

# Técnicas de Apresentação

UMA COISA IMPORTANTÍSSIMA QUE VOCÊ NÃO PODE DEIXAR DE APRENDER NA UNIVERSIDADE É SABER APRESENTAR UM TRABALHO. NESTE TÓPICO VOCÊ SERÁ APRESENTADO(A) ÀS PRINCIPAIS TÉCNICAS DE APRESENTAÇÃO, DICÇÃO, POSTURA, CONFECÇÃO DE MATERIAL ENTRE OUTROS. PREPARE-SE PARA SAIR DESTA TÓPICO APRESENTANDO MELHOR QUE GRANDES ORADORES.

AUTOR(A): PROF. THIAGO GRAZIANI TRAUE

## O que é apresentar?

Apresentar significa expor e defender uma ideia ou um produto. Quando falamos de apresentação muitos começam a suar frio só de pensar em expor algo para um público, que você conhece ou não.

Quando as pessoas vão a uma palestra, apresentação, aula etc., elas esperam sair de lá impactadas pelas ideias do orador. Alguns nascem com o dom de encantar, e outros nascem com muita timidez. A maioria talvez. Mas não se preocupe, as técnicas apresentadas aqui lhe farão ter muito mais segurança em suas próximas apresentações.

Esse nervosismo é completamente normal e afeta, inclusive, professores experientes. Não se preocupe. Mas é possível burlá-lo!

De qualquer forma, neste tópico você receberá as principais dicas para montar uma apresentação de primeira e impressionar seus espectadores.



Legenda: PALESTRA

As apresentações são, normalmente, realizadas em alguns casos, como:

- Um seminário de aula, onde o(s) aluno(s) expõem e desenvolvem uma ideia ou matéria aprendida;
- Uma palestra, onde o orador apresenta algo atual e inovador;
- Uma apresentação de algum produto novo, onde expõe-se seus novos recursos e características;
- Uma reunião de negócios onde o orador expõe para sua equipe ou ao seu(s) gestor(res) os resultados de algum trabalho, ideias, relatórios, relatos de desempenho, etc. Estas são, normalmente, empresariais e fechadas;
- Para um cliente ou potencial cliente, onde o orador expõe ideias, orçamentos, etc.

A vida profissional é e será cheia de apresentações. Saber apresentar de forma segura um trabalho, uma ideia, um produto, um relatório etc., pode ser decisivo para sua carreira e futuro.

Apresentar um projeto de sistema, com interfaces realmente boas é um desafio, pois além de saber fazer uma boa apresentação, o orador precisa conhecer muito bem o projeto e, claro, as interfaces. Apresentar não é uma tarefa fácil, mas também não é um bicho de sete cabeças. Se Steve Jobs era capaz, você também será.

## Técnicas de Apresentação

Antes de aprendermos as principais técnicas de apresentação, precisamos ver algumas boas apresentações para tirar conclusões sobre elas. Nada melhor do que ver apresentações impecáveis para aprender com elas antes de aplicar as nossas próprias técnicas.

São exemplos de oradores famosos que sabiam o que estavam fazendo que podemos nos apoiar:

- Steve Jobs (Um dos fundadores da Apple e da Pixar);
- Tim Cook (CEO da Apple);
- Bill Gates (Um dos fundadores da Microsoft);
- Barack Obama (Ex-presidente dos Estados Unidos);
- Martin Luther King (Ativista);
- Entre diversos outros.

Uma coisa que você pode reparar nas apresentações de grandes oradores é que a plateia, normalmente, está focada em ouvir ou entender o que eles estão falando. Eles prendem a atenção das pessoas de forma majestosa. Suas apresentações são prazerosas e leves, enquanto apresentações de oradores ruins transformam o evento num tédio.



Legenda: UMA APRESENTAÇÃO NÃO PODE DAR SONO

E para encontrar algumas palestras interessantes (do assunto que você quiser), recomenda-se alguns sites, como:

- [www.youtube.com.br](http://www.youtube.com.br) (<http://www.youtube.com>) - Este não poderia faltar, claro. É, atualmente, o maior site com vídeos na internet. Encontrar boas palestras de nossa área não é difícil.
- [www.ted.com](http://www.ted.com) (<http://www.ted.com/>) - Refere-se a um grupo norte americano não governamental e sem fins lucrativos que organiza palestras em grandes universidades, em diversas áreas do conhecimento. O grupo contrata apenas grandes oradores, ou seja, qualquer vídeo que você visualizar pode ter certeza que será proveitoso.

