sem forçar — elas servem apenas para que você se conscientize do procedimento correto ao respirar (o abdômen deverá estar contraído, apoiando a emissão; observe, durante o processo de inspiração, como o abdômen se eleva).

Expire com os lábios levemente cerrados, produzindo um fluxo de ar contínuo, e observe como o abdômen se contrai; repita este exercício várias vezes até desenvolver a respiração na região abdominal e usar corretamente o diafragma; depois de conseguir o domínio da técnica da respiração, repita o exercício e, ao expirar, pronuncie as vogais a, e, i, o, u, uma de cada vez.

### 3. Descrição da prática

**2** Você deverá ler o texto abaixo, indicado como “original”, denominado “Só de sacanagem”, de Elisa Lucinda, e dar a sua interpretação de significado conforme o ritmo, entonação, dicção, velocidade, respiração, velocidade, volume, tom, e pausas que desejar.

**3** Posteriormente deverá ler o texto outras duas vezes respeitando as marcações apresentadas.

**4** Por fim, sugiro que veja a leitura realizada pela cantora Ana Carolina, no link <https://www.youtube.com/watch?v=cE1Vuxp0shl>.

#### TEXTO ORIGINAL SÓ DE SACANAGEM

Meu coração está aos pulos!

Quantas vezes minha esperança será posta à prova?

Por quantas provas terá ela que passar?

Tudo isso que está aí no ar: malas, cuecas que voam entupidas de dinheiro, do meu dinheiro, do nosso dinheiro que reservamos duramente pra educar os meninos mais pobres que nós, pra cuidar gratuitamente da saúde deles e dos seus pais.

Esse dinheiro viaja na bagagem da impunidade e eu não posso mais.

Quantas vezes, meu amigo, meu rapaz, minha confiança vai ser posta à prova?

Quantas vezes minha esperança vai esperar no cais?

É certo que tempos difíceis existem pra aperfeiçoar o aprendiz, mas não é certo que a mentira dos maus brasileiros venha quebrar no nosso nariz.

Meu coração tá no escuro.

A luz é simples, regada ao conselho simples de meu pai, minha mãe, minha avó e os justos que os precederam: " - Não roubarás!" " - Devolva o lápis do coleguinha!" " - Esse apontador não é seu, minha filha!"

Ao invés disso, tanta coisa nojenta e torpe tenho tido que escutar. Até habeas-corpus preventivo, coisa da qual nunca tinha visto falar, e sobre o qual minha pobre lógica ainda insiste: esse é o tipo de benefício que só ao culpado interessará.

Pois bem, se mexeram comigo, com a velha e fiel fé do meu povo sofrido, então agora eu vou sacanear: mais honesta ainda eu vou ficar. Só de sacanagem!

Dirão: " - Deixa de ser boba, desde Cabral que aqui todo o mundo rouba." E eu vou dizer: " - Não importa! Será esse o meu carnaval. Vou confiar mais e outra vez. Eu, meu irmão, meu filho e meus amigos. Vamos pagar limpo a quem a gente deve e receber limpo do nosso freguês. Com o tempo a gente consegue ser livre, ético e o escambau."

Dirão: " - É inútil, todo o mundo aqui é corrupto, desde o primeiro homem que veio de Portugal".

E eu direi: " - Não admito! Minha esperança é imortal!" E eu repito, ouviram?

IMORTAL!!!

Sei que não dá pra mudar o começo, mas, se a gente quiser, vai dar pra mudar o final.

sem fazer nada estava na casa da mãe no momento do jogo da verdade a forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de que esse desatino, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na vi e ainda após m



TEXTO COM MARCAÇÕES  
SÓ DE SACANAGEM

Meu coração está aos pulos! (a voz deve ser macia, plana, suave)

Quantas vezes minha esperança será posta à prova? (a pergunta deve ser feita com firmeza e com o tom de reflexão. A voz não deve ser muito alta)

Por quantas provas terá ela que passar? (a pergunta deve ser feitas com firmeza e com o tom de reflexão. A voz não deve ser muito alta)

(pausa média)

Tudo isso que está aí no ar: (voz plana, macia e suave)

(pausa breve)

malas, cuecas que voam entupidas de dinheiro,

(pausa breve)

do meu dinheiro, do nosso dinheiro que reservamos duramente pra educar os meninos mais pobres que nós,

(pausa breve)

pra cuidar gratuitamente da saúde deles e dos seus pais.

(pausa breve)

Esse dinheiro viaja na bagagem da impunidade e eu (pausa breve) não posso mais.

(pausa média)

Quantas vezes, meu amigo, meu rapaz, minha confiança vai ser posta à prova? (elevar o tom de voz)

Quantas vezes minha esperança vai esperar no cais? (elevar o tom de voz)

(pausa breve)

É certo que tempos difíceis existem pra aperfeiçoar o aprendiz, mas não é certo que a mentira dos maus brasileiros venha quebrar no nosso nariz. (voz suave e firme)

(pausa média)

Meu coração tá no escuro. (voz de tristeza)

A luz é simples, regada ao conselho simples de meu pai (voz suave), minha mãe (aumentar um tom de voz), minha avó (aumentar mais ainda a voz) e os justos que os precederam

(voz suave):

" - Não roubarás!" (voz suave e firme)

" - Devolva o lápis do coleguinha!" (voz suave e firme)

" - Esse apontador não é seu, minha filha!" (voz suave e firme)

(pausa média)

Ao invés disso, tanta coisa nojenta e torpe tenho tido que escutar.

