



UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL
PETAMB – CONEXÕES DE SABERES



MINICURSO DE ORATÓRIA

Medianeira, 2017

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	3
2. ORATÓRIA	4
2.1 O que é	4
2.2 Objetivo	4
3. RESPIRAÇÃO	4
4. COMUNICAÇÃO VERBAL	5
4.1 Tonalidade	6
4.2 Velocidade e Pausas.....	6
4.3 Ênfase	6
4.4 Dicção	7
4.5 Vícios de Linguagem.....	7
5. COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL.....	7
5.1 Mãos	8
5.2 Pés.....	8
5.3 Olhar	9
5.4 Expressão Facial.....	9
5.5 Movimentação.....	9
5.6 Vestimentas	10
6. CONTEÚDO DO DISCURSO	10
6.1 Perguntas Essenciais.....	10
6.2 Estrutura do Discurso.....	12
6.3 Domínio do Assunto.....	13
7. DICAS FINAIS	13
8. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA E RECOMENDADA.....	15

1. APRESENTAÇÃO

Esta apostila foi elaborada com o intuito de servir como material de apoio para o Minicurso de Oratória ofertado pelo grupo PETAMB – Conexões de Saberes da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

O grupo PETAMB é formado por graduandos de engenharia ambiental e tecnologia em gestão ambiental que atuam com a missão de serem multiplicadores de conhecimento no meio acadêmico.

Optou-se por ofertar um minicurso de oratória devido a grande dificuldade que os acadêmicos apresentam durante apresentações de trabalhos acadêmicos, estágio, dentre outros.

O minicurso foi montado tendo como base o material repassado pelo prof. Ezequiel de Lima, que deu todas as instruções e treinamentos necessários para a elaboração do minicurso como um todo. Prof. Ezequiel, o PETAMB agradece sua contribuição!

Para você que está lendo este material, faça bom proveito do mesmo e boa sorte nas próximas apresentações.

Flavia Manente da Silva
Acadêmica de engenharia ambiental
Ingresso no grupo PETAMB em novembro/2014

2. ORATÓRIA

2.1 O que é

A arte de se comunicar bem com um público, de persuadir a plateia. Tal arte conta com um conjunto de técnicas que auxiliam na obtenção de confiança para se expressar diante de um público.

Acredita-se que a oratória foi criada com o intuito de auxiliar advogados a reaver bens de seus clientes, tomados por tiranos, e que tenha surgido por volta do século V a. c., na Sicília.

Atualmente é uma prática extremamente comum entre profissionais dos mais variados ramos, representando um diferencial na vida profissional, que pode representar a contratação ou não em determinada vaga.

É composta por basicamente três grandes blocos: a comunicação verbal, que se refere ao uso da voz; a comunicação não verbal, relacionada à postura do orador; e o conteúdo do discurso, que é representado pelas informações repassadas, pelo poder de argumentação do comunicador e pela capacidade do orador em expor suas ideias.

2.2 Objetivo

O principal objetivo do minicurso é apresentar algumas dicas práticas, que contribuem para melhorar o desempenho durante apresentações. Isso porque as dicas se referem a cada um dos três blocos da oratória, com enfoque em detalhes que acabam passando despercebidos diante de toda a ansiedade e nervosismo resultando da necessidade de se expor.

3. RESPIRAÇÃO

Pode não parecer, mas a respiração está intimamente relacionada à oratória, e não apenas isso, o modo de respirar é capaz de alterar a qualidade de vida.

Respirar corretamente é sinônimo de mais oxigênio circulando pelo organismo, e os resultados disso são sentidos em diversos aspectos: melhoria do sono, do aparelho digestivo, da aparência física e principalmente auxilia no controle das emoções, tais como ansiedade e nervosismo, recorrentes em apresentações públicas.

Diante do estresse e cansaço do dia a dia, a tendência é que a respiração acompanhe esse ritmo, tornando-se mais rápida e menos eficiente. Quando realizada com a musculatura do tórax, movimentando os ombros, não se utiliza toda a capacidade pulmonar, característico de uma pessoa sob pressão.

É possível corrigir esse quadro com um pouco de atenção ao modo de respirar e reeducando os movimentos do diafragma, um músculo localizado na parte inferior dos pulmões, que deve ser mais requerido durante a respiração.

A respiração diafragmática inspira calma e tranquilidade, restaurando a sensação de relaxamento em situações de estresse, neutralizando os sintomas da ansiedade, que se apresentam como uma reação em cadeia.

