

# ORATÓRIA - MEIOS DE APRESENTAÇÃO E TÉCNICAS / ATRIBUTOS

Por: Monalisa Cavalcanti

Fone: (15) 98114-2170

E-mail: [monalisacavalcanti.bueno@gmail.com](mailto:monalisacavalcanti.bueno@gmail.com)

Quando falamos de Oratória, devemos ter em mente certos atributos para nos tornarmos bons oradores.

As técnicas de apresentação vão desde voz aguda, grave ao total silêncio, além da entonação.

Vamos tecer algumas considerações sobre ser um bom orador ou um orador bom !!!!!

× Tudo começa...

---

Método com um discurso, ora na exposição didática de um assunto.



Arte de como falar em público



ORATÓRIA consiste no conjunto de regras e técnicas que permitem apurar as qualidades pessoais de quem se destina a falar em público.

Cabe estudarmos o processo humano capacitando-se na oratória, consistindo nos elementos da boa comunicação.

## ✘ ELEMENTOS DA BOA COMUNICAÇÃO

EMISSOR: o que envia a mensagem

RECEPTOR: o que recebe a mensagem

MENSAGEM: o conteúdo das informações obtidas

CANAL OU CONTATO: meio ou meios que o emissor utiliza para enviar a mensagem.

CÓDIGO: conjunto de signos de um sistema de combinação de regras de que lança mão o emissor para transmitir a sua mensagem.

# ✘ BOA PRONÚNCIA

---

- ✘ Pronuncie completamente todas as palavras
- ✘ Não omita a pronúncia dos "s" e "r" finais e dos "i" intermediários.
- ✘ Por exemplo, fale *primeiro janeiro, terceiro, precisar, trazer levamos* e não *primero janero, tercero, precisá, trazê, levamo*.

# PROCESSO DE COMUNICAÇÃO HUMANA

---

- ✘ Fenômeno social fundamental em nossas vidas;
- ✘ Faz-se por meio da linguagem;
- ✘ Linguagem → repertório de signos com regras
- ✘ para combiná-los;
- ✘ Signos → qualquer coisa que faz referência a outra coisa ou ideia.

## × LINGUAGEM TÉCNICA

---

- + Ambiente profissional exige um vocabulário próprio.
- + Para Público heterogêneo empregar termos que sejam de fácil compreensão; Utilizar. vocabulário técnico, deve explicá-lo com outras palavras para ser entendidas por todos

## × Técnicas de Apresentação em Público

- × Acabe com os vícios - “ãããã”, “né”, “tá”, “certo”, “aí”, “entendeu”, etc.
- × Nunca se desespere. / Fale com entusiasmo.
- × Observe o nível intelectual dos ouvintes.
- × A postura é fundamental. / Use a roupa certa.
- × Cuidado com o volume da voz e o ritmo da fala.
- × Cuidado com a pronúncia da palavra.
- × Não inicie pedindo desculpas e nunca termine com a frase “... era só isso que tinha para falar.” CUIDADO

- 
- × Quanto a **RESPIRAÇÃO** - sem respirar bem não é possível falar bem. A respiração é constituída de duas fases distintas: inspiração e expiração.
  - × Já a **ENTONAÇÃO** apresenta diferentes curvas melódicas no discurso. Associada ao recurso da pausa, é fundamental para o brilho da fala nas apresentações

## × APRESENTAÇÃO PESSOAL

---

### × POSTURA

+ Elemento importante durante a conversa formal. É de bom tom observar a própria postura e a do interlocutor, bem como as expressões e movimentos corporais que são características relevantes sobre a pessoa e sua mensagem

× APARÊNCIA - Reflete a imagem de cada indivíduo e também influencia o público assim como os gestos, postura e linguagem verbal

# POSTURA

EVITE POR AS MÃOS NOS BOLSOS



# POSTURA

POSTURA APROPRIADA PARA FALAR COM O PÚBLICO E ESTES PRESTAREM ATENÇÃO



# POSTURA

---

EVITE SEGURAR O ROSTO ENQUANTO ESTIVER FALANDO



# × COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

Para a comunicação não verbal – a expressão do corpo é observada pela manifestação de movimentos gerais. Tudo complementa a mensagem a ser enviada pelo emissor.

- + gestos,
- + posturas,
- + expressão facial (olhar, sorriso, sobrancelhas),

---

## ✘ ONDE OLHAR?

- ✘ Olhe para o público, Evite ter o olhar perdido.
- ✘ Evite olhar para a mesma pessoa por muito tempo
- ✘ Mantenha a cabeça sempre erguida.

## × SILÊNCIO

---

- × Faça uso do silêncio. Procure inserir o ritmo da discurso e/ou apresentação. Coloque ritmo no que você está dizendo distribuindo pausas em momentos estratégicos. O silêncio mostra o controle das ações e a reflexão constante sobre o que está sendo dito.

## × DESLIZES

- + Quando esquecer o que ia dizer a seguir,, procure manter a calma e guarde consigo esse segredo. Repita o seu último argumento para permitir a si mesmo uma pausa, ou então, siga para outro tópico.

## × OS GESTOS

---

× Não colocar as mãos nos bolsos, nas costas, cruzar os braços, nem se debruce sobre a mesa, cadeira ou tribuna. Deixe os braços naturalmente ao longo do corpo ou acima da linha da cintura e gesticule com moderação.