Até habeas-corpus preventivo, coisa da qual nunca tinha visto falar, e sobre o qual minha pobre lógica ainda insiste: (voz suave e pausada)

(pausa breve)

esse é o tipo de benefício que só ao culpado interessará. (voz irritada)

(pausa média)

sem fazer nada estava na casa da mãe no momento do jogo da oralidade a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de que nesse desatino, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na vir e ainda após m

Pois bem, (voz suave)

(pausa breve)

se mexeram comigo, (voz suave)

(pausa breve)

com a velha e fiel fé do meu povo sofrido, (voz suave)

(pausa breve)

então agora eu vou sacanear: (aumentar o tom de voz)

(pausa longa)

mais honesta ainda eu vou ficar. (voz macia e baixa)

Só de sacanagem! (voz baixa)

(pausa média)

Dirão: (voz macia e firme)

" - Deixa de ser boba, desde Cabral que aqui todo o mundo rouba." (entonar a voz para fazer a rima)

E eu vou dizer: (voz macia e firme)

" - Não importa! Será esse o meu carnaval. (voz firme. A frase deve ser lida rapidamente)

(pausa breve)

Vou confiar mais e outra vez. (voz macia e firme)

(pausa breve)

Eu, meu irmão, meu filho e meus amigos. Vamos pagar limpo a quem a gente deve e receber limpo do nosso freguês. Com o tempo a gente consegue ser livre, ético e o escambau." (voz macia e firme. A frase deve ser lida rapidamente)

(pausa média)

Dirão: (falar em voz alta)

" - É inútil, todo o mundo aqui é corrupto, desde o primeiro homem que veio de Portugal".

(falar pausadamente)

(pausa média)

E eu direi: (voz firme e suave)

" - Não admito! (falar alto e pausadamente as sílabas)

Minha esperança é imortal!" (falar alto)

(pausa breve)

E eu repito, (voz suave e firme)

ouviram? (voz suave e firme. Indagar com clareza)

(pausa longa)

IMORTAL!!! (falar pausadamente as sílabas, firme)

(pausa média)

Sei que não dá pra mudar o começo, mas, (voz suave e firme)

(pausa breve)

se a gente quiser,

(pausa breve)

vai dar pra mudar o final. (dar entonação de finalização da fala. Voz suave)

sem fazer nada estava na casa da mãe no momento do jogo da oralidade a forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desatino, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na vi e ainda após m



TEXTO COM MARCAÇÕES  
SÓ DE SACANAGEM

Meu coração está aos pulos!

(a voz deve firme, forte e rápida)

Quantas vezes minha esperança será posta à prova?

Por quantas provas terá ela que passar?

(o tom da frase deverá ser de indignação, provocação. Uma voz um pouco alta. Deve-se falar um pouco mais rápido que o de costume)

(pausa média)

Tudo isso que está aí no ar: malas, cuecas que voam entupidas de dinheiro, do meu dinheiro, do nosso dinheiro que reservamos duramente pra educar os meninos mais pobres que nós, pra cuidar gratuitamente da saúde deles e dos seus pais. (o texto deve ser lido com uma voz firme, um pouco alta. A cadência das palavras deve ser marcada. O texto deve ser lido com um ritmo forte)

(pausa breve)

Esse dinheiro viaja na bagagem da impunidade e eu não posso mais. (voz irritada, indignada)

Quantas vezes, meu amigo, meu rapaz, minha confiança vai ser posta à prova? (baixar o tom de voz, reflexão)

Quantas vezes minha esperança vai esperar no cais? (baixar o tom de voz, reflexão)

(pausa)

É certo que tempos difíceis existem pra aperfeiçoar o aprendiz, mas não é certo que a mentira dos maus brasileiros venha quebrar no nosso nariz. (voz suave e firme)

(pausa média)

Meu coração tá no escuro. (voz firme)

A luz é simples, regada ao conselho simples de meu pai, minha mãe, minha avó e os justos que os precederam (voz cadenciada e firme):

" - Não roubarás!" (voz alta)

" - Devolva o lápis do coleguinha!" (voz alta)

" - Esse apontador não é seu, minha filha!" (voz alta)

Ao invés disso, tanta coisa nojenta e torpe tenho tido que escutar.

Até habeas-corpus preventivo, coisa da qual nunca tinha visto falar, e sobre o qual minha pobre lógica ainda insiste: esse é o tipo de benefício que só ao culpado interessará. (voz firme e irritada)

(pausa média)

(pausa média)

Pois bem, (voz suave)

(pausa breve)

se mexeram comigo, (voz suave)

(pausa breve)

sem fazer nada estava na casa da mãe no momento do jogo da oralidade a forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de que nesse desatino, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na vi e ainda após m

com a velha e fiel fé do meu povo sofrido, (voz suave)

(pausa breve)

então agora eu vou sacanear: (aumentar o tom de voz)

(pausa longa)

mais honesta ainda eu vou ficar. (aumentar o tom de voz)

Só de sacanagem! (falar alto)

Dirão: (voz macia e firme)

" - Deixa de ser boba, desde Cabral que aqui todo o mundo rouba." (entonar a voz para fazer a rima)

E eu vou dizer: (voz macia e firme)

"- Não importa! Será esse o meu carnaval. (voz firme.)