Assista a algumas palestras sobre temas que julgar confortáveis e tente perceber as técnicas usadas pelos oradores. Algumas delas serão descritas neste tópico e certamente irão lhe surpreender.

Perceba, por exemplo, o ponto mais importante sobre os oradores de palestras: Segurança ao falar.

Inspire-se com os grandes oradores. Assista apresentações e mais apresentações do seu orador preferido, até enjoar! Presenciar boas apresentações lhe fará, certamente, ser um orador melhor. Oradores consagrados não apenas conhecem as técnicas que serão apresentadas aqui, mas também se inspiram em outros oradores.

Ah, é claro que Steve Jobs, por exemplo não procurava no YouTube vídeos como “como apresentar como Steve Jobs”, pois ele não podia se auto inspirar. Alguns oradores nascem com este dom, outros desenvolvem. Ser um grande orador exige técnica, e preparo adequado. As técnicas apresentadas aqui fazem parte da primeira etapa para se tornar um grande orador.

A segurança é o fator mais importante em uma apresentação. Transmitir essa segurança não é uma tarefa fácil, pois exige muita prática e experiência, nas técnicas de respiração (que serão apresentadas aqui) e de dicção lhe ajudarão a fazer apresentações cada vez melhores.

Vamos agora falar sobre os principais aspectos que podemos extrair dessas palestras e enumerar as técnicas de apresentação utilizadas por maior parte dos oradores.

## Estude

Conforme mencionado anteriormente, é imprescindível ter segurança na hora de apresentar e, um dos principais influenciadores para essa segurança é o estudo.

Você precisa ter domínio completo do assunto que está apresentando, por isso estudar é tão importante para saber apresentar.

É preciso estudar a apresentação, o conteúdo e conteúdos relacionados ao seu (podem vir eventuais perguntas a conteúdos relacionados!).

Estudar lhe proporciona automaticamente segurança pois quando você estuda você entende do assunto e, falará com maior segurança, por dominar o assunto.

Portanto, estudar a apresentação e o assunto apresentado é a primeira e uma das mais importantes técnicas de apresentação. É considerada, por muitos, como metade do caminho para uma boa apresentação. Lembre-se que estudar é diferente de decorar. Estudar é conhecer o assunto. Decorar é saber repeti-lo e nada mais.



Legenda: ESTUDE

## Esquematize

Bons oradores sabem onde você está o tempo todo. É preciso criar esquemas de raciocínio e ajudar a sua plateia ou seus espectadores a construir o raciocínio. Lembre-se que quem domina o assunto (depois de estudar muito) é você e não sua plateia.

O conhecimento precisa ser construído. Vamos fazer a analogia do andaime. Um andaime, para te levar ao topo precisa ser montado, peça por peça e, claro, de baixo para cima. Se alguma peça da base ficar mal encaixada, subir será perigoso. Com o conhecimento é igual. A base deve ser extremamente sólida e bem montada, depois podemos avançar pouco a pouco até o auge do conhecimento.

Ao esquematizar bem sua apresentação e o raciocínio, você saberá onde está o tempo todo. Então pense assim (ao contrário): Se, durante a apresentação, preciso saber onde estou o tempo todo, então preciso criar bons esquemas de raciocínio!

E ainda mais! Em cada ponto da apresentação você precisa saber não apenas onde está, mas de onde veio e para onde vai. Você não pode se perder. Por isso estudar a apresentação (técnica anterior) é tão importante!

Algo que pode lhe ajudar (e muito) para criar o esquema de raciocínio, é usar mapas mentais, onde você classifica os tópicos dos assuntos e os agrupa em um gráfico de árvore. Cada assunto lhe guiará para o próximo.





Legenda: ESQUEMATIZE

## Simplifique

Lembre-se que as heurísticas de Nielsen e os princípios de usabilidade também podem ser aplicados aqui, especialmente o princípio da simplificação, ou seja, menos é mais!