## × EMOÇÃO

+ Fale com entusiasmo, Demonstre vibração com sua mensagem; emoção e interesse nas suas palavras e ações

# ✘ VENCENDO MEDO

- ✘ Para falar em público, nós sentimos medo, sofremos a descarga de adrenalina provocando a confusão que todos conhecemos:
  - ✘ as pernas tremem,
  - ✘ as mãos suam,
  - ✘ o coração bate mais forte,
  - ✘ a voz enrosca na garganta
  - ✘ os pensamentos desaparecem diante do público.

# MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

✦ falta de conhecimento sobre o assunto; / falta de prática no uso da palavra em público; falta de autoconhecimento.

---

✦ Para combater o medo de falar em público, faz-se necessário conhecer muito bem o assunto que irá apresentar. Devemos saber muito mais do que deveremos expor. É preciso saber mais sobre o assunto para que tenhamos tranquilidade e possamos falar com confiança. Vale a pena praticar para adquirir experiência. Aproveite todas as oportunidades para se apresentar diante das pessoas. Identifique suas qualidades. Procure não ressaltar os seus defeitos, mas sim as suas qualidades.

**NÃO CONFIE EM SUA MEMÓRIA. LEVE SEMPRE SUAS ANOTAÇÕES**

## ✘ MICROFONES

### ✘ no pedestal, seguros na mão ou de lapela,

- ✘ A posição ideal para falar é 10 centímetros da boca, abaixo na direção do queixo.
- ✘ Não se deve dirigir o olhar ao instrumento, exceto nos primeiros segundos da fala para posicionamento, ou na eventualidade de ter que virar o corpo para enxergar uma parte lateral da sua plateia.



## ✘ NERVOSISMO.

Para vencer este vilão, recomenda-se antes de começar, respire profundamente, retendo o ar nos teus pulmões durante quatro segundos, três ou quatro vezes. Adote a posição em que se sentir mais confortável: sentado ou de pé.



## ✘ O QUE NÃO DIZER NO COMEÇO

---

No início da apresentação, você não deverá:

- ✘ Pedir desculpas por estar com problemas físicos (gripes, resfriados, dor de cabeça)
- ✘ Contar piadas
- ✘ Tomar partido sobre assuntos polêmicos
- ✘ Começar com "chavões" ou frases muito usadas.
- ✘ *Por exemplo: "A união faz a força", "uma andorinha só não faz verão"*
- ✘ Citações de autores muito polêmicos.
- ✘ O início deve ser breve, neutro.

# CORES E SUAS SENSAÇÕES

Cores	Sensações
Laranja	Força, dureza, euforia
Amarelo	Conforto, alerta, esperança.
Vermelho	Dinamismo, baixeza, energia, revolta, calor, violência.
Verde	Bem-estar, paz, saúde, equilíbrio.
Azul	Viagem, verdade, intelectualidade, advertência
Roxo	Fantasia, mistério, egoísmo, espiritualidade.
Púrpura	Estima, valor, dignidade.
Marron	Pensar, melancolia.

# ✘ ATRIBUTOS DA BOA ORATÓRIA

---

**A – CREDIBILIDADE**

B – VOZ

C – VOCABULÁRIO

D – EXPRESSÃO CORPORAL

E – APARÊNCIA

# CREDIBILIDADE

---

**1 – Naturalidade – falar como se estivesse com o grupo de amigos**

**2 – Emoção e Envolvimento - conquistar os ouvintes e envolvê-los na sua estratégia de conquista / persuasão.**

**3 – Imagem bem definida – passar confiança, transmitir informações sedimentando coerência.**

**4 – Conhecimento sobre o assunto –  
embasamento adequado das informações de  
acordo com a atividade profissional, experiências e  
estudos.**

**5 – Confiança / 5.1 – Combatendo o medo** - Para  
falar em público, sentimos medo, sofremos a descarga de  
adrenalina provocando a confusão que todos conhecemos:

- \*as pernas tremem, / as mãos suam,
- \*o coração bate mais forte, / a voz enrosca na garganta
- \*os pensamentos desaparecem diante do público.

**6 – Coerência e conduta pessoal exemplar – a conduta exemplar se associa à coerência, demonstrado nas atitudes; no agir e na maneira como fala.**

**“A credibilidade traz consigo benefícios logicamente na carreira, bem como no relacionamento pessoal.”**

## × SILÊNCIO

---

- × Faça uso do silêncio. Procure inserir o ritmo da discurso e/ou apresentação. Coloque ritmo no que você está dizendo distribuindo pausas em momentos estratégicos. O silêncio mostra o controle das ações e a reflexão constante sobre o que está sendo dito.

## × DESLIZES

- + Quando esquecer o que ia dizer a seguir,, procure manter a calma e guarde consigo esse segredo. Repita o seu último argumento para permitir a si mesmo uma pausa, ou então, siga para outro tópico.

## × OS GESTOS

---

× Não colocar as mãos nos bolsos, nas costas, cruzar os braços, nem se debruce sobre a mesa, cadeira ou tribuna. Deixe os braços naturalmente ao longo do corpo ou acima da linha da cintura e gesticule com moderação.