Vou confiar mais e outra vez. (voz macia e firme)

Eu, meu irmão, meu filho e meus amigos. Vamos pagar limpo a quem a gente deve e receber limpo do nosso freguês. Com o tempo a gente consegue ser livre, ético e o escambau." (voz firme. A frase deve ser lida rapidamente, com força, voz alta)

Dirão: (falar macia e firme)

"- É inútil, todo o mundo aqui é corrupto, desde o primeiro homem que veio de Portugal".  
(falar rapidamente com indignação)

(pausa média)

E eu direi: (voz firme e suave)

" - Não admito! (falar alto e pausadamente as sílabas)

Minha esperança é imortal!" (falar alto)

E eu repito, ouviram? (aumentar o tom de voz. Indagar com clareza)

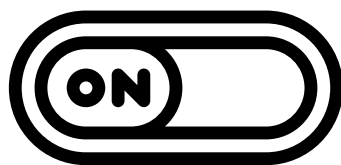
IMORTAL!!! (falar pausadamente as sílabas, firme e alto)

(pausa média)

Sei que não dá pra mudar o começo, mas, se a gente quiser, (voz média alta)

(pausa breve)

vai dar pra mudar o final. (dar entonação de finalização da fala. Voz alta)



## 4. Resultados esperados



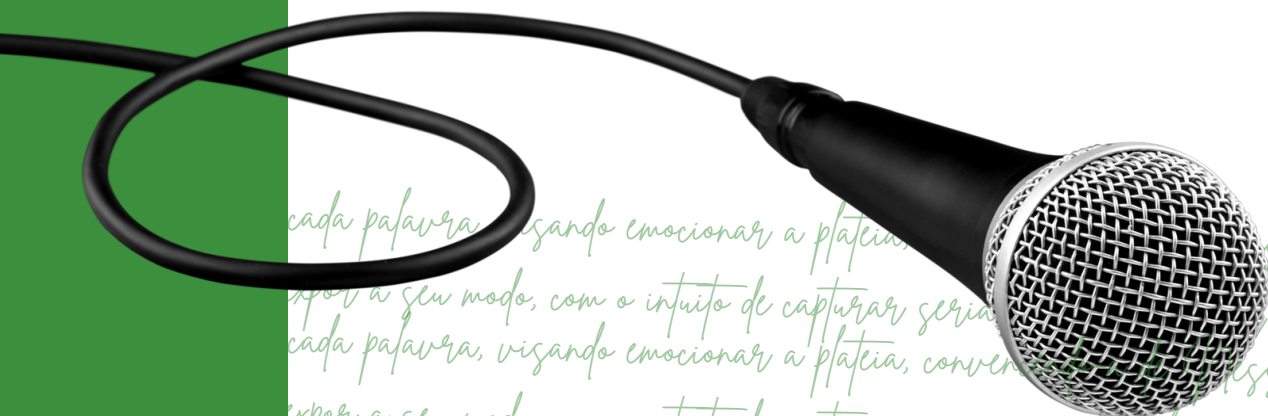
O exercício sugerido fará com que tenha maior consciência do funcionamento do corpo e possa adquirir domínio da técnica do uso da voz.

Para descobrir qual é a sua melhor voz, cante, com a boca fechada, uma melodia que conheça bem. Cantando assim, você sentirá vibração no nariz e próximo da boca esse é o efeito da ressonância. Ponha a ponta dos dedos no nariz e próximo dos lábios para sentir melhor a vibração e coloque mais o som na área nasal ou da boca, até que a ressonância fique equilibrada.

A atividade de leitura livre ajudará a encontrar o seu tom de voz, seu ritmo e entonação. Nesse primeiro contato com o texto, o trabalho deve ser feito com o intuito de conhecer as características de voz, para que nas próximas performances você verifique quais exercícios foram mais desafiadores e os que foram mais fáceis.

É importante que você faça uma comparação da forma de leitura dos três textos e perceba as diferentes possibilidades de comunicação e escolha a que melhor se adequar à sua forma de orador.

Por fim, ainda poderá ver a maneira como a cantora Ana Carolina escolheu para recitar o texto e perceber elementos positivos a serem incluídos no seu discurso.



cada palavra, visando emocionar a plateia. Nesse desafio, você irá ler o texto em seu modo, com o intuito de capturar seria cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo as pessoas na sua vida. Nesse desafio, você irá ler o texto em seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na sua vida.



# Caixa surpresa



## Prática 4

## Prática 4

# Caixa surpresa

## 1. Apresentação

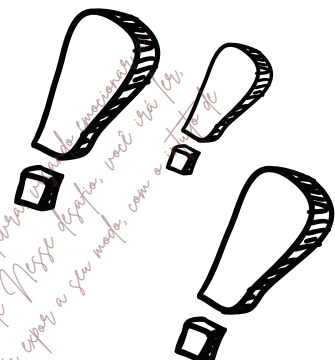
A prática da “caixa surpresa” irá desenvolver a sua habilidade de comunicar considerando a gesticulação e o semblante.

O bom orador precisa ter consciência do próprio corpo e apresentar uma gesticulação que complemente o seu raciocínio lógico. Cada gesticulação deve ser analisada e percebida como parte do argumento apresentado, pois a complexidade do discurso depende da forma como é apresentado.

Por esse motivo é fundamental conhecer as melhores práticas de movimentação corporal e entender aquelas que precisam ser evitadas para que o melhor alcance da comunicação.

As expressões faciais também precisam se adequar ao contexto para dar mais ou menos enfoque ao texto proferido, além funcionar como termômetro para a plateia. O semblante confuso ou que demonstre insegurança fatalmente irá prejudicar o conteúdo da fala.

