

# Apresente-se Sem Medo: Um Guia Prático e Carismático para Falar em Público

Se você chegou até aqui, é porque quer se comunicar melhor em público — e talvez até já tenha me visto apresentando por aí. Neste guia prático, leve e cheio de bom humor, eu compartilho as técnicas que uso nos bastidores dos grandes eventos. Se você treme só de pensar em segurar um microfone... respira fundo e vem comigo!



# Cuide do Nervosismo Com Carinho (Ah.. eu também fico nervosa!)

**Pasmem:** 80% das pessoas têm medo de falar em público... E muita gente tem mais medo de subir num palco e falar do que da morte, por exemplo. Este medo pode estar relacionado a preocupação com o julgamento alheio, cobrança excessiva e perfeccionismo onde nada pode dar errado, sentir que a plateia é uma ameaça, um trauma antigo... Ou apenas um friozinho na barriga por estar em uma situação nova.

Tudo começa na mente. Estou pronta para me apresentar e ai penso: E se der errado? Imediatamente minha mente será preenchida por imagens negativas, que vai me levar a sentimentos de medo, desespero, meu corpo vai entender que é uma ameaça e vai entrar em estado de alerta. As mãos suam, a voz treme, começa a dar aquele branco e o pensamento é reforçado: Pronto, deu tudo errado, mesmo. Vira um grande ciclo sem fim. Esse é o "Ciclo do Nervosismo"



# Técnicas para Controlar o Nervosismo



## Escreva seus pensamentos

Vamos jogar essas tensões pra fora do corpo? Escreva tudo o que vem à sua cabeça antes de se apresentar. Coisas boas e ruins. Isso é bacana para esvaziar a mente.



## Analise as possibilidades

Analise as possibilidades negativas e pense em como você resolveria caso elas acontecessem. **Ex:** E se eu esquecer minha fala? Levo então um papel com tópicos escritos.



## Movimente-se

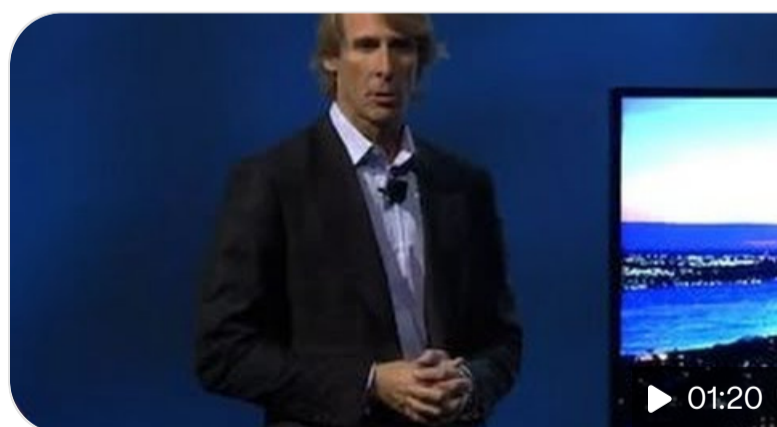
Sacuda seu corpo, dê alguns pulos para frente, trás e pros lados...Um pouco de polichinelo ajuda muito: você vai descarregar essa tensão.

**O conteúdo é seu.** Quanto mais você estudar e se preparar, mais seguro estará. Não decore as falas, relacione. Escreva sua apresentação num papel e depois fale com suas próprias palavras.

Na grande maioria das vezes, o público não sabe que você errou, a não ser que você demonstre. E caso o erro esteja em evidência, assuma de forma leve e retome o conteúdo. O público gosta da vulnerabilidade, do "gente como a gente".

Pra você ver como isso acontece com frequência, olha o que rolou com Michael Bays (diretor do filme Transformers), que abandonou o palco após o teleprompter falhar. Ele foi convidado para o lançamento de uma tv Samsung e comentar sobre tecnologia x experiência do espectador.

<https://www.youtube.com/watch?v=R4rMyliA268&t=7s>



YouTube



### Michael Bay quits Samsung's press conference

<http://cnet.co/1gcCvKW> Apparent teleprompter issues saw the 'Transformers' director walk off the stage during Samsung's CES 201...

# Comece pelo Conteúdo

O conteúdo é crucial para te trazer segurança. É o item mais importante. Saiba o que você vai dizer.

Estude, pesquise referências e escreva a sua apresentação do início ao final, sem medo. Depois, passe um pente fino, fazendo os ajustes necessários.

Construa uma narrativa envolvente. A introdução é a hora de quebrar o gelo. Cumprimente as pessoas, traga o objetivo da apresentação de forma leve e que desperte a curiosidade do público.

Responda as perguntas abaixo:

## O que eu falo?

Qual o conteúdo que sou expert no assunto

## Para quem eu falo?

Quem é o público, são experts também ou querem conhecer o assunto?

## Qual o tom desse público?

Falarei de um jeito descontraído ou serei formal?