## × EMOÇÃO

+ Fale com entusiasmo, Demonstre vibração com sua mensagem; emoção e interesse nas suas palavras e ações

# × ATRIBUTOS DA BOA ORATÓRIA

---

A – CREDIBILIDADE

**B – VOZ**

C – VOCABULÁRIO

D – EXPRESSÃO CORPORAL

E – APARÊNCIA



# VOZ

---

A – RESPIRAÇÃO

B – FUNCIONAMENTO DO APARELHO FONADOR

C – NOSSA VOZ

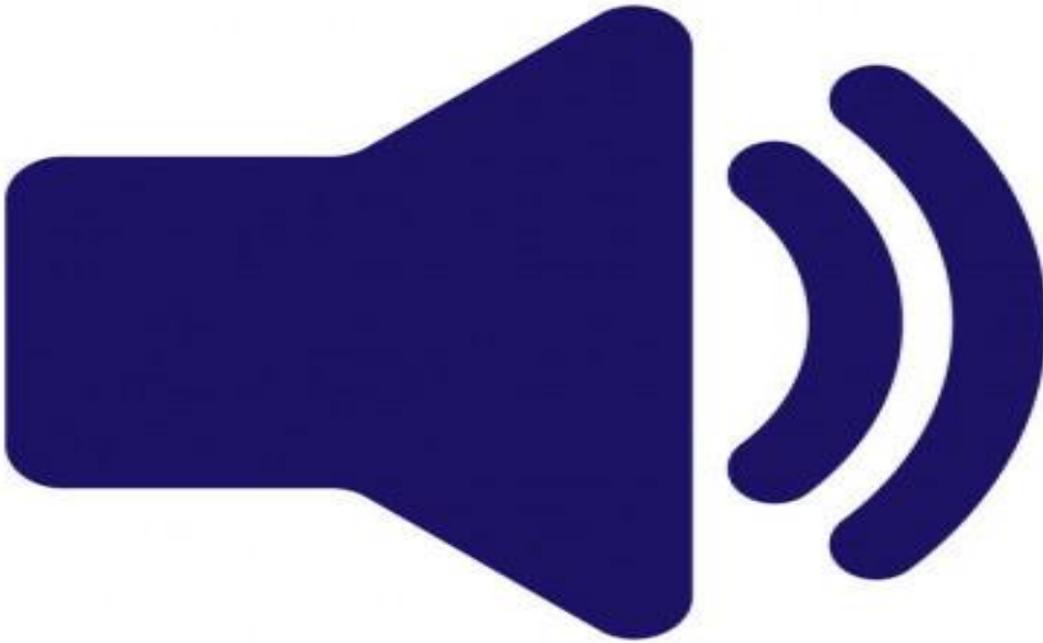
D – APRENDENDO A COLOCAR A VOZ

E – PRONUNCIE BEM AS PALAVRAS

F – AJUSTE O VOLUME

G – ENCONTRANDO A VELOCIDADE ADEQUADA

H – ALTERNE O VOLUME E A VELOCIDADE



# VOZ

---

I – PONHA ÊNFASE NAS PALAVRAS

- a) Pronúncia com mais ou menos intensidade
- b) Pronúncia com pausas nas sílabas
- c) Destacar a palavra entre pausas

J – A PAUSA NA COMUNICAÇÃO

L – SOTAQUE

OXENTE

VISSE

OXE

CARACA

BAH

MEU

UAI

# SOTAQUES DO BRASIL



# VOZ

---

## L – SOTAQUE

- a) Experiência Pessoal / interioranos / credibilidade
- b) Riscos de comprometer a naturalidade
- c) Eliminação do sotaque – situações
  - Compreensão da pronúncia / avaliação do ouvinte
  - Resistência do ouvinte



Bah!

TCHÊ

OXENTE

SÔ

ÔXE!

Uai

# VOZ

---

- d) Contato com pessoas de outros países
- e) Conselhos sobre sotaque

## M – COMO FALAR NO MICROFONE

- a) Microfones em pedestais
- b) Microfones – como segurar?
- c) Microfones de lapela
- d) Microfones “wireless”



# VOZ

---

N – A SAUDE DA VOZ

- ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA UMA BOA PRONÚNCIA e PARA UMA VOZ SAIR LIMPA

# COMO CUIDAR



## Coma maçã

Fruta muito indicada para fazer a limpeza vocal evitando que a saliva mais grossa chegue à laringe. Tem ação que promove alívio



## Não fume

O cigarro aumenta tosse e irrita as cordas vocais. É também o grande causador do câncer de laringe. Mesmo não sendo fumante, evite a fumaça



## Hidrate

A água é fundamental para manter a saúde da voz, principalmente se você trabalha em ambientes com ar condicionado. Evite o líquido gelado