Dominar o corpo durante o discurso não é tarefa fácil, mas pode ser aprendida e aperfeiçoada conforme observamos no livro do de Carlos Prates, "Falando em Público com Sucesso" (2012).



a forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse deslize, você irá ler, compreender o texto e expor a sua ideia, com o intuito de capturar a atenção das pessoas e despertar interesse na vida e cultura da oratória sem falar na possibilidade de saber mais sobre o assunto.

a forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse deslize, você irá ler, compreender o texto e expor a sua ideia, com o intuito de capturar a atenção das pessoas e despertar interesse na vida e cultura da oratória sem falar na possibilidade de saber mais sobre o assunto.

## 2. Fundamentação prática e teórica

### Gesticulação

Uma das partes mais complexas da expressão corporal durante o discurso consiste na movimentação das mãos e dos braços. O orador não deve se manter imóvel, assim como não deve gesticular excessivamente, sendo o segundo erro o mais grave. Ao gesticular, o orador deve alcançar o equilíbrio, de forma que o movimento se torne mais natural e sempre complemente a fala.

Segundo Carlos Prates (2012), no seu livro “Falando em público com sucesso”, alguns gestos são vícios e não complementam a fala, como enrolar o fio do microfone, mexer no cabelo excessivamente, abotoar e desabotoar o paletó, dentre outros, que devem ser eliminados. Além disso, os gestos deverão vir sempre antes da ideia que expressa ou simultaneamente, nunca posteriormente, e o orador deve evitar ser repetitivo.

Não é aconselhável manter as mãos atrás do corpo durante boa parte do discurso, assim como não deve manter as mãos nos bolsos, passando a impressão de que está desconfortável com a situação.



Os braços cruzados colocam o orador numa posição defensiva e devem ser evitados. É importante lembrar que nenhum dos atos citados constituem um erro em si, podem ser utilizados inclusive para trazer naturalidade à gesticulação, contanto que não haja excesso. No princípio do treino é recomendável que essas posições sejam evitadas para que não se transformem em vícios no futuro.

Gestos abaixo do tronco devem ser evitados por não possuírem a amplitude necessária para complementar a mensagem, tirando a vivacidade da gesticulação. Assim como gestos acima da cabeça podem parecer exagerados, exceto se o orador esteja discursando para uma grande multidão.

Quando a movimentação do orador se limita aos antebraços e às mãos, deixando a parte superior do braço presa ao corpo, é passada uma imagem de insegurança e timidez. Portanto, é importante se atentar à amplitude do movimento e usar o braço inteiro, sem cometer exageros. Outra atitude que pode demonstrar insegurança é utilizar a mesa ou a cadeira como apoio, limitando a movimentação do orador.

Muitas pessoas não sabem qual posição é a mais adequada para se iniciar o discurso.

O orador pode manter os braços soltos ao longo do corpo, partindo dessa posição para realizar os gestos e retornando-lhe quando necessário, preservando sempre a naturalidade.

Também pode manter as mãos em formato de concha na frente do corpo, com as palmas quase se tocando. Ao utilizar essa posição inicial, o orador deve estar atento para não bater palmas acidentalmente e não tornar o movimento artificial.

É importante ressaltar, conforme Carlos Prates (2012), a necessidade do treino dos gestos. Com o tempo, o corpo estará tão condicionado a realizar certas gesticulações em determinados momentos do discurso que o orador já não precisará mais se preocupar em pensar nos gestos que se encaixariam melhor em cada cenário, podendo voltar a sua atenção completamente ao discurso e a outros elementos da oratória.

A gesticulação é essencial para auxiliar na transmissão das ideias. É importante estimular não só a audição, como a visão do ouvinte, facilitando o entendimento do que está sendo dito. Caso o orador queira transmitir um sentimento e não encontre uma palavra exata ou apenas queira deixar um momento de silêncio e ainda assim transmitir uma mensagem, os gestos serão grandes aliados. Também auxiliarão para dar ênfase, chamando a atenção da plateia para um determinado elemento da fala que seja conveniente. Em certos momentos, um gesto pode inclusive ser mais expressivo e adequado do que palavras.

Para deixar a gesticulação mais natural, o movimento deve partir do ombro e percorrer o braço inteiro, sem pressa para finalizar o movimento, representado o início, meio e fim daquela ideia expressa.

**Um recurso interessante  
para descobrir se a sua  
movimentação é natural ou  
artificial é filmar algum  
discurso que for proferir.**





Assista à filmagem várias vezes, atentando-se aos mínimos detalhes e procurando identificar os erros. Note que os gestos devem enfatizar as partes mais relevantes do discurso, gesticulando com determinação, sem hesitar.

O tremor das mãos é um problema enfrentado por boa parte das pessoas nos momentos de nervosismo e ansiedade. Para contornar esse inconveniente, o orador pode levar as mãos às costas ou aos bolsos até se acalmar, ou até mesmo, caso o tema permita, disfarçar falando com mais empolgação e fazendo gestos mais frenéticos que traduzam esse sentimento.

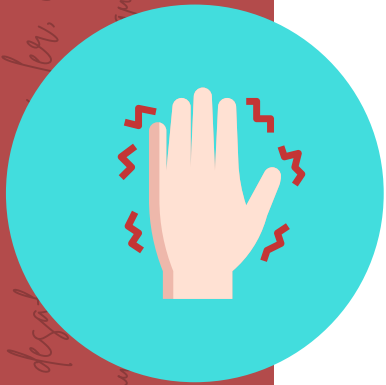
Esses artifícios não podem durar todo o tempo da fala, devem ser utilizados apenas por alguns momentos até que seja alcançada uma maior tranquilidade.



