



Já tiveste de fazer apresentações públicas?  
Se já as fizeste, certamente lembraste do desconforto e do nervosismo que sentes?  
Este folheto ajudar-te-á a preparar apresentações públicas e a reduzir um pouco o estresse e o nervosismo inerente.

Boa Sorte!



Escola Secundária Henriques Nogueira -

Rua Henriques Nogueira - 2564-911 Torres Vedras

T 261330310 F 261330319 Email: [info@sec-henriques-nogueira.rcts.pt](mailto:info@sec-henriques-nogueira.rcts.pt) URL: <http://www.eshn.net/>

# Apresentações Públicas



*“Há três dicas a ter em conta para seres um bom comunicador, Charlie Brown. Tens de saber quando te deves levantar, quando deves falar e quando te deves calar.”*

## Tópicos gerais

I- Um discurso tem normalmente três partes:

- a) **Introdução**- quando se ganha a atenção do público, se apresenta a estrutura do discurso e prepara os ouvintes para o assunto.
- b) **Desenvolvimento**- contém 75% da informação sobre a qual irá falar. Está dividido em três a cinco aspetos. Cada aspeto tem de ser exposto com clareza e fundamentado adequadamente com base nas pesquisas que fez e no material inerente.
- c) **Conclusão**- na qual consta a revisão dos aspetos anteriores e fornece uma conclusão com um ponto de vista final e assertivo.

O público- alvo

- 1.) Reflete sobre o público para quem irás falar em relação à idade, ao género, à raça e ao estatuto.
- 2.) Tenta antecipar a reação do teu público- irão concordar ou discordar ou permanecerão neutros sobre o assunto em questão.
- 3.) Reflete como a idade e o conhecimento do público-alvo irá influenciar a estruturação do teu discurso.

## Tipos de fundamentação

Trata-se da parte na qual existe a substância que leva o público a acreditar nas tuas ideias

- a) **Testemunhos**- a recolha de opinião ou testemunha sobre o assunto em questão.
- b) **Analogia**- a comparação entre dois aspetos poderá ajudar a demonstrar um ponto de vista.
- c) **Estatística**- um conjunto de números ou factos funciona melhor para ilustrar um ponto de vista sem esquecer de mencionar a fonte que foi utilizada.
- d) **História**- existe um contexto, um clímax e uma conclusão que captam a atenção do público
- e) **Exemplo**- factual ou hipotético servem para explicar melhor um aspeto.
- f) **Definição**- retirado de diferentes fontes (dicionário, enciclopédia, atlas ...) pode ser muito útil.

## Linguagem

A tua linguagem deve ser **específica** (direta ao assunto), **clara** (simples e familiar), **económica** (sem grande palavreado), **viva** (tenta criar imagens mentais) e **personalizada** (utiliza pronomes pessoais, por exemplo).

## Voz e Postura

Relativamente à **voz**,

- 1.) tenta usar o teu diafragma para inspirar ar, empurrá-lo pela laringe e expelir pela boca. Quanto mais ar inspiras, mais alta a tua voz se projeta.
- 2.) Relaxa, inspira e liberta a tensão- concentra-te apenas no teu discurso.
- 3.) Toma atenção ao volume da tua voz assim como ao ritmo porque a intercalação de ritmo e pausas servem para estruturar novas ideias.
- 4.) A ênfase do discurso pode ser dada através da variação do volume, velocidade, ritmo e pausas.

Quanto à **postura**, será importante tomar em consideração

- a) **movimento**- para ambientes mais formais exigem-se menos movimentos, mas nos menos informais podes movimentar um pouco mais.
- b) **contacto visual**- tenta movimentar os teus olhos pela sala da direita para a esquerda ou de frente para trás.
- c) **mímica e linguagem gestual**- tenta com que as tuas expressões faciais e os teus gestos condizem com a tua mensagem.