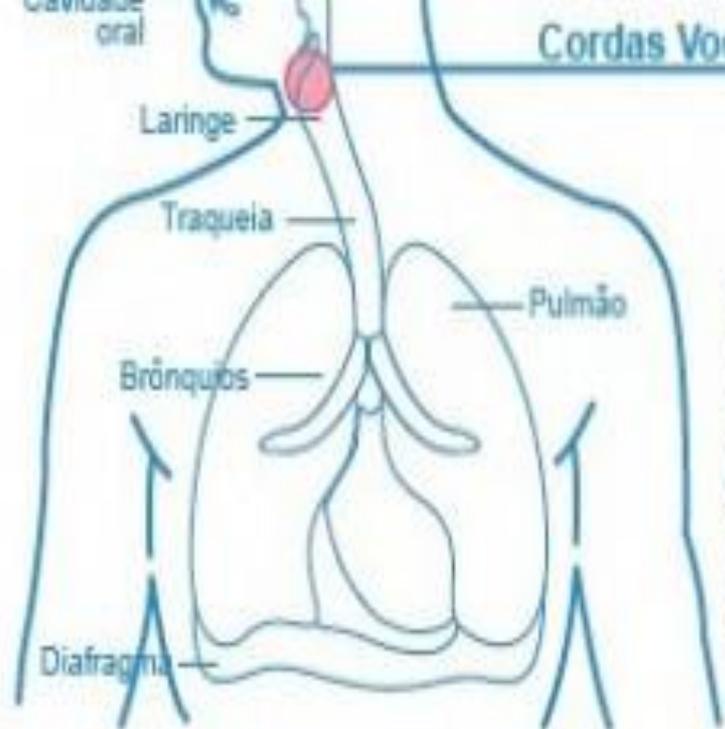
## Não use pastilhas

Em lugar de melhorar a irritação, elas mascaram os sintomas. Quanto mais cedo o diagnóstico de problema nas pregas vocais, maiores as chances de cura



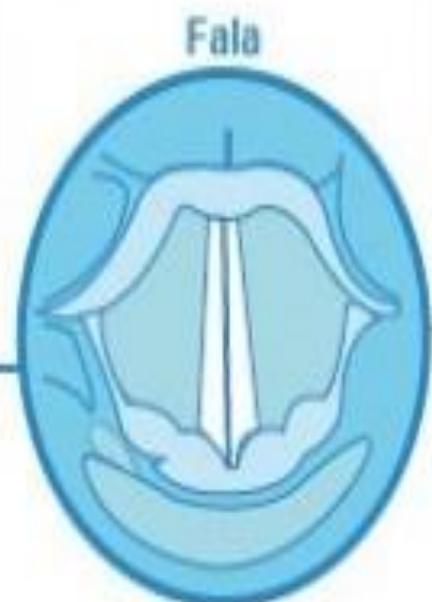
## Combata o refluxo

Alimentos gordurosos e condimentados aumentam a chance de refluxo, que pode afetar a voz. Leite e derivados também dificultam a articulação das cordas vocais



O som é amplificado nas cavidades de ressonância: garganta, boca e nariz

O aparelho fonador "empresta" as funções dos sistemas digestivo e respiratório, que são adaptados para produzir o som



## O que ajuda a voz



Água



Maçã



Sucos cítricos



Sopas e chás quentes



Mel com limão



Gargarejo com água morna e sal



Soro fisiológico no nariz

## O que prejudica

## Fatores prejudiciais à saúde vocal

- Falar por muito tempo sem interrupção;
- Gritar ou falar rápido demais;
- Tossir constantemente;
- Reproduzir som com pouca abertura de boca;
- Ficar muito tempo sem se alimentar;
- Fumar

# VOZ

A – PRONUNCIE BEM AS PALAVRAS

## EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

substantivos	verbos
terminados em ar	terminados em ar
bar	julgar
Guiomar	falar
lugar	ganhar
mar	processar
pomar	tirar

# VOZ

A – PRONUNCIE BEM AS PALAVRAS

## EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

substantivos	verbos
terminados em er	terminados em er
parecer	conter
ser	fortalecer
prazer	manter
suéter	responder
repórter	ter

# VOZ

A – PRONUNCIE BEM AS PALAVRAS

## EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

substantivos	verbos
terminados em ir	terminados em ir
elixir	fugir
tapir	latir
Jurandir	pedir
Nadir	possuir
Samir	ruir

# VOZ

A – PRONUNCIE BEM AS PALAVRAS

## EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

substantivos	verbos
terminados em or	terminados em or
amor	compor
promotor	dispor
calor	pôr
isopor	recompor
motor	supor

# ✘ ATRIBUTOS DA BOA ORATÓRIA

---

A – CREDIBILIDADE

B – VOZ

**C – VOCABULÁRIO**

D – EXPRESSÃO CORPORAL

E – APARÊNCIA

# VOCABULÁRIO

---

Entende-se como VOCABULÁRIO ideal, devendo este estar isento do excesso de termos pobres e vulgares, como palavrões e gírias. De outro lado, não se recomenda um vocabulário repleto de palavras difíceis e quase sempre incompreensíveis.

---

VOCABULÁRIO É UM DOS  
ATRIBUTOS DA ORATÓRIA – não  
menos e não mais importante  
para o bom orador e  
especialmente para o indivíduo.