**Cada orador tem o seu estilo e determinados gestos se encaixam melhor em sua performance.**

A melhor dica para aumentar o repertório de gesticulação é observar as pessoas discursando, notando quais gestos podem se encaixar no seu estilo. É importante reforçar que qualquer movimentação que seja incorporada deve ser treinada para se tornar natural. Algumas ideias recorrentes têm gestos específicos que podem complementar.

A enumeração das ideias pode ser representada utilizando os dedos, levantando ou tocando a ponta de um dedo a cada ideia. É importante lembrar de não olhar para as mãos, tirando a atenção da plateia do conteúdo do discurso.



A altura do gesto depende da preferência do orador, sendo que ele pode inclusive demonstrar a ordem de importância das ideias fazendo gestos em alturas diferentes.

Para representar a separação de ideias, geralmente os gestos utilizados são de dentro para fora. Se quiser dividir uma ideia em duas partes, o orador pode iniciar a fala com as duas mãos juntas, no centro do corpo, separando-as no momento em que anunciar a divisão. O gesto contrário pode ser utilizado para representar uma união de ideias. A união também é muito bem representada pelo entrelaçamento de dedos. A ideia de passado pode ser representada usando o polegar apontado para trás na altura do ombro. Já para a ideia de futuro, pode-se utilizar o dedo indicador apontado para frente.

Por fim, existem diversas formas de representar as ideias durante o discurso. Para se tornar um excelente orador, utilize a gesticulação a seu favor. Nem toda fala precisa ter um gesto correspondente, pois há o risco do excesso, mas é importante que tudo que é central no discurso seja devidamente representado, com a maior naturalidade possível.

*forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de que você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar a atenção e despertar a arte da imitação, não se limitando a utilizá-la quanto na época romana*



## Semblante

O semblante é um recurso poderoso, já que pode transmitir mensagens sem que nenhuma palavra seja dita. Durante o discurso, ele deve ser sempre condizente com o conteúdo da fala. Além disso, não pode ser exagerado, já que pode desviar a atenção da plateia do discurso em si e tornar o orador muito caricato. O semblante deve ser acentuado apenas caso os ouvintes estejam distantes, para que possam perceber as alterações, ou caso o orador esteja fazendo a leitura de um texto, já que os movimentos nesse caso são mais limitados.

A boca também é capaz de expressar vários sentimentos. O sorriso é um recurso capaz aproximar as pessoas, além de fazer com que elas tenham mais interesse no que está sendo falado. É importante, no entanto, que o sorriso seja sincero e expressado com a maior naturalidade possível, o que exige treinamento. Portanto, experimente sorrir mais para as pessoas no cotidiano e observe que esse gesto se naturalizará.

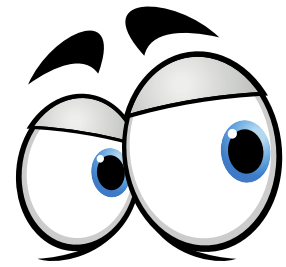
Os olhos são o meio de comunicação do orador com o ouvinte. Através do olhar a plateia consegue comunicar se está interessada no discurso, se concorda com o que é falado e se compreende bem. Dessa forma, é possível adaptar o discurso e despertar o interesse do público. Além disso, serve para o orador demonstrar que valoriza a presença de todas as pessoas.

**O olhar do orador deve passar por todos da plateia, para que cada um se sinta único e acolhido no ambiente.**



Algumas atitudes relacionadas ao olhar devem ser evitadas. Por exemplo, desviar o olhar excessivamente, dando a impressão de desinteresse, ou olhar para um ponto fixo, seja o vazio, algum objeto, algum ouvinte que demonstre apoio e faça o orador se sentir mais confiante ou alguém que demonstre não estar convencido do que está sendo dito.

Além disso, deve-se evitar olhar para a plateia utilizando apenas os olhos, sem acompanhar o movimento com a cabeça, dando a impressão de que o orador está desconfiado. Também não deve olhar rapidamente para os lados, tentando incluir toda a plateia, mas sem sustentar o olhar para demonstrar mais naturalidade.

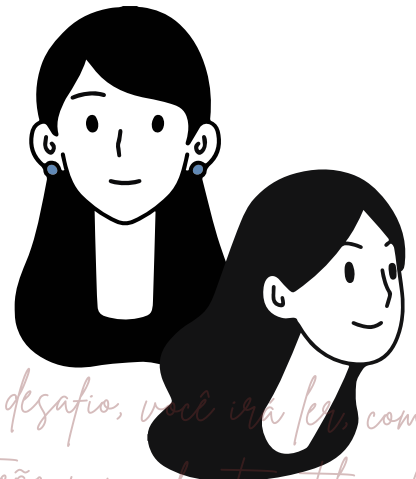


*convencendo-a de Nesse desafio, você irá  
muito de capturar seria importante buscar pes a arte da imitação nunca foi tão*

É importante que o olhar contemple todos os indivíduos da plateia, não apenas com os olhos, mas com o corpo inteiro, que eventualmente deve se direcionar a cada segmento do público. Para não precisar pensar em quais segmentos ainda não foram contemplados enquanto realiza o discurso, desviando a própria atenção do conteúdo que está sendo transmitido, o orador pode determinar previamente para onde vai olhar primeiro e como vai guiar o olhar durante a apresentação, sempre tentando tornar a movimentação tão natural quanto possível.

Outra parte do corpo que precisa de atenção é a cabeça, principalmente se tratando de reforçar ideias positivas ou negativas. A cabeça baixa pode transmitir ideia de receio, assim como a cabeça excessivamente levantada pode transmitir arrogância, afastando a plateia e deixando-a defensiva em relação às ideias.

