

# FUNDAMENTOS DE ORATÓRIA

**Oratória** é a arte de falar em público de forma estruturada e deliberada, com a intenção de informar, influenciar, ou entreter os ouvintes.

A oratória refere-se ao conjunto de regras e técnicas adequadas para produzir e apresentar um discurso e apurar as qualidades pessoais do orador. (Wikipédia)

## **I. Como falar corretamente e sem inibições**

Quando sentir um certo nervosismo, lembre-se de que isto acontece com quase todos os oradores. Tenha a consciência de que o medo é um sentimento natural.

Isso ocorrendo, procure distribuir o nervosismo entre a vibração e a emoção ao proferir suas palavras e, assim, torne sua mensagem mais convincente.

As atitudes mentais positivas atraem ouvintes receptivos, então **pense, planeje e só depois transmita.**

Não se deixe anular por críticas ao seu desempenho como apresentador.

O sorriso sincero e aberto tem poder de abrir um campo magnético onde todos entram sem resistência, dobrando-se ao comunicador.

São imprescindíveis: memória, habilidade, criatividade, entusiasmo, determinação, observação, teatralização, síntese, ritmo, voz audível, vocabulário e expressão corporal., além do conhecimento sobre o tema.

Tudo isso dá a segurança necessária para uma boa apresentação.

### 1. Dicas Mágicas

- a) Pontualidade;
- b) Telefone celular;
- c) Apresentação pessoal;
- d) Volume da voz;
- e) Velocidade da fala;
- f) Pronúncia das palavras;
- g) Preparação;
- h) Vocabulário;
- i) Expressão corporal;
- j) Olhar para os ouvintes;
- k) Administração do tempo;
- l) Enfrentamento do medo de falar;

### 2. Eliminando os Vícios

- a) Né, tipo, ah, éé, óh, ãã, daí, bem, etc, bom, ham, humm, tiques;
- b) Deu branco;
- c) A ausência de postura;
- d) Dizer "EU";
- e) A falta de espontaneidade;
- f) Os pedidos de desculpas;
- g) O gerundismo;

### 3. Na apresentação

- a) Saiba o que vai dizer;
- b) Leve um roteiro com os passos da apresentação;
- c) Imprima o texto num cartão grosso;
- d) Não tenha pressa em começar e em terminar;

- e) Cumprimente com calma os ouvintes;
- f) Deixe as mãos apoiadas;
- g) Branco: “Na verdade quero dizer que...”;
- h) O segredo é uma preparação consistente;

#### 4. O clima na apresentação/sustentação

- a) Varie o tom da voz, colocando ênfases;
- b) Movimente-se;
- c) Imprima o texto num cartão grosso;
- d) Não tenha pressa em começar e em terminar;
- e) Cumprimente com calma os ouvintes;
- f) Deixe as mãos apoiadas;
- g) Branco: “Na verdade quero dizer que...”;
- h) O segredo é uma preparação consistente;

#### 5. Visualização na apresentação

- a) Coloque um título;
- b) Faça legendas;
- c) Escreva em letras legíveis e uniformes;
- d) Componha frases curtas;
- e) Use poucas linhas;
- f) Não leia a apresentação;
- g) Comente os tópicos apresentados;
- h) Use cores;
- i) Use apenas uma idéia em cada visual;
- j) Utilize apenas uma ilustração em cada visual;
- k) Retire tudo que puder prejudicar a compreensão da mensagem;
- l) Administre o tempo de cada slide;

#### 6. Recursos

- a) Apresentação em *Power Point*;
- b) Roteiro da exposição;
- c) Resumo por tópicos
- d) Memoriais;

#### 7. Finalizações

- a) Fazer uma citação
- b) Apelar para a ação
- c) Aludir a uma ocasião
- d) Síntese do trabalho em uma frase
- e) Contar um fato bem-humorado relacionado com o tema

#### 8. Questionamentos sobre o tema apresentado.

#### Bibliografia:

HINDLE, Tim. Como fazer apresentações, São Paulo: Publifolha, 1999;

POLITO, Reinaldo. Superdicas para falar bem em conversas e apresentações. São Paulo: Saraiva, 2005.