# VOCABULÁRIO

---

A – AUTOMATISMO DA FALA E O PILOTO AUTOMÁTICO

a) Conceitos do automatismo da fala e do piloto automático

b) Piloto automático / diferenças acentuais

**DICA: CONSERVE UM DICIONÁRIO SEMPRE CONSIGO – ELE SERÁ UM GRANDE AMIGO.**

# VOCABULÁRIO

---

- c) Sujeição ao piloto automático
- d) e se for o caso de inverter a ordem?
- e) Pagando pela concentração
- f) Incorporando palavras ao automatismo

# VOCABULÁRIO

---

FALAR O IDIOMA CORRETAMENTE TRAZ A ATENÇÃO DO PÚBLICO E GARANTE A CREDIBILIDADE

**DICÇÃO** – denota a pronúncia clara e na correta entonação de um texto no meio linguístico.

# VOCABULÁRIO

---

B – COMO AMPLIAR O VOCABULÁRIO

C – PALAVRÃO E GÍRIA

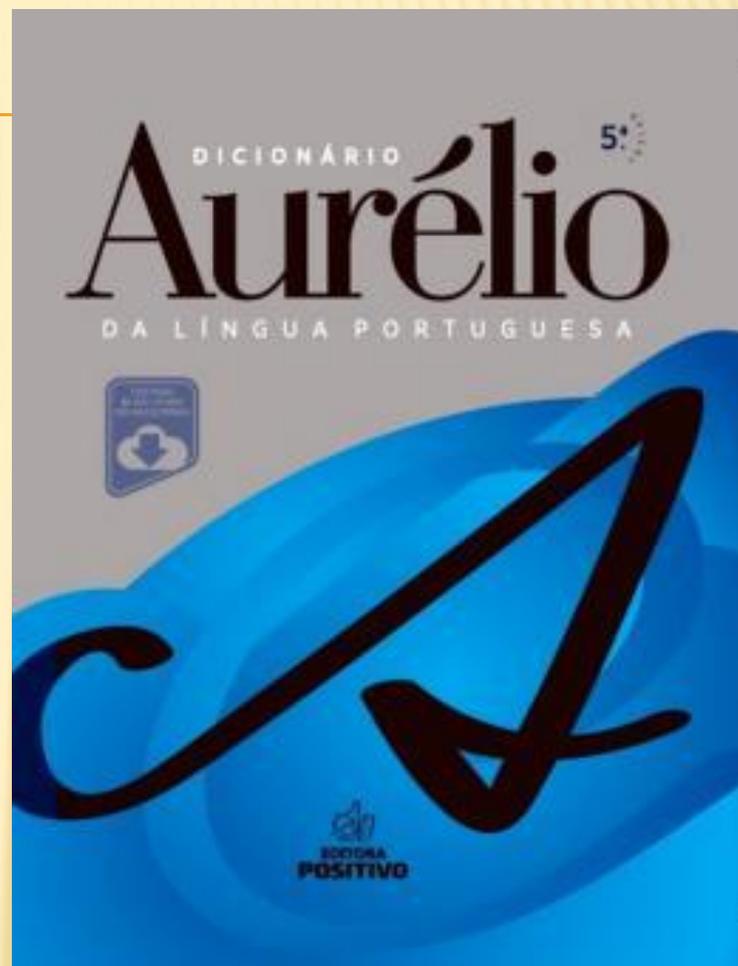
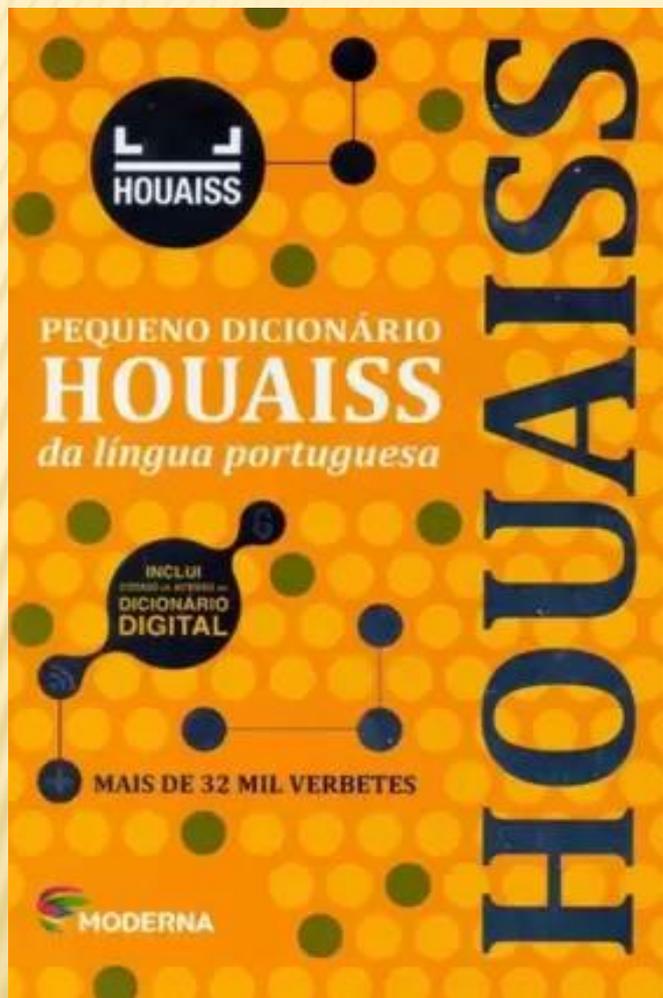
D – TERMOS INCOMUNS

E – VOCABULÁRIO TÉCNICO

F – CHAVÃO E FRASES VULGARES

G – TIQUES E VÍCIOS

- Uso de história e uso adequado de palavras



# CONHECIMENTO DO ASSUNTO

## ➤ VOCABULÁRIO IDEAL → SIMPLES E RICO

- ✓ Como consegui-lo?
  - \* Leitura vigiada;
  - \* Ouvir com atenção;
  - \* Praticar.
- Vocabulário indesejável: sofisticado; pobre; técnico ou profissional;
- **Dica valiosa:** estude o máximo possível antes da sua apresentação.