O posicionamento da cabeça para cima ou para baixo não será necessariamente incorreto, desde que seja utilizado para expressar algum sentimento durante a fala. Alguns oradores também deixam a cabeça inclinada para um dos lados do corpo e não percebem, precisando que o erro seja apontado por outra pessoa para que seja corrigido.



da palavra, visando emocionar a plateia, recorrendo-a de Nesse desafio, você está lendo compre o intuito de capturar seria importante buscar por a arte da imitação nunca foi tão utilizada q

É importante adicionar a movimentação da cabeça no discurso para ajudar a transmitir as mensagens, sempre com cautela para não exagerar. Como exercício, pode-se observar bons atores e oradores quanto à movimentação do tronco e da cabeça, incorporando aspectos que considerar positivos no seu próprio discurso.

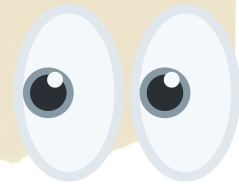
O último fator importante a se observar é o momento do fim da fala. Ao se retirar, mesmo que não tenha ficado satisfeito com o próprio discurso, não balance a cabeça negativamente. Essa ação, combinada com uma expressão corporal de falta de confiança, descredibiliza o orador diante da plateia. Portanto, demonstre confiança em todos os momentos da fala, inclusive ao se retirar.

### 3. Descrição da prática


A atividade da “Caixa surpresa” irá treinar sua capacidade de lidar com a gesticulação e o semblante.

#### Objetivo da atividade

Analisar a competência da gesticulação ao longo da fala, bem como a posição da cabeça, o olhar e a empatia do orador.



#### Procedimento da atividade



Você deverá separar objetos distintos, aleatórios, e colocá-los em uma caixa. Posteriormente irá apresentar um discurso, realizando primeiro uma apresentação sucinta de quem você é (nome, idade, escolaridade, cidade em que reside) e na sequência dizer que gostaria de desenvolver sua habilidade na oratória porque...

Nesse momento irá sortear um dos objetos que estão na caixa, de forma indistinta, e inseri-lo no contexto da fala.



cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de que, ao longo do discurso, você irá expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar por boas na vi



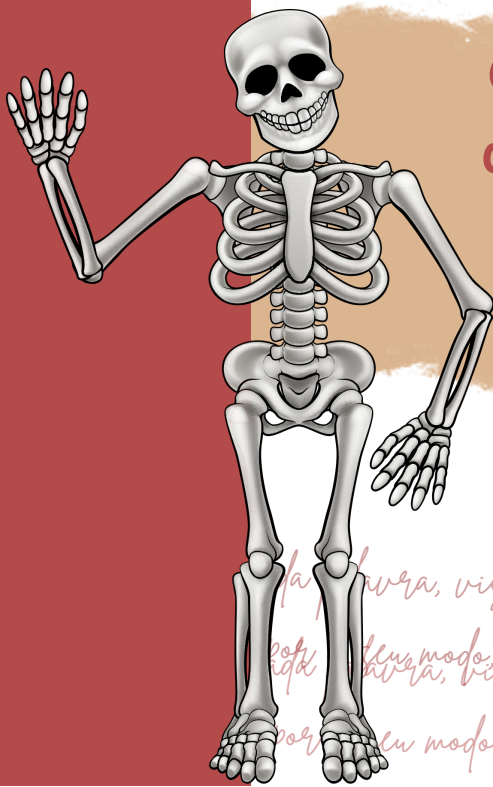
## 4. Resultados esperados

Essa prática tem o cunho lúdico e permite que o orador sinta-se o mais à vontade possível para fazer as relações (objeto e discurso) e ao mesmo tempo, gesticular de maneira mais natural.

Como você estará com uma das mãos ocupadas mostrando o material, será mais fácil sentir-se confortável com e gesticular de maneira intuitiva. Apoiar-se no objeto para se sentir mais seguro, não será um problema, mas importante lembrar: na maioria das vezes que discursar, fará isso de mãos vazias. Por isso, espera-se que parte da sua prática seja com o objeto em mãos e parte sem.

Verifique se no momento da fala sua tendência foi segurá-lo com as duas mãos, isso pode dar uma ideia ao interlocutor de que você estava inseguro. O melhor resultado deve ser aquele em que, de forma, natural, você segura o objeto, utiliza-o para chamar atenção para sua fala e depois o descarta, sem que haja inibição.

Faça essa prática quantas vezes achar necessário para tenha segurança em relação às mãos, durante o discurso, e ainda para verificar o quanto sua expressão facial denota ou não insegurança.



**Quanto mais você conhece seu corpo, maior a possibilidade de se expressar com eficiência.**

*la, lura, visando emocionar a plateia, convencendo-a de Nesse desafio, você irá le  
pot, teu modo, com o intuito de capturar, seria importante buscar pessoas na sua vi  
ada, visando emocionar a plateia, convencendo-a de Nesse desafio, você irá le  
por, em modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na sua vi*

# Performance do bom orador



a forma de expressar cada palavra, visando emocioná-la a  
rá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com  
endo-a de Nesse desafio, você  
eria importante buscar pess

## Prática 5



# Performance do bom orador

## 1. Apresentação

A “Performance do bom orador” irá aplicar todas as técnicas e teorias apresentadas nas práticas anteriores e analisar suas habilidades desenvolvidas até o momento.

