

**Renata Assumpção Barbosa**

**EMOÇÃO: efeitos sobre a voz e a fala na situação em público**

**MESTRADO EM FONOAUDIOLOGIA**

**PUC - SP**

**São Paulo**

**2005**

Barbosa, Renata Assumpção

Emoção: efeitos sobre a voz e a fala na situação em público/ Renata Assumpção Barbosa. – São Paulo, 2005.  
XI, 169f.

Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Programa de Pós-Graduação em Fonoaudiologia.

Título em inglês: Emotions: effects over voice and speech when speaking in public.

1. Emoções 2. Falar em público 3. Voz 4. Fala

**Renata Assumpção Barbosa**

**EMOÇÃO: efeitos sobre a voz e a fala na situação em público**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE em Fonoaudiologia, sob a orientação da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Sílvia Friedman.

**PUC - SP  
São Paulo  
2005**

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação por processos de fotocopiadoras ou eletrônicos.

**Assinatura:** \_\_\_\_\_ **Local e Data:** \_\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

---

---

## DEDICATÓRIA

Ao Mario, meu marido, como diziam Vinícius de Moraes e Tom Jobim:

*“Assim como o oceano  
Só é belo com luar  
Assim como a canção  
Só tem razão se se cantar  
Assim como uma nuvem  
Só acontece se chover  
Assim como o poeta  
Só é grande se sofrer  
Assim como viver  
Sem ter amor não é viver  
Não há você sem mim  
E eu não existo sem você”*

A você, meu eterno muito obrigada!

## AGRADECIMENTOS

À Silvia Friedman, pelas cuidadosas leituras, pelas valiosas discussões, por trazer a calma nos momentos de maior angústia, sempre encontrando uma solução para os obstáculos. Com você, aprendi muito, coisas que vão muito além desta pesquisa. Por tudo, muito obrigada.

À Marta Assumpção Andrada e Silva, por toda a colaboração nesta dissertação, por todas as portas abertas, as parcerias, todas as palavras de incentivo e por tudo o que você me ensinou. Não tenho palavras para agradecer. Se eu cheguei até aqui, em grande parte foi porque você me ajudou. A você, minha eterna gratidão.

À Deli Navas, pelas importantes considerações desde a banca de qualificação, auxiliando a conduzir o caminho e trazendo reflexões importantes nessa dissertação.

Aos meus pais, Nazareth e Rodolpho, pelo imenso amor, por sempre cuidarem de mim, por todo investimento feito, mesmo nos tempos mais difíceis, sempre acreditando que daria certo, e por me ensinarem a nunca desistir. Sem vocês isso tudo jamais teria sido possível.

Aos meus irmãos queridos, Marcelo e Guilherme, que sempre cuidaram de mim e por formarem comigo um “tripé” inabalável, um laço eterno, por toda vida.

À Grazielle Capatto de Almeida Leite, minha querida amiga, companheira na Fonoaudiologia, de grande generosidade e que mesmo tão longe está sempre tão perto, sempre disposta a contribuir.

Aos meus sogros, Rita e Mário, em especial à minha “sogrinha”, por cuidarem de mim e por se alegrarem a cada conquista minha.

À Thais Paraízo e à Márcia Mota, por serem ótimas companheiras de trabalho e, principalmente, por terem se tornado amigas tão queridas.

À Jane e à Jacira, pelo carinho e por organizarem a minha vida atribulada, principalmente nesses últimos meses.

Aos meus cunhados Renata e Rodrigo, Ciza e Fernando e Rodrigo, meus “irmãos postiços”, que me acompanharam nessa jornada.

Às minhas sobrinhas, amores da minha vida, Gabriela e Juliana, que a cada sorriso fazem a minha vida mais alegre.

À Mariana Jacarandá e Thais Paraízo pelas importantes contribuições nesta pesquisa.

Ao Henrique Olival Costa e ao Osmar Mesquita Neto, por todas as oportunidades e parcerias.

Às minhas fiéis amigas Nana Franco, Tais, Nana Torre, Dani, Marta e Coca, por todos os momentos de descontração, por todas as risadas não poupadas, por encherem a minha vida de boas recordações.

À Daniela Leon Camacho, por dividir comigo momentos de angústia e de conquistas ao longo desses dois anos.

À Flávia Steuer e à Daniele Nagy por contribuírem imensamente com esta pesquisa.

À Marli Domingos, sempre muito atenciosa.

Ao GT de VOZ, principalmente a Léslie, Marta e Ana Cláudia, exemplos de trabalho, dedicação e seriedade.

À Capes, pela bolsa de estudo.



À Marli, Lourdes, Marina, Juliana, Andréa e P. Antônio pela força e incentivo nos momentos difíceis.

Aos quatro participantes que, mesmo com todo o sofrimento para falar em público, com muita coragem participaram desta pesquisa.

## RESUMO

Nesta pesquisa, o objetivo foi analisar características da fluência de fala, parâmetros de produção de voz, bem como sentimentos/emoções e sensações físicas, que antecedem, permanecem e se seguem à situação de falar em público, em um conjunto de pessoas que referem ter dificuldade para fazê-lo. Participaram deste estudo quatro pessoas que referiam dificuldade para falar em público. Para atender ao objetivo, os dados dos participantes foram coletados em três momentos diferentes. Num, os participantes foram gravados em situação de seminário ou palestra por eles apresentada. Em outros dois, foram entrevistados: primeiro, momentos antes da apresentação e, a seguir, logo após realizá-la. Com relação às apresentações, os dados coletados foram descritos e analisados em relação à fluência de fala e às características da voz – avaliação perceptivo-auditiva. Com relação às entrevistas, estas foram transcritas e analisadas por meio do método de análise do discurso proposto por Rosalind Gill (2002). A partir da transcrição do discurso, foi possível organizá-lo em categorias: estado emocional/afetivo, contexto, dimensão física, julgamento e como lidar. A partir das categorias também foram levantados os repertórios, que permitiram trazer uma visão geral do que foi a tendência nos discursos dos participantes. Nos resultados e considerações finais foi possível observar que essas categorias são como uma estrutura que mostrou em que lugares a singularidade de cada participante trouxe conteúdos sobre a dificuldade de falar em público. O que está presente é uma articulação entre o estado emocional e os parâmetros do contexto, principalmente no que se refere à fala, ao tempo e aos outros. A fala foi o aspecto mais abordado pelos participantes. Foi observada uma relação entre emoção e tempo. Em relação aos parâmetros vocais, nossa pesquisa sugeriu que o estado emocional alterado pode interferir nos seguintes parâmetros: coordenação pneumofonoarticulatória, velocidade de fala, inteligibilidade de fala, vícios de linguagem, adequação da ênfase e curva melódica. As cinco categorias que encontramos e os conteúdos singulares que aqui foram acessados podem servir de exemplo para nortear o trabalho dos terapeutas.

## ABSTRACT

The purpose of the present study was to analyze the characteristics of speech fluency, vocal production parameters, emotions/feelings and physical sensations, which precede, are maintained or follow a situation of speaking in public in a group of people that reported difficulties to speak in public. The study gathered four people that reported difficulties to speak in public. To meet the objective of this study, data were collected from participants in three different moments. Participants were taped when delivering a presentation in a seminar or speech. In the other two situations, they were interviewed some moments before the presentation, and then right after the presentation. Concerning presentations, collected data were described and analyzed relative to speech fluency and vocal characteristics - perceptual assessment. Concerning the interviews, they were transcribed and analyzed using the discourse analysis method proposed by Rosalind Gill (2002). Based on discourse transcription, it was possible to organize it in categories: emotional/affective status, context, physical dimension, judgment, and cope strategies. Based on each category, we have also defined repertoires that allowed the general overview of the tendencies used in the speech delivered by the participants. The results and final conclusions allowed us to conclude that these categories were used as a framework to identify which were the singularities in the difficulties of speaking in public displayed by each participant. We detected articulation between emotional status and context parameters, especially in what concerns speech, time and other elements. Speech was the most frequently addressed topic by participants. We observed a correlation between emotion and time. As to vocal parameters, the study suggested that abnormal emotional status might interfere in some parameters: respiratory-speech coordination, speech pace, speech intelligibility, language habits, stress pattern, and melodic curve. The five identified categories and the unique contents that were accessed may serve to guide the work of therapists.

## SUMÁRIO

Dedicatória.....	V
Agradecimentos.....	VI
Resumo.....	IX
Abstract.....	X
1 – INTRODUÇÃO.....	1
2 – REVISÃO DA LITERATURA.....	4
2.1 – Livros.....	5
2.2 – Pesquisas.....	24
2.3 – Referencial Teórico.....	28
3 – MÉTODOS.....	37
4 – ANÁLISE DOS DADOS.....	43
4.1 – Discurso dos participantes e avaliação dos juízes.....	43
4.2 – Repertórios.....	66
5 – DISCUSSÃO.....	75
6 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	87
7 – ANEXOS.....	89
8 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	153
Bibliografia consultada	

## 1. INTRODUÇÃO

A sociedade em que vivemos vem atravessando um momento em que se busca cada vez mais a perfeição, por meio de tecnologias cada vez mais avançadas, e dentro de um mercado de trabalho cada vez mais competitivo. As pessoas, em geral, têm procurado estar atualizadas com esse andamento do mundo, investindo de diversas formas para isso.

Na área da Fonoaudiologia, essa tendência de aperfeiçoamento tem se refletido no aparecimento de muitas pessoas que buscam um trabalho para a voz e para a fala. São pessoas que procuram atendimento não necessariamente por apresentarem lesão laríngea, alteração vocal ou articulatória, mas para aprimorar a própria voz e o modo de falar, ou seja, o trabalho fonoaudiológico vem sendo solicitado para além das questões clínico-terapêuticas estritas.

Segundo Kyrillos (2005), a comunicação passou a ser mais valorizada e considerada uma das ferramentas mais importantes para a evolução profissional. A autora refere que muitas empresas passaram a procurar o fonoaudiólogo para capacitar seus funcionários (executivos, diretores, gerentes e os porta-vozes) diante dessas novas demandas de comunicação.

Entre os sujeitos que buscam o aperfeiçoamento vocal e de fala, estão aqueles que referem o medo ou dificuldade para falar em público. Aparentemente, é grande o número de pessoas que sentem esse tipo de medo. Em matéria publicada pela revista *Veja*, de maio de 1999, o falar em público aparece como um dos maiores medos entre os americanos, chegando, muitas vezes, a ser maior que o da própria morte. Em diversos lugares onde situações de falar em público são exigidas é comum ouvirem-se pessoas declararem que têm medo de fazê-lo.

Ao comentar com pessoas de meu relacionamento pessoal sobre a idéia de realizar uma pesquisa para melhor compreender a dificuldade que as pessoas têm para falar em público, ouvi de muitas que sentem essa dificuldade e que perceberam mudanças na voz ou na fala durante a situação de falar em público. Ouvi relatos como “eu não estava tão nervosa, mas minha voz foi ficando fininha, fininha e foi ficando difícil de falar” ou “não sei o que acontece, mas quando tenho que fazer uma apresentação no meu trabalho, minha voz fica tremida”.

No final de um treinamento – *midia training* – que realizei com um grupo de executivos de uma grande empresa, sobre como falar para a mídia (rádio e televisão), perguntei se alguém tinha alguma dúvida e um dos executivos respondeu: “Tudo bem, mas... e o que eu faço com o medo de falar em público?”

Tenho observado que se fala muito sobre esse assunto, inclusive em grandes veículos de comunicação. Na matéria da revista *Veja* já mencionada, intitulada de *A Rebelião dos Tímidos*, por exemplo, lia-se que especialistas ensinam a superar o temor de falar em público e a vencer inibições no trabalho e na vida pessoal. Em matéria que foi capa da mesma revista em novembro de 2003, intitulada *O Medo Exagerado*, o exagero referia-se a falar em público, entre outros como o medo de avião, elevador, escuro, dirigir, altura, etc. Ainda a matéria da revista *Nova*, de abril de 2004, intitulada *Olha só quem está falando*, também abordava a questão do medo de falar em público<sup>1</sup>.

O tema falar em público não é um assunto recente, como podemos ver no trabalho de Lopes (2002), que conta um pouco da história da Oratória, desde sua origem até os dias atuais. Segundo a autora, a Oratória teve sua origem na Grécia, no século V antes de Cristo, quando os homens se reuniam para ouvir discursos nas praças centrais das antigas cidades gregas. Segundo Voilquin e Capelle (1969), um dos grandes mestres da Oratória foi Aristóteles, o primeiro a deixar legado escrito sobre o tema.

No Brasil, diversos políticos são citados como exemplos de bons oradores. Um deles, conforme Figueiredo (2003), foi Carlos Lacerda, considerado um dos maiores tribunos que já passou pela Câmara dos Deputados. Segundo o autor, Temístocles Cavalcanti dizia que tudo contribuía para que ele fosse um bom orador: “a voz, a dicção, o lirismo, a erudição, a ironia, o físico, o sarcasmo, o revide franco e acutilante”.

O caminho mais procurado pelas pessoas com dificuldade de falar em público tem sido os cursos de Oratória, provavelmente por ser esta uma área conhecida há séculos. A Fonoaudiologia, ciência que vem se constituindo a partir do século XX, está começando a ser chamada para esse terreno e a ficar conhecida como uma área científica que também trabalha com a questão.

Por se tratar de uma área relativamente nova e por ser mais novo ainda seu envolvimento com a questão de falar em público e seus problemas, são escassos os trabalhos sobre esse tema na Fonoaudiologia.

---

<sup>1</sup> As matérias foram escritas por Sergio Ruiz Luz e Alice Granato, Ana Paula Buchalla e Ângela Senra e Karina Hollo, respectivamente.

A que se refere essa dificuldade de falar em público? Quais os seus componentes pessoais e sociais? Em que ela pode prejudicar o desempenho da voz e da fala como um todo? São questões que ainda não foram exploradas e que interessam ao fonoaudiólogo que lida ou pretende lidar com o aperfeiçoamento vocal e de fala da população em geral.

Falar é um acontecimento complexo porque “se efetua a partir da interação de, no mínimo, três dimensões: a orgânica (condições biológicas da pessoa), psíquica (condições subjetivas da pessoa) e social (a cultura com suas tradições, mitos, ideologias que envolvem e afetam a pessoa)” (Friedman, 2004:1027). Por isso, evidentemente não temos a pretensão de discutir a questão de falar em público em toda a sua extensão. Nesta pesquisa, que tem caráter exploratório, propomo-nos a analisar características da fluência de fala, parâmetros de produção de voz, bem como sentimentos/emoções e sensações físicas, que antecedem, permanecem e se seguem à situação de falar em público, em um conjunto de pessoas que referem ter dificuldade para fazê-lo.

Acreditamos que este estudo permitirá compreender um pouco mais sobre a dinâmica de voz e fala em pessoas que se declaram com dificuldade de falar em público e, desse modo, trazer alguma contribuição a respeito do trabalho fonoaudiológico com essa população.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

Para a elaboração deste capítulo, levantamos trabalhos que abordam os temas falar em público, medo de falar em público e outros aspectos relativos à questão. Para a realização deste levantamento, fizemos uma busca no Lúmen – Sistema de Bibliotecas da PUC/SP e na BIREME – Biblioteca Virtual em Saúde, nas bases de dados Medline e Lilacs, através de palavras-chave como oratória, retórica, eloquência, comunicação, comunicação oral, expressão verbal, falar em público, medo de falar em público. Além disso, procuramos, em algumas das grandes livrarias da cidade de São Paulo, livros que abordam o tema desta pesquisa.

Encontramos, como veremos a seguir, livros, manuais de ajuda e, numa quantidade significativamente menor, pesquisas.

Em relação aos livros, estes abordam conteúdos relacionados ao ato de falar bem e à exposição oral. Nesse sentido, encontramos textos escritos por profissionais que realizam cursos e palestras sobre a arte de falar bem, profissionais estes com diferentes formações como pedagogos, administradores de empresas, jornalistas e economistas, bem como profissionais que realizam atendimento clínico com esse fim, como o fonoaudiólogo.

De forma geral, os textos abordam temas como: sentimentos em relação ao falar em público, como o medo e a vergonha; formas de controlar esses sentimentos; a importância da auto-confiança; dicas de como elaborar uma boa apresentação; gestos; postura; fala e dicção; voz e respiração.

As pesquisas encontradas tratam, na maioria, de estudos realizados por médicos, psicólogos ou psiquiatras e, em pequeno número, de trabalhos realizados por enfermeiros e fonoaudiólogos. São em grande parte, experiências que medem a ansiedade em pessoas com medo de falar em público e que são submetidas a algum tipo de tratamento, medicamentoso ou terapêutico.

Com o intuito de organizar o texto de modo a apontar os conteúdos que as publicações das diferentes áreas trazem sobre a questão do falar em público, os trabalhos encontrados foram agrupados por livros e pesquisas e serão apresentados nessa ordem. Em relação aos livros, a apresentação foi organizada por temas conforme segue: emoção; auto-imagem e auto-estima; voz, fala, dicção e respiração. Isso significa que privilegamos, nesta revisão, a organização temática em detrimento



da tradicional organização cronológica, pois essa maneira de dividir pareceu-nos mais útil para os objetivos de análise e discussão dos dados. Em relação às pesquisas, a organização temática não fez sentido, pois as pesquisas não permitem esse tipo de abordagem. Como elas são de diferentes áreas, a saber: Fonoaudiologia, Psicologia, Medicina e Enfermagem apresentamos em ordem cronológica, por área.

## 2.1. Livros

### Emoção

Pondo em foco o sentimento de medo, Polito (1986) refere que muitas pessoas procuram desenvolver sua expressão verbal para eliminá-lo ao falar em público. O autor o compara com um fantasma, que limita a criatividade, interrompe o desenvolvimento de potencialidades e muitas vezes é apenas o resultado de fabulações no espírito das pessoas, sendo grande o número dos que sentem medo de falar em público, embora muitos não o assumam.

Kyrillos et al (2003) citam que o medo de falar em público é o que mais freqüentemente acomete as pessoas, estando relacionado à crença de que algo sairá errado na apresentação.

Cooper (1990) apontou que 85% de diferentes profissionais, como executivos e políticos, têm medo de falar em público e que esse medo é maior do que o medo de cobras, doenças, desastres financeiros e até mesmo a morte.

Ainda segundo o autor, as pessoas preocupam-se com que os outros pensam e sentem a seu respeito, pois acreditam que o público as olha fixamente. Ele, entretanto, defende que as pessoas presentes na platéia apenas olham para o orador, esperando que ele diga alguma coisa.

Para Boone (1996), o medo de falar em público é um tipo de reação que surge em antecipação a uma situação estressante e deriva-se das experiências daqueles que se preparam para entrar em cena, sendo pior antes da atuação do que durante ela.

Segundo Kyrillos (2005), o medo de falar em público pode produzir efeito positivo, aumentando a agilidade mental, a capacidade de improviso, aguçando a memória e o raciocínio. Para a autora, a situação de falar em público deve ser encarada como um desafio e não como uma ameaça.

Articulando o medo e a timidez, Mendes, Junqueira (1996), dizem que na situação de falar em público o medo pode levar a focar exageradamente os próprios gestos, atos e palavras e o olhar do outro se torna capaz de desorganizar as emoções. A timidez deforma a imagem das pessoas e exagera as dificuldades. A inibição, resultado do medo de falhar, de se sentir ridículo e incapaz, paralisa o pensar, o sentir e o agir.

Em contrapartida, Bloch (1984) acredita que a inibição não impede que alguém se manifeste de forma apreciável. Segundo o autor, existem oradores inibidos que falam magnificamente e oradores desinibidos que não se fazem compreendidos, não sabem articular bem, construir bem as frases. Para o autor, falar bem é ter o que dizer a um determinado público.

Articulando medo, timidez, ansiedade e vergonha, Mendes, Junqueira (1999) referem que a timidez é o grande fantasma no campo das apresentações em público. Estar em evidência causa tensão e ansiedade e a timidez é a manifestação dessas sensações. Definem também o medo como a alteração psíquica que se manifesta no corpo diante de um perigo real ou imaginário e tem a função moderadora de disciplinar o homem em seu ambiente social, trazendo, nestes casos, o efeito benéfico do limite. Os autores referem que na área da comunicação, falar em público costuma despertar muitas inibições causadas por sentimentos de inadequação e vergonha.

Pondo em foco a ansiedade, Boone (1996) a aponta como uma das características do medo de falar em público. Para o autor, ela é causada pelo medo de fracassar, de não se sair bem.

Qualificando o medo e suas reações físicas, Mendes, Junqueira (1999) afirmam que as pessoas que têm dificuldade de falar em público podem vivenciar diversos pensamentos negativos em relação ao falar em público, como medo do público rir ou medo de tremor nas mãos, e complementam que o medo de falar em público pode causar uma série de reações como tensão, nervosismo, taquicardia, mãos suadas, dificuldade para respirar, tremor nas pernas, garganta seca e fala acelerada.

Articulando medo, ansiedade e reações físicas, Boone (1996) refere que a ansiedade presente em pessoas com medo de falar em público tem como sintomas sudorese excessiva no corpo ou nas mãos, mãos frias, rubor facial, joelhos trêmulos, necessidade de ir ao banheiro, confusão, mal estar estomacal, sensação de aperto no tórax e boca seca.

Até mesmo grandes oradores já enfrentaram dificuldades como tremor de mãos, movimentação desordenada das pernas ou faces pálidas ao falarem em público. O nervosismo deixa a voz presa na garganta, fazendo com que cada frase seja pronunciada com dificuldade (Polito, 1986).

Para Beuttenmüller (1995), tudo no ser humano é refletido para o mundo exterior. As reações emocionais, segundo a autora, causam alterações momentâneas tanto nas cores do corpo (por exemplo, o vermelho, pela circulação sanguínea) como na voz.

Articulando várias emoções e voz, Piccolotto, Soares (1977) afirmam que a voz reflete o dinamismo emocional e intelectual de um indivíduo. Assim, estados de tensão, medo, ansiedade, insegurança e excitação são muitas vezes traduzidos pela voz.

Na mesma direção, Gonçalves (2000) refere que, ao falar, as pessoas demonstram as emoções por meio da voz, revelando sensações e intenções, pois ela é sensível, reflete entusiasmo, preocupações, ansiedade e mudanças de humor.

Também Kyrillos et al (2003) afirmam que informações da emoção podem ser percebidas em variações muito sutis das características de fala, de frequência de voz, na velocidade ou inflexão e na melodia da fala. As autoras citam alguns exemplos de reações provocadas nos ouvintes, como: voz rouca, que sugere ao ouvinte esforço e cansaço; intensidade ou volume de voz reduzida, que sugere medo, insegurança ou timidez; ressonância equilibrada, que demonstra equilíbrio emocional; articulação precisa, que transmite clareza de idéias e pensamento; e velocidade de fala acelerada, que demonstra ansiedade ou nervosismo.

Nessa direção, Bloch (1984) refere que toda emoção tem seu reflexo na voz, quando estamos tensos, ela também fica tensa, se compromete, ganha um timbre anormal, por outro lado, a felicidade tem um tom mais agudo que a depressão, na tristeza a intensidade diminui e na alegria a voz ganha harmônicos.

Abordando agora formas de lidar com o medo, Polito (1986) ensina que, para tentar controlá-lo, não se deve alimentar o nervosismo que antecede uma apresentação; e para isso é preciso evitar situações como: fumar seguidamente, roer as unhas, andar de um lado para o outro, pois comportamentos como esses só aumentarão a intranquilidade. Ao invés disso, deve-se tentar relaxar, respirar profundamente, soltar os braços e pernas.

O autor ainda cita outras atitudes que, segundo ele, ajudam a controlar o medo e a ansiedade, como: demonstrar segurança e confiabilidade pela postura corporal;

saber exatamente o que se vai dizer; não ficar imaginando que o pior irá acontecer durante a apresentação; não adquirir vícios como mexer nos botões do paletó, segurar objetos nas mãos, se apoiar ora sobre uma perna, ora sobre a outra, tossir ou pigarrear; e respirar profundamente se houver um desequilíbrio vocálico.

Nesse sentido, Kyrillos et al (2003) acrescentam que para combater o medo, deve-se conhecer o assunto, praticar e adquirir experiência e desenvolver o autoconhecimento.

Cooper (1990) também aponta a importância de conhecer bem o assunto. Segundo o autor, isso traz mais confiança, permitindo fazer uma apresentação de maneira mais segura, menos formal, mais espontânea e o orador pode ser melhor compreendido.

Ainda com relação às formas de lidar com o medo, alguns dos primeiros passos para aprimorar a habilidade de falar em público, segundo Barbeiro (2003), são: identificar as próprias emoções e reconhecer seu impacto; conhecer os próprios limites e possibilidades; e ter autocontrole emocional, ou seja, manter emoções e impulsos destrutivos sob controle. Em relação à inibição, o autor considera que a única forma de superá-la é através do treino e da crítica.

Da mesma forma, Cooper (1990) acredita que quanto mais uma pessoa falar em público, mais relaxada e confiante ela ficará, pois segundo ele, ser voluntário para falar diante de diferentes pessoas ajuda a diminuir os medos.

Boone (1996) acredita que para lidar com o medo de falar em público, deve-se lembrar como já citamos anteriormente, que ele é em grande parte antecipatório. Segundo o autor, um pouco de medo de falar em público, bem administrado pode vencer a apatia e dar mais energia ao modo de falar e atuar.

Mendes, Junqueira (1996) citam alguns itens que consideram importantes sobre o que a pessoa que tem medo de falar em público deve saber para controlá-lo, como por exemplo: que a maioria das pessoas tem medo de falar em público; que pensamentos positivos em relação à platéia acalmarão as inseguranças; que o planejamento e a organização são os primeiros degraus da qualidade do processo comunicativo; que ninguém convidaria uma pessoa para uma apresentação se não acreditasse em seu potencial e que a ousadia é a única forma de administrar o medo e a timidez.

Além disso, os autores acrescentam que é preciso identificar a dificuldade; verificar comportamentos e sensações ocorridas durante as apresentações em público,

como voz, tensão corporal, vícios de linguagem, movimentação; verificar a diferença de sensações entre falar para pessoas conhecidas ou desconhecidas; fortalecer a auto-imagem e auto-estima.

Nessa direção, Boone (1996) aponta seis maneiras de controlar o medo de falar em público, são elas: lembrar que os ouvintes desejam o sucesso do orador; lembrar que as pessoas que têm medo de falar em público mantêm a maior parte dos sintomas dentro delas, como por exemplo, mudança nos batimentos cardíacos ou calor; observar a audiência mantendo o foco nas pessoas ao invés de se sentir observado; concentração na mensagem, saber o que se vai dizer; substituir o medo por pensamentos positivos e substituir os temores por técnicas de relaxamento.

Beuttenmüller (1995) sugere um exercício de respiração para trabalhar a emoção: procurar, durante a inspiração, as regiões emocionais que se espalham pelo corpo, fazer uma pausa e em seguida expirar pela boca com a intenção de descarregar as tensões.

Na mesma direção, Barbeiro (2003) sugere aproveitar os momentos anteriores a uma apresentação em público para respirar profunda e pausadamente, deixando a mente se concentrar no assunto em questão.

Cooper (1990) sugere movimentar-se durante uma apresentação, na tentativa de aliviar-se, evitando assim uma posição rígida. Para o autor, essa é uma boa estratégia também quando a voz começa a tremer.

### Auto-imagem e auto-estima

Valorizando a auto-imagem e a auto-estima ao falar em público, para Polito (1986) de nada adianta uma pessoa aprender técnicas de expressão verbal e continuar pensando que ainda se expressa mal, ou seja, ela deve descobrir quais são os aspectos positivos da própria expressão verbal, acreditar em si própria e assim adquirir confiança, pois a partir do momento em que a pessoa se conscientiza de suas qualidades já existentes e daquelas prestes a aflorar, encontra um novo ânimo que ajudará a combater o medo de falar em público.

Mendes, Junqueira (1999) referem que o que pensamos a nosso respeito define o conteúdo e a forma de transmissão de mensagens, pois somos quem pensamos ser e agimos de acordo com a concepção que temos de nós mesmos. De acordo com os autores, a auto-imagem é produto da auto-estima e as duas determinam a

possibilidade de uma vida produtiva ou não, ou seja, a auto-estima rebaixada desperta o medo, que produz a auto-imagem negativa. Para os autores, quanto mais baixa a auto-estima, maior será o medo, mais negativa será a auto-imagem e menos seguras e confiantes serão as comunicações verbais e não-verbais.

Nesse sentido, Mendes, Junqueira (1996) referem que fatores que interferem na auto-imagem podem comprometer a estrutura do nosso eu, levando-nos a supervalorizar o caminho do outro; e a maneira utilizada para assimilar o olhar do outro pode destruir ou promover a autoconfiança.

Gonçalves (2000) observa que normalmente as pessoas acabam se atendo apenas ao que não gostam no seu jeito de falar, pois são extremamente críticas e não percebem seus pontos positivos. Isso faz com que diminua a autoconfiança, levando muitas pessoas a fugir de determinadas situações em que tenham que se expor, constituindo um obstáculo para o desempenho da atividade profissional ou relacionamentos pessoais. Para a autora, desenvolver a percepção para o autoconhecimento corporal permite à pessoa realizar uma avaliação mais fiel de sua atuação, evitando que imagens negativas acabem com a auto-estima e confiança.

Nesse sentido, Barbeiro (2003) aponta para a importância da auto-confiança, ou seja, é preciso ter um sólido senso sobre o próprio valor e capacidades. Para o autor, durante uma palestra, ninguém esquece que está sendo observado com olhos de admiração e olhos críticos. Comportamentos como o balançar da cabeça positivamente ou o sorriso do público são indicativos de que tudo está indo bem, porém segundo o autor, nem sempre isso acontece e nestes casos é preciso enfrentar o público, concentrar-se nele tentando conquistá-lo.