# VOCABULÁRIO

---

A comunicação adequada transmite as informações de forma positiva, aumentando o interesse do público ouvinte, facilitando entendimento e tornando-a apresentação mais expressiva, natural e agradável.

A prática aliada a preparação do assunto resulta também na tranquilidade.

A habilidade e crescimento do vocabulário afasta o constrangimento em qualquer situação.

# VOCABULÁRIO

## *Seja Você*

- **\*Esse é o primeiro e mais importante dos fundamentos de quem quer falar em público, buscar acima de tudo a Naturalidade.**

# ✘ ATRIBUTOS DA BOA ORATÓRIA

---

A – CREDIBILIDADE

B – VOZ

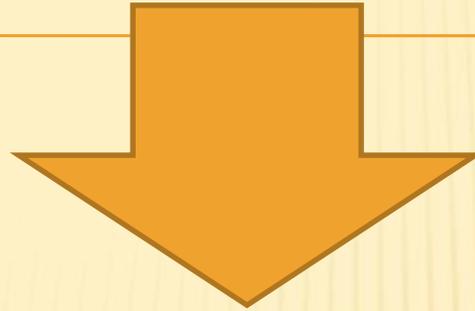
C – VOCABULÁRIO

**D – EXPRESSÃO CORPORAL**

E – APARÊNCIA



# EXPRESSÃO CORPORAL



## CONCEITO e ORIGEM

É UMA DAS FORMAS DE REAÇÃO, DE COMPORTAMENTO DO SER VIVO EM SUA RELAÇÃO COM OS OUTROS SERES, NA INTERCOMUNICAÇÃO NÃO VERBAL E, PORTANTO, ANTERIOR À PRÓPRIA EXISTÊNCIA DA PALAVRA. ORIGINA-SE NO TEATRO, DANÇAS E REPRESENTAÇÕES RITUAIS.

# EXPRESSÃO CORPORAL

---

- A) O CUIDADO COM AS REGRAS
- B) O PROCESSO NATURAL DA GESTICULAÇÃO
- C) MAIORES ERROS DA GESTICULAÇÃO
- D) ATITUDES DESACONSELHÁVEIS
- E) EXPRESSÃO CORPORAL PARA FALAR
- F) COMO FALAR SENTADO

# EXPRESSÃO CORPORAL

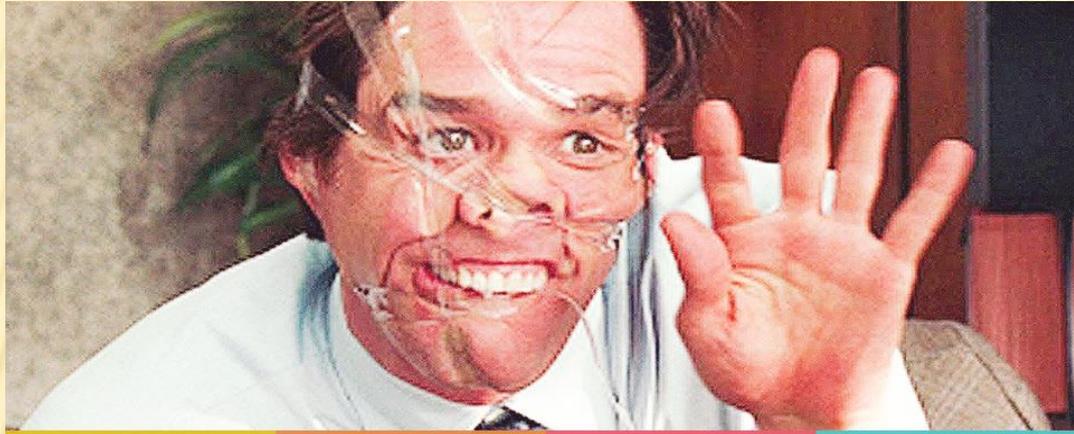


PODE SER UTILIZADA COMO CÓDIGO POR DETERMINADOS GRUPOS. MILITARES E POLICIAIS POR EXEMPLO, POSSUEM CÓDIGOS DE GESTOS PARA TRANSMITIREM INFORMAÇÕES COMO ACELERAR, AGRUPAR, PARAR OU BATER EM RETIRADA.

OBS.: A LINGUAGEM DE LIBRAS NÃO SE ENQUADRA COMO LINGUAGEM CORPORAL.