Após o indivíduo reconhecer o perigo, por exemplo, uma apresentação para um público de 30 pessoas, o cérebro o prepara para fugir, acelerando o metabolismo, aumentando a frequência cardíaca, desregulando o ritmo de respiração, podendo causar falta de ar. O sangue concentra-se em músculos maiores, causando sensação de pés e mãos frios e aumentando a temperatura interna, provocando o suor.

Tais sintomas comprometem a postura e fala durante um discurso, e para combatê-los deve-se treinar a respiração, até que se torne um hábito utilizar o diafragma.

4. COMUNICAÇÃO VERBAL

Diz respeito à voz do orador e quais emoções ela transmite. Embora o conteúdo seja importante, uma vez que é através das palavras que somos compreendidos, a maneira como se fala é responsável pela credibilidade, resultado da harmonia entre o que falamos e a maneira como falamos.

Responsável por aproximadamente 38% da comunicação como um todo, deve ser trabalhada levando-se em conta certos aspectos, entre eles:

- Tonalidade;
- Velocidade e pausas;
- Ênfase;
- Dicção;
- Vícios de linguagem.

4.1 Tonalidade

É o resultado da intensidade com que as cordas vocais vibram, e tem o poder de mexer com a emoção do público. Este recurso pode ser utilizado para dar vida à fala, deixando o discurso mais atraente aos ouvidos da plateia.

Em apresentações mais longas é necessário variar o tom da voz, e com isso chamar a atenção do público, no entanto deve-se modular a voz de acordo com a ocasião e com a quantidade de pessoas que estão assistindo.

4.2 Velocidade e Pausas

Diante do nervosismo que comumente aparece durante as apresentações é normal que a fala se torne mais rápida, porém isso acabando dificultando que o público compreenda a mensagem, comprometendo a apresentação.

Uma maneira de driblar o nervosismo é através da respiração diafragmática, que deve ser exercitada e colocada em prática no momento de falar, mas pode-se realizar algumas pausas durante a fala, que além de diminuir a velocidade, chamam a atenção.

Porém em algumas ocasiões é interessante acelerar a fala, quando se quer passar a ideia de movimento, por exemplo, enquanto que em situações onde deseja-se transmitir calma deve-se diminuir a velocidade.

4.3 Ênfase

Quando pretende-se chamar atenção de determinada palavra ou expressão pode-se dar mais ênfase a mesma, destacando-a durante a fala. A ênfase é a energia da fala, transmite entusiasmo e é capaz de motivar a plateia a prestar atenção na informação que está sendo repassada.

Para enfatizar algo é possível alterar o tom da voz, energizando mais a fala, ou ainda fazendo pausas, colocando algum trecho em destaque. Esse recurso aumenta o poder que a fala possui, auxiliando na memorização da mensagem por parte do público.

4.4 Dicção

É a maneira como a palavra é articulada e pronunciada, responsável por tornar uma mensagem clara e compreensível se realizada de maneira correta. Porém devido ao medo e nervosismo a dicção pode ser prejudicada, daí surge a importância de realizar exercícios para melhorá-la.

A dicção é influenciada por três aspectos básicos: a respiração, músculos faciais e movimentação da língua. Para a respiração é importante realizar exercícios em que o foco é utilizar de maneira mais eficiente o fôlego.

Para aquecer os músculos faciais deve-se realizar exercícios faciais, tal como comprimir todos os músculos da face, relaxando-os logo em seguida, auxiliando no processo de movimentação dos mesmos. Já para destravar os movimentos da língua, aconselha-se a treinar a pronúncia de trava línguas.

4.5 Vícios de Linguagem

Caracterizam-se como desvios da norma padrão da linguagem, quando repetidos demasiadas vezes tornam a fala cansativa, causando desconforto aos ouvidos da plateia, que muitas vezes deixam de prestar atenção.

Dividem-se em diversas categorias, entre as mais comuns estão: o pleonismo (entrar para dentro, subir para cima,...), gerundismo (vou estar enviando, vou estar verificando,...), uso de expressões clichês (fechar com chave de ouro, a união faz a força,...), uso de cacoetes de linguagem ou tiques (né, tipo assim,...).

Na maioria das vezes essas expressões são utilizadas sem nem ao menos nos darmos conta, de maneira que os cacoetes são usados para preencher espaços, típico de quando se está nervoso e tentando lembrar o que tem que ser dito.

5. COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

É a comunicação realizada de forma intuitiva e independente da vontade do locutor, evidenciada através de sinais emitidos pelo corpo que traduzem os sentimentos interiores.

Todo e qualquer gesto realizado contribui para compor a comunicação não verbal. Movimento das mãos, braços, pernas, posição dos pés, direção do

olhar, postura, movimentação no palco são realizados em intensidade, amplitude e velocidade características, e são essas variáveis que traduzem as emoções.

Dentro deste bloco os temas tratados serão:

- Mãos;
- Pés;
- Olhar;
- Expressão facial;
- Movimentação;
- Vestimentas.

5.1 Mãos

São o meio de transporte das palavras, conduzem a informação até o ouvido da plateia. Em vista disso seus movimentos devem ser planejados para dar a mensagem o caminho desejado, ora suave e tranquilo, ora agressivo e determinado.

No entanto é importante ter em mente que mesmo quando se deseja dar mais agressividade a fala, os gestos não devem ser demasiados intensos e nem amplos. Deve-se imaginar um retângulo abaixo do tórax e acima da cintura como sendo o local ideal para fazer movimentos com as mãos.

Outro fator que merece atenção é a realização de gestos vilões, como: cruzar os braços, colocar as mãos atrás das costas ou no bolso, se escorar em mesas ou cadeiras, entre outros que podem demonstrar nervosismo, medo e até mesmo desleixo por parte do orador.

5.2 Pés

Muitas vezes a posição dos pés não é levada em conta durante apresentações, entretanto os membros responsáveis pelo equilíbrio e sustentação do corpo tem papel importante na imagem que se deseja passar para o público.

Os pés auxiliam na firmeza do orador, passando a impressão de segurança para os que assistem. Pensar na posição que os pés assumem é o primeiro passo para corrigir qualquer desvio.

Além disso, a angulação formada pelos pés direciona a atenção a um determinado setor da plateia, mesmo que inconscientemente, as pessoas percebem se estão recebendo atenção com base na direção formada pelos pés.

5.3 Olhar

Um dos maiores receios de um orador é manter contato visual com seus ouvintes, porém realizar esse tipo de contato é a maneira mais eficiente para direcionar atenção às pessoas.

É interessante evitar olhar para um ponto aleatório por muito tempo, passar o olho por toda a plateia sem se fixar em ninguém, desviar o olhar ou olhar para baixo.

Embora olhar para as pessoas demonstra que a atenção está sendo direcionada a ela, manter o olhar fixo em uma mesma pessoa não é indicado, já que pode causar desconforto e constrangimento. Deve-se, portanto, manter um olhar firme, que cativa o público, fazendo que a atenção dedicada a eles seja retribuída.

5.4 Expressão Facial

A face é responsável por traduzir grande parte das emoções sentidas, sendo assim é um elemento fundamental para a linguagem não verbal. Manter uma expressão facial coerente com o que se fala é essencial, motiva o público a ouvir.

Além disso, a expressão facial é umas das grandes responsáveis pela impressão que a plateia tem do comunicador, atitudes como sorrir enquanto se cumprimenta o público, por exemplo, melhoram a imagem do orador e trazem mais segurança, sobretudo quando o público corresponde ao sorriso.

5.5 Movimentação

A movimentação corresponde a todo o conjunto de gestos realizados, no entanto, considerando apenas a ação de andar pelo palco, percebe-se que é necessário se movimentar para deixar a apresentação mais dinâmica.

Contudo, como qualquer outro fator relacionado à oratória, é importante usar o bom senso. Andar sem parar, de um lado para o outro no palco pode deixar a plateia cansada, desviando a atenção do conteúdo.

Deve-se buscar um meio termo, entre o estático e a movimentação exagerada, já que é através da movimentação que se revelam particularidades do estado de espírito do orador. Parado demais dá a ideia de uma pessoa tímida, enquanto que movimentos rápidos e contínuos passam a impressão de nervosismo.

5.6 Vestimentas

São um ponto importante para compor a primeira impressão criada nos ouvintes. Os trajes podem variar de acordo com a formalidade da apresentação, mas aconselha-se a buscar a neutralidade e não usar mais que duas cores de roupas.

As roupas escolhidas podem passar a ideia de seriedade e sobriedade, ou também de desleixo e falta de comprometimento. O foco de uma apresentação é impressionar através das informações transmitidas, por isso deve-se buscar a neutralidade nas vestimentas, evitando que acessórios chamem mais atenção do que o conhecimento do orador sobre o assunto.