## **II. Os gestos e as posturas**

### 1. Os gestos:

- a) Acompanham as palavras, interpretam-nas, sem cair nas representações cênicas;
- b) São o toque de acabamento e os responsáveis pelo sucesso de uma fala;
- c) Cada gesto corresponde a uma idéia ou a uma informação predominante do texto e não a cada palavra que é dita. Assim, para cada frase, deve haver apenas um gesto que vem antes ou junto da palavra, nunca depois.

A gesticulação deve ocorrer de forma:

- a) Natural, ajustando-se às idéias e às palavras que estão sendo ditas pelo Orador;
- b) Moderada, sem repetir os mesmos gestos por muitas vezes;
- c) Espontânea;

Os erros mais comuns são:

- a) Mãos para trás das costas;
- b) Mãos nos bolsos;
- c) Gestos abaixo da cintura;
- d) Gestos acima da cabeça;
- e) Gestos partindo do cotovelo;
- f) Cotovelos grudados no corpo;
- g) Gestos alheios ao que se fala (maneirismos);
- h) Um único gesto de “Construtor do Mundo” para várias idéias;

### 2. A posição do orador perante as pessoas:

### 3. A postura:

- a) O cuidado com a postura começa antes mesmo do início da palestra ou conversa. Enquanto aguarda a sua vez, o orador deve manter-se de forma impecável;
- b) Deve evitar tamborilar os dedos, cruzar e descruzar seguidamente as pernas. A naturalidade e a elegância da postura são fundamentais;
- c) Ao dirigir-se para a tribuna ou para o microfone, caminhe lentamente. Não fique a ajustar suas roupas;
- d) Os pés devem ser mantidos alguns centímetros afastados um do outro, com um deles um pouco à frente, a fim de dar o equilíbrio necessário ao Orador;
- e) As pernas devem ficar paradas a maior parte do tempo, quando o orador estiver numa tribuna;
- f) Sem que o auditório perceba, joga-se o peso das pernas ora numa perna, ora na outra;
- g) O movimento das pernas, mais rápido ou mais lento, deve seguir o que se fala, quando o orador puder movimentar-se pela plateia, o que é recomendável, se possível;
- h) A aproximação em relação ao auditório deve ser em todos os sentidos;
- i) Deve-se movimentar pela plateia de forma moderada.

4. A simpatia;
5. O sorriso sincero;
6. A naturalidade;
7. O uso das mãos;
8. O cuidado com os gestos;
9. O uso do microfone:
  - Microfone de pedestal:
    - Antes de começar a falar, acerte a altura do microfone, não o deixando na frente do rosto, para permitir que o auditório veja o seu semblante por inteiro;
    - Observe a sensibilidade de captação do som e mantenha o microfone afastado a uns 2 ou 3 cm do queixo;
    - Leve, também, em consideração a altura de sua voz.
  - Microfone de mão:
    - Este tipo de microfone requer do orador um cuidado especial, não só com o jato de voz, mas também com a gesticulação;
    - Mantenha o mesmo volume de voz quando estiver se movimentando e cuide para que o microfone não oscile na altura;
    - Não gesticule com a mão que estiver segurando o microfone.
  - Microfone de lapela:
    - Ao colocá-lo na lapela, gravata ou blusa, procure deixá-lo à altura da parte superior do peito, pois este tipo de microfone possui grande sensibilidade;
    - Enquanto estiver falando, não mexa no fio;
    - Não bata com as mãos ou toque no peito com força, pois provocará um grande ruído;
    - É importante tomar muito cuidado com eventuais comentários alheios ao tema, já que poderão ser claramente ouvidos pelo auditório, devido à sensibilidade do aparelho.
10. O olhar para o público;
11. A expressão facial;
12. O treinamento;
13. O estilo