O bom orador deverá ter consciência de seu corpo e analisar suas características comunicacionais de forma a verificar, de maneira sistemática, sua voz, postura, gesticulação e expressões faciais.

Esta atividade ajudará a perceber sua desenvoltura e mostrar parâmetros objetivos que podem ser avaliados todas as vezes que fizer uma apresentação.



## Sugestão



## 2. Fundamentação prática e teórica

A linguagem corporal compõe parte da comunicação, logo diversas expressões são reveladas por esse meio.

É importante focar nos gestos, pois eles reforçam a ideia que está sendo passada, logo devem ser evitados movimentos que podem indicar insegurança, desleixo ou nervosismo. Como, por exemplo, mãos cruzadas, atrás do corpo, nos bolsos ou na cintura. Portanto, a forma ideal é deixá-las ao longo do corpo e aos poucos movimentá-las para formar alguns gestos, como foi apresentado na fundamentação teórica da prática 4.

O olhar, de acordo com essa prática, é parte relevante da comunicação, pode transmitir diversos sentimentos e sensações, devendo o orador tentar o máximo possível fazer contato visual com o público. Quanto mais a interação ocorrer por meio do olhar, maior a possibilidade de incluir o público no discurso e fazê-lo interagir e compreender a mensagem, principalmente porque nesse momento o interlocutor irá se identificar e emocionar com os sentimentos invocados, conforme a prática 1.

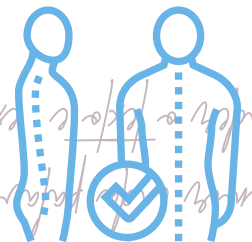


Para melhorar a comunicação, é fundamental estar atento à expressão facial, pois essa, na maioria das vezes, demonstra as intenções do autor do discurso e ainda manifesta sua empatia pelo receptor, fazendo com que o diálogo seja mais natural, como apresentado na prática 4.

Saber usar a voz é de suma importância, já que o melhor entendimento do texto depende da dicção, da entonação, do volume e ritmo da fala, como foi verificado na fundamentação teórica da prática 3.



Não se pode esquecer da postura que auxilia não só numa melhor dicção, mas numa percepção de confiança e credibilidade do orador, como foi descrito na prática 2. Quanto mais ereto e confiante você se apresentar, maior a possibilidade de causar boa impressão e manter a atenção de seu interlocutor.



Nessa percepção global dos elementos a serem analisados para um bom orador, é proposta a quinta prática.

### 3. Descrição da prática

A atividade da “Performance do bom orador” irá avaliar diversas habilidades de falar em público.

#### Objetivo da atividade

Verificar todos os elementos de oralidade trabalhados até o presente momento em um único discurso motivacional.

Serão verificados os seguintes atributos:

- olhar;
- gesticulação;
- expressão facial;
- postura;
- voz e dicção.

#### Procedimento da atividade

Faça um breve discurso motivacional sobre a persistência de acordo com o texto indicado abaixo:

##### **Persistência e sonho concretizado**

Era uma vez um homem que:

Faliu nos negócios aos 31 anos de idade;

Foi derrotado numa eleição para o legislativo, aos 32 anos;

- Faliu outra vez nos negócios, aos 34 anos;

Superou a morte da namorada aos 35 anos;

Teve um colapso nervoso aos 36 anos;

Perdeu nas eleições para o Congresso aos 34, 36 e 48 anos;

Perdeu uma disputa para o senado com 55 anos;

Fracassou na tentativa de tornar-se vice-presidente aos 56 anos;

Foi eleito presidente dos Estados Unidos, aos 60 anos.

O nome deste homem é: Abraham Lincoln!

forma de expressar cada palavra e gesto. Nesse desafio, você irá compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na viff nkyk

Pergunte-se: O que leva uma pessoa a concretizar os seus sonhos? Quais as suas principais metas pessoais e profissionais? De que maneira a comunicação poderá ajudá-lo?

Formule seu texto e tenha em mente os elementos que serão avaliados durante sua apresentação que terá o tempo entre 1 a 3 minutos.

Para uma avaliação mais objetiva, é sugerida a utilização da tabela abaixo:

Item	Critério	Bom	Regular	Ruim
1	Quanto ao olhar			

Para avaliar o critério como BOM verifique se: o olhar demonstrou segurança, foi expressivo, contemplou toda a plateia, não ficou direcionado muito tempo para um local (para cima ou para baixo) ou para uma pessoa específica, entre outros itens.

Critério	Sim	Às vezes	Não	NSA
O olhar perpassou a plateia				
O olhar se fixou em pessoas específicas da plateia				
O olhar abrangeu todos os presentes na plateia				
O olhar demonstrava segurança				
O olhar ficou direcionado para baixo				
O olhar ficou direcionado para cima				
O olhar ficou perdido				

a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na vida em que assim e crescer assim nunca seria mais nada a y não ser



## Observações sobre o critério:

---



---

Item	Critério	Bom	Regular	Ruim
2	Quanto ao gestual			

Para avaliar o critério como BOM verifique se: o gestual complementou a fala, os gestos foram naturais e equilibrados, as mãos não demonstraram nervosismo ou tremeram, se não ficaram muito tempo no bolso, na cintura ou inertes (sem expressão).