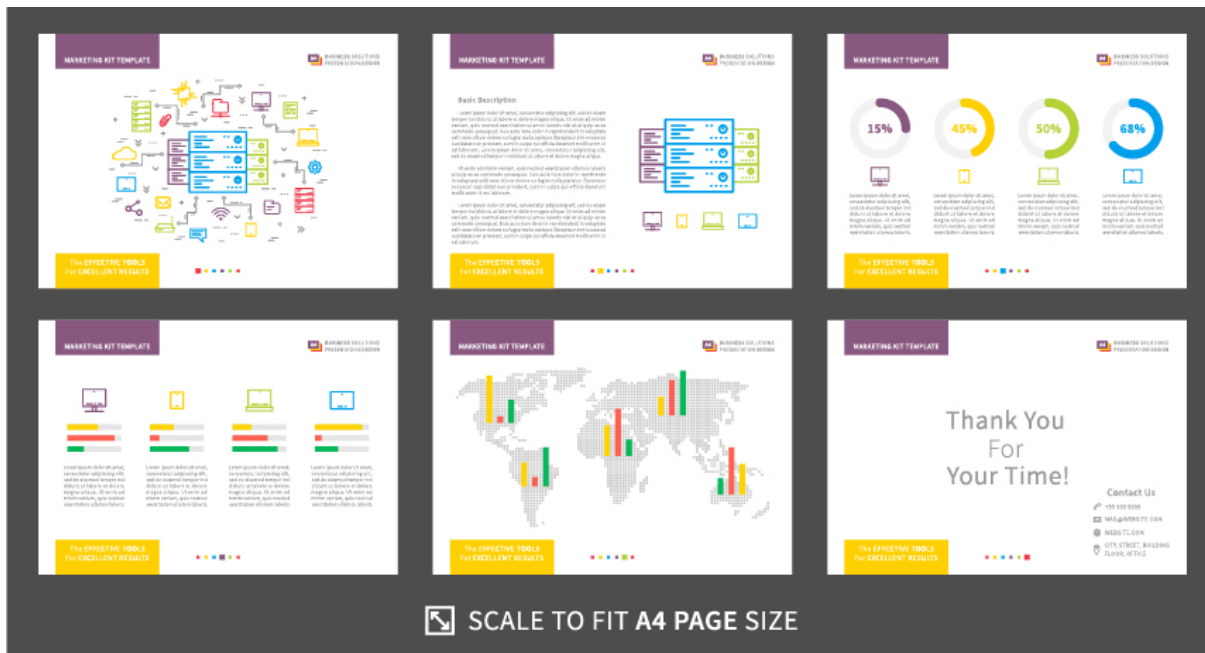
Não “encha linguiça”. Sua apresentação precisa ser simples e até humilde, de certa forma. Slides cheios de fundos bonitos, com design arrojados e até tridimensionais às vezes, são maravilhosos no início da apresentação e para o primeiro impacto, mas só isso. Eles não agregam valor a apresentação, além de distrair sua plateia. Por isso, para não errar, use fundos simples, com poucos detalhes em seus slides e evite usar *templates* prontos. Eles possuem recursos visuais em demasia.

Use e abuse de imagens, vídeos, áudios etc., em sua apresentação, afinal, uma imagem vale mais do que mil palavras, mas claro, use recursos multimídia que possam ser usados (por causa de direitos autorais) e que realmente façam sentido ao contexto.

Cuidado com slides cheios de texto. Ou seu espectador lê o texto ou ele presta atenção no que você está falando, por isso vale uma regra muito importante e de ouro para confecção de slides: 5 mais ou menos 2. Essa regra refere-se ao número de tópicos por slide e o número de palavras por tópico. Tenha em média 5 tópicos por slide e em média 5 palavras por slide, com uma variação de menos dois ou mais dois, para ambos os casos. Em outras palavras, cada slide deve ter no mínimo 3 tópicos e no máximo 7 e cada tópico no mínimo 3 palavras e no máximo 7.

Evite colocar textos. Se precisar colocar alguma citação longa (texto), leia-o junto com sua plateia. Não espere que as pessoas leiam voluntariamente pois não o farão.

E, por fim, cuidado com as cores que escolhe, para o fundo, letras, recursos multimídia, etc. Evite usar cores muito fortes como roxo, amarelo, vermelho, azul etc., pois além de distrair, cansam a vista dos espectadores. Nada como um “pretinho básico”: Fundo claro com letras pretas ou fundo escuro com letras brancas.



Legenda: MODELO DE SLIDES SIMPLES

## Use fontes corretas

Usar fontes corretas é um fator importante e faz parte da simplificação de sua apresentação.

Evite usar fontes rebuscadas, cheias de dobras ou difíceis de ler. Elas são lindas, mas não para apresentações. Podem até fazer parte de sua apresentação, mas em pontos específicos, onde elas se encaixarem, como logos e no título do início, mas nos textos principais, use fontes simples de ler.