Nessa direção, especificamente em relação à voz, Bloch (1984) fala da importância de se gostar dela, pois isso significa ter uma voz que corresponde ao que somos, ao que pensamos e sentimos. Para o autor, cada ser humano que quer aperfeiçoar-se vocalmente precisa primeiro gostar da própria voz, e para isso, deve antes de tudo gostar de si mesmo.

### Voz, fala, dicção e respiração

A comunicação é um processo interativo, em que o objetivo do falante é ter suas idéias formuladas em palavras faladas, para serem ouvidas e traduzidas eficientemente

pelo ouvinte, de forma que a idéia que o ouvinte capta seja essencialmente original do falante (Piccolotto, Soares, 1977).

Segundo Bloch (1984), muitas pessoas acreditam que falar bem significa colocar a voz, uma voz bonita, clara e bem timbrada. Porém, falar bem, segundo o autor, envolve o processo da comunicação, ou seja, dizer algo que faça sentido. Para o autor, possuir um aparelho fonador normal, funcionando bem, é uma importante condição para o bem falar, porém não é suficiente; é preciso dominar o idioma e ter o que dizer. Bloch ressalta que dominar o idioma não significa usar palavras difíceis, mas sim ter o vocabulário do seu auditório, usar a linguagem compatível com o público.

Segundo Kyrillos (2005), para aqueles que usam a voz profissionalmente, não basta ter apenas uma voz saudável e resistente, é preciso antes de tudo ser um bom comunicador. Para a autora, deve haver coerência entre a comunicação verbal, que se refere ao repertório de vocábulos e é mais suscetível ao nosso controle, e a comunicação não-verbal, que se refere ao modo como nós falamos e inclui tanto os parâmetros da qualidade vocal como os parâmetros do corpo (postura, gestos e expressão facial).

Nessa direção, Behlau et al (2005) afirmam que algumas pessoas têm uma habilidade nata de falar bem em público, de modo convincente e natural. Segundo as autoras, “geralmente são pessoas extrovertidas, articuladas, com excelente percepção do outro e capazes de moldar seu discurso pelas reações de quem as ouve” (p 296). As autoras acrescentam que grandes comunicadores são, em geral, bons ouvintes e que eles existem em todas as classes sociais, independentemente do nível de formação acadêmica. Além disso, as autoras referem que a arte de bem falar depende também de uma boa argumentação.

Mendes, Junqueira (1996) apontam a diferença entre o falar bem, ou seja, utilizar com eficiência os recursos gramaticais, as metáforas e os argumentos criativos e o dizer bem, ou seja, sintonizar-se com os ouvintes de forma natural, persuasiva e empática. Para uma boa comunicação o falar e o dizer devem se harmonizar perfeitamente e para isso o orador deve expressar-se com fluência, segurança, precisão e síntese. Segundo os autores, é muito difícil acontecer o branco se a pessoa está bem preparada e caso isso ocorra deve-se procurar lembrar de uma palavra importante que permeie toda a apresentação, realizar uma associação de idéias e discretamente pegar o roteiro.

Segundo Bloch (1984), falar é antes de tudo, comunicar, veicular idéias. O autor refere que para veicular idéias, é preciso tê-las, é preciso ter aprendido a pensar. Para Bloch, cada um de nós deve ampliar seu espaço cultural a cada dia, filtrando o que recebemos, analisando o que nos apresentam e ter opinião formada ou em formação a respeito dos assuntos que podemos assimilar.

Gonçalves (2000) refere que algumas pessoas têm grande facilidade para a comunicação, possuem um tom de voz agradável, uma articulação precisa, são eloqüentes e assim conseguem prender a atenção dos ouvintes. Por outro lado, refere que para a grande maioria, não privilegiada nesse sentido, existe uma série de recursos para o desenvolvimento de uma boa comunicação, como a boa administração da voz, clareza da articulação, falar sem cansaço vocal, controle da respiração, postura corporal correta, uso de gestos e forma de olhar.

Segundo Barbeiro (2003), antigamente acreditava-se que o orador nascia feito, hoje, porém, sabe-se que ninguém nasce um bom orador e qualquer pessoa pode aprender a falar em público, desde que se esforce para isso.

Em relação à comunicação oral, segundo Polito (1986), ela envolve uma série de qualidades necessárias para um bom desempenho, como por exemplo, a memória, a criatividade, a síntese, o entusiasmo, o ritmo, e a voz.

Passadori (2003) cita também um conjunto de características que devem ser desenvolvidas para produzir uma emissão harmônica e agradável, entre elas: volume, tonalidade, velocidade, pausas, dicção e nasalização.

Piccolotto, Soares (1977) consideram que os padrões vocais mais significativos são: intensidade, altura, velocidade e qualidade, que juntamente com a articulação formam o ato da fala.

Kyrillos (2005) aponta a importância do tom de voz certo, da articulação precisa, da ressonância equilibrada, da intensidade ideal, de acordo com o conteúdo da mensagem e com o momento da comunicação. A autora faz referência a uma afirmação do jornalista Milton Jung e diz que se deve resgatar a naturalidade e a espontaneidade ao falar, pois ninguém confia em quem não parece natural. Nesse sentido, a autora refere que empatia e emoção são ingredientes importantes na comunicação.

Para Piccolotto, Soares (1977) no que se refere à fala, esta implica, além da produção da voz, uma articulação clara de sons e o uso inapropriado da rapidez pode influenciar sua inteligibilidade, tornando a emissão desinteressante. A fala é um ato de



resposta em dois sentidos: respondemos ao meio através dela e também respondemos e revelamos, por seu intermédio, nossos pensamentos interiores e emoções.

Referindo-se a formas indesejáveis de fala, Gonçalves (2000) refere que pessoas submetidas ao desafio de expor-se no ambiente profissional muitas vezes estão insatisfeitas com algum aspecto do seu processo da fala e acabam desenvolvendo recursos para camuflá-los, como, por exemplo, falar para dentro, com a boca muito fechada, com intensidade diminuída e de forma monótona, dificultando assim, a compreensão e gerando o desinteresse por parte de quem ouve.

Sobre formas indesejáveis de fala ainda, Mendes, Junqueira (1996) apontam para a importância de se evitar falar com antipatia, pedantismo, num tom professoral ou autoritário, não admitindo contestações.

Salientando a importância de sintetizar, Polito (1986) afirma que falar o que é preciso, e nada mais do que isso, é uma tarefa difícil. O orador sempre corre o risco de exceder os limites do tempo. Para o autor, a capacidade de síntese não é somente uma questão de tempo de fala, mas também uma questão relativa aos aspectos desenvolvidos em cada assunto e ao objetivo a ser atingido.

Para Barbeiro (2003), referindo-se à quantidade de fala em uma palestra, por exemplo, afirma que esta deve ter o tamanho do conteúdo, nem mais, nem menos. Esticar demais uma apresentação pode ser motivo para o público deixar de ouvir o que o palestrante tem a dizer. Além disso, o autor aponta para a importância de não se afastar do tema, pois assim é fácil perder a atenção do público.

Ainda no que se refere à fala, Piccolotto, Soares (1977) apontam para a importância de se evitar o uso excessivo de gestos e estereótipos de apoio como: “certo”, “né”, “assim”, “daí”.

Nessa direção, Barbeiro (2003) aconselha que se deve evitar a tautologia, vício de linguagem que consiste em dizer por formas diversas a mesma coisa, como por exemplo: “a razão é porque”, “abertura inaugural”, “surpresa inesperada”, etc. Não basta aprender a falar em público, é preciso saber o que dizer. Só se aceita falar sobre o que se conhece em profundidade, diz Barbeiro.

Sobre isso, Behlau et al (2005), apoiadas em Whitaker Penteadó (1977), apontam o termo *barreiras verbais*, que são, segundo elas, palavras ou frases que provocam uma resposta negativa no ouvinte. Essa resposta geralmente é imediata e pode limitar ou dificultar a eficiência da transmissão. Exemplos de barreiras verbais apresentados pelas autoras são: uso inadequado de um idioma, como por exemplo,

“estou fazendo meu *book*”; emprego de gírias, como por exemplo, “paguei o maior mico”; palavras repetidas constantemente, como por exemplo “né, tá, então”, entre outros. Segundo as autoras, essas barreiras são inconscientes e por isso é preciso que alguém as aponte para o falante.

Para Piccolotto, Soares (1977), os padrões de fala são extremamente importantes no processo de comunicação. Um dos aspectos envolvidos diz respeito ao ritmo, ou seja, à velocidade da emissão, e está relacionado à inteligibilidade e à expressividade.

A esse respeito, Mendes, Junqueira (1999) e Barbeiro (2003) apontam para a importância de se prestar atenção ao ritmo de fala. Segundo eles, o ideal é criar um ritmo que prenda a atenção dos ouvintes numa cadência diferenciada, ora mais devagar, ora mais rápido, de acordo com o conteúdo da apresentação.

Nessa direção Kyrillos (2005) refere que a velocidade deve ser mais acelerada quando a mensagem tem um conteúdo mais dinâmico e mais lentificada quando se quer ressaltar a emoção no discurso.

É muito difícil saber quando se está falando muito depressa ou muito devagar, por isso é preciso aprender a sentir a velocidade ideal, usando pausas apropriadas, assim como a inflexão e a ênfase. Através de treino, pode-se aumentar ou diminuir a velocidade, atingindo a fluência mais adequada (Piccolotto, Soares, 1977).

Polito (1986) usa o termo velocidade de fala e refere que cada orador e cada assunto terão sua velocidade própria e que ela vai depender da capacidade de respiração, da emoção e da clareza da pronúncia.

Segundo Gonçalves (2000), os diferentes ritmos dados à fala dependem das pausas feitas, do tempo gasto para inspirações, da modulação, do tempo gasto para pronúncia dos sons, da velocidade rápida ou lenta e das formas como o falante agrupa as palavras, caracterizando então um estilo de falar.

A autora complementa que ao falar, a pessoa deve ter a preocupação de manter um determinado ritmo, dentro de seu estilo, levando em consideração que a rapidez excessiva ou a lentidão prejudicam a recepção da mensagem. Refere ainda que em leituras ou fala decoradas é muito comum a pessoa querer falar tudo de uma vez, principalmente quando está ansiosa e quer sair logo daquela situação.

Para Mendes, Junqueira (1999), uma apresentação muito acelerada pode causar sensação de cansaço nos ouvintes e denota ansiedade e nervosismo, por outro

lado, falar devagar pode causar o desinteresse, além de tornar a ligação entre as idéias distante, podendo romper o entendimento geral do que está sendo transmitido.

A fala lentificada pode sugerir calma ou relaxamento, mas de forma excessiva pode sugerir preguiça ou falta de energia e, por outro lado, o aumento da velocidade pode sugerir entusiasmo, como também impulsividade, insegurança, tensão ou nervosismo, além de poder afetar a inteligibilidade e inibir a variedade vocal, a ênfase e a expressão. Dessa forma, a velocidade efetiva é flexível e variada (Piccolotto, Soares, 1977).

Mendes e Junqueira (1996) sugerem evitar falar muito lentamente, com pausas longas demais, ou muito depressa, como se estivesse querendo acabar logo uma tarefa difícil.

Nesse sentido Kyrillos et al (2003) apontam para a importância de se manter uma velocidade média, pois o ritmo acelerado pode prejudicar a precisão dos sons emitidos, não permitindo fazer todos os movimentos necessários à perfeita articulação. Por outro lado, quando o ritmo é excessivamente lento, a atenção e o interesse do ouvinte tendem a dispersar-se.

Quanto ao uso de pausas, Mendes, Junqueira (1996) sugerem seu uso durante as apresentações em público, pois elas dão colorido e permitem melhor acompanhamento das idéias por parte do público, que terá tempo para refletir.

Kyrillos et al (2003) referem que as pausas fazem parte do discurso e são muito importantes para a boa compreensão da mensagem. Segundo as autoras, o silêncio também fala e transmite mensagens.

Gonçalves (2000) define a pausa como o tempo utilizado para efetuar a respiração, sendo que nas pausas breves a inspiração deve ser rápida e superficial e nas pausas longas deve-se aproveitar para fazer inspirações mais profundas, aproveitando para reenergizar o corpo e organizar o pensamento.

Piccolotto, Soares (1977) referem-se à pausa como junção. Ela pode ocorrer no final da emissão significativa, ou como uma breve parada para respiração, antes de prosseguir a emissão. As pausas comuns para respiração são curtas e as que ocorrem ao final de emissão são mais longas, sendo que algumas são mais longas que outras.

Para Passadori (2003), as pausas servem para dar ênfase, realce e destaque a uma palavra ou frase. Segundo o autor, se bem empregadas, as pausas embelezam, dão ritmo e facilitam a compreensão do que é dito.

Nesse sentido, para Gonçalves (2000), a pausa é um meio importante de comunicação. Normalmente elas valorizam a fala nas apresentações, juntamente com a entonação e a ênfase dadas às palavras, interferindo então no ritmo, pois se evita disparar as palavras ou mesmo falar de modo muito lento.

Nessa direção, Kyrillos (2005) refere que a pausa tem grande valor expressivo e quando bem utilizada pode ser um recurso bastante interessante. Para a autora, o ideal é que o orador utilize a pausa separando blocos de significado, aproveitando o momento da pausa para respirar. E é interessante também usar a pausa em locais estratégicos, geralmente antes de informações importantes, para provocar uma expectativa no ouvinte.

Kyrillos et al (2003) afirmam que o uso exagerado de pausas pode tornar o discurso entrecortado e descontínuo. Geralmente as pausas estão relacionadas aos sinais de pontuação e à respiração, porém muitas vezes podem ser utilizadas de forma estratégica, como recurso de interpretação.

No que se refere à articulação dos sons, ela deve ser clara e precisa, não devendo haver troca de sons, nem distorções ou imprecisões que dificultem a compreensão. Por outro lado, também se deve evitar a sobrearticulação dos sons, com exagero dos movimentos (Kyrillos et al, 2003).

Polito (1986) define dicção como a pronúncia dos sons das palavras. Para ele, problemas neste aspecto da comunicação oral normalmente estão relacionados à negligência, como omissão de “r” e “s” ao final de palavras (“levá” ou “fizemo”). Além disso, o autor aponta a hipérese (dentro - drento), a metátese (caderneta – cardeneta) e os vícios de linguagem como o rotacismo (clássico – crássico) e o lambdacismo (forte – folte). Para melhorar a dicção, o autor sugere a leitura em voz alta colocando obstáculos na boca, como o lápis ou o dedo.

Gonçalves (2000) sugere não omitir os “esses” e “erres” dos finais de frase; articular claramente as sílabas finais; tomar cuidado com terminações de palavras com “ndo” (comendo, saindo), pois muitas vezes as pessoas omitem o “d”; não começar a falar enquanto ainda estiver inspirando, pois assim, a primeira sílaba de palavras que começam por vogais fica inaudível. Segundo a autora, a falta de clareza gera incompreensões sucessivas.

Passadori (2003) define a boa dicção como a articulação clara e correta dos sons das palavras. Velocidade acelerada durante a fala, língua presa, lábios semi-cerrados, pouca desenvoltura muscular ou descontrole da quantidade de ar que flui

através das fossas nasais são aspectos que, segundo o autor, dificultam uma boa dicção.

Sobre isso, Gonçalves (2000) refere que a movimentação insuficiente dos lábios, com articulação travada e com pouca abertura de boca são outros aspectos prejudiciais à inteligibilidade da fala. Segundo a autora, para que a articulação ocorra de forma clara e natural, é necessário que toda musculatura dos lábios, da língua e do véu palatino esteja funcionando bem, pois a eficiência da musculatura articulatória é fundamental na precisão da emissão dos sons e inteligibilidade de fala.

Nesse sentido Boone (1996) comenta que é muito comum pessoas que têm medo de falar em público apertarem os dentes, fecharem a boca e permanecerem assim até mesmo quando estão falando. Conforme o autor, o resultado disso é uma voz tensa e uma fala difícil de ser entendida, o que causa uma reação muito desconfortável por parte do público. Para lidar com esta questão, o autor sugere manter os dentes separados e os lábios levemente abertos enquanto não se estiver falando, o que dá, segundo ele uma sensação de relaxamento. Outra forma de melhorar os sintomas de boca fechada, segundo Boone (1996) é o método mastigatório (*humming*).

Para melhorar a dicção, Passadori (2003) sugere a leitura em voz alta; leitura gravada para depois ser ouvida; assim como cuidado com os sons, especialmente os “s” e “r” finais; entonação apropriada; cuidado com a respiração; o bom uso de pausas; articular com clareza cada som; exercícios de aquecimento de voz antes de começar a falar e exercícios para o desenvolvimento dos órgãos fonoarticulatórios, como por exemplo: abrir e fechar os lábios com a arcada dentária fechada, assobiar, girar a língua em volta dos lábios, do lado de fora, simular tosse e abrir a boca rapidamente e depois fechá-la devagar.

Segundo Mendes, Junqueira (1996), para melhorar a articulação das palavras é recomendável que se coma alimentos fibrosos, pois forçam a movimentação dos maxilares. Para os autores, numa apresentação em público, deve-se articular com nitidez, porém sem afetação, pronunciar os sons de /s/ e /r/ assim como os encontros consonantais e falar de forma clara, fluente e direta.

É muito importante exercitar a comunicação oral. Uma das formas para isso é ler um texto em voz alta, treinando a dicção, articulando exageradamente as palavras, exercitando assim os músculos da face (Mendes, Junqueira, 1999).

Piccolotto, Soares (1977) referem que uma impositação de voz adequada não implica uma articulação exagerada, ou seja, ela deve ser a mais espontânea possível, sem interferir na inteligibilidade da mensagem.

No que se refere à voz, Mendes, Junqueira (1996) afirmam que ela projeta os sentimentos. Os autores concordam com Polito (1986) e Passadori (2003) no sentido de que ela revela a personalidade do comunicador. Nessa direção, Boone (1996) acrescenta que muitas vezes os gestos e a postura podem encobrir a ansiedade, porém a voz pode revelar o estado real em que uma pessoa se encontra.

Uma voz bem trabalhada transmite segurança e credibilidade (Mendes, Junqueira, 1996). Segundo Barbeiro (2003), durante uma apresentação em público é preferível usar uma voz ativa e não passiva, pois ela é mais convincente e dá mais força ao que se vai dizer.

Nessa direção, Mendes, Junqueira (1999) dizem que a voz, associada aos gestos, às expressões corporais, à postura e à fala, forma um importante instrumental da comunicação humana. Segundo os autores, a voz é tão importante quanto a mensagem, pois ela pode ou não dar credibilidade ao conteúdo e por isso, as pessoas devem buscar uma voz agradável e melódica, adequada à boa comunicação.

Kyrillos et al (2003) afirmam que nem sempre as pessoas conseguem desenvolver a melhor forma de utilizar a voz, muitos se acostumam a falar fazendo um esforço excessivo, prejudicando a eficiência e até mesmo a saúde da voz, outros desenvolvem uma boa voz, mas não conseguem utilizá-la de forma interpretativa, capaz de prender a atenção e o interesse das pessoas.

Sobre isso, Passadori (2003) define tonalidade como o conjunto de variações harmônicas e melódicas da voz. Para o autor, falar com beleza pressupõe certa musicalidade, variações de entonações, manifestação de emoções, gerada por tons graves e agudos no processo da fala.

A esse respeito, Mendes, Junqueira (1996) apontam para a importância de fazer inflexões de modo a enfatizar as idéias mais importantes.

Piccolotto, Soares (1977) afirmam que a altura pode ocorrer de forma gradual ou não, durante uma emissão. Esses dois tipos de mudança formam a melodia da linguagem oral e podem ser chamadas de entonação. Para as autoras, existem as sentenças declarativas, que têm como característica a inflexão descendente. Ao mesmo tempo, a inflexão descendente também caracteriza o fim da emissão, o que deve ser levado em consideração por aqueles que procuram uma comunicação efetiva,

pois segundo elas, algumas vezes o falante deixa “cair” o tom, parecendo haver terminado, podendo levar o ouvinte a interrompê-lo não intencionalmente.

As mesmas autoras falam também da inflexão ascendente, que para elas, indica que alguma pergunta foi feita. Da mesma forma que na acentuação frasal, as variações de altura, podem ser acompanhadas de mudanças na duração dos sons, na intensidade, no ritmo e velocidade.

Por sua vez, Kyrillos et al (2003) acrescentam que a inflexão é a melodia da fala e pode variar de maneira ascendente ou descendente. Uma inflexão ascendente indica, por exemplo, uma interrogação, e muitas vezes está associada a sentimentos mais positivos e alegres. Por outro lado, uma inflexão descendente pode indicar final da emissão ou conclusão de um pensamento, além de ser usada para referir fatos mais sérios ou até mesmo tristes.

Gonçalves (2000) refere que a entonação, inflexões de voz que fazemos ao falar, estabelece diferentes curvas melódicas no discurso e, associada ao recurso da pausa, é fundamental para o brilho da fala nas apresentações, pois segundo a autora, sem este recurso a fala se torna monótona, menos inteligível e desinteressante. Para Gonçalves, usar o recurso da entonação é saber modificar a melodia da fala pela utilização de uma gama de tons que vão dos mais graves aos mais agudos, como por exemplo, quando se usa uma curva descendente, com queda da voz para um ponto final, o ouvinte sabe que o raciocínio foi concluído.

Ainda com relação à curva melódica, Kyrillos (2005) a define como a melodia da emissão, geralmente marcada pela forma como finalizamos um segmento antes da pausa. Ela pode ser ascendente, presente nas emissões de conteúdo mais positivo, alegre, exclamativo; retilínea, quando a informação apresenta um conteúdo bem específico e descendente, quando a mensagem é séria ou até mesmo triste.

No que se refere à ênfase, Gonçalves (2000) a define como o realce por meio da voz, devendo ser dada à palavra mais expressiva dentro de uma frase, que transmita a essência da mensagem. Segundo a autora, na tentativa de falar bem, muitas pessoas acabam enfatizando muitas palavras na mesma frase, fazendo com que esta perca o sentido. A pausa e o aumento de intensidade, segundo a autora, aparecem juntos à ênfase quando se quer ressaltar algo.

Para Kyrillos et al (2003), a ênfase funciona como um grifo na emissão e pode ser obtida com reforço da intensidade, articulação mais precisa e velocidade mais lenta. Segundo as autoras, a repetição da musicalidade deve ser evitada, pois torna o

discurso monótono. Para que isso não ocorra, sugerem enfatizar as palavras-chave e variar a inflexão das frases.

Articulando voz e respiração, Polito (1986) afirma que para que a voz adquira a qualidade desejada, é necessário respirar corretamente, ou seja, inspiração costal-diafragmática e expiração costal-abdominal.

Nessa direção, Mendes, Junqueira (1999) referem que quem respira bem vive melhor, pensa melhor e comunica-se com eficácia, portanto, deve-se respirar ampla e profundamente durante todo o dia. Ao falar em público, deve-se evitar inspirar pela boca e emitir ruídos durante a inspiração, além disso, deve-se adotar a respiração diafragmática, que contribui para a boa projeção vocal e equilibra a respiração e o ritmo de fala (Mendes, Junqueira, 1996).

Boone (1996) acrescenta que em situações de medo de falar em público, normalmente a respiração se torna mais irregular. O autor sugere que minutos antes de uma apresentação, deve-se respirar lenta e profundamente algumas vezes, o que trará um melhor controle sobre a respiração.

Piccolotto, Soares (1977) apontam a importância de observar a coordenação pneumofonoarticulatória. Segundo as autoras, é muito comum ao final de uma oração a voz estar quase inaudível por falta de ar.

Sobre isso ainda, Polito (1986) refere que a falta de sincronismo fonorrespiratório prejudica a produção adequada da voz, no sentido de que algumas pessoas falam quando ainda estão inspirando ou continuam a falar quando o ar praticamente já terminou.

Segundo Barbeiro (2003), respirar corretamente ajuda a impedir o “branco total”. Para isso é preciso treinar a respiração abdominal, que aumenta o fôlego, a resistência ao cansaço e a voz não some durante a apresentação.

Beuttenmüller (1995) refere que a respiração ideal é a costal-diafragmática, pois propicia maior abundância de ar, com menor esforço em sua absorção.

Sobre isso Gonçalves (2000) afirma que a respiração, embora seja um processo automático e natural, muitas vezes é prejudicada pelas tensões acumuladas no dia-a-dia, que dificultam a livre movimentação da musculatura. Segundo ela, as pessoas acabam tendo a sensação de não ter ar suficiente para falar, fato este que se acentua em situações nas quais a ansiedade aumenta, como ao falar em público, em reuniões de trabalho ou dar uma aula.



Para a autora, este processo acaba muitas vezes tornando-se um ciclo vicioso, em que a pessoa interfere no processo natural da respiração, fica sem ar para falar, a ansiedade aumenta, a respiração se torna mais rápida e superficial e assim por diante. Com isso a pessoa vai falando até não ter mais ar, o som das palavras vai diminuindo ao final das frases, gerando incompreensão e desinteresse por quem ouve e cansaço vocal no falante.

Piccolotto, Soares (1977) referem que a respiração predominantemente inferior, ou seja, aquela que se realiza através do preenchimento total dos pulmões, melhora a qualidade da voz, pois diminui a tensão localizada e traz menor desgaste de energia. Para as autoras, o ideal é que a pessoa utilize uma respiração mais profunda, de ritmo regular, com alterações entre rápida e lenta, de acordo com a situação. Além disso, acreditam que a respiração nasal é mais adequada devido à purificação, umidificação e aquecimento do ar, que são feitos pela região interna das narinas.

Gonçalves (2000) refere que a voz é ativada durante a expiração do ar. Segundo a autora, na fala a inspiração é rápida e a expiração prolongada, a saída do ar durante a fala deve ser naturalmente controlada, coordenando a respiração com a emissão das palavras.

Articulando respiração e volume de voz, Passadori (2003) refere que quanto maior é o apoio na expiração, maior será a quantidade de ar a ser aproveitado e conseqüentemente, maior o volume. Para o autor, através de exercícios respiratórios é possível ampliar a capacidade pulmonar e por conseguinte, a potência do som. As pessoas que falam baixo, por medo ou algum outro motivo, precisam reforçar sua ousadia e coragem e permitir-se serem ouvidos pelas outras pessoas.

Sobre isso, Polito (1986) aponta para a importância de exercitar e vigiar a intensidade da voz, pois não se deve falar em alta intensidade para um pequeno auditório, nem em baixa intensidade para uma multidão, a voz precisa encontrar a altura adequada para não irritar os ouvintes.

Piccolotto, Soares (1977) definem intensidade como o termo utilizado para descrever o efeito do som sobre o ouvido em termos de “forte” e “fraco”. Para as autoras, muitas pessoas, ao enfrentarem um auditório, ao invés de elevar o volume de suas vozes, acabam elevando a altura, ou seja, a sensação auditiva da frequência (grave ou agudo), sendo uma das principais causas dos problemas de voz.

Segundo Kyrillos et al (2003), a intensidade ou volume, pode variar de muito fraco a muito forte e o ideal é encontrar um meio-termo. Uma intensidade exagerada dá

a impressão de que se está gritando e além de ser desagradável para quem ouve, é cansativo para quem está falando.

Nessa direção, Gonçalves (2000) define a projeção vocal, como a condução da voz no ambiente em que falamos. A autora refere que o apoio respiratório eficiente, abertura de boca para expansão da articulação e a utilização correta das cavidades de ressonância levam a um maior alcance da voz, evitando um desgaste desnecessário.

A autora aponta para a importância do trabalho de ressonância da voz, a que define como a vibração do ar dentro das cavidades de ressonância (boca, faringe, nariz e seios faciais) e permite a amplificação do som, gerando uma voz de ressonância equilibrada, fácil de projetar no ambiente, agradável, com corpo e brilho.

Kyrillos et al (2003) referem que a ressonância deve ocorrer de forma equilibrada e citam como exemplo uma ressonância que concentra um som na laringe produzindo um tipo de voz identificado como “preso na garganta”, sem brilho e projeção.

Nesse sentido, Boone (1996) refere que o medo de falar em público pode, muitas vezes, fechar a garganta e tornar o som da voz tenso e “engarrafado”, com sensação de aperto na garganta. O autor sugere usar como exercício a técnica do bocejo-suspiro, para relaxar a musculatura da laringe antes de entrar para falar em público.

Em relação aos cuidados com a voz, Mendes, Junqueira (1999) afirmam que pessoas que falam em público devem cuidar da voz e para isso devem conhecê-la e saber usá-la bem. Para isso devem observar quantas horas de sono são necessárias, observar como a alimentação, a postura e as emoções interferem no desempenho vocal. Falar muito é um hábito prejudicial às pregas vocais e por isso devem ser feitos, ao longo do dia, exercícios específicos para cada tipo de voz, e sempre que possível deve-se descansar a voz.

Nessa direção, Mendes, Junqueira (1996) afirmam que as cordas vocais são instrumentos delicados; portanto é preciso que as pessoas que falam em público evitem o álcool, o fumo, o ar-condicionado, os gritos, alimentos e líquidos muito quentes ou muito frios, falar em alto volume de voz por um longo período e pigarrear. Além disso, os autores sugerem alguns outros cuidados, como: participar de aulas de canto ou ler textos em voz alta para exercitar a voz; poupar a voz antes de uma apresentação; usar a voz para causar impacto, alterando o volume, o ritmo e o tom de acordo com a intenção de fala e evitar diminuir o volume de voz nos finais das frases.

Um corpo saudável é condição para a boa produção vocal, por esse motivo Kyrillos et al (2003) apontam para a importância dos cuidados com alimentação, sono e repouso, hábitos nocivos e hábitos e técnicas úteis.

No que se refere ao sono e repouso, as autoras colocam que falar envolve grande gasto de energia e, com abuso vocal, a fadiga pode se instalar facilmente. Quando se consegue boas horas de sono, a voz é produzida de melhor maneira, por outro lado, uma pessoa cansada costuma economizar na articulação, movimentando pouco a boca.

Em relação aos hábitos nocivos, as autoras apontam o cigarro, a bebida alcoólica, as drogas, o pigarrear, a tosse improdutivo (seca), esforço vocal excessivo, o grito, o uso de vestuário inadequado e a automedicação.