## Por que vou falar isso?

A razão de estar ali = objetivo claro

Construa a narrativa usando os lados: Racional e Emocional

## Racional

- dados
- Fatos
- Tabelas, planilhas

## Emocional

- Aproximo o racional do meu público
- Metáforas
- Comparações com situações do cotidiano ou história pessoal

# Treine em Casa – Com Plantas, Almofadas e Vizinhos Invisíveis

Uma vez que você já sabe o que vai falar, chegou a hora de treinar! Nada de ficar só exercitando na mente, viu? É preciso colocar o vozeirão pra fora, simular um palco e conversar com a sua plateia. Lembra de quando éramos crianças, onde na brincadeira tudo era possível? A colher de pau vira o microfone, as almofadas são as pessoas... É só soltar a imaginação!

## Dicas para treinar em casa

- Separe o seu texto em pequenos blocos;
- Cada pedacinho dele, você vai falar olhando para um lugar;
- Fale um pouco para a TV, para a parede, pro sofá... sempre com o sorriso no rosto;
- Quando se sentir mais confiante, use o espelho para observar suas expressões; Mas, **cuidado** para não se distrair e ficar prestando atenção apenas na aparência.
- Treinar com os objetos vai te ajudar a ter mais segurança, a olhar com foco e confiança.



# O Microfone – Seu Melhor Amigo (Se Bem Usado)

Nada de microfone na orelha ou no queixo!

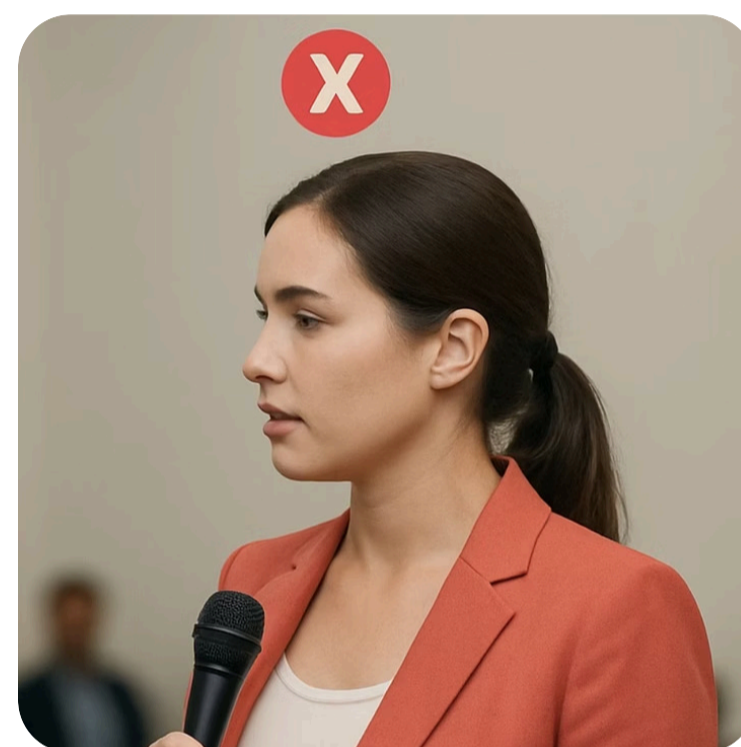
Ele deve ficar na frente da boca, com distância ideal.

Ajuda técnica + boa postura = sucesso sonoro.



## Posição Correta

O microfone deve estar posicionado na frente da boca, a uma distância adequada para captar bem o som sem distorções.



## Posição Incorreta

Quanto mais longe o microfone estiver da boca, mais alto você terá que falar (ou seja, você pode acabar gritando) e a equipe técnica vai ter que aumentar muito o volume do seu mic, podendo gerar ruídos e microfonia, estragando a sua apresentação.

# Aquecimento Corporal e Vocal

O aquecimento é fundamental para sua voz sair com fluidez e limpa. E esse seu corpitcho maravilhoso que Deus te deu também, pois tudo em nós está conectado. Vamos lá?