6. CONTEÚDO DO DISCURSO

No momento de escrever o discurso que será falado é importante levar em consideração algumas variáveis que auxiliam na construção de uma fala coerente, são eles: perguntas essenciais que norteiam o comunicador, estrutura do discurso e o domínio do assunto.

6.1 Perguntas Essenciais

- Qual é a mensagem principal do discurso? Qual sua finalidade?

É imprescindível ter um tema bem definido e explicar sobre o mesmo, evitando qualquer fuga do tema. Conhecer qual a finalidade da apresentação auxilia na escolha dos itens a serem tratados, quais os pontos principais do tema para a finalidade desejada.

- A quem se destina (idade, sexo, educação)? Quantos serão?

Conhecer as características do público é importante, pois indica qual a linguagem adequada a ser usada. Falar para um idoso analfabeto requer mais paciência e linguagem mais simples, do que falar para um grupo de jovens acadêmicos. A quantidade de pessoas presentes reflete a ideia do quão interessante é o assunto, portanto a plateia espera ouvir mais detalhes.

- O que eles sabem sobre o assunto?

Outro fator de extrema importância é quanto ao nível de conhecimento sobre as informações. Assim o orador pode utilizar expressões mais complexas e técnicas, quando a plateia tem conhecimento do tema, por lado se a maioria dos presentes for leiga no assunto, deve-se utilizar linguagem mais simples e acessível.

- Por que eles estão aqui? Qual o interesse deles no assunto? O que eles esperam ouvir?

Descobrir qual o interesse e quais os objetivos da plateia, com relação ao assunto, pode fazer toda a diferença, já que com essa informação é possível construir uma fala visando atender aos interesses dos ouvintes.

- Como é o lugar onde será o discurso? Todos conseguem ver e ouvir?

Conhecer as características do ambiente auxilia, principalmente, na dinâmica da apresentação. Se é necessário falar mais alto e usar letras maiores no material digital, em situações de lugar mais amplo, ou se é possível falar mais baixo. Além de facilitar a comunicação do ponto de vista físico, conhecer o lugar com antecedência pode trazer mais tranquilidade durante a apresentação.

- Qual será a duração do discurso?

Manter o foco no tempo é um fator determinante, adequando a quantidade de informação ao tempo disponível, a apresentação fica mais objetiva. Planejar um grande número de conteúdo para um tempo restrito faz com que a apresentação seja acelerada, comprometendo a absorção das informações.

- Quais recursos podem ser utilizados?

Verificar com antecedência a existência de tomadas ou demais equipamentos que possam ser utilizados torna mais fácil pensar na dinâmica

da fala. Além de prevenir contra algum imprevisto, já que facilita a organização dos recursos necessários.

- Quais efeitos a apresentação deve causar?

Para cada efeito que pretende-se causar na plateia existe uma abordagem distinta. Saber o efeito da apresentação direciona o orador para uma dessas abordagens, que pode exaltar o lado emocional, racional, espiritual ou inspiram pessoas, tudo depende do tema escolhido e da maneira como ele é apresentado.

6.2 Estrutura do Discurso

A fala deve seguir uma ordem lógica, facilitando o entendimento por parte da plateia. Por isso é importante organizar a estrutura do discurso com cuidado, com base em três momentos distintos: introdução, desenvolvimento e conclusão.

- Introdução:

O início de um discurso é extremamente importante, é nessa ocasião que o comunicador deverá cativar o público, conquistar a atenção de todos para a palestra.

A introdução deve ser breve, com informações gerais que facilitam a compreensão dos fatos que serão apresentados na sequência. Nesse momento é interessante apresentar quais os tópicos que serão tratados no decorrer da fala, tornando clara a organização do tema.

- Desenvolvimento:

É durante o desenvolvimento que serão abordados os fatos principais referentes ao assunto, por isso é fundamental que as informações sejam organizadas de maneira precisa.

Como o próprio nome sugere, é nessa parte da apresentação que o tema central é desenvolvido, portanto deve ser a parte mais extensa da fala. Porém, é necessário usar o bom senso, às vezes o excesso de detalhes pode causar confusão aos ouvintes e torna-se inevitável sintetizar as informações.