Piccolotto, Soares (1977) sugerem que pessoas que buscam uma comunicação mais efetiva devem evitar o fumo ou ambientes enfumaçados, evitar falar em ambiente ruidoso e evitar fadiga excessiva.

Ainda em relação aos cuidados com a voz, Gonçalves (2000) sugere a realização do aquecimento vocal antes de uma apresentação, o que leva a uma maior flexibilidade da voz, evitando quadro de fadiga vocal e favorecendo o relaxamento da musculatura facial e do pescoço, importantes para a produção dos sons da fala e da voz.

Kyrillos et al (2003) apontam, como hábitos e técnicas úteis, a hidratação, a prática de exercícios físicos, principalmente caminhadas e exercícios de alongamento e o aquecimento vocal.

Gonçalves (2000) refere que é importante evitar pigarrear, pois para muitas pessoas, isso se torna um hábito, que irrita as pregas vocais e aumenta a produção de muco. A autora sugere também evitar medicamentos para diminuir a ansiedade antes de uma apresentação, esclarecendo que, esse tipo de medicação interfere na habilidade motora e na agilidade mental, diminuindo a intensidade e velocidade de fala e limita a variação da curva melódica.

Kyrillos (2005) afirma que não há uma maneira certa de se utilizar os recursos vocais. O uso destes deve ser submetido ao significado, à intenção do discurso e às características do orador. Para a autora, não é interessante a ausência desses recursos na fala, pois assim, ela ficaria monótona e sem atrativos.

De acordo com Behlau et al (2005), o modo de falar é um comportamento e mudá-lo nem sempre é uma tarefa fácil. Segundo as autoras, pessoas com vozes

disfônicas, com medo de falar em público, que apresentam dificuldade de encadear o pensamento e falta de clareza das idéias, deverão enfrentar um longo período de treinamento para tornarem-se melhores comunicadores.

## **2.2. Pesquisas**

### Fonoaudiologia

Cavalcanti, Bompert (2000) realizaram uma pesquisa com 300 advogados do curso de oratória da Escola Superior de Advocacia – OAB/RJ, de 1993 a 1995, com o objetivo de levantar o grau de incidência de problemas vocais nos profissionais desta atividade e posterior orientação no seu desempenho vocal. As autoras verificaram que a maioria dos alunos manifestava o desejo de falar bem e transmitir corretamente as idéias.

As autoras verificaram nesse trabalho, que os alunos relataram situações como: temor de receber críticas; de ser ridicularizado; de ter desempenho inadequado; de que a voz seja feia; de que componentes emocionais interfiram no discurso; de não passar de forma certa as idéias, que levam muitas vezes ao bloqueio e a incapacidade de falar; além de não assumirem cargos ou funções por terem que falar em público. Dessa forma, as autoras apontam o medo de falar em público como o maior sintoma, que faz com que as pessoas procurem um curso de oratória.

As autoras observaram ainda em seus alunos, no início do curso, fluência pobre, fala entrecortada, articulação contida e não muito precisa. Segundo elas, isso ocorria porque os alunos falavam com os dentes quase cerrados e com os músculos do rosto e queixo muito tensos. Além disso, referem que as principais queixas dos alunos eram rouquidão e cansaço vocal, voz incompatível com o tipo físico, voz de qualidade desagradável ou feia e voz incompatível com a imagem profissional. As autoras observaram que os alunos do curso inicialmente apresentavam voz velada, com pouca projeção. Além disso, a inflexão era prejudicada pelo componente emocional, o que também causava tremor na voz.

Merritt et al (2001) realizaram uma pesquisa para avaliar se um programa de treinamento específico de habilidades vocais e físicas poderia reduzir o nível de

percepção da ansiedade. Dezoito estudantes de graduação foram divididos em dois grupos. O grupo experimental participou de dez sessões de duas horas de um treinamento específico de voz e gestos. O grupo controle recebeu o mesmo número de sessões de análise de texto sob orientação do mesmo professor. Após dez semanas, os dois grupos foram filmados fazendo um curto discurso de interesse geral. O vídeo foi analisado por quatro juízes usando uma escala análoga visual (VAS). Foram considerados oito aspectos vocais e físicos: tranquilidade física, presença física, uso efetivo de gestos, contato efetivo de olhos, uso correto da respiração, velocidade de fala apropriada, variação vocal, clareza do discurso e, além desses, um aspecto de avaliação da ansiedade. Os resultados indicaram que o primeiro grupo (que passou pelo treinamento) mostrou resultados positivos, reduzindo o nível de ansiedade percebida. Este grupo foi melhor em cada uma das oito variáveis e teve significativa diminuição na percepção da ansiedade em relação ao grupo controle.

## Psicologia

Kozasa, Leite (1998) referem que a terapia cognitivo-comportamental, assim como a terapia baseada na exposição, são procedimentos efetivos no tratamento das fobias. Nessa pesquisa, apresentaram e testaram uma proposta de tratamento resumida, que incluiu os dois procedimentos. A proposta foi aplicada em sujeitos que apresentavam sintomas de medo de falar em público, que segundo os autores é um dos sintomas de medo mais prevalentes, principalmente em estudantes. Após a aplicação da proposta, foi observada uma melhora significativa. Os resultados sugerem que essa proposta pode ser efetiva para aliviar este tipo de medo e representa vantagens evidentes sobre outros métodos de treinamento ou tratamento.

Heimberg et al (2000) apontam que dados do *U.S. National Comorbidity Survey* (NCS) sugerem que o tempo de prevalência das fobias sociais em comunidades aumentou significativamente nos recentes grupos estudados. Para eles, os dados indicam a existência de duas classes primárias de indivíduos com fobia social, a saber: aqueles que apresentam apenas o medo de falar em público e aqueles que apresentam uma ou mais fobias sociais. Segundo os autores, a pesquisa estuda se o efeito do grupo é um aspecto geral da fobia social ou específico de algum tipo de NCS e se os efeitos do grupo variam em função das características sócio-demográficas.

Nos resultados, os autores mostram que o aumento do tempo de prevalência da fobia social não é uma realidade apenas para aqueles que têm medo de falar. Esse aumento é mais sentido em pessoas brancas, com boa educação, e pessoas casadas; e não é explicável pela coligação com outros distúrbios mentais. O fato do efeito do grupo ser mais notado na fobia social, com um ou mais medos dos quais o de falar em público não faz parte, é importante e geralmente nesse grupo de fóbicos, tem efeito mais severo do que naqueles que têm apenas medo de falar. Heimberg et al dizem que o fato do efeito do grupo ser maior em pessoas com melhores condições sócio-econômicas é intrigante e levanta questões sobre o processo etiológico, o que justifica novos estudos no futuro.

North et al (2002) estudaram os efeitos do tratamento para o medo de falar em público, por meio de terapia de realidade virtual. Para esse estudo, foi selecionado um participante de 28 anos. Duas medidas de avaliação foram usadas, a saber: um questionário chamado “Atitudes frente à situação de falar em público” e uma escala para medir unidades subjetivas de distúrbios, referentes à ansiedade, evitação, atitudes e distúrbios associados ao falar em público. Essas medidas foram tomadas antes e após a sessão de tratamento de realidade virtual. Segundo os autores, o estudo mostrou que a terapia de realidade virtual pode ser usada como um método eficiente para reduzir a sensação de ansiedade ao falar em público.

Botella et al (2004) também estudaram os efeitos de um programa de tratamento para o medo de falar em público. O programa consiste de uma intervenção pela Internet. Possui uma avaliação inicial, uma proposta de tratamento e um protocolo de avaliação sobre a eficácia do tratamento. Segundo os autores, os resultados mostraram uma significativa diminuição no nível do medo de falar em público, evidenciada, entre outros aspectos, pela diminuição dos relatos dos participantes sobre evitarem situações de falar em público.

## Medicina

Hofmann et al (1997) estudaram vinte e quatro fóbicos sociais, com ansiedade para falar em público, e vinte e cinco não-fóbicos (grupo controle). Todos os participantes fizeram um discurso para duas pessoas. Os parâmetros avaliados foram a

ansiedade, o olhar e os distúrbios na fala. Os pesquisadores basearam-se numa avaliação subjetiva do medo de situações sociais, para subdividir os fóbicos e o grupo controle em dois subtipos: os generalizados e os não generalizados. Os resultados mostraram que os fóbicos foram os que apresentaram maior ansiedade durante a fala em público e os do grupo controle foram os que apresentaram menor ansiedade. Todos os sujeitos tiveram contato de olho mais longo e mais freqüente quando faziam o discurso do que quando conversavam com o pesquisador ou quando estavam sentados na frente do público. Durante o discurso, os fóbicos apresentaram mais pausas, tiveram pausas silenciosas mais longas, fizeram pausas mais freqüentemente do que o grupo controle.

Kessler et al (1998) realizaram uma pesquisa que apresentou dados epidemiológicos sobre a distinção entre fobia social caracterizada apenas pelo medo de falar e fobia caracterizada por outros medos sociais. Os dados vieram do *National Comorbidity Survey*, que avaliou a fobia social por meio de uma versão revisada da Entrevista Diagnóstica Internacional Composta (*Composite International Diagnostic Interview*). As categorias analisadas mostraram que o conjunto de medos avaliado na pesquisa pode ser desmembrado numa categoria caracterizada largamente por medo de falar e uma segunda categoria caracterizada por uma extensão de medos sociais. Um terço das pessoas com fobias sociais tem exclusivamente medo de falar, enquanto os outros dois terços têm também pelo menos um dos outros medos sociais avaliados. A grande maioria destes dois terços tem muitos medos sociais, incluindo na maioria dos casos, medo de atuação e medo de interação. Contudo, a fobia social caracterizada por medo de falar pareceu menos persistente e menos prejudicial do que a fobia social caracterizada por outros medos.

Lee et al (2002) referem que o medo de falar é freqüentemente citado como uma das fobias sociais mais comuns no mundo. Segundo os autores, o avanço tecnológico dos computadores possibilitou o uso de realidade virtual para o tratamento do medo de falar em público. Existem algumas técnicas para construção de ambientes para o tratamento do medo de falar em público; esses métodos porém, apresentam pontos fracos, pois são irrealistas e não são controláveis individualmente. Para entender essas desvantagens, a pesquisa apresenta um ambiente virtual produzido por meio de Imagem Base de Devolução (IBD) e uma tecla, simultaneamente. O IBD permite a

criação de um ambiente de realidade virtual onde as imagens são costuradas panoramicamente com fotos tiradas de uma câmera digital. O uso da tecla põe o público virtual sob controle individual no ambiente. Além disso, a percepção de técnicas em tempo real é usada para ir construindo o ambiente virtual, permitindo assim a interação entre o sujeito e o terapeuta ou outro sujeito.

## Enfermagem

Faria et al (1998) aplicaram um questionário em cinquenta enfermeiros matriculados em um curso de pós-graduação, com o objetivo de descrever as emoções sentidas durante a fala em público, além de identificar como esses sujeitos planejam a apresentação e o que consideram importante para falar em público. Os resultados demonstraram que a ansiedade foi a emoção mais citada pelos enfermeiros. Em relação ao planejamento, o domínio do conteúdo foi o aspecto mais citado e falar com clareza foi a característica mais valorizada.

### 2.3. Referencial teórico

Como pudemos ver anteriormente, muitos autores dos diferentes campos que analisamos apontam para a relação entre fala, voz e emoção. Porém, o que de fato é a emoção? Como pensar a emoção?

Como este trabalho trata da relação entre emoção, voz e fala, apresentamos um suporte teórico sobre emoção, baseado principalmente nos estudos de Henri Wallon, conforme os apresenta Madame Martinet (1981) no livro “Teoria das Emoções - Introdução à obra de Henri Wallon” e Maria José Garcia Werebe e Jacqueline Nadel – Brulfert (1986) no livro “Henri Wallon”. Baseamo-nos também em dois outros autores que fizeram alguns estudos sobre a questão da emoção, a saber, Lane, Friedman (1994) e Friedman (1995).

Como a questão da emoção nos remete necessariamente ao sujeito e, nessa medida, à subjetividade no sentido da experiência que cada sujeito tem de si, e como é de sujeito e subjetividade que esta pesquisa trata, apoiamo-nos em Mezan (1997) para fazer uma articulação entre emoção e subjetividade. Essas noções nos serviram de base para pensar sobre o que os dados nos revelaram.



## Emoção

Do ponto de vista da criança, Wallon, conforme apresentado por Madame Martinet no livro Teoria das Emoções, refere que o comportamento emocional constitui o primeiro modo de comunicação do ser humano com as pessoas que o rodeiam. Ele domina as atividades da criança durante todo o primeiro semestre de sua existência.

Wallon refere que o comportamento de um ser vivo resulta da interação do organismo com o meio em que vive, portanto, depende de condições fisiológicas e de condições sociais. Desde o nascimento da criança, o meio social se lhe interpõe, o homem é um ser essencialmente social, e isso se deve não a contingências exteriores, mas sim a necessidades íntimas. Assim, as pessoas em volta de um recém-nascido acodem às suas necessidades, como por exemplo, a alimentação.

O autor afirma que a criança passa por diferentes etapas no desenvolvimento e que essa passagem não é feita através de uma série de transições, num ritmo uniforme de tal modo que cada uma delas estivesse já na precedente e contivesse já a seguinte, mas sim através de revoluções, que por não serem pontuais, dão ao desenvolvimento da criança uma feição descontínua. O comportamento de cada idade é um sistema. Esses sistemas, entretanto não são estanques de tal forma que cada uma das atividades já possíveis numa idade concorre com todas as outras, ou seja, ao integrarem-se num novo modo de comportamento, as atividades primitivas passam a ficar sob a lei das atividades mais evoluídas. Wallon cita um simples exemplo, referindo que qualquer um que tenha contato com uma criança, pensa que ela muda continuamente, sem que se note mudanças de um dia para o outro, mas ao mesmo tempo atribui muita importância aos acontecimentos marcantes como os primeiros passos ou o primeiro sorriso. Como dissemos, segundo o autor, cada etapa corresponde a um período não de estagnação, mas de relativa estabilidade, cada etapa tem a sua unidade sem ser totalmente homogênea.

As primeiras manifestações afetivas da vida da criança referem-se às sensações de bem e mal estar, ou de prazer e desprazer. Estas são ligadas principalmente às funções de nutrição, como o bem-estar proporcionado pelo leite ou o mal-estar devido à fome; ou situações agradáveis, como quando a embalam e desagradáveis, como, por exemplo, quando está usando uma roupa apertada.

De modo geral, o bem-estar exprime-se por reações como olhos bem abertos e esboço de sorriso, enquanto o mal-estar produz efeitos contrários, como pálpebra

fechando-se e corpo contraído. À medida que essas primeiras reações afetivas, de prazer e desprazer, se organizam em sistemas cada vez mais complexos, passam a constituir, segundo Wallon, as diferentes espécies de emoções, que começam a aparecer a partir do sexto mês de vida da criança. O autor acrescenta ainda que a manifestação, desde o início da vida afetiva, dessa associação de reações internas (prazer ou desprazer) e externas (reações motoras), caracteriza o comportamento emocional.

As demonstrações emotivas, além de ter um efeito sobre os outros, impõe-se à atenção da própria criança, permitindo assim que ela tome consciência das suas disposições íntimas. Para Wallon (1986), não há dúvida de que as emoções podem ser consideradas como a origem da consciência, por exprimirem e fixarem para o próprio sujeito, através dos comportamentos que elas expressam, as disposições de sua sensibilidade. Essa condição, segundo Wallon, não pode desenvolver-se senão através da representação simbólica e da linguagem, às quais a criança não pode constituir sem o auxílio do seu ambiente.

A esse respeito, Friedman (1995), apoiada em Vigotski e Luria, explica que no processo de desenvolvimento da consciência, a linguagem desempenha um papel fundamental. O desenvolvimento da linguagem expressa a formação do pensamento abstrato, o salto do sensorial ao racional, ao mesmo tempo em que determina seu próprio processo de expansão, de tal forma que o processo de desenvolvimento da linguagem é simultaneamente o processo de desenvolvimento da consciência.

À medida que a criança cresce, o comportamento emocional tende a apagar-se diante de formas mais eficazes de adaptação, diz Wallon. E continua explicando que as emoções parecem ir em sentido contrário ao desenvolvimento psíquico, tornando-se cada vez menos freqüentes e menos intensas.

Das primeiras reações emocionais, do prazer e do desprazer a que já nos referimos, até as formas adultas de manifestação da emoção, o ser passa por um processo de interação com os outros, por um processo de socialização, a partir do qual as descargas brutais da emoção transformam-se em meios de expressão, que se tornam cada vez mais sutis à medida que a criança se desenvolve. A criança, segundo Wallon, aprende a ter medo do fogo, da tempestade ou da escuridão, muitas vezes pelo contato direto com esses agentes que lhe trazem desprazer e outras pelo contato com o outro que lhe ensina a temer essas coisas.

Sendo assim, embora o comportamento emocional implique trocas restritas entre o indivíduo e o seu meio natural, inaugura as relações com o ambiente humano e constitui o fundamento da intersubjetividade. O bebê, explica Wallon, reage pouco aos incidentes materiais, mas é bem sensível as manifestações emotivas vindas da presença humana. Ao mesmo tempo, as manifestações emotivas da criança não modificam as suas relações com o mundo exterior, mas têm uma repercussão notável nas pessoas que lhe prestam seus cuidados. A criança responde aos sorrisos da mãe e às suas entonações afetuosas, por um mimetismo tão precoce que, segundo o autor, foi chamado por alguns estudiosos de instinto fundamental.

De acordo com Wallon, à medida que a criança cresce e toma consciência dos efeitos produzidos por suas manifestações emocionais, a presença de um público a leva a amplificá-las. Por outro lado ao não ter testemunha, que não ela mesma das suas próprias emoções, basta muitas vezes para fazê-la desistir. Como exemplo, Wallon refere que na solidão, a raiva exterioriza-se pouco e não dura quase nada.

Wallon nos mostra assim, que a criança percebe na emoção suas próprias disposições e percebe, por meio dela, os outros em si mesma e a si nos outros.

A esse respeito, trazemos as idéias de Mezan (1997), que nos fala dos modos de aculturação capazes de transformar bebês em membros adaptados. Para o autor, assim como para Wallon, o sujeito é constituído socialmente. Nesse processo de constituição, toda sociedade necessita produzir modos de aculturação eficazes, capazes de transformar os bebês que nela nascem em membros daquele grupo, adaptados a funcionar segundo suas regras. Conforme conta Mezan, o indivíduo que nasce num grupo humano incorpora e absorve o próprio daquele grupo, de forma a constituir-se como membro dele. Segundo o autor, é através de identificações que um dado sujeito se organiza de acordo com os modelos que sua sociedade lhe oferece, modelos estes como: o que é ser um homem ou uma mulher, um guerreiro, um operário ou um intelectual. Por um lado, esses mecanismos de aculturação visam a transmissão de valores, de tal modo que todos os membros se tornem aptos a, chegado o momento, transmitir à geração seguinte o que faz da sua sociedade aquela e nenhuma outra. Por outro lado, como tudo isso está num espaço simbólico, que permite que o sujeito tenha consciência de si e crítica sobre tudo isso, esses mecanismos permitem também a transgressão, e assim as sociedades não se mantêm estáticas.

Assim Wallon defende que o comportamento emocional permite as primeiras trocas da criança com seu ambiente, e a partir delas sofre a marca do grupo que lhe regula os motivos e as formas de expressão. O meio social não cria completamente as atitudes e as maneiras de sentir da criança, mas imprime-lhes a sua marca. É em virtude de uma aprendizagem, que depende tanto da educação que a criança recebe como de sua experiência pessoal, que ela é levada a reagir a situações. As situações em si não são geradoras de emoções, é o grupo social que influencia o curso das demonstrações emotivas, quer favorecendo-as, quer entretendo-as.

Pensando nas emoções em geral, Wallon refere que o comportamento emocional apresenta uma questão paradoxal; do ponto de vista do organismo manifesta-se por reações organizadas, cuja coordenação é assegurada por centros nervosos especializados; e do ponto de vista da manifestação subjetiva, estas reações tendem a fazer perder o sentido da realidade e toda a possibilidade de agir de maneira eficaz, pois perturbam o curso habitual da vida de relação.

As emoções são fáceis de serem distinguidas, diz Wallon; ninguém hesita em diferenciar o medo, da raiva, da tristeza ou da alegria. Elas são entendidas como episódios diferentes daqueles que constituem a vida afetiva, marcada por sentimentos ou paixões.

Emoções são consideradas por Wallon como fenômenos insólitos e desconcertantes, de caráter explosivo e de curta duração, que não acontecem com frequência. Sob o efeito da emoção, a pessoa fica fora de si, incapaz de fazer uma apreciação objetiva da situação em que se encontra. O autor acrescenta ainda, que as emoções diferem-se dos outros aspectos da vida afetiva por sintomas que lhes são próprios. Acompanham-se por uma série de manifestações viscerais (coração bate mais, respiração suspensa, espasmos intestinais, relaxamento dos esfíncteres, suores frios, garganta seca, etc) que são sentidas como perturbações ou anomalias fisiológicas.

Além desses sintomas, de certo modo silenciosos, há as manifestações exteriores das emoções, que se manifestam abertamente por meio de atitudes e mímicas. O autor faz uma distinção entre emoção, como manifestação explosiva, que irrompe bruscamente e extingue-se bastante depressa, e afeto, como um estado ou sentimento, que ao contrário, pode permanecer a vida toda com uma pessoa, um sujeito pode sentir-se deprimido durante anos. Dessa forma, as emoções se opõem

aos sentimentos e paixões, os quais podem até não se declarar, sendo impossível confundi-los uns com os outros.

Para o autor, é impossível atribuir a cada tipo de emoção um traço particular, pois a mesma emoção pode dar lugar a manifestações opostas, como, por exemplo, a palidez ou rubor na raiva. Ao mesmo tempo, certos sintomas são comuns a emoções muito diferentes, como por exemplo, o coração bater acelerado, a respiração suspensa e os tremores no medo ou na raiva; ou o choro, na alegria ou na tristeza. É através das reações motoras que, segundo Wallon, as emoções se exteriorizam e tomam um caráter expressivo que é logo interpretado pelo ambiente e sofre, em troca, a influência deste.

Wallon explica ainda, que a emoção não se desencadeia sem motivo; é pelo choque de uma notícia favorável ou não que se pode levar a experimentar alegria ou tristeza; é por uma contrariedade que se tem raiva; é diante de um perigo eminente que se tem medo. Assim, a brusca explosão emocional explica-se pelo determinismo externo dos acontecimentos que a provocam, face a compreensão que a pessoa tem deles, dado que, como dissemos as situações em si não são geradoras de emoção.

Sobre o fato de que as emoções não são emocionantes por si próprias, o autor dá como exemplo o trovão ou o escuro, que não causam medo por sua natureza em si. Muitos adultos e crianças lhes são indiferentes. Do mesmo modo, grandes catástrofes podem desencadear diferentes reações naqueles que a presenciam, no sentido de serem favoráveis para uns e terríveis para outros.

Dessa forma, o comportamento emocional se alimenta de si próprio, uma excitação mínima pode abalar todo o organismo, o que quer dizer que mesmo quando o comportamento emocional parece corresponder a acontecimentos estranhos ao organismo, não se pode atribuir nem à natureza, nem à importância intrínseca desses acontecimentos, um papel determinante.

Em outras palavras, o autor refere que mesmo quando as reações emocionais parecem responder a estímulos exteriores, são as impressões íntimas que dão o tom à situação. A isso ele chama de *fabulação*, ou seja, os efeitos são desencadeados apenas num indivíduo que já está predisposto a recebê-los.

A esse respeito Wallon detalha um interessante aspecto da manifestação emocional, ao qual chama de *transfert*: a emoção pode ser suscitada por objetos ou situações que estão unidos na sensibilidade ou no espírito de cada um. Assim, a emoção pode acabar por depender de motivos muito afastados e diferentes em suas

origens, porque depende das experiências pessoais que cada um pôde ter e da educação que recebeu.

Wallon explica ainda, que a presença do outro não nos deixa nunca inteiramente indiferentes. A isso o autor vai chamar de *prestance*, que corresponde ao surgimento de atitudes em relação à aproximação ou presença do outro. Trata-se de reações reflexas ocasionadas pela impressão de estar em presença ou sob o olhar do outro.

A *prestance*, explica Wallon, parece pôr em jogo um sentimento de dignidade pessoal que depende da educação. Ela provoca por vezes, reações emotivas que embaraçam, como acontece nos acessos de vergonha, de timidez ou até de desespero e angústia, que fazem perder a compostura àquele que se sente ou se crê vigiado com excessiva atenção.

Apoiadas em Wallon e buscando compreender mais sobre a determinação social das emoções, Lane e Friedman (1994) participaram de um estudo intercultural, que lhes permitiu descrever características subjetivas peculiares a sete emoções: alegria, medo, raiva, repugnância, tristeza, vergonha e culpa, demonstrando o quanto elas são socialmente construídas. Nessa pesquisa, cada participante recebeu um questionário, com várias questões fechadas, referentes ao tempo de duração da emoção, sua intensidade, reações físicas (calor, frio, suor) e comportamentais (riso, choro, grito), e uma questão aberta referente à situação em que ocorreu a emoção. Os questionários foram aplicados em estudantes universitários, de diferentes cursos. Estudando as frases abertas, as pesquisadoras puderam resgatar o caráter social das emoções.

Tal caráter ficou claro ao perceberem a presença predominante do outro marcando cada emoção, assim: no caso da raiva, sobressaiu sentir-se injustiçado, traído; no caso da repugnância, sobressaíram situações sociais como pobreza e marginalidade; no caso da vergonha, sobressaiu cometer gafes em público, fazer algo errado em público, ou simplesmente ter que agir diante de um público como situação de classe, festa ou restaurante; no caso da culpa, sobressaiu ter magoando alguém, ter ferido alguém ou ter se omitido em relação a alguma coisa; no caso da alegria e da tristeza, as autoras encontraram maior referencia ao “eu”, como por exemplo, a alegria pelo esforço pessoal recompensado, ou a tristeza pelo fracasso e frustração pessoal, pela morte de parente ou por problemas em situação amorosas. Tanto na alegria como na tristeza, está envolvido o outro, no caso da alegria o prestígio do sujeito diante do outro, no caso da tristeza a dor pela perda do outro. No caso do medo, as autoras

referem-no caracterizado pelo “eu”, em termos de segurança física (acidentes, assaltos, agressões) e o social está presente diante da solidão e da perda de amigos.

Para fechar o capítulo estreitamos, como dissemos no início, a compreensão sobre a articulação entre emoção, sujeito e subjetividade, a qual, como vimos até aqui, passa também pelo social. Para isso apoiamos-nos em Mezan (1997) para pensar, junto com ele, a noção de que o sujeito é o modo de ser de cada um, intransferível e único, sendo que “o sujeito se encontra no cruzamento de várias linhas de força, das quais ele determina algumas, enquanto outras o determinam” (p.13). Assim, a subjetividade é entendida como sendo constituída socialmente e pode ser entendida de duas maneiras diferentes: uma, como experiência de si, que se refere ao aspecto mais imediato da subjetividade, a sensação de si mesmo. Outra, como condensação de uma série de determinações sociais.

Sobre a primeira, Mezan afirma que a palavra experiência nos aproxima da experiência consciente, pois segundo ele, seria difícil imaginar uma experiência que se desse por completo no registro do inconsciente, visto que toda experiência envolve um aspecto emocional e não existem emoções inconscientes. Mezan afirma que ter uma experiência significa ser afetado por alguma coisa, pessoa ou situação, e isso se traduz por alguma vivência perceptível para quem a atravessa. Mas, segundo ele, isso não quer dizer que todos os aspectos da vivência sejam dados em uma só vez e em transparência absoluta. As experiências são também co-determinadas pelo inconsciente.

Sobre a segunda, a condensação de uma série de determinações sociais, Mezan diz que a direção da leitura não é mais do “eu” para o mundo (as diferentes experiências de si) e sim do mundo para o “eu”, que é, como vimos, o aspecto analisado por Wallon. Mezan, olhando de uma perspectiva mais ampla que Wallon, por não se restringir a emoções e sim a todo o terreno da subjetividade, fala de “diferentes modos de condensação de fatores que engendram modalidades específicas de organização subjetiva”. Refere-se, portanto, à condensação de fatores que são como um molde para as experiências individuais. Esses fatores são por natureza, extra-individuais, o que quer dizer que a subjetividade, os modos de ser, começam antes dela e vão além dela. Começam antes dela porque dependem do biológico, e vão além dela porque são determinados e se estendem ao domínio do social, cultural.

Nesse sentido vemos que toda a descrição específica das emoções que fizemos até aqui do ponto de vista de Wallon, caracteriza também a formação da subjetividade.

Portanto, pensar em constituição de emoções e perceber como a reação emocional vai se complexificando, especificamente pela relação entre o ser e o outro, o que, evidentemente, implica a dimensão social, é parte de algo mais amplo que é a constituição da própria subjetividade, entendendo que esta não envolve apenas o aspecto emocional, mas também o simbólico, o pensamento lógico, enfim a linguagem.



### 3. MÉTODOS

Falar em público é um evento complexo que envolve voz, fala, gestos e expressões faciais. Por isso, inicialmente tivemos a idéia de levantar os dados por meio de filmagem, para abordar todos esses aspectos nesta pesquisa. Isso, entretanto, não foi possível, porque as pessoas que aceitaram dela participar consideraram que o uso da filmadora lhes causaria desconforto durante a apresentação. Por esse motivo, optamos por não filmar e, conseqüentemente por não estudar a gestualidade ligada às emoções nesta pesquisa. Assim, nosso recorte restringiu-se aos parâmetros de fala e voz.

Para realizar este estudo, contamos com quatro participantes que referiam dificuldade para falar em público. O grupo é pequeno porque se trata de pesquisa qualitativa, que visa captar em profundidade a dimensão subjetiva de uma experiência vivida, articulando-a a parâmetros objetivos de voz e fluência.