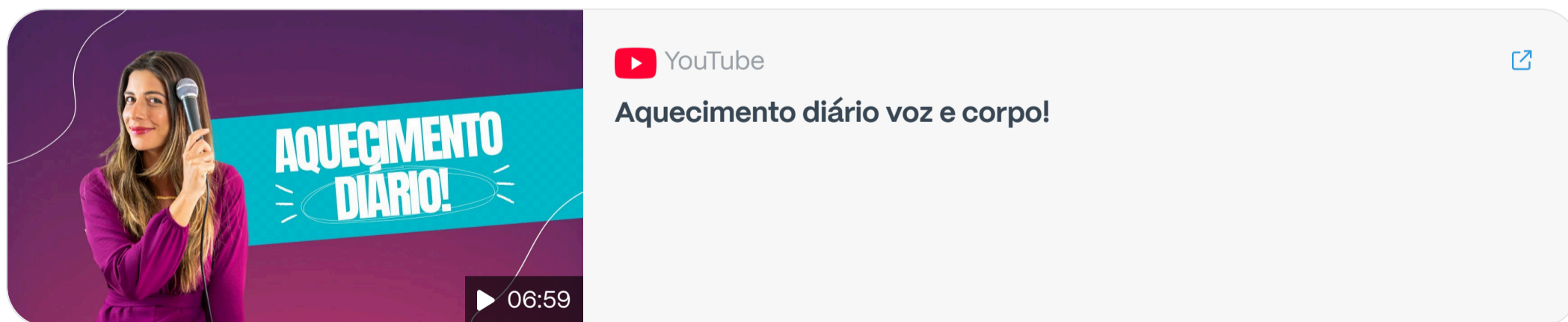
## Acordando o corpo

- Gire os ombros 4 vezes para trás e depois 4 vezes para frente
- Faça duas rotações completas com a cabeça para o lado direito e depois para o lado esquerdo
- Inspire com suavidade, abrindo os braços na lateral do corpo até a cabeça
- Entrelace os dedos e leve a coluna primeiro para a direita e depois para a esquerda
- Gire a cintura 03x para cada lado
- Chacoalhe o corpo com pequenos pulos e com os braços relaxados, tipo boneco de posto

## Acordando a voz

- Estale a língua por 10x
- Mantenha a língua no céu da boca, abra e feche ela por 10x
- Passe a língua como se tivesse varrendo os dentes, 5x para cada lado
- Mastigue exageradamente com o som de huummm, como se você tivesse comendo algo muito saboroso
- Solte beijinhos com som
- Respiração com o som de S: Inspira pelo nariz em 4 tempos - segura por mais 08 - solta o ar em 08, depois 16, 24, 32.
- Faça vibrações labiais (Brrr) ou de língua (Trrr), por 3 minutos, alternando os sons graves e agudos
- Boceje exageradamente, com som

Vem comigo neste aquecimento que faço antes de um evento começar, é rapidinho e você vai entender a dinâmica dos exercícios descritos acima!



# Postura e Expressão Corporal



## Use as mãos a seu favor

Seus gestos são extensão da sua fala — aproveite isso!



## Se ficar nervoso

Mão no bolso com dignidade e elegância



## Mantenha contato visual

Conecte-se com a plateia através do olhar

Sua linguagem corporal é tão importante quanto suas palavras. Mantenha contato visual com a plateia, gesticule de forma natural para enfatizar seus pontos e mova-se pelo espaço, se possível, para criar uma conexão maior. Varie o tom da sua voz para manter o público engajado e transmitir emoção quando apropriado.

## Dê Cor ao Seu Texto

Variação de entonação transforma qualquer "bom dia" numa obra de arte.

- A entonação muda o significado; traz o sentimento.

**Eu** não estou afirmando que ele roubou o celular.

Eu não estou **afirmando** que ele roubou o celular.

Eu não estou afirmando que **ele** roubou o celular.

Eu não estou afirmando que ele **roubou** o celular.

Eu não estou afirmando que ele roubou o **celular**.

- Escolha uma palavra ou bloco de palavras no parágrafo para ser valorizado. **Ex:**


Nós somos a Lumen, uma empresa **centenária** com uma infra-estrutura **invejável** de cabos ópticos e **inúmeros** datacenters espalhados nos **cinco** continentes do globo terrestre.

# Conclusão

Na era da 4ª Revolução Industrial, a comunicação não é apenas uma soft skill — é o diferencial que pode levar você ao próximo nível! Em um mundo onde a tecnologia é um grande agente facilitador de muitas coisas, mas também pode criar distâncias, a habilidade de se conectar emocionalmente e criar um ambiente de confiança é fundamental para o sucesso coletivo.

A arte de se apresentar bem é treinável. Não existe dom, existe dedicação. Pratique, use essas dicas com leveza, e quando brilhar no palco, me manda um recado! Estou aqui, torcendo por você.

**Este ebook foi produzido através do video abaixo. Nele tem tudo tim tim por tim tim. Vamos Juntos?**



**Treine  
COMIGO!**

▶ 14:13

YouTube

**TREINE COMIGO PARA FALAR EM PÚBLICO!**

Receba esse presente! É normal dar aquele nervoso no coração e no corpo na hora que a gente tem que se apresentar em público, né?!...

# Olá!

Eu sou Carla Margareth, baiana e amo me comunicar com alegria! Levo arte e estratégia para o centro dos eventos. Atriz de formação, musicista de coração... De espetáculos na rua à banda no metrô, uma viajante itinerante nos palcos corporativos respirando cultura, falando com todo tipo de público e conectando pessoas e marcas por esse Brasilão!

## Eu vou te ajudar com:



### Condução de eventos

Eventos corporativos, premiações e congressos. + de 1000 eventos como Mestre de Cerimônias



### Palestras inspiradoras

Sobre comunicação, pitch de vendas, presença de palco, utilizando a arte como ponto de partida



### Treinamentos personalizados

Para equipes e líderes, desenvolvimento de habilidades de oratória e expressão corporal, através de exercícios teatrais

## O que você pode esperar?

Carisma, preparo, técnica, elegância e bom humor — na medida certa para engajar qualquer plateia, de forma leve, fluida e marcante.

## Vamos conversar? Conte comigo!

ola@carlamargareth.com.br | (11) 9 8417-3140

[www.carlamargareth.com.br](http://www.carlamargareth.com.br)

[youtube.com/carlamargareth](https://youtube.com/carlamargareth)