Critério	Sim	Às vezes	Não	NSA
Os gestos complementaram a fala				
Os gestos foram naturais				
Os gestos foram contidos				
Os gestos foram espalhafatosos				
As mãos seguraram um papel				
As mãos seguraram de forma trêmula um papel				
Em algum momento as mãos ficaram no bolso				
Em algum momento as mãos ficaram na cintura				
Em algum momento as mãos foram esfregadas indicando nervosismo				
Em algum momento as mãos permaneceram cruzadas na frente do corpo				

a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse degafo, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na viff nkykj em vida eu nasce assim e crescei assim nunca seria mais nada a y não ser

Critério	Sim	Às vezes	Não	NSA
Em algum momento as mãos ficaram atrás do corpo				
As mãos ficaram em forma de concha				
O orador não gesticulou				

Observações sobre o critério:

---



---

Item	Critério	Bom	Regular	Ruim
3	Quanto à postura			

Para avaliar o critério como BOM verifique se: manteve o corpo ereto, movimentou o corpo com equilíbrio e confiança, não ficou rígido ou inerte, não apresentou movimentos pendulares ou repetitivos.

Critério	Sim	Às vezes	Não	NSA
O orador mostrou-se curvado				
A postura do corpo estava equilibrada				
O orador manteve uma postura de confiança				
Em algum momento escorou o seu corpo				

a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na vida e crescer assim nunca seria mais nada a y não ser

a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pensar na vida em voz assim e crescer assim seria mais nada a y não ser

Critério	Sim	Às vezes	Não	NSA
As pernas ficaram rígidas				
O corpo estava rígido				
Em algum momento foi identificada a postura de pêndulo				
Em algum momento foi identificada a postura de gangorra				
Em algum momento o corpo pareceu desleixado				

Observações sobre o critério:

Item	Critério	Bom	Regular	Ruim
4	Quanto à voz			

Para avaliar o critério como BOM verifique se: foi enfática quando necessária, seu volume era suficiente para que todos ouvissem, demonstrou firmeza e confiança, houve uma variação de tom e volume conforme a necessidade do texto.

Critério	Sim	Às vezes	Não	NSA
O volume da voz foi suficiente para todos ouvirem				
A tonalidade variou conforme necessidade do texto				
A voz demonstrou nervosismo				
A voz foi modulada				

### Observações sobre o critério:

---



---

Item	Critério	Bom	Regular	Ruim
5	Quanto à expressão facial			

Para avaliar o critério como BOM verifique se: manteve o corpo ereto, movimentou o corpo com equilíbrio e confiança, não ficou rígido ou inerte, não apresentou movimentos pendulares ou repetitivos.

Critério	Sim	Às vezes	Não	NSA
Demonstrou empatia				
Demonstrou segurança				
Alterou as feições, conforme a necessidade do discurso				

### Observações sobre o critério:

---



---

a forma de exprimir cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de Nesse desafio, você irá ler, compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na viff nkykj em vida eu nasci assim e cresci assim nunca serei mais nada a y não ser

## 4. Resultados esperados

Essa última atividade reuniu todas as teorias desenvolvidas neste Manual com o intuito de dar a oportunidade de você realizar uma análise completa das habilidades e competências desenvolvidas nas práticas anteriores.

Os itens avaliados de forma criteriosa, utilizando as tabelas como referência, farão com que perceba de maneira clara quais aspectos são positivos na sua oratória e quais devem ser ainda aprimorados.

Identifique cada um deles e siga as dicas abaixo:

## Olhar

Verifique se o seu olhar demonstra segurança, é expressivo, contempla toda a plateia, não se fixa em um local ou uma pessoa apenas, está atento ao público, não se mantém par abaixo ou para cima.

O olhar inclui, prende a atenção, contempla a plateia, por isso apoie-se nele para realizar um bom discurso.

## Gestual

O gesto complementa a fala, ele deve ser natural e equilibrado, condizente com o ritmo e estrutura do discurso. As mãos precisam demonstrar confiança e para isso, o falante precisa conter o tremor, a utilização de objetos como bengala, gestos repetitivos e manter por muito tempo as mãos no bolso, na cintura ou inertes (sem expressão).





## Postura

É fundamental apresentar uma postura ereta e de confiança para que o discurso tenha mais credibilidade. O movimento do corpo deve ser equilibrado, nem rígido, inerte ou agitado, quaisquer dessas movimentações utilizadas por muito tempo trarão como resultado uma fala cansativa.

Saiba mesclar todas as características de movimentação com sua fala e gestual, para que o discurso seja dinâmico e nunca repetitivo.

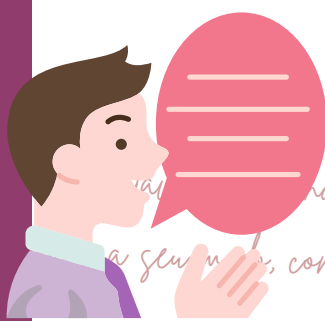


*forma de expressar suas palavras, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá le  
prender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na sua vi*

## Voz

O volume da voz é fundamental para uma boa experiência como orador. Seu tom deve ser audível, suficiente para que todos ouçam, apresentar firmeza e confiança.

Modular a voz durante um discurso é sempre positivo para que não gere monotonia na plateia. Relevante frisar que a variação de tom e volume deve seguir a necessidade do texto.



*ando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá le  
a seu modo, com o intuito de capturar seria importante buscar pessoas na sua vi*

a forma de expressar cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar, seria importante buscar pessoas na sua vi

**Sempre haverá possibilidade  
de melhoria em relação a sua  
fala, por isso pratique com  
frequência e estude  
cotidianamente.**



o cada palavra, visando emocionar a plateia, convencendo-a de. Nesse desafio, você irá compreender o texto e expor a seu modo, com o intuito de capturar, seria importante buscar pessoas na sua vi