Tivemos acesso a esses participantes por meio de nossos relacionamentos pessoais. Visto que se trata de pesquisa exploratória, entendemos que qualquer conjunto de pessoas que se enquadrasse na proposta de sentir dificuldade para falar em público seria válido. Após contarmos as pessoas que aceitaram participar da pesquisa, apresentamos a elas o termo de consentimento, em duas vias (uma para a pesquisadora e outra para o participante - Anexo 2). Iniciamos os procedimentos de coleta de dados depois que eles o assinaram.

Para atender ao objetivo desta pesquisa coletamos os dados dos participantes em três momentos diferentes. Num, os participantes foram gravados em situação de seminário ou palestra por eles apresentada. Nos outros dois, foram entrevistados, primeiro momentos antes da apresentação e, a seguir, logo após realizá-la. As entrevistas foram realizadas nesses dois instantes, para que pudéssemos obter relatos sobre como os participantes se sentiam antes de falar em público, bem como relatos sobre como se sentiam durante o ato de fala e como o enfrentaram. O dia e local das gravações e entrevistas foram previamente combinados com os participantes da pesquisa, que apontaram a situação e o local em que falariam em público e em relação ao qual sentiam dificuldade.

Sobre a situação de fala gravada temos que: os participantes 1 e 2 apresentavam, cada um, um seminário no seu curso de graduação, para uma classe com aproximadamente vinte alunos, sendo que cada um tinha cerca de dez minutos

para se apresentar. Os participantes 3 e 4 apresentaram, cada um, uma palestra em um evento sobre doenças sexualmente transmissíveis, para um auditório com aproximadamente cento e cinquenta pessoas e cada um deles tinha cerca de trinta minutos para se apresentar.

As entrevistas, por sua vez, foram de caráter semi-estruturado. Fizemos uma pergunta inicial, pergunta disparadora, na qual pedimos aos participantes que falassem sobre suas dificuldades para falar em público. Conforme a resposta do participante, foram feitas perguntas complementares, com o intuito de levantar os seguintes aspectos: em que eles acreditam que essas dificuldades prejudicam ou podem prejudicar seu desempenho vocal e de fala; quais os sintomas/sinais físicos e psíquicos que marcam essa dificuldade de falar em público, emoções/sentimentos e sensações; quando surgem (tempo em relação à apresentação); quanto duram e como enfrentam essas situações de dificuldade.

A apresentação e as entrevistas foram gravadas em um gravador digital Sony MZ-R50, colocado na cintura do participante e com um microfone de lapela ML 70 D, preso na altura da gola da camisa.

### **Análise dos resultados**

Com relação às apresentações, os dados coletados foram descritos e analisados em relação à fluência de fala e às características da voz – análise perceptivo auditiva – a partir de um protocolo por nós desenvolvido (Anexo 3).

Para elaborar o protocolo de avaliação das características de fluência de fala, partimos da literatura sobre fala, fluência, disfluência e gagueira e vimos que existem diferentes posições, desde descrições que apontam nitidamente os tipos de disfluência que seriam normais, ambíguas e patológicas, como Sassi, Ostiz e Andrade (2001), até uma visão que entende que todos os tipos de disfluência podem acontecer na fala do falante e que o determinante da normalidade ou da patologia, não está na disfluência em si, mas no próprio sujeito, como ele pensa sua fala, fluência e como ele sente, como Friedman (2004). Dentro desta perspectiva, optamos pela segunda vertente e, nessa medida, assumimos todas as possíveis ocorrências nomeadas como disfluências, como possíveis para falantes normais. Desse modo, nosso protocolo assumiu os seguintes aspectos: hesitação no início da fala ou entre palavras, pausas

curtas, pausas longas, som de preenchimento, palavras de preenchimento, repetição de som, repetição de sílaba, repetição de palavra, repetição de frase, prolongamento e bloqueio suave.

Para elaborar o protocolo de avaliação perceptivo-auditiva da voz, apoiamos-nos nas propostas de Gayotto (1996), Ferreira, Algodoal e Andrada e Silva (1998) e Cotes (2000), e abordamos os seguintes aspectos: coordenação pneumofonoarticulatória, *loudness*, velocidade de fala, ressonância, qualidade vocal, vícios de linguagem, inteligibilidade de fala, curva melódica, ênfase e adequação da ênfase ao discurso.

Para a análise dos parâmetros acima citados foram ainda selecionados três juízes fonoaudiólogos, especialistas em voz. Cada juiz recebeu um CD, com as apresentações dos quatro participantes, quatro protocolos a serem preenchidos, um para cada participante (Anexo 3) e uma explicação sobre como preencher o protocolo (Anexo 4). A partir das respostas dos juízes foi montado um quadro (Anexo 5) que permite a visualização da avaliação sobre o desempenho dos participantes.

Com relação às entrevistas, estas foram transcritas e analisadas por meio do método de análise do discurso proposto por Rosalind Gill (2002). Segundo a autora, a análise do discurso rejeita a noção realista de que a linguagem é simplesmente um meio neutro de refletir, ou descrever o mundo. Nesse sentido, a autora afirma que a análise do discurso parte dos seguintes pressupostos: manter uma postura crítica em relação ao conhecimento dado, aceito sem discussão; reconhecer que as formas como normalmente compreendemos o mundo são histórica e culturalmente específicas e relativas; convir que o conhecimento é socialmente construído e, por fim, buscar explorar as maneiras como os conhecimentos estão ligados às ações. Gill propõe que a análise do discurso seja feita seguindo os seguintes passos: 1) formulação de questões iniciais da pesquisa, 2) escolha dos discursos a serem analisados, 3) transcrição detalhada desses discursos, 4) leitura cética interrogando o discurso para sua codificação através de categorias, 5) análise examinando as regularidades e as singularidades dos dados discursivos e, por fim, 6) interpretação do pesquisador.

As entrevistas realizadas antes e depois das apresentações foram transcritas em ortografia regular. Sobre essa transcrição, esclarecemos que os trechos marcados com três pontinhos referem-se a pausas realizadas pelos participantes. A partir da transcrição do discurso foi possível organizá-lo em categorias. Essas categorias constituíram-se a partir da maneira como a entrevistadora conduziu a entrevista, sendo

portanto, categorias constituídas *a priori*. São elas: **estado emocional/afetivo, contexto, dimensão física, julgamento e como lidar**.

A categoria estado emocional/afetivo, com base em nosso referencial teórico, diz respeito, no caso das emoções a vivências de curta duração, como medo e vergonha e, no caso do estado afetivo a sentimentos duradouros como a timidez. A categoria contexto refere-se a todas as situações que geram determinados sentimentos, emoções e reações físicas, situações estas que podem estar relacionadas à mente, fala, outros (ambiente social), tempo e objeto. A categoria dimensão física refere-se a todo os tipos de sensações ocorridas no corpo, como por exemplo: tremor, calor e tensão. A categoria julgamento refere-se, como o próprio nome diz, aos julgamentos feitos pelos próprios participantes sobre si mesmos ou sobre a apresentação, e aos julgamentos feitos pelo público. E por fim a categoria como lidar refere-se aos recursos utilizados pelos sujeitos para enfrentar a dificuldade de falar em público.

Nem todas as categorias aparecem no discurso de todos os participantes. Para os participantes 1, 2 e 3 temos as cinco categorias antes e depois da apresentação: estado emocional/afetivo, contexto, dimensão física, julgamento e como lidar. Para o participante 4, temos todas as categorias, com exceção da categoria como lidar que não aparece antes da apresentação.

É importante destacar que as palavras empregadas nos discursos estão sempre no contexto da polissemia, ou seja, outras palavras que a cercam podem significar diferentes coisas; desse modo, às vezes uma frase pode pertencer a mais de uma categoria e às vezes palavras que num momento estão numa categoria, num outro momento podem estar em outra.

A partir dessas categorias foram elaborados quadros (Anexo 6) que facilitam a visualização dos dados e sua interpretação, porque permitem duas formas de leitura: uma na horizontal, em que se tem a seqüência da entrevista na íntegra; outra na vertical, que na primeira coluna contém a fala da entrevistadora e, nas demais, a fala do participante segmentada de acordo com as categorias a que pertence. Como uma frase pode conter elementos de mais de uma categoria, colocamos, quando foi o caso, a frase inteira em cada categoria para não descontextualizar, com destaque em negrito das palavras que nos levaram a colocá-la na categoria específica. Muitas vezes foi necessário colocar falas ou perguntas do entrevistador no meio da resposta do entrevistado (entre colchetes) para esclarecer a que se refere sua fala. Para ilustrar,

temos a seguir um exemplo de um mapa dialógico, com trechos da entrevista do participante 3 antes da apresentação, no qual se vêem três categorias:

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	JULGAMENTO
Agora você vai fazer a sua apresentação, me conta um pouco dessa dificuldade que você acha que você tem pra falar em público.			
	Na verdade eu acho que é mais vergonha, eu sempre fui tímida, a vida inteira eu sempre fui tímida.		
		Então, ééé... até que quando é pra um grupo pequeno, vinte, quinze, trinta, que é pra fazer atividades mais de dinâmica (outros)	
			eu me saio mais ou menos,
		mas quando é pra um público maior assim (outros)	
	Eu tenho uma puta (risos) dificuldade		

A partir das categorias, também foram levantados os repertórios que segundo Spink (1999:47) “são em linhas gerais, as unidades de construção dos discursos – o conjunto de termos, descrições, lugares-comuns e figuras de linguagem – que demarcam o rol de possibilidades de construção dos discursos, tendo por parâmetros o contexto em que são produzidos”. Esses repertórios nos permitiram trazer uma visão geral do que foi a tendência nos discursos dos participantes.

No próximo capítulo apresentamos, em primeiro lugar, os resultados da análise das entrevistas de cada participante, antes e depois da apresentação, e os resultados da análise feita pelos juízes para cada participante. Logo após, apresentamos os

repertórios dos discursos dos participantes. Com base em todos esses dados segue-se a discussão. Vale ressaltar que usamos a abreviação P1, P2, P3 e P4 para nos referirmos aos participantes 1, 2, 3 e 4 respectivamente.

## 4. ANÁLISE DOS DADOS

### 4.1. Discurso dos participantes e avaliação dos juízes

#### PARTICIPANTE 1

O participante 1, sexo feminino, tem vinte anos, é estudante e está cursando o primeiro semestre de Pedagogia. A situação de fala que lhe parecia problemática era, como já referimos no método, um seminário no curso de Pedagogia, para uma classe com aproximadamente vinte alunos, pessoas essas já do seu conhecimento. Tinha cerca de dez minutos para falar.

#### ANTES DA APRESENTAÇÃO

Articulando as categorias **contexto** (fala) e **estado emocional/afetivo**, o participante conta que não apresenta um seminário há muito tempo e que isto está dificultando, pois sente que perdeu a prática.

A categoria **estado emocional/afetivo** articulada à categoria **contexto** (fala, mente, outros), nos mostra que o participante 1 sente medo, insegurança, nervosismo e aflição, sendo que esse medo está articulado ao contexto da fala, no sentido de ter medo de travar e bloquear; ao contexto da mente no sentido de ter medo de ter branco; ao contexto outros no sentido de estar sendo olhado. Isso pode ser visto nos seguintes trechos, respectivamente:

*Ah, eu sinto... medo, insegurança - eu tô nervosa, tô aflita, né? (...) e de repente eu tô lá e de repente não sai nada (...) por talvez, chegar na hora e dar um branco, né? (...) sei lá, fico vendo todo mundo me olhando pra apresentar.*

Nessa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo** e a categoria **contexto** (outros), fica claro que os outros têm muita força para o participante, e esse parece ser o aspecto central de sua dificuldade, pois aparece encadeado a todos os outros aspectos.

A categoria **dimensão física** nos mostra que, em relação à situação descrita, o participante sente tensão e antecipa o tremor físico, o que se observa quando ele diz:

*Ah, ééé... tensão (...) e eu começo a tremer e o papel treme...*

Ainda articulando a categoria **contexto** (mente, tempo) à **categoria estado emocional/afetivo** vemos um processo de fabulação, no qual o participante nos conta que vem pensando sobre a apresentação, que se liga ao medo. Vemos também que a ansiedade e o nervosismo se ligam ao tempo de aproximação do início da apresentação:

*[o nervosismo] Começou mais ou menos há pouco tempo, quando elas do grupo chegaram e eu já tava aqui, daí eu comecei, ai meu Deus, o que eu vou falar? E eu fico ansiosa...né?*

Numa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo** e a categoria **como lidar** vemos que o participante refere duas possibilidades: uma é agir por impulso e a outra é ler a sua fala. Nesta articulação ele reitera emoções já referidas, como o nervosismo, e a dimensão física, como o tremor.

#### APÓS A APRESENTAÇÃO

Coerentemente com os dados de antes da apresentação, a categoria **estado emocional/afetivo** nos mostra que o participante achou que foi muito difícil.

Na articulação entre a categoria **contexto** (mente, fala, outros) e a categoria **estado emocional/afetivo**, o participante reitera que sentia que ia dar um branco, que não ia conseguir falar diante dos outros e, ao mesmo tempo, achou bom e ficou feliz com o pouco que falou, o que nos leva a entender que justamente porque sentia, é que ficou feliz.

Confirmando essa suposição, na articulação entre a categoria **contexto** (fala), categoria **estado emocional/afetivo** e categoria **dimensão física**, vemos que o participante confirma o tremor antecipado na entrevista antes da apresentação, descreve uma situação de fala que apresenta alguns problemas, confirma o nervosismo e diz que se sentiu bem:

*Apesar de...tremer, de... não sei, acho que eu não li certo as coisas, eu acho que eu fiz muito rápido tudo, né? Então eu engasguei algumas palavras, tudo... mas eu fiquei bem assim, né? (...) mas foi*



*muita tremedeira, muito nervosismo mesmo (...) meio trincado assim, é, eu não lia, eu não conseguia ler as palavras certas, né?*

Isso também fica confirmado na articulação entre a categoria **contexto** (fala) e a categoria **juízo**, visto que o participante julga que, apesar de ainda ter outras coisas para falar, aquilo que já havia dito estava bom.

Articulando a categoria **estado emocional/afetivo**, à categoria **contexto** (outros, fala), à categoria **dimensão física** e à categoria **como lidar**, vemos, mais uma vez, coerência com a entrevista dada antes da apresentação, no sentido dos outros terem muita força para o participante:

*Eee eu fiquei muito preocupada, porque eu tava tremendo muito, e eu não queria falar mais, tanto que eu tinha outra parte pra falar, mas eu preferi não falar, porque eu tava preocupada que os outros tavam vendo que eu tava tremendo, então eu preferi encerrar.*

Sobre a categoria **como lidar**, vemos que o participante confirma sua estratégia de ler a sua fala e acredita que, como esta foi sua primeira apresentação, deve ir treinando para as próximas.

O conteúdo das categorias, antes e depois da apresentação, mostrou total consistência na medida em que antes da apresentação o participante dizia que estava sentindo dificuldade, nervosismo, tremor, que tinha medo de travar, de dar branco e de não conseguir falar diante dos outros, e depois da apresentação referiu que foi difícil, que sentiu tremor, achou que saiu tudo meio trincado, que não conseguia ler certo as palavras e falou pouco, pois preferiu encerrar e não falar tudo o que tinha para falar. Tudo isso redundando num alívio e numa satisfação com o pouco que conseguiu fazer, o que mostra que o afetamento emocional dele é bem grande.

#### AVALIAÇÃO DOS JUIZES

Em relação aos parâmetros avaliados pelos juízes sobre as características de voz e de fala, que também foram abordados pelo participante temos que:

O parâmetro *velocidade* foi avaliado por dois juízes como adequado e somente por um juiz como acelerado. O participante concordou com esse juiz dizendo que falou muito rápido.

Quanto ao parâmetro *inteligibilidade de fala*, temos que: dois juízes apontaram 100% de inteligibilidade e um juiz apontou 70%; e novamente o participante concordou com esse juiz, referindo ter lido rápido, trincado, não ter lido certo e ter engasgado.

Em relação à *fluência de fala*, o participante referiu que “saiu tudo meio trincado” e, coerentemente, os três juízes apontaram a presença de hesitação, pausas curtas e bloqueio; dois juízes apontaram a presença de repetição de som e prolongamento e um juiz apontou a presença da pausa longa, do som de preenchimento, da repetição de sílaba e da repetição de frase.

Em relação aos parâmetros avaliados pelos juízes que não foram diretamente abordados pelo participante, temos que:

Os três juízes apontaram a *incoordenação pneumofonoarticulatória*, que pode fazer sentido com o nervosismo referido pelo participante 1, visto que este é um estado emocional que sempre acelera a batida cardíaca, portanto o ritmo respiratório.

Em relação ao *loudness*, os três juízes classificaram-no como adequado. Quanto a isso, devemos considerar que esse é um parâmetro que depende muito da captação do microfone e do ambiente acústico.

Quanto à *ressonância*, não há concordância entre os juízes sobre o participante, pois cada juiz a classificou de uma forma, a saber: hiponasal, laringo-faríngea com foco nasal compensatório e equilibrada. Sabemos que este aspecto da avaliação vocal é bastante difícil de classificar e geralmente é o item que gera maior discordância.

Quanto à *qualidade vocal*, os três juízes classificaram-na como neutra, porém um juiz apontou também a qualidade vocal tensa e outro juiz apontou tremor leve. Isso pode ter relação com o nervosismo e o tremor sentido pelo participante.

Os três juízes apontaram a presença de *vícios de linguagem*, como “né” e “daí”.

Quanto ao parâmetro *curva melódica*, dois juízes classificaram-na como ascendente e um juiz como descendente.

Sobre a *ênfase*, temos que dois juízes apontaram que o participante faz uso dela através de mudança de *loudness* e dois juízes apontaram que ela ocorre através de prolongamento de vogal. Sobre a *adequação da ênfase* ao conteúdo do discurso, um juiz percebeu como adequada (90%) e dois juízes como bastante inadequada (10 e 30%). Isso parece fazer sentido com o discurso do participante que nos disse que queria acabar logo e nos traz a pergunta se esta postura não seria responsável pela alteração da ênfase, o que, por sua vez, nos leva à suposição de que a alteração do estado emocional pode produzir como efeito alteração de ênfase.

No comentário geral da apresentação, o juiz 1 referiu que o participante foi diversas vezes interrompido pelos colegas durante sua apresentação, dando a impressão de que eles sabiam que ele estava nervoso e que iria ter um bloqueio na fala. Além disso, referiu que a frequência com que os vícios de linguagem apareceram chamou muito a atenção.

O juiz 2 colocou que o participante pareceu estar perdido e totalmente desconfortável. Sua fala parecia ter um tom decorado, o que atrapalhou a espontaneidade; mesma entonação no discurso inteiro, muita hesitação, discurso tímido e sem propriedade.

Na mesma direção, o juiz 3 colocou que o participante passou muita insegurança, estava muito preso ao texto e não conseguia fazer colocações próprias, sendo interrompido pelo grupo diversas vezes. Esse juiz teve a sensação de que o participante não tinha domínio sobre o que estava falando.

Tudo isso parece bastante coerente com a percepção que tivemos a partir da entrevista, de que ele estava muito afetado emocionalmente.

## PARTICIPANTE 2

O participante 2, sexo feminino, 24 anos, é professora de jardim de infância há sete anos e está cursando o primeiro semestre do mesmo curso de Pedagogia que o participante 1, sendo esta a sua segunda faculdade. A situação de fala que lhe parecia problemática era, assim como o participante 1, um seminário no curso de Pedagogia, para uma classe com aproximadamente vinte alunos, pessoas essas já do seu conhecimento. Tinha cerca de dez minutos para falar.

### ANTES DA APRESENTAÇÃO

A categoria **estado emocional/afetivo** articulada à categoria **contexto** (tempo) e à categoria **dimensão física**, nos mostra que o participante 2, diferentemente do participante 1, não está muito nervoso durante a entrevista, mas está começando a sentir o rosto vermelho e tem certeza de que na hora da apresentação estará vermelho.

Assim como o participante 1, o participante 2 reitera a questão da intensificação da emoção com a aproximação do início da apresentação, como podemos ver na articulação da categoria **estado emocional/afetivo** com a categoria **contexto**:

*Agora, chega na hora H, a gente fica mesmo apreensivo, querendo que passe logo. Uma sensação que eu tenho é assim, quero que passe logo, que termine logo e pronto (...) antigamente eu ficava mais nervosa, agora desencanei total, só na hora H mesmo*

Nesse contexto, articulando as categorias acima, agora com a categoria **como lidar**, vemos que o participante, para sair do pânico, apóia-se no texto escrito sobre o que ele vai falar:

*eu acho que ele [nervosismo] vai começar mesmo, pra valer, quando o grupo anterior tiver terminado a apresentação deles, eu... a idéia de saber que eu sou a próxima a apresentar, isso já vai me dando um pânico, eu já vou, já fico olhando meu papel, pra ver se, ah, o que que eu vou ter que ler mesmo? O que eu vou ter que fazer?*

A categoria **estado emocional/afetivo**, articulada à categoria **contexto** (fala, mente, outros) nos mostra ainda, que o participante sente vergonha e essa vergonha está articulada à fala, no sentido de falar alguma coisa errada, o português sair errado ou falar meio enrolado; à mente, no sentido de perder a linha do raciocínio; e aos outros, no sentido das pessoas não entenderem o que ele está querendo passar.

Numa articulação entre as categorias **estado emocional/afetivo**, **contexto** (outros), **dimensão física** e **juízo**, temos que, assim como para o participante 1, os outros têm muita força:

*Eu acho que é nervosismo, não sei, não sei se teria um nome, acho que é nervosismo, mas eu não sei, eu fico super vermelha, super sem graça, todo mundo olhando pra você, é uma situação difícil...*

Numa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo** e a categoria **contexto** (outros), vemos que o participante reitera a questão do olhar do outro:

*Ah, eu acho que tem um pouco de vergonha sim, você está lá sendo exposta, todo mundo olhando pra você, você tá apresentando um trabalho...*

Essa questão aparece também na articulação dessas duas categorias acima citadas, com a categoria **juízo**, pois o participante sente que o nervosismo atrapalha e que o fato das pessoas perceberem esse nervosismo é ruim:

*[o nervosismo] atrapalha com certeza, atrapalha o desempenho, a voz, as pessoas ficam olhando pra gente, percebem, é péssimo, as outras pessoas percebem que você está nervosa, eu vejo quando as pessoas estão nervosas, apresentando alguma coisa com o papel na mão, tremendo, eu fico olhando, é inevitável. Todo mundo olha, chama mais atenção quando você está nervosa.*

A categoria **estado emocional/afetivo**, articulada à categoria **contexto** (mente), nos mostra que o nervosismo e a ansiedade estão relacionados ao domínio do conteúdo a ser apresentado e ao preparo da apresentação:

*quando você domina muito o assunto, acho que você não fica tão nervosa, agora, quando você prepara, por exemplo, esse trabalho que a gente fez hoje, assim super correndo, tal, deu errado as impressões das transparências, então cria uma ansiedade, um nervosismo maior do que o normal.*

Numa articulação entre a categoria **como lidar** e a categoria **juízo**, vemos que o participante aponta uma forma de encarar a situação, que se refere a ter desenvolvido, ao longo dos anos uma estratégia de aceitação do próprio desempenho:

*Ah, então, eu... durante alguns anos fui desenvolvendo uma coisa assim: não deu, não deu, não foi, não apresentou legal, paciência, acontece.*

Ainda na articulação entre essas duas categorias, vemos que o participante teria outra alternativa, que se refere a exercícios ensinados por uma professora para poder relaxar antes de uma apresentação, porém, apesar dele achar que deveria fazer, acaba não fazendo. A categoria **como lidar**, articulada à categoria **estado emocional/afetivo** e à categoria **contexto** (tempo, mente), mostra ainda que o participante sente que na hora da apresentação, acaba esquecendo de fazer os exercícios e acaba, inevitavelmente, ficando nervoso.

#### APÓS A APRESENTAÇÃO

A categoria **juízo**, articulada à categoria **estado emocional/afetivo** e à categoria **contexto** (objeto, tempo, outros), nos mostra que, diferentemente do que o participante havia referido antes da apresentação, sobre aceitar o próprio desempenho, ele julga que poderia ter sido bem melhor. Diz que ficou apavorado e que deu tudo

errado, sendo que esse dar tudo errado está articulado ao objeto, no que se refere às transparências não terem ficado na ordem; ao tempo, por ter sido o último a apresentar, o que julgou como bem pior porque a ansiedade e a expectativa crescem, e por que para ele o tempo não passava; e aos outros porque achava que as pessoas estavam cansadas. Nesta articulação ele reitera o julgamento negativo sobre a apresentação:

*Ah, a gente sempre sai, eu não sei, tenho a impressão de que eu sempre saio de uma apresentação achando que não foi bom, que poderia ter sido bem melhor, que foi uma porcaria (...) acho que a apresentação acabou ficando um pouco comprometida porque eu fiquei abalada com as coisas que aconteceram.*

Assim como para o participante 1, na categoria **julgamento** articulada à categoria **contexto**, o participante 2 revela alívio por ter terminado a apresentação:

*Eu acho que apesar de todas as confusões, todos os imprevistos que ocorreram, eu até consegui me sair um pouco bem, queria ter falado mais, mas não deu...*

Numa articulação da categoria **dimensão física** com a categoria **julgamento**, vemos que o participante confirma a vermelhidão pressuposta antes da apresentação, ele sente muito calor e inchaço nas mãos. Além disso, sente-se preso e acha que deveria ter se movimentado mais e ter apoiado melhor os pés no chão.

A categoria **estado emocional/afetivo** articulada à categoria **contexto** (fala, tempo) mostra que o participante sentiu aflição porque queria passar muito conteúdo e tinha pouco tempo para apresentá-lo.

Sobre isso ainda, numa articulação entre a categoria **contexto** (tempo, fala), a categoria **estado emocional/afetivo** e a categoria **julgamento**, vemos que o participante, por sentir medo de não dar tempo de falar tudo, busca nos outros (um colega de classe) uma opinião sobre a apresentação e fica sabendo que, segundo o colega, ele parecia estar correndo para se livrar logo. Já na categoria **julgamento**, na opinião do participante, o assunto da apresentação não era chato e ele não estava querendo se livrar logo, mas sim, como já dissemos, falou rápido com medo de não dar tempo.

O participante 2 não mostra com tanta força uma reação diante dos outros como o participante 1. Isso parece fazer sentido com o fato dele até ir buscar a opinião dos outros e descobrir que o fato dele ter falado rápido gerou a impressão de que ele estava correndo.

A categoria **como lidar**, articulada à **categoria estado emocional/afetivo** e à categoria **contexto** (tempo, fala), nos mostra que o participante sentiu nervosismo em relação ao tempo e à fala, no sentido de que estava na sua hora de falar e sua estratégia para se acalmar foi respirar fundo e pensar que deveria seguir em frente:

*Quando eu vi que eu tava assim, bem nervosa e que eu precisava falar, que era a minha parte, eu dei uma respirada assim, bem profunda e fui em frente, falei: eu tenho que fazer isso, pronto, não tenho escapatória, então o jeito é acalmar*

Numa articulação entre a **categoria estado emocional/afetivo** e a categoria **contexto** (tempo), vemos também que o nervosismo sentido pelo participante oscila no decorrer da apresentação:

*Ele [o nervosismo] oscila, acho que no começo foi bem pior, depois você vai criando uma confiança maior e o negócio engrena, parece que flui (...) mas aí no começo da apresentação deu o rolo das transparências e o nervosismo voltou, mas depois eu acalmei, fui acalmando.*

O conteúdo das categorias, antes e depois da apresentação, nos mostra consistência quanto a sentir nervosismo momentos antes do início da apresentação, quanto ao fato de não ter preparado a apresentação da melhor forma e ter ocorrido problemas com as transparências durante a apresentação, e achar que estaria vermelho e sentir calor, inchaço nas mãos e pouca movimentação. Nos mostra inconsistência quanto a achar, antes da apresentação, que estar sendo exposto é uma situação difícil e não ter feito referências quanto a isso após a apresentação; quanto a achar que teria dificuldades no português e em ser entendido, sendo que após a apresentação apenas achou que falou rápido; e quanto a se propor a aceitar seu desempenho (*se não apresentar legal, paciência, acontece*) e depois não se conformar, referindo que poderia ter sido bem melhor, que foi uma porcaria, etc. O participante 2, assim como o participante 1, também vê uma série de problemas durante a apresentação e diz que mesmo assim considera que se saiu bem.

## AVALIAÇÃO DOS JUÍZES

Em relação aos parâmetros avaliados pelos juízes sobre as características de voz e de fala, e que também foram abordados pelo participante temos que:

O parâmetro *velocidade* de fala foi avaliado pelos três juízes como acelerado, o que é coerente com o relato do participante sobre ter corrido com medo de não dar tempo de falar tudo.

Em relação ao parâmetro *inteligibilidade de fala*, esta foi classificada pelos juízes como 85, 75 e 80% inteligível, o que pode estar relacionado com a velocidade de fala acelerada, sendo que antes da apresentação o participante referiu preocupação com a possibilidade de não ser entendido pelos outros.

Em relação aos parâmetros avaliados pelos juizes que não foram diretamente abordados pelo participante temos que:

Os três juízes apontaram a *incoordenação pneumofonoarticulatória*, que pode, assim como para o participante 1, estar relacionada ao nervosismo e à ansiedade referidos pelo participante 2. Quanto a isso, vemos que a respiração funda que o participante realizou antes de falar, na tentativa de se acalmar, parece não ter funcionado.

Em relação ao *loudness*, os três juízes o classificaram como forte. Como já dissemos anteriormente, esse é um parâmetro que depende do microfone e do ambiente acústico.

Sobre a *ressonância*, tivemos no participante 2, menor discordância em relação ao participante 1, entre os juízes, uma vez que dois deles a classificaram como laringofaríngea com foco nasal compensatório e um deles como hipernasal.