- Conclusão:

Após toda a explicação é preciso deixar claro a importância acerca do tema, para isso resumir os principais fatos e enumerar algumas conclusões auxilia na fixação da mensagem que deseja-se transmitir.

Além de concluir o tema, é indispensável agradecer ao público, demonstrando que a presença de cada um contribuiu para o bom andamento da apresentação, e que a atenção que foi dedicada ao orador teve importância na qualidade da fala.

6.3 Domínio do Assunto

Mesmo tendo se preparado mentalmente, respirando corretamente, ajustando a voz, tomando cuidado com os gestos e a movimentação, é fundamental ter domínio total sobre o assunto.

O caminho mais fácil para isso é pesquisar muito, ler inúmeras informações sobre o tema e preferencialmente de fontes variadas e confiáveis. Além disso, ensaiar a apresentação é primordial durante a preparação.

Provavelmente surgirão perguntas e questionamentos da plateia, para aumentar a confiança, na fase de preparação, é interessante imaginar quais perguntas podem surgir e buscar uma resposta para elas. Analisar quais os pontos fracos referentes ao conteúdo e corrigi-los.

Para demonstrar conhecimento sobre o assunto deve-se usar argumentos sólidos, adquiridos na fase de pesquisa, que formarão uma base para a discussão, mas é importante tomar cuidado para manter uma fala coerente, sem contradições.

7. DICAS FINAIS

Mesmo com todas as considerações sobre o uso adequado da voz, a maneira de gesticular e construindo um discurso impecável, é preciso ressaltar alguns pontos que podem passar despercebido.

Começando pela voz, que é o instrumento utilizado não só pelo orador, mas por todos, para se comunicar e, portanto merece atenção especial. Para manter a voz saudável é melhor evitar cafés, bebidas alcoólicas e achocolatados antes de falar em público, pois tornam a saliva mais espessa, dificultando a fala.

Falar muito alto ou gritar e ingerir bebidas muito geladas também afetam a saúde da voz, devendo ser evitadas, da mesma maneira, pigarrear ou tossir irritam as cordas vocais. É importante beber bastante água, inclusive durante as apresentações.

Durante uma apresentação é normal e muito interessante ter algum material digital de apoio, como os slides, porém eles servem apenas para que a plateia possa acompanhar com mais clareza a fala do orador e não deve-se, em hipótese alguma, apenas ler as informações dos slides.

Pedir desculpas pela falta de tempo para se preparar ou montar a apresentação é um grande erro, obviamente, deve ser evitado. Independente do tempo disponível, cada apresentação construída deve ser a melhor possível, mesmo porque é impossível agradar a todos os presentes e tentar fazer isso só aumenta o nervosismo.

Inclusive, é inevitável sentir-se nervoso diante de um público que espera ouvir algo sensacional, a melhor saída é aceitar o nervosismo, pois só assim será possível controlá-lo. Durante a apresentação utilize frases e palavras simples, fáceis de falar e de serem compreendidas, contribuindo para aumentar a confiança e diminuir o desconforto.

Após tantas dicas e pontuações é importante frisar que, em momento algum, deve-se perder a naturalidade, deixando as características pessoais de lado para incorporar um exímio orador. Embora seguir as dicas consagradas da oratória torna a apresentação mais refinada, agir naturalmente é o modo mais eficaz de controlar o nervosismo.

A parte mais difícil de todo o processo, é assimilar cada variável tratada anteriormente e entender como elas podem interferir na qualidade da apresentação, colocá-las em prática e se expor ao medo de falar em público, mas esse é o único caminho para vencer esse obstáculo. Vários livros sobre oratória podem ser lidos, vários vídeos podem ser assistidos, no entanto a única maneira de perder o medo é enfrentá-lo.

8. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA E RECOMENDADA

- Clube da Fala
(<http://www.clubedafala.com.br/>)
- Widoox
(<http://widoox.com.br/>)
- Instituto Brasileiro de Linguagem Corporal
(<https://ibralc.com.br/>)
- Centro de Pesquisa, Desenvolvimento e Educação Continuada
(<http://www.falarepublico.com.br/dicas-de-oratoria/>)
- Canal do Youtube “Cá me disse”
(https://www.youtube.com/channel/UCY49kbLI1ze54hiDS6IV_BA)
- Canal do Youtube “Você S/A”
(<https://www.youtube.com/user/revistavocesa>)
- Material Digital do Minicurso
(<https://prezi.com/qcqn10mxhjwc/minicurso-de-oratoria/>)