# EXPRESSÃO CORPORAL

## ✘ MAIORES ERROS DA GESTICULAÇÃO



a) AUSÊNCIA DE GESTOS

b) EXCESSO DE GESTICULAÇÃO

## ✘ COMO FALAR SENTADO

# Gestos



# EXPRESSÃO CORPORAL

---

- E) EXPRESSÃO CORPORAL PARA FALAR
  - a) Fazer gesto para cada informação na frase
  - b) Não ter pressa em voltar na posição de apoio
  - c) Gesticule com os braços acima da cintura
  - d) Faça movimento partindo do ombro
  - e) Varie os gestos
  - f) Varie a posição de apoio

# EXPRESSÃO CORPORAL

---

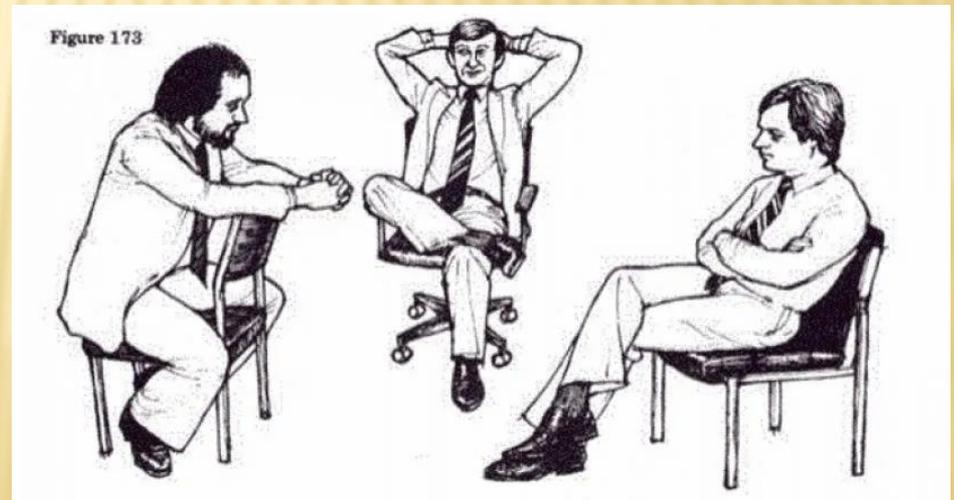
- E) EXPRESSÃO CORPORAL PARA FALAR
- g) Marque ritmo da fala com os braços na frente do corpo
- h) Estabelecer sincronismo com harmonia entre gesto / voz / mensagem
- i) Posicionar-se com naturalidade sobre as pernas
- j) Usar semblante para se comunicar com mais expressividade
- l) OLHE para os ouvintes

# Postura

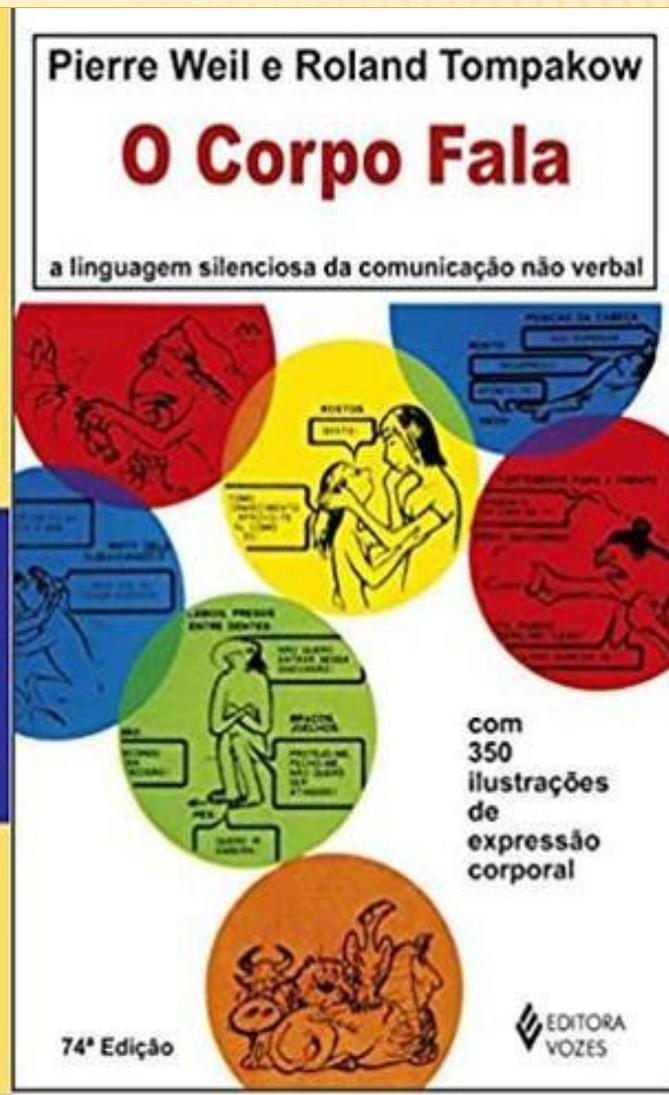
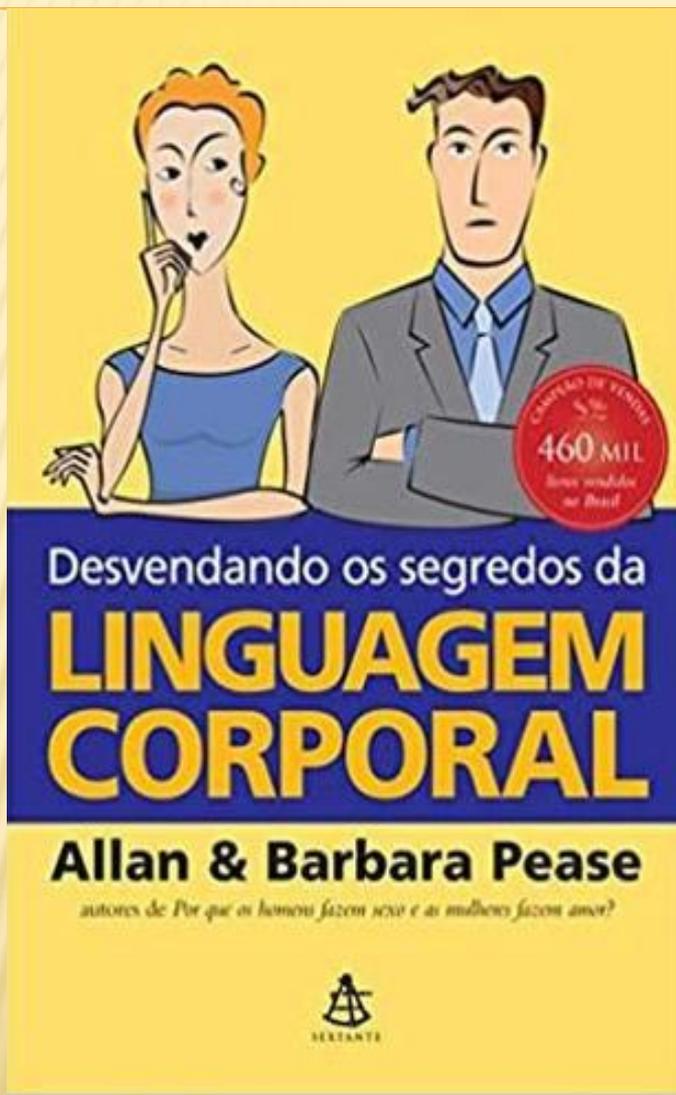