Sobre o parâmetro *qualidade vocal*, os três juízes a classificaram como neutra, o que mostra que aquilo que os dados da categoria estado emocional/afetivo mostraram sobre nervosismo, medo, pânico e ansiedade, parece não ter tido nenhuma repercussão na qualidade vocal.

Assim como o participante 1, o participante 2 apresenta *vícios de linguagem*, avaliados pelos três juízes, como: “né”, “tipo”, “então” e “aí”.

Em relação à *curva melódica*, os três juízes apontaram-na como ascendente.

Sobre o uso de *ênfase*, os três juízes disseram que o participante 2 faz uso dela através de mudança de *pitch*, dois juizes referiram também mudança de *loudness* e dois juízes referiram que a ênfase ocorre também através do prolongamento de vogal.



No que se refere à *adequação da ênfase* em relação ao discurso, tivemos que dois juízes apontaram 60% de adequação e um juiz apontou 85%.

Sobre os parâmetros relacionados à *fluência de fala*, tivemos que: os três juízes observaram hesitação, repetição de palavra e prolongamento; dois juízes observaram som de preenchimento, palavras de preenchimento, repetição de som, repetição de sílaba e repetição de frase, e apenas um juiz observou pausa curta. Diferentemente do participante 1, esses aspectos sobre o desempenho de fala não foram citados pelo participante 2 na entrevista após a apresentação.

Sobre o comentário geral da apresentação, o juiz 1 observou que a velocidade de fala acelerada em alguns momentos dificultou o entendimento da mensagem. Além disso, referiu que em alguns momentos, o participante passou a impressão de estar lendo a apresentação, mostrando que não tinha muita propriedade no assunto. No geral, o juiz 1 achou que a apresentação foi boa.

O juiz 2, por outro lado, referiu que apesar das hesitações, repetições e vícios de linguagem, o participante pareceu dominar o assunto e estar entusiasmado ao falar sobre ele. Além disso, o juiz 2 referiu que houve certa desorganização do conteúdo a ser passado, o que é coerente com o relato do participante sobre as transparências não terem ficado na ordem.

Na mesma direção, o juiz 3 apontou que o participante estava um pouco perdido durante a apresentação, mas passou maior domínio sobre o conteúdo do que o participante 1. Além disso, referiu que o participante estava preso no texto, mas conseguiu fazer algumas colocações próprias.

### PARTICIPANTE 3

O participante 3, sexo feminino, tem 34 anos, é assistente social e trabalha em um centro de DST (doenças sexualmente transmissíveis) há oito anos. A situação de fala que lhe parecia problemática era, como já referimos no método, uma palestra em um evento sobre doenças sexualmente transmissíveis, para um auditório com aproximadamente cento e cinquenta pessoas, das quais a maioria ele não conhecia. Tinha cerca de trinta minutos para falar.

## ANTES DA APRESENTAÇÃO

Articulando a categoria **estado emocional/afetivo**, à categoria **contexto** (outros) e à categoria **juízo**, o participante conta que seu maior problema é a timidez e a relaciona ao tamanho do público:

*Eu sempre fui tímida, então ééé.... quando é pra trabalhar com um grupo pequeno (...) eu me saio mais ou menos, mas quando é pra trabalhar com um público maior, eu tenho uma puta dificuldade.*

Articulando a categoria **estado emocional/afetivo** à categoria **contexto** (fala), o participante reitera a questão da timidez e conta que sempre foi aluno que não perguntava nada porque tinha medo, então preferia ficar quieto.

Ainda sobre a questão da timidez, na articulação entre as categorias **estado emocional/afetivo**, **contexto** (fala, outros) e **juízo**, o participante relaciona sua timidez à sua história de vida:

*E só uma coisa assim, o que tem a ver com a minha timidez também, essa dificuldade de falar (...) é a minha história de vida, entendeu? (...) eu vim de uma história de vida mais simples, de uma questão sócio-econômica mais simples, de pais que eram... do interior, então pra mim, eu não fico prestando atenção nessas coisas, nessas falas mais bonitinhas (...) então eu tenho muita dificuldade de ficar falando termos mais formais (...) o fato de eu não ser tão formal assim, tão acadêmica assim, me dá mais insegurança, mais receio pra tá falando em público, entendeu?*

Numa articulação entre a **categoria estado emocional/afetivo**, a categoria **contexto** (fala, outros) e a categoria **como lidar**, vemos que assim como para os participantes 1 e 2, os outros têm muita força:

*(...) eu já fiz apresentação por exemplo, isso em época de faculdade, que eu não falei, eu simplesmente falei: não vou ter coragem de falar, dei meia volta e... não falei, aí teve que outras pessoas fazerem a apresentação, porque eu não tive coragem (...) quando eu percebi que todo mundo tava olhando pra mim, eu simplesmente parei de falar no meio da fala, dei meia volta, entreguei o papel pra minha amiga e falei: olha fala, porque eu não vou falar (...) e mesmo aí no serviço, eu acho que assim, eu deixo de fazer coisas por conta dessa dificuldade de falar em público.*

A importância que o participante dá aos outros pode ser vista também na articulação entre as categorias **estado emocional/afetivo**, **contexto** (outros) e **juízo**:

*Eu tenho medo do pessoal falar assim: “puta, olha o jeito que essa menina fala!” Então, eu acho que eu fico mais com receio disso.*

Numa articulação entre as categorias **contexto**, **estado emocional/afetivo**, **como lidar** e **juízo**, o participante conta que existem dois aspectos que o motivam para enfrentar o medo e ir falar em público. Um é o tema a ser apresentado, pois quando é um tema que ele tem envolvimento (domínio) tenta superar o medo e falar. O outro aspecto é o senso de responsabilidade, pois acredita que algumas coisas identificadas em seu trabalho têm que ser divulgadas para a população. Se não fossem esses dois aspectos, o participante diz que não falaria em público.

Na articulação entre as categorias **como lidar**, **estado emocional/afetivo** e **contexto** (fala), diferentemente de todos os outros participantes o 3 é o único que se referiu a tomar remédios, a fazer algum tipo de tratamento e a ter feito um curso na tentativa de se preparar para falar em público:

*Eu vivo à base, por exemplo, eu descobri agora que tem remédios homeopáticos que trabalha ca ca ca ansiedade (...) eu comecei a fazer esse mês, por exemplo, acupuntura, porque eu sabia que tinha que fazer essa aula, então já comecei a fazer acupuntura. Eu tomo pasalix, eu, tudo quanto manda fazer eu vou fazendo (...) eu fiz um curso, não agora, mas eu fiz um curso de Psicodrama, que era justamente pra me ajudar pra isso, tanto é que no curso (...) eu falei pouquíssimas coisas, eu sentava lá no canto que era pra ninguém me ver (...) e me ajudou um pouco mais, acho que hoje eu tenho até mais coragem de falar e de pelo menos ir lá e falar, por causa do curso.*

Numa articulação entre as categorias **estado emocional/afetivo**, **contexto** (tempo), **como lidar** e **juízo**, vemos, tal como no participante 1, um processo de fabulação, no qual o participante 3 nos conta que vem pensando sobre a apresentação há bastante tempo:

*Nossa Senhora (risos) desde o dia que eu inventei de falar (...) acho que faz uns dois meses que eu tô pensando: “puts, eu tenho que fazer isso, eu tenho que fazer aquilo”. Aí eu fui procurar acupuntura, por*

*conta disso, porque eu falei: “eu tenho que tá mais centrada no dia que eu tiver que apresentar”.*

Ainda numa articulação entre a categoria **como lidar**, categoria **dimensão física** e categoria **estado emocional/afetivo**, o participante conta que não foi trabalhar um dia antes da apresentação, porque achou que não teria condições. Ao invés disso, preferiu ficar em casa fazendo outras coisas para tentar ficar mais tranquilo.

Numa articulação entre a categoria **dimensão física**, categoria **contexto** (fala, tempo) e categoria **estado emocional/afetivo**, o participante sente aperto no coração e lembra que já perdeu a voz um dia antes de uma apresentação, embora não estivesse sentindo qualquer alteração vocal naquele momento. Além disso, sente o coração disparado com a aproximação do início da apresentação:

*(...) mas eu acho que é mais essa... esse aperto no coração, essa angústia de falar: ai meu Deus, agora eu vou começar a falar! Geralmente dez, quinze minutos antes, aí meu coração dispara e fica disparado.*

Todo esse contexto descrito pelo participante 3 é coerente com o fato dele referir que o tamanho do público faz diferença, pois o público em questão era composto por cerca de cento e cinquenta pessoas e não vinte, como para os participantes 1 e 2.

#### APÓS A APRESENTAÇÃO

Assim como para o participante 2, a categoria **contexto** (tempo), articulada à categoria **estado emocional/afetivo** e à categoria **juízo**, nos mostra que o participante ficou mais nervoso no início da apresentação:

*Cê sabe que... o início foi mais, mais... eu fiquei mais nervosa (...) o pior foi o começo, ah sei lá, acho que os cinco primeiros minutos são os mais terríveis de todos.*

Na articulação entre essas três categorias citadas, o participante nos diz ainda que por causa desse nervosismo, pulou algumas coisas que eram importantes dizer.

Numa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo** e a categoria **contexto** (tempo, outros), vemos que os outros, mais uma vez, tiveram muita força,

porém de modo diferente do que o participante achava antes da apresentação, uma vez que o público contribuiu para deixá-lo mais tranqüilo ao longo da apresentação:

*(...) depois, eu acho que eu olhando pras pessoas e as pessoas balançando a cabeça, foi me deixando um pouco mais tranqüila, principalmente o rapaz que tinha falado de gravidez*

Confirmando a força que os outros têm durante a apresentação, vemos numa articulação entre a **categoria estado emocional/afetivo**, categoria **contexto** (outros), categoria **como lidar** e categoria **juízo** que o fato do público balançar a cabeça fez o participante achar que estava indo pelo caminho certo e que as pessoas estavam concordando com o que ele estava dizendo:

*Eu acho que eu fui me tranqüilizando, principalmente porque as pessoas, né... e aí eu olhei especificamente, ele me deu segurança, o rapaz, o professor que tinha dado a aula anterior, ele foi me dando segurança, porque ele ia balançando a cabeça, concordando com as coisas que eu tava dizendo. Então isso foi me deixando mais relaxada e foi falar: vai por esse caminho que você está certo, não está falando nenhum absurdo aqui em cima (...) então isso foi me tranqüilizando, me deixando mais relaxada.*

Sobre isso ainda, na articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo**, a categoria **contexto** (fala, tempo) e a categoria **dimensão física**, o participante conta que diante da tranqüilidade de ver os outros balançando a cabeça se sentiu aliviado:

*(...) eee me deu um alívio, acho que por isso eu comecei a correr, porque eu queria terminar logo, pra poder falar, mas aí... um alívio, tirei um peso das minhas costas de verdade.*

Numa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo**, a categoria **contexto** (outros) e a categoria **juízo**, vemos que a questão do outro aparece de forma negativa, quando o participante diz que estava apavorado pois achava que o público, composto por pessoas importantes como médicos, acharia seu estudo uma bobeira, apesar dele próprio não achar, uma vez que se tratava de dados gerados a partir da população que ele atende.

Numa articulação entre a categoria **contexto** (tempo), a categoria **estado emocional/afetivo**, a categoria **dimensão física**, a categoria **juízo** e a categoria

**como lidar**, o participante reitera que, após o fim da apresentação sente alívio, como se tivesse tirado um peso do ombro, como se tivesse renascido. Diferentemente da entrevista antes da apresentação, não faz nenhuma referência sobre sentir o coração disparado. Diz ainda, que durante a semana que antecedeu a apresentação, ele não comeu e não dormiu direito e que um dia antes ficou repetindo a aula diversas vezes.

Numa articulação entre a categoria **contexto** (fala, mente, outros), a categoria **dimensão física**, a categoria **juízo** e a categoria **como lidar**, vemos que o participante usa uma estratégia de mudar o tom de voz nas informações mais importantes, que ele quer que o público preste mais atenção:

*(...) algumas coisas que eu achava que era importante, eu usava um tom de voz diferente, mais ameno acho, mais emotivo, não sei, pra algumas informações (...) porque eu acho que tem mais a ver cá minha realidade (...) então essa parte eu conheço, então assim, o tom de voz eu acho que eu mudo (...) pra... talvez pra sensibilizar mais, acho que isso eu tenho claro que geralmente eu faço isso, a coisa que eu quero que prestem mais atenção, eu uso um tom de voz mais suave (...)*

A categoria **dimensão física**, articulada à categoria **estado emocional/afetivo**, mostra que o participante sentiu que o ombro estava muito tenso e que o ombro o deixa nervoso. Além disso, ele diz que mexeu muito as mãos.

Em dois aspectos, vimos consistência entre o dito antes e depois da apresentação. Quando o participante julga antes da apresentação, que sua origem mais simples é um fator determinante da timidez e que o coloca numa posição inferior e, após a apresentação, ao relatar que sentiu pavor por se tratar de um público composto por médicos. E quanto a ter tomado uma série de medidas para enfrentar melhor a situação de falar em público (curso de Psicodrama, pasalix, acupuntura e não ter trabalhado um dia antes) e ter conseguido falar até o fim, apesar do nervosismo. Mostrou inconsistência quanto à importância dada ao público, que antes da apresentação era sentido como um fator negativo e após a apresentação tornou-se um fator positivo, uma vez que o participante sentiu tranquilidade ao ver as pessoas balançando a cabeça afirmativamente enquanto falava.

## AVALIAÇÃO DOS JUÍZES

Em relação aos parâmetros avaliados pelos juízes sobre as características de voz e de fala, que também foram abordados pelo participante temos que:

O parâmetro *velocidade* foi avaliado por dois juízes como adequado e por um juiz como acelerado. O participante concordou com esse juiz dizendo que correu para terminar logo a apresentação.

Sobre a *qualidade vocal*, o participante referiu que, apesar de já ter perdido a voz antes de outras apresentações, desta vez não estava sentindo nenhuma alteração, o que é coerente com a avaliação feita pelos juízes, que classificaram a qualidade vocal como neutra.

Em relação à *ênfase*, os três juízes apontaram que o participante faz uso dela através de mudança de *loudness* e dois juízes apontaram a mudança de *pitch*. Como vimos, o participante referiu mudar o tom de voz na tentativa de sensibilizar mais o público, usando um tom mais suave. Talvez essa mudança do tom de voz tenha relação com a mudança do *pitch*. No que se refere à *adequação da ênfase* ao conteúdo do discurso, dois juízes apontaram 80% e um juiz apontou 50%.

Em relação aos parâmetros avaliados pelos juízes que não foram diretamente abordados pelo participante temos que:

Dois juízes consideraram que o participante apresentou *incoordenação pneumofonoarticulatória*, o que pode, assim como para os participantes 1 e 2, fazer sentido com o estado emocional de nervosismo.

O *loudness* foi avaliado pelos três juízes como adequado.

Sobre a *ressonância*, dois juízes a classificaram como hipernasal e um juiz como equilibrada. Sabemos que muitas vezes o fator de hipernasalidade pode prejudicar a *inteligibilidade de fala*, entretanto isso não foi observado pelos juízes. Quanto a isso, dois juízes apontaram 70% e um juiz apontou 100% de fala inteligível.

O *vício de linguagem*, assim como para os participantes 1 e 2 também foi apontado pelos três juízes, como: “né”, “assim”, “então”. Um juiz apontou também o hábito de pigarrear.

A *curva melódica* foi avaliada pelos três juízes como ascendente.

Quanto às características de *fluência*, o único aspecto apontado pelos três juízes foi o som de preenchimento. A hesitação, palavras de preenchimento, repetição de

sílaba, repetição de palavra e repetição de frase, foram apontadas por dois juizes. A pausa curta e a repetição de som foram apontadas por apenas um juiz.

No comentário geral da apresentação o juiz 1 referiu que o participante 3 foi aquele que parecia estar menos nervoso. Demonstrou bastante propriedade no assunto e o que chamou a atenção foram os erros de concordância verbal, que muitas vezes desviava a atenção do juiz 1 sobre o conteúdo da fala.

Já o juiz 2 observou que o discurso do participante pareceu contido, dando a impressão de que ele não usava gestos. Segundo o juiz, parecia que o participante estava “jogando” o conteúdo para terminar logo a apresentação. Ao mesmo tempo, achou que ele tem domínio do assunto, embora parecesse estar lendo os *slides*, o que gerou uma sensação de insegurança. O juiz 2 referiu também que o discurso é pouco enfático, com modulação empobrecida; a voz com qualidade hipernasal, causando cansaço no ouvinte; fez pouco uso de pausas, fazendo com que o ouvinte desviasse a atenção do que estava sendo falado.

Em contrapartida, o juiz 3 referiu que este participante foi o que passou maior domínio do conteúdo e dos comentários feitos ao longo da apresentação. De modo geral, fez uso de ênfase, o que ajudou na transmissão do conteúdo.

#### PARTICIPANTE 4

O participante 4, sexo masculino, tem 39 anos, é psicólogo e também trabalha em um centro de DST (doenças sexualmente transmissíveis), há seis anos. A situação de fala que lhe parecia problemática era, assim como para o participante 3, uma palestra em um evento sobre doenças sexualmente transmissíveis, para um auditório com aproximadamente cento e cinquenta pessoas, das quais a maioria ele não conhecia. Também tinha cerca de trinta minutos para falar.

#### ANTES DA APRESENTAÇÃO

Numa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo**, a categoria **contexto** (fala, mente, tempo) e a categoria **juízo**, vemos que o participante sente medo e esse medo está ligado a contextos que se assemelham aos dos outros participantes:



*Ééé medo de errar, ééé medo de falar o que não se deve falar, ééé medo de dar branco (...) medo de acabar o assunto e o tempo ainda existir, ah... que mais? Ah, medo de parecer ridículo (...) eu tenho receio de perder a espontaneidade, tenho medo de esquecer mesmo o essencial pra falar (...)*

Na articulação entre as categorias **estado emocional/afetivo** e **contexto** (outros) o participante, de modo semelhante aos anteriores, mostra que os outros também têm muita força, entretanto diferentemente deles, essa força tem aqui uma nova qualidade, que se direciona não ao que os outros pensam dele, mas ao que pode acontecer entre ele e o público durante a apresentação:

*Eu tenho medo da retaliação, eu sou paranóico, eu tenho medo do rebote, eu tenho medo deles quererem destruir a gente (risos)*

Considerando que os participantes 3 e 4 enfrentaram um público de cento e cinquenta pessoas, diferentemente do participante 3, o participante 4 não faz nenhuma referência ao tamanho do público.

A categoria **estado emocional/afetivo** mostra que o participante sente-se excitado, nervoso e quase maníaco.

Na categoria **dimensão física**, o participante conta que sente boca seca, sede, prenúncios de uma diarreia e aumento de sudorese, aspectos que não foram citados por nenhum outro participante.

Numa articulação entre a categoria **contexto** (tempo) e a categoria **juízo**, o participante diz que tudo o que foi dito sobre o medo e os efeitos físicos atrapalham pelo menos no início da apresentação.

Na articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo**, a categoria **contexto** (tempo) e a categoria **juízo**, o participante conta que começou a sentir, tudo o que descreveu sobre o medo, no dia da apresentação e reitera a afirmação de que o início da apresentação é mais difícil:

*(...) começou hoje de manhã (...) ah, então, na verdade as coisas normalmente acontecem assim, não sei se hoje vai ser diferente (risos), normalmente eu começo assim como eu tô te descrevendo e minutos... ééé, que eu tô falando, eu relaxo, eu tomo, ah... me organizo melhor e aí eu fico mais seguro e aí eu fico mais relaxado.*

## APÓS A APRESENTAÇÃO

Numa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo**, a categoria **contexto** (tempo) e a categoria **dimensão física**, o participante conta que a tensão durante a apresentação variou:

*Hum, a apresentação, ela variou, teve momentos que eu tava mais tenso, mas no final eu tava mais relaxado (...) mas passado assim alguns primeiros minutos, eu me sinto muito mais tranqüilo (...) depois que acaba então... (risos) (...) eu tô super aliviado, mas é um alívio de cansaço mesmo, de quem passou por um trabalho de estresse mesmo*

A categoria **estado emocional/afetivo**, articulada à categoria **contexto** (outros) e à categoria **juízo**, mostra que os outros tiveram bastante força para o participante, confirmando o dito antes da apresentação:

*Mas eu acho que eu tive um prejuízo, ah... porque eu acho que o público tá muito cansado. Então o público interagiu muito pouco. Às vezes o público interage mais e quando o público interage eu fico muito relaxado. Mas como eu vi que o público tava mais tenso e também meio cansado, eu acho que foi mais penoso, então nem sempre eu consegui relaxar o quanto eu gostaria.*

Numa articulação entre a categoria **contexto** (fala) e categoria **juízo**, o participante diz que atropelou algumas palavras, algumas palavras saíram atrapalhadas e que nem sempre elas saíram como deveriam.

Ainda sobre o início da apresentação, vemos na articulação entre a categoria **contexto** (tempo), a categoria **estado emocional/afetivo**, a categoria **juízo** e a categoria **como lidar**, que o participante confirma o medo do branco ou de esquecer o que dizer:

*Mas bem no começo, meu medo era de perder ah... o norte do raciocínio, então ééé... quando eu perco esse medo, eu funciono melhor, quando esse medo se sustenta eu tenho uns breves apagões e eu tenho que fazer assim, lisão no pensamento, tenho que fazer uma ligadura meio forçosa, né?*

Sobre isso ainda, numa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo**, a categoria **contexto** (fala), a categoria **juízo** e a categoria **como lidar**, o

participante diz que se sente incomodado, frustrado e irritado quando tem que juntar idéias para não dar branco:

*E isso me incomoda muito, eee...durante a minha fala e isso é uma experiência de frustração, né? De extrema frustração, porque eu tenho que lincar uma idéia na outra ééé pra que não haja branco. Acaba lincando mas parece que... eu começo por um caminho e vou para outro e isso me irrita muito, porque eu sei onde quero chegar (...) mas às vezes o raciocínio me ééé...não, me foge ééé... num determinado percurso, depois eu recupero, depois eu chego até o final, mas quando acontece isso eu me irrita muito e me dá essa sensação de decepção.*

Na articulação entre a categoria **dimensão física** e a categoria **juízo**, o participante confirma que, durante a apresentação, sentiu sede e boca seca. Além disso diz que se mexeu um pouco a mais do que deveria e que se policiou o tempo todo para que não gesticulasse desnecessariamente. Sobre isso, disse que não tem uma autocrítica se de fato gesticulou demais e referiu que geralmente gesticula um pouco.

As categorias **como lidar**, **estado emocional/afetivo** e **contexto** (outros) articuladas mostram que, diferentemente de antes da apresentação, em que o participante não havia feito nenhuma referência a como lidar com a situação, após, refere usar uma estratégia de dominação do público através da imposição, por meio de uma fala mais impostada, mais dominadora, mais agressiva e mais violenta, para dar conta do medo e enfrentar melhor o público.

Numa articulação entre a categoria **estado emocional/afetivo** e a categoria **contexto** (fala), o participante mostra que quando está nervoso, fala “pelos poros”.

O conteúdo das categorias, antes e depois da apresentação, mostrou total consistência quanto ao medo de errar; falar o que não se deve falar; dar branco e ter dito que nem sempre as palavras saíram com deveria; que começou por um caminho e foi para outro; e que no início teve medo de dar branco e por isso precisou fazer uma ligadura forçosa. Mostrou consistência também sobre sentir sede e a boca seca; sobre achar que o início da apresentação é sempre pior e que ao longo dela vai se acalmando.

## AVALIAÇÃO DOS JUÍZES

Em relação aos parâmetros avaliados pelos juízes sobre as características de voz e fala que também foram abordados pelo participante temos que:

Quanto ao parâmetro *inteligibilidade de fala*, os juízes apontaram 90%, 75% e 65% de fala inteligível, o que é coerente com a percepção que o participante teve sobre algumas palavras terem se atrapalhado ou não terem saído como deveriam.

Em relação aos parâmetros avaliados pelos juízes que não foram diretamente abordados pelo participante, temos que:

Dois juízes apontaram a *incoordenação pneumoarticulatória*.

O *loudness* foi avaliado por dois juízes como adequado e por um juiz como fraco.

O parâmetro *velocidade* foi avaliado por todos os juízes como acelerado.

Sobre a *ressonância*, assim como para o participante 1, não houve concordância entre os juízes, que a classificaram como: laringo-faríngea, laringo-faríngea com foco nasal compensatório e equilibrada.

Sobre a *qualidade vocal*, os três juízes classificaram-na como neutra e um juiz classificou também como tremor leve, que pode estar relacionado, assim como para o participante 1, ao nervosismo.

De modo semelhante ao dos demais participantes, dois juízes apontaram o uso de *vícios de linguagem*, caracterizados por “ééé”, “ah”, “né”, “então”.

A *curva melódica* foi avaliada por um juiz como ascendente e por dois juízes, como ascendente e descendente, o que pode ter alguma relação com a estratégia de dominação do público, na medida em que todos os outros participantes têm curva ascendente e é possível considerar que a estratégia de dominação envolva curvas descendentes que conferem maior autoridade às frases.

Em relação à *ênfase*, os três juízes apontaram que o participante faz uso dela através de mudança de *pitch*, dois juízes apontaram o prolongamento de vogal e um juiz apontou a mudança de *loudness*. Isso novamente nos conduz às estratégias de dominação mencionadas. Como vimos, o participante referiu-se a mudar o tom de voz na tentativa de dominar mais o público, usando um tom de voz mais agressivo. Talvez essa mudança do tom de voz tenha relação com a mudança do *pitch* e principalmente, com a mudança de *loudness*, porém, no que se refere à *adequação da ênfase* ao conteúdo do discurso, dois juízes apontaram 75% e um juiz apontou 55%.

Quanto à *fluência de fala*, três juízes apontaram a presença de hesitação, pausa curta e som de preenchimento. Dois juízes apontaram palavras de preenchimento, repetição de som, repetição de sílaba, repetição de palavra e prolongamento. Um juiz apontou repetição de frase. Talvez este fato tenha relação com o relato do participante de que teve que fazer ligaduras no pensamento.

No comentário geral da apresentação, o juiz 1 referiu que o participante foi bem. Além disso referiu que o participante parecia estar mais tenso, com uma fala um pouco mais marcada e não muito fluída. Talvez isso seja devido às curvas descendentes que nos pareceu ligadas à estratégia de dominação do participante.

O juiz 2 referiu que é nítido o desconforto do participante, que apresenta respiração curta e em alguns momentos chega até a ser ofegante. Para o juiz 2, o participante usa prolongamentos e hesitações como apoio durante a fala para dar a impressão ao interlocutor de que está confiante. Talvez isso seja o que o participante chamou de fazer ligaduras forçadas. O juiz 2 referiu também que seu discurso é pobre em modulação, o que aumenta a chance do público desviar a atenção e, além disso, ele enfatiza sempre os finais das sentenças, dando a impressão de que está bravo com o público. Isso é coerente com o relato do participante sobre usar uma fala agressiva e dominadora e a presença de curvas descendentes.

O juiz 2 afirmou ainda, que o aumento de velocidade favorece o acúmulo de saliva dentro da boca e que em alguns momentos, é possível ouvir o participante engolindo a saliva.

Já o juiz 3 referiu que o participante usou de forma exagerada o ritmo, a melodia e a ênfase, o que banalizou as informações realmente importantes, fato que novamente nos conduz ao uso de estratégias de dominação referidas pelo participante e à inadequação desta à natureza do discurso.

O discurso dos quatro participantes analisados pôde ser capturado, conforme vimos nas categorias estado emocional/afetivo, contexto, dimensão física, julgamento e como lidar. Isso mostra que essas categorias expressam a dinâmica objetividade X subjetividade relacionada à emoção de falar em público, sendo que cada participante trouxe seu modo singular de estar nessa dinâmica.

## 4.2. Repertórios

Analisaremos agora os repertórios pertinentes a esses discursos, para que possamos verificar suas similaridades e diferenças. A partir da análise do discurso dos participantes, das avaliações dos juízes e da análise do repertório, faremos como já dissemos no método, a discussão com a literatura.

### Categoria estado emocional/afetivo

	P1	P2	P3	P4
A N T E S	Medo Insegurança Nervosismo Aflição Impulso Ansiedade Nervosismo Medo Ansiedade	Pouco nervosismo Vergonha Nervosismo Sem graça Ansiedade Nervosismo Apreensão Nervosismo Pânico Antes mais nervosismo	Vergonha - Timidez Dificuldade Ansiedade Medo Falta de coragem Motivação Tranquilidade Cobrança Angústia Insegurança Receio – Coragem	Medo Excitação Nervosismo Maníaco Receio Relaxamento Segurança
A P Ó S	Dificuldade Fiquei feliz Fiquei bem Nervosismo Preocupação Preocupação	Pavor Ansiedade Expectativa Abalo Aflição Medo Nervosismo Confiança Nervosismo Acalmar	Nervosismo Tranquilidade Alívio Relaxamento Segurança Pavor	Tensão Relaxamento Tranquilidade Alívio Medo Incômodo Frustração Irritação Decepção Nervosismo

Para que esta análise seja efetiva, inicialmente agrupamos as palavras que revelaram o mesmo significado. Nesta categoria agrupamos: 1) medo, receio e pavor; 2) confiança e segurança e 3) calma e tranquilidade. Nas demais categorias não fizemos agrupamentos, porque não encontramos palavras de mesmo significado.

O quadro nos revela que, antes da apresentação o medo está em primeiro lugar, sendo referido pelos quatro participantes. A seguir estão o nervosismo e a ansiedade. Para facilitar o acesso, as demais emoções referidas são: insegurança, aflição, impulso, vergonha, apreensão, dificuldade, motivação, tranquilidade, cobrança, angústia, excitação, maníaco, relaxamento e segurança.

Após a apresentação, vemos que o nervosismo e o medo continuam sendo bastante referidos, mas novas qualidades emocionais entram, como a tranquilidade, o alívio e a confiança.

### Categoria contexto

	P1	P2	P3	P4
A N T E S	Falta de prática (fala) Eu travo (fala) Não vem a coisa (mente) Dá um bloqueio (fala) Dar um branco (mente) Dando um bloqueio (fala) Todos me olhando (outros) Não sai nada (fala) Há uns tempos pensando (mente) Começou há pouco tempo (tempo) O que eu vou falar? (fala)	Apresentar trabalho sobre história da educação (fala) Agora (tempo) Na hora da apresentação (tempo) Falar errado (fala) Português sair errado (fala) Perder a linha do raciocínio (mente) Não me entenderem (outros) Falar enrolado (fala) Todo mundo olhando (outros) Exposição (outros) Dominar o assunto (mente) Preparar correndo (mente) Problema com a impressão (objeto) As pessoas percebem (outros) Eu vejo as pessoas [nervosas] (outros) [nervosismo] Chama atenção – todos olham (outros) Na hora H (tempo) Quero que termine logo (tempo) Na hora H esquece (mente) Saber que sou a próxima (tempo)	Com um grupo pequeno (outros) Com público maior (outros) Envolvimento no assunto (fala) Ir falar (fala) Nunca perguntava nada (fala) Preferia ficar quieta (fala) Fiz uma apresentação – não falei (fala) Ninguém prestando atenção (outros) Todo mundo tava olhando pra mim (outros) Falar em público (outros) Sabia que tinha que fazer essa aula (fala) Há dois meses pensando (tempo) No dia da apresentação (fala) Fiz uma apresentação (fala) – um dia antes (tempo) Agora vou começar a falar (fala) – 10 ou 15 minutos antes (tempo) Pra falar em público (outros) Do pessoal falar assim (outros) Psicodrama – falei	De errar (fala) De dar branco (mente) De falar o que não se deve (fala) Acabar o assunto e o tempo ainda existir (fala/tempo) No início [atrapalha] (tempo) Perder a espontaneidade (fala) Esquecer o essencial pra falar (mente/fala) Começou hoje de manhã (tempo) Eu começo assim e minutos depois (tempo) Retaliação – rebote – deles quererem destruir a gente (outros)

	P1	P2	P3	P4
A N T E S			pouco (fala) Sentava lá no canto pra ninguém me ver (outros) [mais coragem] de falar (fala)	
A P Ó S	Achei que ia dar branco (mente) Não ia conseguir falar (fala) lá na frente (outros) Falei pouco (fala) Não li certo (fala) Fiz muito rápido (fala) Engasguei algumas palavras (fala) Saiu trincado (fala) Não conseguia ler certo (fala) Não queria falar mais (fala) Tinha outra parte pra falar (fala) Os outros tavam vendo (outros) Eu tinha que falar mais coisas (fala)	Problemas com as transparências (objeto) Ficar por último (tempo) Tempo não passa (tempo) Pessoas estão cansadas (outros) Sempre saio da apresentação (tempo) Apesar das confusões, imprevistos (tempo, objeto) Queria ter falado mais (fala) Coisas que aconteceram (tempo, objeto) Queria passar, era muito conteúdo (fala) e pouco tempo (tempo) A gente correu – [medo] de não dar tempo (fala/tempo) Quando era minha parte (fala/tempo) No começo [nervoso] – depois (tempo) Negócio engrena (fala) No começo (tempo) – rolo das transparências (objeto)	Início [pior] (tempo) Depois (tempo) As pessoas balançando a cabeça (outros) O rapaz (outros) Comecei a correr – terminar logo (tempo/fala) No começo (tempo) pulei coisas importantes (fala) O que era importante (fala) Essa parte eu conheço (mente) A coisa (fala) que eu quero que prestem atenção (outros) [pior] foi o começo (tempo) - cinco primeiros minutos (tempo) As pessoas (outros) – o rapaz que deu a aula (outros) ia balançando a cabeça concordando comigo (outros) Uma equipe dessas – médica (outros) Mas ele tava alí na frente (outros) Depois que termina (tempo)	Apresentação variou (tempo) Final [mais relaxado] (tempo) Público cansado – interagiu pouco (outros) Passado os primeiros minutos (tempo) Depois que acaba então (tempo) Atropelei algumas palavras (fala) Palavras se atrapalharam (fala) No começo (tempo) [medo de] perder o norte do raciocínio (mente) Tenho breves apagões (mente) Durante a minha fala (fala) Sei onde quero chegar (fala) – raciocínio me foge (mente) – depois eu recupero (tempo/ mente) Falo pelos poros (fala) Enfrentar melhor o público (outros)

Antes da apresentação, a categoria contexto trouxe como principal repertório a fala. Esta apresentou três aspectos diferentes. Um relacionado a vivências de falar em público, em que vemos: falta de prática, nunca perguntava nada, preferia ficar quieta,



fiz uma apresentação e não falei, sabia que tinha que fazer essa aula, no dia da apresentação, falei pouco, me deu mais coragem pra falar. Outro, relacionado à forma de falar, em que vemos: eu travo, dá um bloqueio, não sai nada, falar errado, português sair errado, falar enrolado, errar e perder a espontaneidade. E o outro relacionado ao conteúdo, em que vemos: o que eu vou falar?, sobre a história da educação, envolvimento no assunto, esquecer o que tem que falar, falar o que não se deve e acabar o assunto. De modo geral, podemos ver que os participantes se referiram principalmente a vivências de falar em público e à forma de falar.

Em segundo lugar temos repertórios sobre o tempo e sobre os outros. Em relação ao tempo vemos dois aspectos diferentes. Um deles relacionado à aproximação da apresentação, em que vemos: começou há pouco tempo, agora, na hora da apresentação, na hora H, saber que eu sou a próxima, há dois meses pensando, um dia antes, dez ou quinze minutos antes, começou hoje de manhã. O outro, relacionado à vivência do tempo na própria apresentação, em que vemos: quero que termine logo, acabar o assunto e o tempo ainda existir, no início atrapalha, eu começo assim e minutos depois. Vemos então, que o maior número de referências foi sobre a aproximação do início da apresentação.

Em relação aos outros, vemos três aspectos diferentes. Um em relação ao olhar do outro (estar diante do público), em que vemos: todos me olhando, exposição, eu vejo as pessoas nervosas, as pessoas percebem, chama mais atenção, ninguém prestando atenção, falar em público. Outro, em relação à reação do público, em que vemos: não me entenderem, rebote, retaliação, deles quererem destruir a gente. E o outro em relação ao tamanho do público, em que vemos: grupo pequeno, público maior. Vemos então, que os participantes fizeram maior referência principalmente ao fato de estar diante do olhar do outro.

Em menor quantidade temos repertórios sobre a mente, em que vemos: não me vem a coisa, dar branco, há uns dias pensando, perder a linha do raciocínio, dominar o assunto, preparar correndo, na hora H esquece, esquecer o essencial. Nesse repertório observamos que o aspecto essencial se refere ao temor de perder o conteúdo.

Com relação ao objeto temos apenas uma referência: problemas com a impressão das transparências.

Após a apresentação, o repertório sobre fala está novamente em primeiro lugar e aparecem os mesmos aspectos que antes da apresentação. Em relação a vivências de falar em público vemos: achei que não ia conseguir falar. Quanto à forma de falar

vemos: não li certo, fiz muito rápido, engasguei algumas palavras, saiu meio trincado, não conseguia ler certo, a gente correu, o negócio engrena, comecei a correr, atropeliei palavras e palavras se atrapalharam. Em relação ao conteúdo vemos: falei pouco, não queria falar mais, tinha outras partes, tinha que falar mais coisas, queria ter falado mais, queria passar muito conteúdo, quando era minha parte, pulei coisas importantes, o que era importante e sei onde quero chegar. De modo geral, diferentemente de antes da apresentação, podemos ver que os participantes se referiram principalmente à forma de falar e ao conteúdo da apresentação.

Em segundo lugar, mais uma vez temos o tempo, que aparece em três aspectos diferentes, sendo apenas um igual a antes da apresentação. Um dos aspectos se refere ao início da apresentação, em que vemos: no começo, no início, pior foi o começo, no começo [pulei algumas coisas], os cinco primeiros minutos e passado os primeiros minutos. Outro se refere ao final da apresentação, em que vemos: sempre saio da apresentação, depois que termina, no final [mais relaxado] e depois que acaba então. E finalmente, como antes da apresentação, temos a vivência do tempo na apresentação, em que vemos: o tempo não passa, pouco tempo, medo de não dar tempo, [comecei a correr] pra terminar logo, apresentação variou e depois eu recupero. De modo geral vemos que os três aspectos foram igualmente apontados, com um número um pouco maior de referências sobre o início da apresentação e sobre a vivência do tempo na apresentação.

Diferindo de antes da apresentação, em terceiro lugar temos os outros, com dois aspectos dos quais somente um é igual a antes da apresentação e é bem menos referido do que lá. Este é o olhar do outro, com apenas uma referência: os outros tavam vendo. As demais referências dizem respeito à preocupação do falante com o público: as pessoas estão cansadas, as pessoas balançando a cabeça, o rapaz, o que eu quero que prestem mais atenção, as pessoas balançando a cabeça concordando comigo, uma equipe dessas que é médica, mas ele tava alí na frente, o público está cansado e interagiu pouco e enfrentar melhor o público. Como podemos ver, houve uma inversão, no sentido de que antes da apresentação os participantes fizeram maior referência sobre o olhar do outro e após a apresentação, fizeram maior referência sobre o fato do falante estar vendo o público, ou seja, a preocupação do falante com o público.

Vemos ainda, após a apresentação, repertórios sobre mente: achei que ia dar branco, essa parte eu conheço, perder o norte do raciocínio, tenho breves apagões,

raciocínio me foge e depois eu recupero [raciocínio]. Assim como antes da apresentação, o conteúdo do repertório se mantém no que se refere ao temor de perder o conteúdo.

Vemos também duas referências sobre o objeto: problemas com as transparências e “rolo” das transparências.

### Categoria dimensão física

	P1	P2	P3	P4
A N T E S	Começo a tremer Papel treme Tensão Vou estar tremendo Eu tremo muito	Ficar vermelha Já estou sentindo meu rosto vermelho Fico super vermelha	Não durmo Não vou ter condições de trabalhar Ando pra lá e pra cá Vou fazer outras coisas Aperto no coração Coração dispara e fica disparado [uma vez] minha voz sumiu Hoje a voz tá normal	Boca seca Prenúncios de uma possível diarreia Aumento de sudorese Sinto sede demais
A P Ó S	Tremor Foi muita tremedeira Eu tremia toda Eu tava tremendo muito	Tinha muito calor A bochecha eu não senti tão vermelha Inchaço nas mãos de ficar pra baixo Fiquei presa	Tirei um peso das costas Tirei um peso do ombro Mexo muito a mão Ombro muito tenso Tom de voz diferente, mais ameno, mais suave Não vivi, não comi, não dormi direito	Alívio de cansaço Sede Boca seca Me mexi um pouco a mais Me políciei para não gesticular desnecessariamente Gesticulo um pouco

Na categoria dimensão física, antes da apresentação, os repertórios não são extensos; estão bastante singularizados e não possibilitaram nenhum tipo de agrupamento, o que não nos permitiu encontrar semelhanças. O que podemos ver é alguma coerência entre o antes e o depois, na singularidade de cada participante. Assim, vemos que o tremor se mantém para P1, a vermelhidão se mantém para P2 e a questão da boca seca e sentir sede se mantém para o P4.

Após a apresentação, pudemos encontrar uma relação entre os repertórios dos participantes. Esta se refere à movimentação corporal: fiquei presa, mexo muito a mão e me políciei para não gesticular.

### Categoria julgamento

	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>
<b>A N T E S</b>	Isso tá dificultando [falta de prática]	É uma situação difícil Atrapalha com certeza, atrapalha o desempenho, atrapalha a voz É péssimo Paciência, acontece [se não apresentar legal] Eu deveria [fazer exercícios para relaxar]	[grupo pequeno] ainda me saio mais ou menos Dependendo do tema Senso de responsabilidade – tem que falar Tenho que estar mais centrada Minha história de vida – mais simples Não presto atenção nestas falas mais bonitas – termos formais, acadêmico Olha o jeito que ela fala	[medo] de parecer ridículo Sempre atrapalha Me organizo mentalmente melhor Sou paranóico
<b>A P Ó S</b>	Achei bom Tá bom já o que eu falei	Poderia ter sido bem melhor Deu tudo errado Foi bem pior Tudo influenciou Sempre saio achando que não foi bom Até consegui me sair um pouco bem Deveria ter me movimentado mais – apoiado os pés Apresentação ficou comprometida Perguntei pra um colega – achou que a gente correu pra se livrar – não era isso Não porque o assunto era chato,	[o começo] foi mais terrível Tem mais a ver com a minha realidade, não é tão acadêmico O pior [é o começo] [cinco primeiros minutos] são os mais terríveis Vai por esse caminho que tá certo, não tá falando nenhum absurdo Ao meu ver o estudo era uma bobeirinha, mas eu dei valor – população que eu atendo Parecia bobeira	Tive um prejuízo Acho que foi penoso [relaxar] o quanto eu gostaria Nem sempre as palavras saíram como deveriam Eu funciono melhor Acaba lincando – parece que começo por um caminho e vou pra outro [mexi um pouco mais] do que deveria Não tenho essa autocrítica muito rigorosa

	P1	P2	P3	P4
A P Ó S		nem porque a gente queria se livrar logo – pessoas ficaram com a impressão errada Parece que flui	Parece que você renasceu, que você tá vivo	

Antes da apresentação, o repertório da categoria julgamento se refere ao aspecto do que é difícil e do que atrapalha na apresentação. Nessa medida, não vemos necessidade de reescrever aqui todas as palavras que já estão no quadro correspondente.

Após a apresentação, o repertório nos mostra uma cisão. P1 e P2 fazem uma apreciação do seu desempenho, enquanto P3 e P4 continuam analisando o que é difícil e o que atrapalha, mas também começam a analisar o que ajuda.

### Categoria como lidar

	P1	P2	P3	P4
A N T E S	Vou acabar lendo com certeza	Podia relaxar mais – fazer uns exercícios Desenvolvi uma coisa assim, não deu, não foi legal [paciência, acontece] Professora indicou coisas pra relaxar Tem que relaxar Fico olhando o papel pra ver o que vou ter ler e o que vou ter que fazer	Remédios homeopáticos Tento amarrar o medo lá do lado Dei meia volta e não falei Parei de falar no meio da fala Deixo de fazer coisas [por conta dessa dificuldade] Eu vou e falo, se não fico quieta Acupuntura Pasalix Curso de Psicodrama Ontem não fui trabalhar	
A P Ó S	Foi minha primeira apresentação Pras próximas sempre ir treinando	Respirei fundo e fui em frente Falei: eu tenho que fazer isso, não tenho escapatória, então o jeito é acalmar	Mudei o tom de voz pra sensibilizar mais Olhei especificamente [rapaz]	Tenho que fazer lição no pensamento Fazer uma ligadura forçosa Tenho que lincar

	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>
A P Ó S	Preferi não falar Preferi encerrar		Fiquei repetindo o dia inteiro a aula, ontem eu peguei folga	Uma idéia na outra pra que não haja branco Estratégia de dominação do público pela imposição – fala impostada, dominadora, agressiva, violenta

O repertório desta categoria nos mostra a singularidade de cada participante, nos seus modos de lidar com a situação de falar em público. Agrupando o repertório de antes e depois da apresentação, encontramos duas estratégias comuns, uma entre P1 e P3 sobre parar de falar e outra entre P3 e P4 sobre modificar o tom de voz. No mais, encontramos vários aspectos: a estratégia de ler a fala durante a apresentação, olhar o papel pra lembrar o que deve falar, treinar mais, relaxar, acalmar, respirar fundo para se acalmar, fazer exercícios, tomar remédios, fazer cursos, fazer acupuntura e fazer lição no pensamento.

## 5. DISCUSSÃO

Conforme vimos no referencial teórico, Wallon (1981) aponta a diferença entre estado afetivo e estado emocional, no sentido de que o primeiro se refere a sentimentos duradouros e o segundo se refere a fenômenos de curta duração, acompanhados de uma evidente manifestação física. Os nossos participantes nos mostraram a presença desses dois aspectos. O nervosismo, por exemplo, sugeriu ser um estado afetivo, pois o discurso dos nossos participantes revela que ele existe o tempo todo. O medo sugeriu ser uma qualidade que pode estar nos dois aspectos. Como sentimento temos que o tempo todo eles falam de uma situação de medo. Como emoção temos o medo num determinado instante, como o medo de dar branco. Já condições como o pânico e a angústia sugerem, para nossos participantes, fazer parte do estado emocional, como por exemplo nas falas dos participantes 2 e 3:

*(...) a idéia de saber que eu sou a próxima a apresentar, isso já vai me dando um pânico (P2)*

*(...) esse aperto no coração, essa angústia de falar: ai meu Deus, agora eu vou começar a falar (P3)*

A angústia, que geralmente é referida como um estado afetivo – pessoas podem ficar angustiadas uma vida inteira – no caso dos nossos participantes, surgiu como algo emocional. Isso nos mostra que as mesmas qualidades emocionais podem aparecer na forma de afetos ou na forma de manifestações emocionais, portanto com sinais corporais.

Boone (1996) refere que o medo é antecipatório e é pior antes do que durante a apresentação. Isso é coerente com nossos dados no sentido de que, antes da apresentação, os participantes trouxeram aspectos negativos como o medo, insegurança e ansiedade. Após a apresentação, vemos o aparecimento de aspectos positivos, como a tranquilidade, o alívio e a confiança.

Somente P1 não trouxe nenhum desses aspectos positivos. Ao contrário, como vimos na dialogia, ele é o único que referiu nervosismo o tempo todo e, por conta disso não falou tudo o que deveria, encerrando a apresentação. Isso nos parece coerente com seu primeiro relato antes da apresentação sobre estar sem prática. Além disso, ele é o mais novo e possivelmente o que tem menos experiência:

*(...) faz muito tempo que eu não falo, desde a época do colégio (...) então eu perdi um pouco isso de... né? Fiquei muito tempo fora dessa parte de apresentar trabalho*

O fato de P1 estar sem prática é coerente com Cooper (1990), Barbeiro (2003) e Kyrillos et al (2003), que apontam a importância do treino para diminuir a inibição de falar em público. Isso indica uma possível importância sobre o treinamento para se sair bem em público, para poder amenizar essa condição emocional.

Anteriormente, a partir de Boone (1996) estávamos pensando naquilo que antecede a apresentação. Quanto ao tempo em que ocorre a apresentação não encontramos dados na literatura. Nossos dados, entretanto, mostram que para os participantes 2, 3 e 4 os aspectos emocionais/afetivos, como o medo, o nervosismo e a ansiedade têm lugar mais no início da apresentação e, à medida que transcorre a fala, eles vão diminuindo.

Polito (1986), Cooper (1990), Mendes, Junqueira (1996), Lee et al (2002) e Kyrillos et al (2003), afirmam que o medo de falar em público é o mais prevalente entre as pessoas. Isso foi coerente com nosso repertório, que nos mostrou que o medo está presente para todos os participantes.

Sobre o medo ainda, P4 traz os mesmos referidos pelos outros participantes, como medo de errar ou o medo de dar branco, e traz também outros medos, como o do rebote ou de parecer ridículo. Parece claro que estes medos são relativos a vivências com outras platéias, a oportunidades de expor idéias e de viver retaliações. Isso faz sentido com as idéias de Wallon e de Lane, Friedman (1994), no sentido de observar a construção social dos medos e à idéia de *transfert* abordada por Wallon. Vale ressaltar que Wallon se refere a *transfert*, no sentido de que as emoções dependem das experiências pessoais que cada um pôde ter e da educação que recebeu.

Sobre o nervosismo, vimos no repertório que ele foi bastante referido pelos participantes, porém ele é pouco referido na literatura, sendo citado por Mendes, Junqueira (1999) como uma reação do medo de falar em público.

Bloch (1984), Mendes, Junqueira (1996), Boone (1996), Mendes, Junqueira (1999) apontam que pessoas com dificuldade de falar em público podem vivenciar também sentimentos de timidez, vergonha, ansiedade e tensão, o que está de acordo com aquilo que apareceu nos nossos participantes.



Ainda a respeito do contexto emocional que envolve a situação de falar em público, vemos que a literatura médica e psicológica aborda a questão sob o nome de fobia, o que favorece a patologização do sujeito e seus sentimentos. Como vimos, o medo de falar em público é muito comum entre as pessoas, o que nos levaria a considerar, neste caso, que a maioria das pessoas tem fobia. Já a literatura da Oratória, da Fonoaudiologia e da Enfermagem apenas se referem às emoções pelos nomes que elas têm, condição que nos parece mais favorável.

Sobre o outro, Wallon nos mostra o quanto ele é central na questão das emoções. Para se referir a isso ele criou o conceito de *prestance*, que se refere ao incômodo, a reações ocasionadas pela impressão de estar em presença ou sob o olhar do outro. Nossos dados também mostraram a centralidade dessa questão. Embora o repertório da categoria contexto tenha nos mostrado que o principal aspecto é a fala, vemos que todos os temores sobre o que pode acontecer com ela e o que pode acontecer com a mente têm sentido porque o outro vai ver. Se não fosse por isso, essas emoções não existiriam.

Ainda em relação aos outros, na perspectiva da força do seu olhar, retomamos os achados de Heimberg (2000) que, ao falar de fobia social, apontou que pessoas com fobias não do tipo medo de falar em público, seriam mais suscetíveis ao olhar do outro. Considerando que todos os nossos participantes se mostraram sensíveis ao olhar do outro, surge a questão: serão eles indivíduos que têm mais fobias sociais do que a de falar em público, que foi o nosso alvo de pesquisa? Dificilmente poderemos responder a essa questão, porque esse não era o nosso objetivo e portanto não o estudamos. Por outro lado, podemos também pensar que nossos dados se contrapõem a essa pesquisa, uma vez que, pela interação que tivemos com nossos participantes, não obtivemos pistas de que eles fossem pessoas fora da normalidade, o que indica que os dados de Heimberg (2000) talvez tenham que ser mais aprofundados.

Sobre a questão do tamanho do público, a literatura consultada não a aborda. Nos nossos dados para P3, o tamanho do público faz diferença, no caso era um público grande, o que para ele é problemático.

Mendes, Junqueira (1996) apontam a importância de verificar a diferença de sensações entre falar para pessoas conhecidas ou desconhecidas. Nos nossos dados, embora tivéssemos dois participantes que fizeram apresentação para um público conhecido e dois para um público desconhecido, não conseguimos chegar a diferenças sobre as sensações. O que vimos é que as duas situações podem afetar bastante os

participantes. Foi o caso de P1, que falou para um público conhecido e P3, que falou para um público desconhecido, e ambos estavam emocionalmente bastante afetados. A esse respeito ainda, vimos que os outros podem contribuir tanto para trazer emoções positivas, como para o P3, como para trazer emoções negativas, como para P1, P2 e P4:

*(...) as pessoas balançando a cabeça foi me deixando um pouco mais tranqüila (P3)*

*(...) porque eu tava preocupada que os outros tavam vendo que eu tava tremendo (P1)*

*(...) as pessoas estão cansadas, hoje é sexta feira, então tudo influenciou (P2)*

*(...) como eu vi que o público tava mais tenso e também meio cansado, eu acho que foi mais penoso (P4)*

Sobre as reações do público, Barbeiro (2003) refere que nem sempre este apresenta comportamentos como balançar a cabeça positivamente e nestes casos é preciso tentar conquistá-lo.

Ainda sobre os outros, vemos que P4 referiu ter medo do rebote e da retaliação do público, o que o diferenciou dos demais participantes. Sobre isso, entendemos que influenciou sua formação como psicólogo e sua experiência maior com o público em relação aos outros participantes.

No que se refere ao aspecto fala, os repertórios, como já vimos anteriormente, mostram que nossos participantes se preocupam principalmente com a dicção, ou seja, com a forma de falar, bem como com suas vivências de falar em público e com o conteúdo da fala, considerando-se o antes e o depois da apresentação. Essa preocupação é coerente com Piccolotto, Soares (1977), Bloch (1984), Gonçalves (2000), Kyrillos (2005) e Behlau et al (2005), que afirmam que o mais importante é ser um bom comunicador, na medida em que entendemos que os aspectos de preocupação dos nossos participantes indicam essa direção.

Um outro aspecto trazido por nossos participantes e pela literatura refere-se à fabulação. Wallon refere-se a ela como impressões íntimas de cada sujeito que dão o tom à situação. P1 e P3 revelam a presença de fabulação quando contam que já vinham pensando sobre a apresentação há algum tempo, sendo que P3 parece ter

fabulado suas preocupação com mais intensidade e por mais tempo. Já P2 e P4 revelaram ter começado a se preocupar com a apresentação somente no próprio dia. A esse respeito ainda, Polito (1986) aponta que o medo de falar em público é muitas vezes o resultado de fabulações no espírito das pessoas.

Polito (1986), Cooper (1990), Boone (1996) e Kyrillos et al (2003) apontam para uma relação entre dominar o conteúdo a ser apresentado e o estado emocional, no sentido de que quem está bem preparado enfrenta melhor a situação de medo de falar em público. A propósito, P2 e P3 disseram:

*(...) quando você domina muito o assunto, acho que você não fica tão nervosa (P2)*

*(...) se é um assunto que pelo menos eu tenho envolvimento (...) eu tento pelo menos amarrar o medo lá do lado e ir falar (P3)*

Mendes, Junqueira (1996) apontam para uma relação entre o domínio do conteúdo e a mente. Referem que é muito difícil acontecer o branco se a pessoa está bem preparada. Isso é coerente com o discurso de P2, que afirmou ter preparado a apresentação correndo e revelou medo de perder a linha do raciocínio. Os participantes 1 e 4, entretanto, também revelaram medo de esquecer ou perder a linha do raciocínio o que nos mostra que, mesmo tendo preparado a sua fala, o medo do branco pode permanecer.

O conteúdo da categoria contexto, que abarcou a maior parte dos discursos dos nossos participantes, reflete a teoria de Wallon, bem como as idéias de Lane, Friedman (1994), a respeito da constituição social das emoções, no sentido de explicitar, como vimos, a dinâmica entre emoções, a mente, a fala e o meio social (outros).

Discutindo agora a categoria dimensão física, vemos que ela também nos remete a Wallon, que explica que as emoções não estão articuladas sempre às mesmas reações físicas, de tal forma que não é possível estabelecer uma relação linear entre uma emoção e sua reação. Isso ficou claramente demonstrado no discurso de nossos participantes, quando por exemplo P1 refere o medo e sente tremor e P4 que também refere medo, mas sente boca seca, sede e aumento de sudorese.

Tomando ainda o repertório das reações físicas de nossos participantes, vemos que as reações físicas de tremor, tensão, vermelhidão, aperto no coração, coração

disparado, alteração vocal, boca seca, manifestações digestivas, sudorese, sede e calor também são referidas por Boone (1996) e Mendes, Junqueira (1999).

P3 referiu inquietação física um dia antes da apresentação, do tipo não dormir e ficar andando de um lado para o outro. Polito (1986) também menciona essas manifestações e afirma que elas contribuem para aumentar o nervosismo que antecede a apresentação.

Cooper (1990) observa que a movimentação é uma boa estratégia para evitar uma posição rígida e tensa durante uma apresentação. Vemos que três dos nossos participantes têm algum tipo de consciência a esse respeito, visto que P2 referiu que se sentiu preso, P3 referiu que mexeu demais as mãos e P4 achou que se mexeu demais.

As reações físicas não foram tão citadas como o estado emocional/afetivo, o que nos leva a considerar que os participantes percebem mais o estado emocional/afetivo do que o corpo, ou que seus estados tinham mais componentes afetivos (que não envolvem reações corporais) do que emocionais (que envolvem reações físicas de acordo com a teoria de Wallon).

Com relação à categoria julgamento, vemos que dados de nossos participantes, como achar que o que tem a ver com a sua timidez e a dificuldade de falar em público é sua origem mais simples (P3) e, após a apresentação, achou que poderia ter sido bem melhor (P2) é coerente com Polito (1986), Mendes, Junqueira (1996, 1999), Gonçalves (2000) e Barbeiro (2003), que apontam a importância da auto-imagem e auto-estima para falar bem em público.

Ainda quanto ao julgamento, mais uma vez vemos que P4 diferenciou-se dos demais participantes quando se referiu a ser paranóico. Novamente atribuímos isso a sua formação como psicólogo.

Quanto à categoria como lidar, vemos que os participantes referiram diferentes formas de lidar com a dificuldade de falar em público, como: ler a fala durante a apresentação, olhar o papel momentos antes para lembrar o que tem que falar, fazer cursos e fazer acupuntura. Sobre isso não vemos nenhuma referência na literatura.

Gonçalves (2000) aponta para a importância de se evitar tomar medicamentos para diminuir a ansiedade antes de uma apresentação, pois pode haver interferência na habilidade motora e na agilidade mental. Entretanto, essa é uma das estratégias adotadas por P3. Embora nenhum juiz tenha feito nenhuma consideração a respeito das alterações que esse tipo de medicamento pode causar, vimos que essa estratégia

não resolveu a questão do nervosismo, pois P3 estava emocionalmente bastante afetado.

Polito (1986), Beuttenmüller (1995) e Barbeiro (2003) consideram que respirar fundo ajuda a relaxar. Como vimos, P2 afirma que respirou fundo quando percebeu que era sua vez de falar, entretanto continuou nervoso, o que sugere que respirar fundo antes de uma apresentação pode ajudar, mas não resolve a questão do nervosismo.

Mendes, Junqueira (1996) apontam para a importância de se evitar falar num tom professoral, autoritário, ou com antipatia ou pedantismo, entretanto P4 referiu usar uma estratégia de dominação do público através de uma fala mais dominadora, agressiva e violenta. Isso não o levou a alcançar o que pretendia, uma vez que um juiz achou que ele estava bravo com o público.