# EXPRESSÃO CORPORAL

## COMO FALAR SENTADO



# EXPRESSÃO / LINGUAGEM CORPORAL



# EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

## QUALIDADES DO ORADOR

SENSORIAL	CORPORAL
MEMÓRIA	OBSERVAÇÃO
HABILIDADE	TEATRALIZAÇÃO
INSPIRAÇÃO	SÍNTESE
CRIATIVIDADE	RITMO
ENTUSIASMO	VOZ
DETERMINAÇÃO	VOCABULÁRIO



# ✘ ATRIBUTOS DA BOA ORATÓRIA

---

A – CREDIBILIDADE

B – VOZ

C – VOCABULÁRIO

D – EXPRESSÃO CORPORAL

**E – APARÊNCIA**

# APARÊNCIA

---

A – DÚVIDA NA ROUPA E INSEGURANÇA

B – VESTIR-SE DE ACORDO A ATIVIDADE  
PROFISSIONAL

C – FORMALIDADE E CIRCUNSTÂNCIA

D – ÉPOCA QUE SE VIVE

E – DETALHES FAZEM DIFERENÇA

a) Cor / Meias / Acessórios / Óculos

b) Antecedência / siga o caminho

# APARÊNCIA

---

A – DÚVIDA NA ROUPA E  
INSEGURANÇA

B – VESTIR-SE DE ACORDO A  
ATIVIDADE PROFISSIONAL



# APARÊNCIA

---

C – FORMALIDADE E  
CIRCUNSTÂNCIA

D – ÉPOCA QUE SE VIVE



# APARÊNCIA

---

E – DETALHES FAZEM DIFERENÇA

**Cor**

**Meias**

**Acessórios**

**Óculos**

**Antecedência**

**Siga o caminho**



**ELEGÂNCIA GERA ELEGÂNCIA**

## 5 CONSELHOS SOBRE IMAGEM PESSOAL

---

- 1 – Vista-se e aja como você gostaria de ser
- 2 – Inspire-se nas pessoas que admira para vestir
- 3 – Desenvolva uma linguagem corporal confiante
- 4 – Leia, estude e obtenha conteúdo intelectual que faça “jus” à sua imagem
- 5 – Nunca descarte seus valores, porque o caráter importa

## **6 DICAS PARA SER CONFIANTE**

---

- 1 – Saia zona de conforto, descubra capacidades**
- 2 – Nunca se vitimize: a vida é dura para todos**
- 3 – Adquira sempre conhecimento para crescimento pessoal e profissional**
- 4 – Encare seus fracassos como uma oportunidade de aprender a melhorar**
- 5 – Evite a companhia de pessoas tóxicas**
- 6 – Cuide bem da sua imagem pessoal**

# × BIBLIOGRAFIA:

OLIVEIRA, João Baptista de. Boas Dicas para Boas Falas. 1ed. Lion's: São Paulo.

POLITO, Reinaldo. Como falar corretamente e sem inibições. 26ed. Saraiva: São Paulo.

POLITO, Reinaldo. Oratória para Advogados. Edição Especial – OAB-São Paulo. Saraiva: São Paulo.