Ainda em relação às estratégias, Piccolotto, Soares (1977), Mendes, Junqueira (1996,1999), Gonçalves (2000) e Kyrillos et al (2003) apontam para a importância de tomar alguns cuidados com a voz, na tentativa de buscar uma comunicação mais efetiva: evitar a ingestão de álcool, o fumo, o ar-condicionado e o esforço vocal excessivo, além de tomar cuidado em relação à alimentação e ao sono. Os nossos participantes em nenhum momento citaram hábitos vocais ou cuidados com a voz. É interessante notar que a recente pesquisa de mestrado de Petroucic (2004) mostrou que os profissionais da voz e pessoas com queixas vocais são os que dão mais importância à questão do cuidado com a voz, o que não era o caso dos nossos participantes.

Tomando agora a análise dos juízes, em relação ao parâmetro coordenação pneumofonoarticulatória, vemos uma tendência a incoordenação. Isso é coerente com Boone (1996), que refere que em situações de medo de falar em público a respiração se torna mais irregular. Considerando que os nossos participantes apresentaram medo, nervosismo e ansiedade, entre outros, tendemos a considerar que essas emoções estão relacionadas com a incoordenação. Ainda sobre a incoordenação vemos que Piccolotto, Soares (1977), Polito (1986) e Gonçalves (2000) apontam para a importância de prestar atenção ao sincronismo entre a respiração e a fala para se obter um bom padrão de fala.

Polito (1986) e Kyrillos et al (2003) apontam para a importância de encontrar um volume de voz adequado. Para três de nossos participantes (1, 3 e 4), isso de fato ocorreu: o *loudness* estava adequado. Já para um participante (P2), o *loudness* foi considerado forte por todos os juízes. A esse respeito, Kyrillos et al (2003) referem que

a intensidade exagerada pode causar a sensação de que se está gritando, além de ser desagradável para quem ouve; entretanto, nenhum juiz fez referências a isso.

Em relação à velocidade de fala, temos que P2 e P4 foram avaliados pelos três juízes com velocidade rápida. Como vimos anteriormente, P2 referiu que os colegas acharam que ele estava correndo para terminar logo. Já P3, que admitiu ter corrido para terminar logo, foi avaliado por apenas um juiz como tendo velocidade de fala acelerada. Sobre isso Gonçalves (2000) afirma que é muito comum, em situações de ansiedade a pessoa falar tudo de uma vez.

Mendes, Junqueira (1999) referem que a velocidade de fala acelerada pode causar a sensação de ansiedade e nervosismo. Isso é coerente com P2, que afirmou ter corrido com medo de não dar tempo de falar tudo e com P4, que assim como P2, referiu que estava nervoso.

Ainda sobre a velocidade de fala, de forma geral os autores apontam para a importância de variar a velocidade durante uma apresentação. Não temos dados para afirmar que os nossos participantes tenham ou não variado a velocidade.

Piccolotto, Soares (1977) e Passadori (2003) também afirmam que a velocidade de fala acelerada pode prejudicar a inteligibilidade. Sobre isso, P1 teve velocidade de fala considerada adequada e 100% de inteligibilidade de fala apontada por dois juízes. Entretanto P1 achou que sua fala estava acelerada e que não leu certo algumas coisas. Talvez possamos considerar que essa sensação se deva mais ao estado do participante, que conforme ele disse, era de medo e nervosismo, do que exatamente à velocidade ou inteligibilidade de fala.

Podemos ainda verificar a relação entre velocidade e inteligibilidade de fala, ao considerar que P2 e P4, que foram avaliados com velocidade de fala acelerada, tiveram também índices mais baixos de inteligibilidade de fala, como 75% e 65%. Por outro lado, P3, que foi avaliado por dois juízes com velocidade de fala adequada, também foi avaliado por dois juízes com 70% de inteligibilidade. Talvez esse índice mais baixo tenha relação com os erros de concordância verbal<sup>2</sup> apontados pelo juiz 1, o que por sua vez é coerente com o relato do próprio participante sobre vir de uma origem mais simples e ter dificuldade em falar “termos mais formais”. A importância da

---

<sup>2</sup> Embora não tenhamos incluído no nosso protocolo de avaliação itens a respeito da gramática, como concordância, norma culta e etc, porque isso estenderia consideravelmente o nosso trabalho, obtivemos alguns comentários dos juízes.

capacidade de falar de forma clara, compreensível e precisa (inteligível) é apontada por Polito (1996), Gonçalves (2000), Kyrillos et al (2003) e Passadori (2003).

Ainda a respeito da inteligibilidade de fala, Boone (1996) refere que pessoas que têm medo de falar em público costumam falar com a boca muito fechada, o que torna a fala difícil de ser entendida. Sobre isso não poderemos fazer nenhum comentário, uma vez que nossos participantes não foram filmados e portanto não sabemos se os índices de inteligibilidade estão relacionados também a esse fator.

Sobre a ressonância, Gonçalves (2000) e Kyrillos et al (2003) apontam que ela deve ocorrer de forma equilibrada. Conforme vimos pela avaliação dos juízes, essa não foi a tendência entre os nossos participantes, uma vez que cada um deles sempre teve pelo menos dois juízes julgando sua ressonância como inadequada. Vale ressaltar que, conforme já dissemos no capítulo de resultados, a ressonância é um parâmetro difícil de ser avaliado e é com frequência, o que gera maior discordância entre as pessoas.

Ainda em relação à ressonância, Boone (1996) afirma que o medo de falar em público pode muitas vezes fechar a garganta e tornar o som da voz tenso e “engarrafado”. Isso pode ser coerente com as avaliações que tivemos dos juízes em relação a P1, que foi avaliado por um juiz como tendo ressonância hiponasal; a P2 avaliado por um juiz e P3 por dois juízes, como tendo ambos ressonância hipernasal; e P4 que foi avaliado por um juiz como tendo ressonância laringo-faríngea. Essa ressonância pode estar também relacionada ao estado de tensão e nervosismo dos participantes.

Sobre a qualidade vocal, evidentemente a literatura não aponta nenhum padrão ideal porque isso não seria possível, visto que cada falante é tomado em seu contexto, suas condições físicas e psíquicas. No nosso protocolo portanto, não pudemos determinar alternativas para a qualidade vocal, deixamos em aberto para que os juízes se pronunciassem. Os juízes apontaram três tipos de qualidade vocal: neutra<sup>3</sup>, tensa e levemente trêmula e, de modo geral, consideraram a qualidade vocal de nossos participantes como neutra. P1 foi considerado por um juiz como tendo qualidade vocal tensa e por outro juiz como tendo qualidade vocal levemente trêmula, e P4 foi considerado por um juiz como tendo qualidade vocal levemente trêmula. Com relação a P1, é interessante notar que um juiz apontou qualidade vocal levemente trêmula, o que

---

<sup>3</sup> Vale ressaltar que sobre este aspecto os juizes apontaram os termos neutra e adaptada e nós consideramos as duas como sinônimos, uma vez que os juizes referiram que se tratava de qualidade vocal sem alteração. Optamos portanto por chamá-la de neutra.

é coerente com o relato do próprio participante sobre estar tremendo durante a apresentação.

Os vícios de linguagem são citados por Piccolotto, Soares (1977) e Behlau et al (2005), que apontam para a importância de evitá-los durante uma apresentação em público. Nossos dados revelaram que todos os participantes fizeram uso de vícios de linguagem, como “né”, “daí”, “tipo”, “então”, sendo que os juízes 1 e 3 referiram que o uso de vícios de linguagem foi um dos aspectos que mais chamaram atenção entre os quatro participantes. Além disso, dois juízes apontaram que P3 pigarreou durante a apresentação, o que é referido por Mendes, Junqueira (1996), Gonçalves (2000) e Kyrillos et al (2003) como um hábito nocivo às pregas vocais.

Em relação à curva melódica, Gonçalves (2000) refere que fazer inflexões vocais, utilizando uma gama de tons dos mais graves aos mais agudos durante a fala, é um dos aspectos fundamentais para o brilho da fala nas apresentações. Dos nossos participantes, P2 e P3 foram avaliados pelos três juízes e P1 por dois juízes como tendo curva melódica ascendente. Piccolotto, Soares (1977) e Kyrillos et al (2003), entre outros autores, reconhecem que a curva melódica ascendente é utilizada em orações interrogativas. Ainda Kyrillos et al (2003) e Kyrillos (2005) referem que a curva ascendente também é associada a conteúdos mais alegres e positivos. Nada disso, acreditamos, é coerente com nossos participantes, que estavam nervosos, tensos e ansiosos. Sendo assim, os nossos dados sugerem que a curva melódica ascendente, para algumas pessoas, pode ser sinal de nervosismo. Vale ressaltar que não houve 100% de consenso sobre as curvas serem ascendentes.

Considerando que, de acordo com os autores dos quais estamos trabalhando até aqui, uma boa fala teria curvas ascendentes e descendentes, com relação aos nossos participantes, apenas P4 foi considerado como tendo esses dois tipos de curva. Vale aqui, mais uma vez, considerar que ele é o mais velho dos participantes, aquele que tem mais experiência profissional e mais experiência de falar em público, o que nos remete outra vez a Cooper (1990), Barbeiro (2003) e Kyrillos et al (2003) que apontam para a importância do treino e da experiência para falar em público.

Sobre a ênfase, Gonçalves (2000) e Kyrillos et al (2003) referem que ela deve ser usada na palavra mais expressiva dentro de uma frase, caso contrário pode fazer com que esta perca o sentido. Os nossos participantes apresentaram, na opinião dos



juízes, grande variação no que se refere à adequação da ênfase ao discurso. P1, embora tenha sido avaliado por um juiz com 90% de adequação, foi avaliado pelos outros dois juízes com 10% e 30%; P2 foi avaliado por dois juízes com 60% de adequação e por um juiz com 85%; P3 foi avaliado por dois juízes com 80% e por um juiz com 50% de adequação; P4 foi avaliado por dois juízes com 75% e por um juiz com 55% de adequação. Sobre isso, fica uma pergunta: será que estados emocionais alterados podem prejudicar a adequação da ênfase? Vale ressaltar que o juiz 3 referiu que P3 fez uso de ênfase, o que ajudou na transmissão do conteúdo.

Os três tipos de ênfase estabelecidos pelo protocolo (mudança de *loudness*, mudança de *pitch* e prolongamento de vogal) apareceram nos nossos participantes sem que se possa falar de preponderância de um sobre o outro.

Quanto a fluência de fala, notamos que a literatura até aqui consultada não faz referências a esse respeito, ou seja, os parâmetros de falar em público articulados às emoções, até onde pudemos aprofundar, não abarcaram a questão da fluência de fala. De modo geral, podemos considerar também que na área fonoaudiológica não há uma literatura extensa sobre fluência de fala. Os autores que tratam do assunto são aqueles que se dedicam a questões como gagueira e, a partir deste contexto, fazem considerações sobre fluência e disfluência. Nós não estudamos essa literatura, pois ela não estava dentro do escopo que nós aqui nos propúnhamos.

A partir dessa literatura sobre gagueira encontramos diversas referências a Scarpa (1995). Nesse texto, a autora deixa bem claro que a fluência não é um fenômeno absoluto, ela não é absoluta em ninguém, pois o falante disflui e disflui muito. A autora explica ainda, que essa condição subjetiva, ou seja, é por aspectos da subjetividade, de organizar o discurso e encontrar palavras, entre outros, que o falante disflui. Nesse sentido, é coerente com nossos dados que mostram que todos os participantes apresentaram disfluências. As disfluências que mais se mostraram foram: hesitações, pausas curtas e sons de preenchimento, que justamente são apontadas como aquelas que fazem parte da fala de todos os falantes.

A respeito da disfluência, vale destacar P1, que apresentou pausa longa. Sobre isso, Hofmann et al (1997) verificaram em seu estudo que fóbicos sociais, com ansiedade para falar em público, apresentam esse tipo de pausa. Um outro aspecto a respeito de P1 é que ele foi o único que foi considerado como tendo bloqueio de fala. Tudo isso é coerente com o que nós temos, em geral, de dados sobre P1: sobre ter

menos experiência, sobre estar emocionalmente bastante afetado e que estava com bastante dificuldade em se apresentar.

Ainda a respeito da pausa Piccolotto, Soares (1977), Mendes, Junqueira (1996), Gonçalves (2000), Kyrillos et al (2003), Passadori (2003) e Kyrillos (2005) referem que ela é um importante recurso para a boa compreensão da mensagem, seja para enfatizar uma palavra importante, seja para efetuar a respiração. Isso é coerente com nossos participantes, em que pelo menos um juiz pôde reconhecer pausas na fala de todos os participantes, sendo que P1 e P4 foram aqueles em que todos os juízes reconheceram a presença de pausas curtas. Não pudemos associar pausas com fala acelerada porque P2 apresentou fala acelerada e somente um juiz viu pausas curtas, enquanto P3 não teve a fala considerada acelerada e também somente um juiz apontou a presença de pausas curtas.

Após todas essas considerações sobre a avaliação dos juízes e como isso se articula com os estados emocionais dos nossos participantes, devemos considerar que, de fato não tínhamos um parâmetro em um outro momento que não aquele que foi avaliado pelos juízes. Então efetivamente não sabemos se os padrões apresentados pelos participantes são os seus habituais de fala. Isso significa que fizemos conjecturas sobre possíveis relações.

Vale considerar ainda, que aqui falamos apenas de quatro participantes, em seus aspectos singulares e em seus pontos comuns, a partir de seus discursos, da análise dos repertórios de seus discursos e da avaliação de juízes sobre o momento de sua apresentação. Sabemos portanto, que os dados não são generalizáveis. Entendemos, entretanto, que aquilo que pudemos observar em nossos participantes indica ou dá indícios sobre o que poderá ser encontrado em pessoas com dificuldades de falar em público e ajudar os fonoaudiólogos que pretendem trabalhar com essa nova demanda, conforme dissemos na introdução.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De um ponto de vista mais geral, concluímos que as cinco categorias encontradas pela análise do discurso: estado emocional/afetivo, contexto, dimensão física, julgamento e como lidar, são como uma estrutura que nos mostra os conteúdos singulares que cada participante trouxe sobre a dificuldade de falar em público.

Sobre essa dificuldade vimos que o que está presente é uma articulação entre o estado emocional e os parâmetros do contexto, principalmente no que se refere à fala, ao tempo e aos outros. Isso nos revela uma dialética entre o interno do sujeito e o externo, que diz respeito à sociedade e à cultura, ou seja, uma dialética entre o estado subjetivo do falante, da experiência de si (Mezan, 1997) – nervosismo, medo, etc – e as suas possibilidades de objetivação – padrões de voz e de fala – face ao contexto social – os outros olhando, público grande, etc – que está em torno do sujeito.

Pela análise do repertório, vimos que a preocupação com a fala foi o aspecto mais abordado pelos participantes, mas esse aspecto só faz sentido quando colocado no contexto que foi trazido pelo discurso de cada um deles. No discurso vimos que a questão da fala está sempre permeada pela emoção e pelo olhar do outro.

De um ponto de vista mais específico, concluímos que há uma relação entre emoção e tempo. Os participantes se mostraram emocionalmente mais afetados nos minutos que precedem a apresentação e nos minutos iniciais dela. À medida que a apresentação vai acontecendo há uma tendência a relaxar, havendo um alívio e um relaxamento maior no final da apresentação. Após a apresentação, sentimentos positivos tendem a se manifestar, provavelmente porque aquilo que os participantes temiam já passou.

Sobre a relação com os outros, vimos que antes da apresentação a preocupação dos participantes estava totalmente voltada para o olhar do outro, o que pudemos associar ao conceito de *prestance*, de Wallon. Durante a apresentação surge uma preocupação com aquilo que os participantes estão vendo do público.

Em relação aos parâmetros vocais, nossa pesquisa sugeriu que o estado emocional alterado pode interferir nos seguintes parâmetros: coordenação pneumofonoarticulatória, velocidade de fala, inteligibilidade de fala, vícios de linguagem, adequação da ênfase e curva melódica.

Acreditamos que os dados de nossa pesquisa são importantes para a Fonoaudiologia, no sentido de ajudar aqueles fonoaudiólogos que trabalham com

peessoas cuja única queixa é a dificuldade de falar em público. Entendemos que, para esse trabalho, a partir dos dados aqui acessados, o fonoaudiólogo poderá ver a importância de trabalhar a relação que o falante estabelece com os outros, as emoções que transitam nessa relação, de modo a compreender para cada pessoa, a história que contextualiza essas emoções, os possíveis mitos e crenças que estão estacionados na subjetividade de cada um.

Nesse sentido, entendemos que as cinco categorias aqui explicitadas e os conteúdos singulares que as compõe servem de exemplo para mostrar o que pode ser encontrado e inspirar o trabalho dos terapeutas.

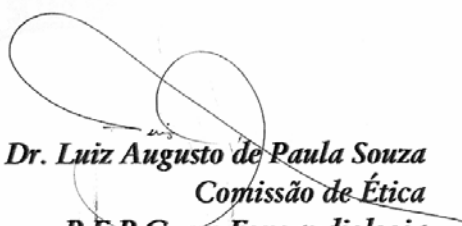
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
PROGRAMA DE ESTUDOS POS-GRADUADOS  
EM FONOAUDIOLOGIA

**PARECER DA COMISSÃO DE ÉTICA**

São Paulo, 24 de abril de 2004.

Prezados Srs.,

A análise da dissertação *“Emoção: efeitos sobre a voz e a fala na situação em público”* da aluna de Mestrado *Renata Assumpção Barbosa*, nº Ética0007/2004, sob a orientação da Profa. Dra. Silvia Friedman, atende os critérios éticos da Portaria 196/96 do Conselho Nacional de Saúde no que se refere à pesquisa que envolve seres humanos.

  
**Prof. Dr. Luiz Augusto de Paula Souza**  
**Comissão de Ética**  
**P.E.P.G. em Fonoaudiologia**

## PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

Programa de Estudos Pós-Graduados em Fonoaudiologia

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome do participante:.....

Data: ...../...../.....

Pesquisador principal: Renata Assumpção Barbosa

Instituição: Pontifícia Universidade Católica – PUC-SP

Endereço: Rua Monte Alegre, 984 – 4º andar.

**1. Título do estudo:** Emoção: efeitos sobre a voz e a fala na situação em público.

**2. Propósito do estudo:** O propósito deste trabalho é estudar os efeitos da emoção de pessoas na situação de falar em público. Serão analisados aspectos relacionados à fluência de fala e à qualidade da voz, bem como sentimentos e sensações que antecedem, permanecem e se seguem à situação de falar em público.

**3. Procedimentos:** o participante será gravado durante uma apresentação sua em público (palestra ou aula). Será também entrevistado, em dois momentos, sobre os sentimentos vividos por ele antes, durante e após a apresentação. O primeiro momento será minutos antes da apresentação e o segundo será logo após o término devendo durar cada entrevista no máximo 15 minutos. As entrevistas e a apresentação serão gravadas em gravador MD digital, de forma a registrar exatamente o que o participante disser.

**4. Riscos e desconfortos:** Não existem riscos à saúde ou desconfortos associados a este procedimento, embora o participante possa experimentar alguma fadiga e/ou stress ao longo dele. O participante receberá assistência permanente para eventuais dúvidas durante as entrevistas.

**5. Benefícios:** Esse estudo não traz benefícios imediatos ao participante, mas pode, depois de concluído, ajudar os fonoaudiólogos a entender melhor as pessoas com dificuldade de falar em público e gerar subsídios para as ações destes profissionais.

**6. Direitos do participante:** Assistência permanente para eventuais dúvidas e, até mesmo, desistência da participação na pesquisa.

**7. Compensação financeira:** Não haverá compensação financeira associada a esta pesquisa.

**8. Confidencialidade:** Haverá proteção da identidade, enquanto participante desta pesquisa. Os resultados deste estudo poderão ser publicados em revistas profissionais ou apresentados em congressos profissionais, sendo que a identidade não será revelada. As gravações do participante serão ouvidas pelo investigador principal e pelos membros autorizados do grupo de pesquisa da linha Linguagem e Subjetividade da PUC/SP, e ficarão armazenadas no banco de dados desta linha.

Se tiver dúvidas o participante poderá entrar em contato com a pesquisadora Renata Assumpção Barbosa no telefone (11) 9990-6096 a qualquer momento.

Após leitura minuciosa deste documento, compreendo meus direitos como um sujeito de pesquisa e voluntariamente consinto em participar deste estudo. Fui devidamente esclarecido sobre o que, como e porque este estudo está sendo realizado e receberei uma cópia assinada deste termo de consentimento.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do sujeito

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO PERCEPTIVO-AUDITIVA E DE FLUÊNCIA****Juiz:** \_\_\_\_\_**Participante:** \_\_\_\_\_**CPFA** coordenado       incoordenado**Loudness** forte       fraco       adequado**Velocidade de fala** rápida       lenta       adequada**Ressonância**

- equilibrada
- laringo-faríngea
- laringo-faríngea com foco nasal compensatório
- hipernasal
- hiponasal

**Fluência**

- fluente
- hesitação no início da fala ou entre palavras
- pausas curtas       pausas longas
- som de preenchimento
- palavras de preenchimento
- repetição de som
- repetição de sílaba
- repetição de palavra
- repetição de frase
- prolongamento (dentro da palavra)
- bloqueio



**Vícios de linguagem**

( ) ausente                      ( ) presente tipo: \_\_\_\_\_

**Inteligibilidade de fala**

\_\_\_\_\_ %

**Curva melódica**

( ) ascendente                      ( ) descendente                      ( ) nivelado (monotom)

**Ênfase**

- ( ) sem uso de ênfase
  - ( ) através de mudança de *loudness*
  - ( ) através de mudança de *pitch*
  - ( ) através de prolongamento de vogal
- \_\_\_\_\_ % adequada ao contexto

**Qualidade vocal** \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

**Comentário final sobre a apresentação:**

**Instruções para o preenchimento do protocolo:**

1 – Você está recebendo um CD, contendo a gravação de 4 sujeitos (faixas 1, 2, 3 e 4).

2 – Solicito que você ouça e analise os 10 primeiros minutos de cada sujeito. Há uma exceção: o sujeito 1 tem apenas 3'28".

3 – Os sujeitos 1 e 2 estavam apresentando um seminário, por isso há a interrupção de seus discursos por discursos de outros membros do grupo e da professora. Evidentemente devem ser desconsiderados.

Obs: É fácil perceber o discurso em questão, pois o participante da pesquisa estava próximo ao microfone e portanto a voz está mais audível.

4 – Para preencher a questão referente à fluência, há uma tipificação das fluências abaixo, com um exemplo para cada tipo, que está em itálico:

- hesitação no início da fala ou entre palavras – “*ééé eu vou embora*” ou “*eu ééé vou embora*”
- pausas curtas – “em nossa [*pausa menor que 3 segundos*] empresa”
- pausas longas – “em nossa [*pausa igual ou maior que 3 segundos*] empresa”
- som de preenchimento – “a mesa é *hum* de vidro”
- palavras de preenchimento – “a mesa é *como* vermelho”
- repetição de som – “*o-o-o-o* menino saiu”
- repetição de sílaba – “o *no- no- no* nosso trabalho...”
- repetição de palavra – “*eu- eu- eu- eu* acredito que...”
- repetição de frase – “*isto é um - isto é um* aspecto importante”
- prolongamento (dentro da palavra) – “*aaaaa*algumas vezes eu saio de carro”
- bloqueio – fixações silenciosas, prolongamentos de postura articulatória

5 – No item inteligibilidade de fala, tomando 100% como o máximo de inteligibilidade, preencha no espaço indicado, quanto de inteligibilidade você atribui a esta fala, em porcentagem.

6 – No item ênfase, se o sujeito fizer uso dela, você deverá escolher entre as opções dadas de que forma(s) ela ocorre(m) e também apontar se o tipo de ênfase utilizado está adequado ao contexto do discurso, dando uma nota em porcentagem, novamente tomando 100% como a total adequação.

7 – No item qualidade vocal, você pode preencher com uma ou duas características diferentes.

Qualquer dúvida, entrar em contato comigo a qualquer hora, no telefone 9990-6096.

Obrigada  
Renata



## PARTICIPANTE 1 – ANTES DA APRESENTAÇÃO

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
Me conta um pouco qual é a sua dificuldade de falar em público, o que você está sentindo, que dificuldade é essa?					
		É...bom, faz muito tempo que eu não falo, desde a época do colégio (fala), porque essa é a minha primeira faculdade, eee então eu perdi um pouco isso de... né? Fiquei muito tempo fora, assim, dessa parte de apresentar trabalho, tudo (fala),			
				então isso... tá dificultando, né.	
		Eee, assim, eu travo (fala) na hora, né? Eu sei lá, não me vem a coisa na hora, fico... (mente) dá um bloqueio,			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		sabe? (fala)			
Então se você fosse definir que tipo de sentimento você tem agora, o que você diria? Que dificuldade você tem, como você definiria essa dificuldade?					
	Ah, eu sinto... medo, insegurança,				
		por talvez chegar na hora e dar um branco, né? (mente)			
Então você definiria como medo e insegurança? A sua dificuldade tem a ver com medo e insegurança?					
	É, medo e insegurança.				
Você acha que isso pode te atrapalhar na hora que você estiver falando?					
				Acho.	
Como?					
		Como? Ah, dando			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		um... um bloqueio, né? (fala). Eu fico, sei lá, fico vendo todo mundo me olhando, pra apresentar (outros), e de repente eu tô lá e... de repente não sai nada (fala)			
			e eu começo a tremer e o papel treme.		
E agora? Sua apresentação será daqui a pouco, o que você está sentindo agora, fisicamente?					
			Fisicamente? Como assim?		
No corpo.					
			Ah, ééé... tensão.		
E emocionalmente?					
	Emocionalmente? Ah, eu tô nervosa, tô aflita, né?				
E você acha que na hora que você estiver apresentando, você					

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
vai fazer alguma coisa ali na hora pra enfrentar isso, pra tentar lidar com isso, algum recurso que você usa pra tentar enfrentar essa dificuldade?					
	Não, eu assim... tô indo meio por impulso assim sabe? Eu quero ver na hora o que eu vou resolver fazer.				
					Mas... eu vou acabar lendo com certeza.
	Mas eu tenho certeza que eu vou estar super nervosa,				
			vou estar tremendo, porque eu tremo muito.		
Agora você está tremendo?					
			Ah... eu já. Eu fico assim super... (gestos com as mãos)		
E isso começa					



ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
quanto tempo antes?					
		Ah, eu já tava uns dias pensando (mente) “puts” quando for a apresentação, né?			
	Que, que medo, né?				
		Mas começou mais ou menos há pouco tempo atrás (tempo) quando elas do grupo chegaram, e eu já tava aqui, daí eu comecei, ai meu Deus, o que eu vou falar? (fala)			
	E eu fico ansiosa...né?				

## PARTICIPANTE 1 – APÓS A APRESENTAÇÃO

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
E aí, como foi?					
	Bom, foi super difícil,				
				mas assim, eu achei bom,	
		porque eu achei que ia dar um branco assim (mente), que eu ia chegar lá na frente (outros) e não ia conseguir falar nada (fala).			
	Então eu fiquei feliz				
		com o pouco que eu falei. (fala)			
			Apesar de... tremer		
		de... não sei, acho que eu não li certo as coisas (fala), eu eu acho que eu fiz muito rápido, eu queria falar rápido tudo, né? (fala). Então eu engasguei algumas palavras, tudo... (fala)			
	Mas eu, eu fiquei,				

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	eu fiquei bem assim, né?				
					Por que foi a minha primeira apresentação, tudo, e eu acho que sei lá, pras próximas, sei lá, sempre ir treinando.
			Mas foi muita tremedeira,		
	muito nervosismo mesmo.				
Tremedeira no corpo?					
			É, no corpo, eu tremia toda assim.		
E como você acha que ficaram sua voz e sua fala?					
		Ah, ficou tudo... não sei, ééé... como eu vou falar? Meio trincado assim é, eu não lia, eu não conseguia ler as palavras certas, né? (fala)			
Você acha que faltou fluência?					

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
				É.	
	Eee eu fiquei muito preocupada				
			porque eu tava tremendo muito,		
		e eu não queria falar mais, tanto que eu tinha outra parte pra falar (fala),			
					mas eu preferi não falar,
	porque eu tava preocupada				
		que os outros tavam vendo (outros)			
			que eu tava tremendo,		
					então eu preferi encerrar.
Então poderíamos dizer que o jeito que você encontrou pra enfrentar isso foi encerrar?					
		É... porque eu tinha que falar mais algumas coisas, mas...(fala)			
				eu falei, tá bom já o que eu falei, tá bom.	

## PARTICIPANTE 2 – ANTES DA APRESENTAÇÃO

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
Bom, me conta um pouco, você vai apresentar daqui a pouco, o que você está sentindo agora?					
		Então, eu vou apresentar um trabalho de história da educação (fala). Agora (tempo)			
	eu não tô muito nervosa				
		mas eu acho que na hora da apresentação (tempo),			
			com certeza eu vou ficar vermelha, eu já devo estar um pouquinho, e... eu acho que é isso.		
Você acha que você tem dificuldade de falar em público?					
				Tenho.	
Como é essa dificuldade? O que você sente na hora					

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
que você está falando, o que acontece?					
			Então, eu acho... esse negócio de ficar vermelha, com certeza sempre acontece, aliás, eu já estou sentindo meu rosto vermelho		
	eee... eu fico na verdade com vergonha				
		de falar alguma coisa errada, o português sair errado (fala), perder a linha do raciocínio (mente), as pessoas não me entenderem (outros) falar meio enrolado (fala), ou as pessoas acabarem não entendendo o que eu tô querendo passar (outros).			
Como você definiria essa sua dificuldade, que nome você daria pra ela?					

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	Eu acho que é nervosismo, não sei, não sei se teria um nome, acho que é nervosismo, assim				
					não sei, acho que eu podia relaxar um pouco mais, fazer uns exercícios antes
			mas eu não sei, eu fico super vermelha,		
	super sem graça,				
		todo mundo olhando pra você (outros).			
				É uma situação difícil.	
Você acha que é vergonha?					
	Ah, eu acho que tem um pouco de vergonha sim,				
		você tá lá sendo exposta, todo mundo olhando pra você (outros), cê tá apresentando um trabalho, acho que por mais... quando você domina muito o assunto (mente)			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	acho que você não fica tão nervosa,				
		agora quando você prepara, por exemplo, esse trabalho que a gente fez hoje, assim super correndo, tal (mente), deu errado as impressões das transparências,			
	então cria uma ansiedade, um nervosismo maior do que o normal				
Você acha que esse seu nervosismo pode te atrapalhar, no seu desempenho, na hora que você estiver falando, enfim, sua voz, sua fala?					
				Ah, atrapalha com certeza, atrapalha o desempenho, atrapalha a voz,	
		as pessoas ficam olhando pra gente, percebem (outros),			
				é péssimo	



ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		as pessoas percebem (outros)			
	que você está nervosa,				
		eu vejo quando as pessoas (outros)			
	estão nervosas				
		apresentando alguma coisa, com o papel na mão (outros),			
			tremendo		
		eu fico olhando, é inevitável. Todo mundo olha (outros), chama mais atenção			
	quando você está nervosa.				
E...você está dizendo pra mim que você está sentindo, por enquanto, que você está ficando vermelha, né? Isso no seu corpo, e emocionalmente, o que você está sentindo agora, pensando que você vai apresentar daqui a					

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
pouco?					
					Ah, então, eu... durante alguns anos fui desenvolvendo uma coisa assim (risos): não deu, não deu, não foi, não apresentou legal,
				paciência, acontece.	
		Agora chega na hora H (tempo)			
	a gente fica mesmo apreensivo				
		querendo que passe logo. Uma sensação que eu tenho é assim, quero que passe logo, que termine logo e pronto (tempo).			
Você acha que poderia chamar isso de ansiedade?					
	É ansiedade com certeza, ansiedade, é uma ansiedade.				
E você acha que você faz alguma coisa, algum recurso pra enfrentar essa					

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
dificuldade na hora que você está falando, ou alguns minutos antes?					
				Não, eu deveria, eu deveria, é,	
					inclusive tem uma professora que indicou algumas coisas pra poder fazer pra relaxar, acalmar,
		mas sempre na hora H a gente acaba esquecendo, não faz (mente),			
	e aí acontece o inevitável e eu sempre fico nervosa,				
					mas tem que relaxar
Esse nervoso, essa ansiedade, começa quando? Minutos antes de você apresentar, dois dias antes, um mês antes, como é?					
		Depende do trabalho, eu acho			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		que hoje, por exemplo, eu acho que ele vai começar mesmo, pra valer, quando o grupo anterior tiver terminando a apresentação deles eu... a idéia de saber que eu sou a próxima apresentar (tempo),			
	isso já vai me dando um pânico, eu já vou,				
					já fico olhando o meu papel, pra ver se, "ah, o que que eu vou ter que ler mesmo? O que eu vou ter que fazer?"
Você acha que vai começar quando estiver ali na boca mesmo?					
	É, antes, antigamente, eu ficava mais nervosa, agora desencanei total,				

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		agora é só na hora H mesmo (tempo)			

## PARTICIPANTE 2 – APÓS A APRESENTAÇÃO

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
E aí, como foi?					
				Eu achei que poderia ter sido bem melhor,	
	fiquei apavorada				
				deu tudo errado,	
		as transparências, não ficou na ordem (objeto) e ainda ter ficado por último (tempo)			
				foi bem pior	
	porque eu acho que cresce muito mais a ansiedade e... vai gerando, a gente vai... gera essa expectativa				
		o tempo não passa (tempo), as pessoas estão cansadas, hoje é sexta feira (outros),			
				então tudo influenciou. Ah, a gente sempre sai, eu não sei, tenho a impressão de que	

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		eu sempre saio de uma apresentação (tempo)			
				achando que não foi bom, que poderia ter sido melhor, que foi uma porcaria eee...	
Mas e o seu desempenho, como você acha que foi?					
		Não, eu acho que apesar de todas as confusões, todos os imprevistos que ocorreram (tempo, objeto)			
				eu até consegui me sair um pouco bem,	
		queria ter falado mais, mas não deu (fala).			
Fisicamente, como você se sentiu?					
			Eu tinha muito calor, eu sinto muito calor na hora de falar. A bochecha eu não senti tão vermelha, mas a minha mão... assim super... não		

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
			sei, um inchaço na mão de ficar com a mão pra baixo, assim, não sei,		
				eu deveria ter me movimentado mais, ter ééé... colocado os pés no chão, assim um apoio maior, não sei,	
			acabei ficando meio presa lá e fiquei com muito calor, tanto é que eu ia subindo a manga, não sei se você reparou assim, que eu tava com muito calor?		
E emocionalmente?					
				Acho que eu... a apresentação acabou ficando um pouco comprometida	
	porque eu fiquei abalada				
		com as coisas que aconteceram assim (tempo, objeto)			



ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	ééé na verdade aflita porque				
		eu queria passar e era muito conteúdo (fala) em pouco tempo (tempo) e acho que...			
				até perguntei agora pra um colega e ele disse “puxa deu a sensação que vocês estavam correndo, que vocês queriam se livrar logo” e não era isso, foi exatamente o contrário,	
		a gente correu (tempo/fala)			
	com medo				
		de não dar tempo de falar tudo (tempo/fala)			
				não porque o assunto era chato ou porque a gente não gostava e queria se livrar logo, então ficou... talvez ele e outras pessoas	

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
				ficaram com uma impressão errada	
Você acha que você fez alguma coisa pra enfrentar essa dificuldade de falar em público?					
	Quando eu vi que eu tava assim bem nervosa				
		e que eu precisava falar, que era a minha parte (tempo/fala)			
					eu dei uma respirada assim, bem profunda e fui em frente, falei "eu tenho que fazer isso, pronto, não tenho escapatória então o jeito é acalmar". Só dei uma respirada, e...
E esse seu nervoso ficou o tempo todo?					
	Não, ele [o nervoso] oscila,				
		acho que no começo (tempo)			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	foi bem maior				
		depois você vai (tempo)			
	criando uma confiança maior				
		e o negócio engrena (fala),			
				parece que flui,	
		mas aí no começo (tempo) da apresentação (fala) deu o rolo das transparências (objeto)			
	o nervosismo voltou,				
		mas depois (tempo)			
	eu acalmei, fui acalmado.				

## PARTICIPANTE 3 – ANTES DA APRESENTAÇÃO

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
Agora você vai fazer a sua apresentação, me conta um pouco dessa dificuldade que você acha que você tem pra falar em público.					
	Na verdade eu acho que é mais vergonha, eu sempre fui tímida, a vida inteira eu sempre fui tímida.				
		Então ééé... até que quando é pra trabalhar com um grupo pequeno, vinte, quinze, trinta, que é pra fazer atividades mais de dinâmica (outros)			
				eu ainda me saio mais ou menos,	
		mas quando é pra um publico maior assim (outros)			
	eu tenho uma puta (risos) dificuldade				

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
			eu não durmo		
					eu vivo à base, por exemplo, eu descobri agora que tem remédios homeopáticos
	que trabalha ca ca ca ansiedade.				
		Então assim, eu aceito fazer, se eu... como fala? Se é um assunto que pelo menos eu tenho envolvimento, que é no caso por exemplo de gestante, de criança, ou então sempre assuntos que têm a ver com isso (fala),			
					eu tento pelo menos amarrar
	o medo				
					lá do lado
		e ir falar (fala)			
	Mas eu acho que a maior dificuldade é a timidez, eu sempre fui tímida mesmo,				

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		fui sempre aluno de que nunca perguntava nada (fala)			
	porque tinha medo de perguntar,				
		então preferia sempre ficar quietinha lá no canto (fala)			
Então você definiria a sua dificuldade como timidez?					
	Eu acho... que é				
E você acha que essa timidez pode atrapalhar seu desempenho de fala e de voz na hora que você estiver apresentando?					
		Ah, sim... com certeza. Eu já fiz apresentação, por exemplo que... isso em época de faculdade, que eu não falei (fala)			
	eu simplesmente falei "não vou ter				

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	coragem de falar”				
					dei meia volta e... não falei aí teve que outra... não apresentei, teve que outras pessoas fazerem a apresentação
	porque eu não tive coragem.				
		Até quando o pessoal tava conversando, que ninguém tava prestando atenção (outros) eu fui falando normalmente. Quando eu percebi que todo mundo tava olhando pra mim (outros),			
					eu simplesmente parei de falar no meio da fala, dei meia volta, entreguei o papel pra minha amiga e falei “olha, fala porque eu não vou

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
					falar.” E mesmo aí no serviço, eu acho que assim, eu deixo de fazer coisas
	por conta dessa dificuldade				
		de falar em público (outros).			
	Acho que o que mais me motiva mesmo de enfrentar isso				
				é o tema, dependendo do tema	
					eu vou e falo, se não eu fico quieta lá
				O senso de responsabilidade também, que eu acho que tem algumas coisas que a gente acaba identificando e que eu não concordo que tem que ficar dentro da sala, que a gente tem que ficar guardando, então eu acho que a	



ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
				gente tem que tá falando,	
	Então é isso mais que me motiva,				
					se não eu ia ficar me casa dormindo. Eu comecei a fazer esse mês, por exemplo, acupuntura,
		porque eu sabia que tinha que fazer essa aula, (fala)			
					então já comecei a fazer acupuntura. Eu tomo pasalix, eu tudo quanto manda fazer, eu vou fazendo, no trabalho... Ontem por exemplo, eu não fui trabalhar,
			porque eu falei “eu não vou ter condições de trabalhar”. Eu fico em casa, ando pra lá ando pra cá, vou fazer outras coisas,		
					pra tentar,

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	ééé... ficar mais tranqüila				
Tá, então essa sua... ansiedade, a gente pode chamar assim? Começa bem antes?					
		Nossa senhora (risos) desde o dia que eu inventei de falar, que eu ia apresentar essa aula que eu vou estar apresentando aqui hoje (tempo). Acho que faz uns dois meses que eu tô pensando (tempo),			
	“puts” eu tenho que fazer isso, eu tenho que fazer aquilo				
					Aí eu fui procurar acupuntura, por conta disso,
				porque eu falei “eu tenho que ta mais centrada	
		no dia que eu tiver que apresentar			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		(fala)			
Tá, então, agora, a apresentação vai ser daqui a pouco, o que você está sentindo agora, fisicamente, emocionalmente?					
			Ai, um aperto (risos) aqui dentro do coração.		
		Dessa vez até... teve uma outra vez até, que eu fui falar lá no Rebouças também (fala),			
			que assim, minha voz sumiu		
		um dia antes (tempo)			
			Dessa vez até que não tá... ela hoje tá com a voz dela normal. Mas eu acho que é mais essa... esse aperto no coração,		
	essa angústia				
		de falar "ai meu Deus, agora eu vou			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		começar a falar” (fala), geralmente dez, quinze minutos antes (tempo)			
			aí meu coração dispara e fica disparado.		
	E só uma coisa assim, o que tem a ver com a minha timidez também, essa dificuldade				
		de falar (fala)			
				é a história de vida, a minha história de vida, entendeu? De que assim, eu vim de uma história de vida mais simples, né? De uma questão sócio-econômica mais simples, de pais que eram... do interior, então pra mim, eu não fico muito prestando atenção nessas coisas, nessas falas mais bonitinhas	

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	Então eu tenho muita dificuldade				
				de ficar falando termos mais formais, por exemplo, de ser mais formal. Então eu acho que isso também, o fato de eu não ser tão formal assim, tão acadêmica assim,	
	me dá mais insegurança, mais receio				
		pra tá falando (fala) em público (outros), entendeu?			
	Eu tenho medo				
		do pessoal falar assim (outros)			
				“puta, olha o jeito que essa menina fala”	
	então eu acho que eu fico mais com receio disso.				
Então, a maneira que você encontrou pra enfrentar essa					

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
situação, foi buscar a acupuntura, né, pra ver se você ficaria mais relaxada. Você faz alguma outra coisa pra enfrentar essa dificuldade?					
					Não... ah, eu fiz um curso, não agora, mas eu fiz um curso de Psicodrama, que era justamente pra me ajudar pra isso,
		tanto é que no curso de Psicodrama, dois anos, se eu falei cinco frases nos dois anos de curso foi muito (fala). Eu falei pouquíssimas coisas (fala), eu sentava lá no canto que era pra ninguém me ver (outros), era muito engraçado porque o canto lá da sala era minha,			
					e me ajudou [o curso] um pouco

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
					mais, acho
	que hoje eu tenho até mais coragem				
		de falar e de pelo menos ir lá e falar (fala) por causa do curso.			

## PARTICIPANTE 3 – APÓS A APRESENTAÇÃO

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
Bom, vamos lá. Você terminou agora, me conta como foi.					
		Ce sabe que... o início foi mais, mais (tempo),			
	eu fiquei mais nervosa				
		depois (tempo) eu acho que eu olhando pras pessoas e as pessoas balançando a cabeça (outros)			
	foi me deixando um pouco mais tranqüila				
		principalmente o rapaz que tinha falado de gravidez (outros)			
	eee me deu um alívio (risos)				
		acho que por isso eu comecei a correr (tempo/fala) porque eu queria terminar logo (tempo), pra			



ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		poder falar (fala)			
	mas ai... um alívio				
			tirei um peso das minhas costas na verdade		
Durante o tempo que você estava falando, você acha que você falou rápido, né? É isso que você está me dizendo. E o que mais? Como você acha, o que aconteceu, fisicamente falando?					
			Fisicamente? Ai eu não prestei muita atenção nessa coisa, não sei, acho que o ombro		
	é o que me deixa mais nervosa				
			eu mexo muito a mão, acho que é isso, pelo menos eu... pensando nisso agora eu acho que é isso, o ombro fica muito tenso e eu		

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
			acabo mexendo muito as mão. Mas não sei...		
Tá. E na fala e na voz como é que foi?					
		Na voz? Eu acho que o começo (tempo)			
				foi mais terrível	
	que eu eu tava nervosa				
		E até pulei algumas coisas que eram importantes dizer (fala), mas depois (tempo),			
	fui me sentindo mais relaxada.				
Tá, e isso emocionalmente também?					
		Isso, isso e acho que algumas coisas que eu achava que era importante (fala),			
			eu usava um tom de voz diferente, mais mais ameno acho, ou mais emotivo,		

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		não sei, pra algumas informações, por exemplo, com relação ééé... acho que na hora de falar do conhecimento de sífilis congênita, de falar, de levar em consideração o contexto que essa mulher tá inserida (fala),			
				porque eu acho que tem mais a ver cá minha realidade, entendeu, não é tão acadêmico assim	
		então assim essa parte eu conheço (mente)			
					então assim, o tom de voz eu acho que eu mudo, que eu mudei nessa hora.
Mudou como?					
			Pra ficar mais é... de de, um tom de voz mais suave,		
					pra... talvez pra

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
					sensibilizar mais, acho que isso eu eu tenho claro que geralmente eu faço isso
		a coisa (fala) que eu quero que prestem (outros) mais atenção			
					eu uso um
			tom de voz mais suave, eu acho, não sei. De resto eu acho que é isso.		
Você acha então que o pior foi o começo?					
				O pior	
		foi o começo (tempo)			
Quanto é esse começo, quanto durou esse seu nervosismo inicial, você tem noção?					
		Ah, sei lá, acho que uns cinco minutos, os cinco primeiros minutos (tempo)			
				são os mais terríveis	

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
				de todos	
Que sensação sua que mudou desses cinco minutos pra depois?					
	Eu acho que eu fui me tranquilizando				
		principalmente porque as pessoas, né... (outros)			
					e aí eu olhei especificamente,
		ele me deu (outros)			
	segurança				
		o rapaz, o professor que tinha dado a aula anterior, ele (outros)			
	foi me dando segurança				
		porque ele ia balançando a cabeça, concordando com as coisas que eu tava dizendo (outros)			
	então isso foi me deixando relaxada				
				e foi falar "vai por	

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
				esse caminho que está certo, você não está falando nenhum absurdo aqui em cima”	
	Mas eu tava apavorada,				
				porque era um estudo que ao meu ver era uma bobeirinha pequenininha, mas era... eu dei valor porque ééé a população que eu atendo	
		mas assim, pra uma equipe dessas por exemplo que é médica e mexe mais com questões clínicas, apresentar um estudo desses (outros)			
				parecia bobeira	
		mas ele tava ali na frente (outros)			
	me dando segurança				

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		no sentido né? Balançando a cabeça e concordando com aquilo que eu tava dizendo (outro)			
	Então isso foi me tranqüilizando, me deixando mais relaxada.				
Então essa foi a forma que você encontrou pra enfrentar essa sua dificuldade?					
					Isso, isso, isso, isso.
E agora, como está seu corpo?					
		Ah... Pelo amor de Deus! (risos) Agora nesse momento, agora? Nossa depois que você termina (tempo)			
	você fica super aliviada				
			tira um peso do ombro		
				você parece que tá... que você	

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
				renasceu, entendeu? Que você tá vivo.	
			Por que essa semana pelo menos eu tenho claro que eu não vivi, eu não comi direito, eu não dormi direito,		
					eu eu fiquei repetindo o dia inteiro a aula, ontem eu peguei folga e fiquei repetindo pra cima e pra baixo
				Então é como se você renascesse da cinza, entendeu? Você ficou morta a semana inteira num estado vegetal e agora você pode ser você mesmo né? Então essa é a sensação, de renascimento mesmo.	



## PARTICIPANTE 4 – ANTES DA APRESENTAÇÃO

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
Bom, você vai falar daqui há pouco. Eu queria saber o que você está sentindo.					
	Ééé medo				
		de errar (fala).			
	Ééé medo				
		de falar o que não se deve falar (fala).			
	Ééé medo				
		de dar branco (mente),			
	é... que mais? Medo... são tantos medos (risos) medo de...				
		de acabar o assunto e o tempo ainda existir (fala/tempo)			
	ahh... que mais? Ah, medo				
				de parecer ridículo...	
Você definiria essa sua dificuldade como medo?					
	Medo, medo, medo, até onde eu consigo alcançar me parece				

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
	medo.				
E fisicamente, o que você está sentindo?					
			Boca seca, ééé... (risos) prenúncios de uma possível diarreia, é... que mais (gargalhadas) é... deixe eu ver ... é.... eu sinto		
	demasiadamente excitado, por nervoso assim, quase maníaco				
Então isso já seria uma sensação emocional?					
	Acho que sim, uma percepção da minha sensação.				
Tá, então emocionalmente você está nervoso, e o que mais?					
			Acho que é isso, das minhas sensações é isso, assim, com aumento de sudorese, que mais? Acho que é		

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
			isso que eu descrevi, boca seca.		
Você acha que isso pode atrapalhar seu desempenho?					
		Ah, com certeza, pelo menos no início sempre atrapalha (tempo).		sempre atrapalha	
De que forma?					
			Ah, eu sinto sede demais,		
	eu tenho receio				
		de perder a espontaneidade (fala),			
	tenho medo				
		de esquecer (mente) mesmo o essencial pra falar (fala), acho que é isso.			
E esse seu estresse, seu nervoso, vem quanto tempo antes, quanto tempo ele dura? Começou hoje?					
		Ahh, hoje. Ahh sim!			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		Quando ele começou? Começou hoje, hoje de manhã (tempo).			
Como você acha que pode enfrentar tudo isso na hora que estiver lá na frente?					
		Ah, então, na verdade as coisas normalmente acontecem assim, não sei se hoje vai ser diferente (risos) normalmente eu começo assim, como eu estou te descrevendo e minutos.... ééé que eu tô falando (tempo)			
	eu relaxo, eu tomo,				
				ahh... me organizo mentalmente melhor	
	e aí eu fico mais seguro e aí eu fico mais relaxado, mas eu tenho medo da				
		retaliação (outros)			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
				eu sou paranóico,	
	eu tenho medo				
		do rebote (outros)			
	eu tenho medo				
		deles (outros) quererem destruir agente (risos)			
	eu tô hiper excitado.				

## PARTICIPANTE 4 – APÓS A APRESENTAÇÃO

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
Bom, então, agora você terminou, como foi a apresentação?					
		Hum, a apresentação, ela variou (tempo),			
	teve momentos que eu tava mais tenso,				
		mas no final (tempo)			
	eu tava mais relaxado.				
				Mas eu acho que eu tive um prejuízo, ah... porque eu acho	
		que o público tá muito cansado. Então o público interagiu muito pouco. Às vezes o público interage mais e quando o público interage (outros)			
	eu fico muito relaxado.				
		Mas como eu vi que o público tava mais			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		tenso e também meio cansado (outros)			
				eu acho que foi mais penoso, então nem sempre	
	eu consegui relaxar				
				o quanto eu gostaria.	
		Mas passado assim alguns primeiros minutos (tempo)			
	eu me sinto muito mais tranqüilo, muito mais tranqüilo,				
		depois que acaba (tempo) então... (risos)			
	eu tô super aliviado				
			mas é um alívio de cansaço mesmo, de alguém que passou por um trabalho de estresse mesmo		
Como você acha que foi sua voz e sua fala?					
		Hum, olha, eu acho que... às vezes eu			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		atrolei algumas palavras (fala),			
				nem sempre as palavras saíram como deveriam sair,	
		teve alguns momentos, algumas palavras que eu percebi que que elas, ahh... que elas se atrapalharam, ah... mas não foram muitas palavras não. É, mas bem no começo (tempo).			
	meu medo era				
		de perder ahh... o norte do raciocínio (mente)			
	então ééé... e quando eu perco esse medo,				
				eu funciono melhor	
	quando esse medo se sustenta				
		eu tenho uns breves apagões (mente)			
					eu tenho que fazer assim, lição no pensamento, eu



ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
					tenho que fazer uma ligadura meio forçosa, né?
	E isso me incomoda muito, eee...				
		durante a minha fala (tempo/fala)			
	e isso é uma experiência de frustração, né? De extrema frustração,				
					porque eu tenho que lincar uma idéia na outra ééé pra que não haja branco.
				Acaba lincando, mas parece que... eu começo por um caminho e vou pra outro	
	e isso me irrita muito				
		porque eu eu eu sei onde quero chegar, eu sei onde quero chegar (fala), mas às vezes o raciocínio me ééé... não, me foge			

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
		(mente), ééé num determinado percurso (tempo/mente) depois eu recupero, depois eu chego até o final,			
	mas quando acontece isso eu me irrita muito e me dá essa sensação de decepção				
Isso em relação à fala e fisicamente, o que você sentiu durante a apresentação?					
			Durante a apresentação? Fisicamente? Eu tinha sede, me dava sede, boca seca, ahh... basicamente isso assim. Eu acho que eu me mexi um pouco a mais		
				do que eu deveria,	
			eu me políciei o tempo inteiro pra que eu não gesticulasse		

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
			desnecessariamente		
				Mas... também não tenho essa autocrítica muito rigorosa	
			se de fato eu gesticulei desnecessariamente, eu gesticulo um pouco,		
	mas às vezes quando o nervoso aumenta				
		eu... falo pelos poros, né? (fala)			
Isso tem a ver com estratégias, vamos dizer assim, que você usou para enfrentar esse medo?					
					Acho que sim, acho que tem uma estratégia talvez de dominação do público pela imposição, pela imposição. É uma fala que pretende ser , ééé mais

ENTREVISTADORA	ESTADO EMOCIONAL/ AFETIVO	CONTEXTO	DIMENSÃO FÍSICA	JULGAMENTO	COMO LIDAR
					impostada mais dominadora, mais agressiva, mais violenta.
Isso pra você...					
	Pra dar conta do medo				
		e enfrentar melhor o público.			

## Referências Bibliográficas

- Barbeiro H. Falar Para Liderar. Um manual de mídia training. São Paulo: Futura, 2003.
- Behlau M et al. Voz Profissional: Aspectos Gerais e Atuação Fonoaudiológica. In: Behlau M. VOZ. O Livro do Especialista. Rio de Janeiro: Revinter, 2005; vol. 2. p. 287-407.
- Beuttenmüller G. O Despertar da Comunicação Vocal. Rio de Janeiro: Enelivros, 1995.
- Bloch P. Falar Bem Com Boa Voz. Rio de Janeiro: Bloch, 1984.
- Boone D. Sua Voz Está Traindo Você? Como encontrar sua voz natural. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- Botella C, Hofmann SG e Moscovitch DA. A self-applied, Internet-based intervention for fear of public speaking. J Clin Psychol 2004; 60 (8): 821-30.
- Cavalcanti D; Bompert R. A Voz do Advogado: atuação vocal do advogado no curso de oratória da escola superior de advocacia – OAB/RJ. In: Ferreira LP; Costa HO. Voz Ativa: Falando Sobre o Profissional da Voz. São Paulo: Roca, 2000. p. 181-88.
- Cooper M. Vencendo Com a Sua Voz. Cinco minutos por dia para uma voz vencedora. São Paulo: Manole, 1990.
- Cotes CSG. Apresentadores de Telejornal: análise descritiva dos recursos não-verbais e vocais Durante o Relato da Notícia. Dissertação de Mestrado em Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2000.
- Ferreira LP; Algodual MJ; Andrada e Silva MA. A Avaliação da Voz na Visão (e no ouvido) do Fonoaudiólogo: saber o que se procura para entender o que se acha. In: Marchesan IQ.; Zorzi JL; Gomes ICD. Tópicos em Fonoaudiologia. São Paulo: Lovise, 1998. p. 393 – 413.

Friedman S. Uma aproximação Metodológica ao Estudo das Emoções. In: Lane STM; Sawaia BB. *Novas Veredas da Psicologia Social*. São Paulo: Brasiliense, 1995. p. 135-146.

Friedman S. Fluência: um acontecimento complexo. In: Ferreira LP; Befi-Lopes DM; Limongi SCO. *Tratado de Fonoaudiologia*. São Paulo: Roca, 2004. p. 1027-1039.

Gayotto LH. *Voz do Ator: a partitura da ação*. Dissertação de Mestrado em Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1996.

Gill, R. Análise do Discurso. In: Bauer MW, Gaskell G. *Pesquisa Qualitativa com Texto, Imagem e Som: um manual prático*. Rio de Janeiro: Vozes, 2000. p. 244-70.

Gonçalves N. *A Importância do Falar Bem*. São Paulo: Lovise; 2000.

Hofmann SG, Gerlach AL, Wender A e Roth WT. Speech disturbances and gaze behavior during public speaking in subtypes of social phobia. *Journal Anxiety Disorders*, 1997; 11(6):573-85.

Kozasa EH e Leite JR. A brief protocol of cognitive modification and gradual exposure for reduction of fear symptoms of public speaking. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 1998; 29(4): 317-26.

Kessler RC, Stein MB e Berglund P. Social phobia subtypes in the National Comorbidity Survey. *Am J Psychiatry*, 1998; 155(5):613-9.

Kyrillos L, Cotes C, Feijó D. *Voz e Corpo na TV: a Fonoaudiologia a serviço da comunicação*. São Paulo: Globo, 2003.

Kyrillos L. A Expressividade nas Empresas – Dos “Workshops” aos “Media Training”. In: Kyrillos L.R. *Expressividade. Da Teoria à Prática*. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. p. 267 – 283.

Lane STM e Friedman S. *Aspectos Sociais das Emoções*. Apostila, 1994.

Lee JM, Kim H, Oh MJ, Ku JH, Jang DP, Kim IY e Kim SI. Development of a Virtual Speaking Simulator Using Image Based Rendering. Stud Health Technol Inform 2002; 85:258-60.

Lopes V. A Oratória nos Caminhos da Fonoaudiologia Estética. Dissertação de Mestrado em Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1997.

Martinet M. Teoria das Emoções. Introdução à obra de Henri Wallon. Lisboa: Moraes, 1981.

Mendes E; Junqueira LAC. Falar em Público: prazer ou ameaça. Rio de Janeiro: Qualitymark; 1996.

Mendes E; Junqueira LAC. Comunicação sem Medo: um guia para você falar em público com segurança e naturalidade. São Paulo: Gente; 1999.

Mezan R. Subjetividade Contemporânea. Revista Instituto Sedes Sapientis 1997; nº especial: 12 – 17.

North MM, Schoeneman CM e Mathis JR. Virtual Reality Therapy: case study of fear of public speaking. Stud Health Technol Inform 2002; 85:318-20.

Passadori R. Comunicação Essencial. Estratégias eficazes para encantar seus ouvintes. São Paulo: Gente; 2003.

Petroucic RT. Os Sentidos da Perda de Voz. Dissertação de Mestrado em Fonoaudiologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2004.

Piccolotto L; Soares RMF. Técnicas de Impostação e Comunicação Oral. São Paulo: Loyola; 1977.

Polito R. Como Falar Corretamente e Sem Inibições. São Paulo: Saraiva; 1986.

Sassi FC, Ostiz HC, Andrade CRF. Terminologia: Fluência e Desordens da Fluência. Pró-Fono 2001; 13:107-113.[edição brasileira].

Scarpa EM. Sobre o sujeito fluente. Caderno de estudos lingüísticos, Campinas, v.29, jul./dez., 1995.

Spink MJP; Medrado B. Produção de Sentido no Cotidiano: uma abordagem teórico-metodológica para análise das práticas discursivas. In: Spink MJP (org). Práticas Discursivas e Produção de Sentido. São Paulo: Cortês, 1999: 47.

Voilquin J; Capelle J. Introdução e notas. In: Aristóteles. Arte Retórica e Arte Poética. Rio de Janeiro: Ediouro (tradução de Antonio Pinto de Carvalho), 1969.

Wallon H. As Origens do Caráter na Criança. In: Werebe MJG, Brulfert JN. Henri Wallon. São Paulo: Ática, 1986.



## **Bibliografia Consultada**

Rother ET, Braga MER. Como elaborar sua tese: estrutura e referência. São Paulo: 2001.