Evite usar fontes com serifa, aquela “dobrinha” que algumas fontes têm. Veja a imagem abaixo para entender melhor o que é serifa:



Legenda: FONTE COM SERIFA

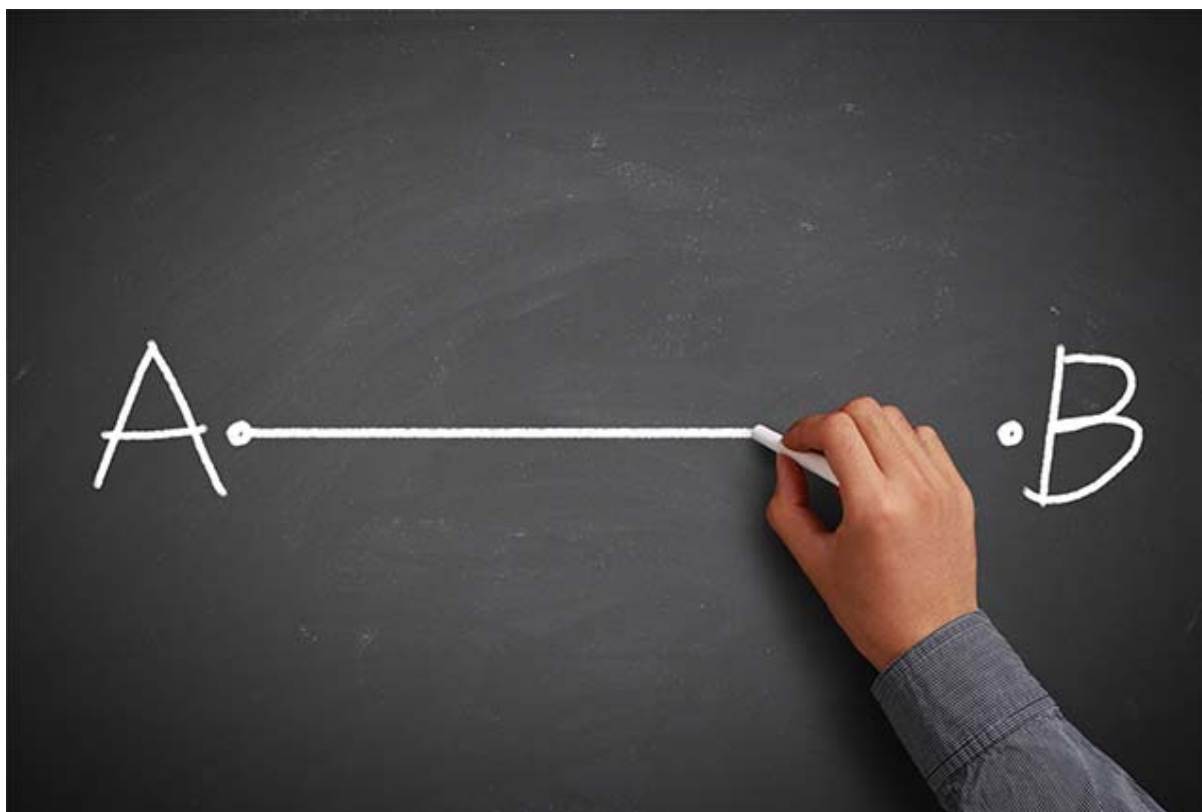
Evite usar fontes em itálico ou negrito o tempo todo a não ser que seja para destacar algo. Evite, também, de usar fontes sempre em letras maiúsculas, isso pode atrapalhar a leitura.

## Início, meio e fim

É muito importante caracterizar a apresentação, ou seja, deixar claro que você está no início, no meio ou no final dela. Foque sempre nos pontos e ideias principais do seu tema.

Foque também em seu público. Às vezes não sabemos para que tipo de público estamos apresentando, mas quando isso for possível, saiba quem são seus ouvintes para que você direcione corretamente as ideias. Sinta a dinâmica da apresentação e mude-a em tempo real quando for necessário.





Legenda: INICIO, MEIO E FIM.

## Postura

Muito cuidado com a postura. O nervosismo, muitas vezes, é transparecido na postura. Isso inclui posição das mãos e o andar no palco, tablado ou a frente do público. Se há condições, Apresente em pé. Ninguém gosta de oradores que ficam sentados. Isso dá sono!

Evite de passar em frente a tela projetada e fazer sombra. Isso dispersa a atenção das pessoas.

Não gesticule demasiadamente. Isso vai fazer com que seus espectadores prestem mais atenção em seus gestos do que no conteúdo. A dica é: Não sabe o que fazer com as mãos? Coloque-as nos bolsos.

Sorria sempre e faça sorrir. Alguns filósofos acreditam que o riso é a fala da alma. Um público contente é sempre mais receptivo e atencioso do que um público entediado, mas cuidado! Piadas podem ofender. Então meça suas palavras e escolha com cuidado o que você fará para seu público sorrir.

Estabeleça contato visual com a plateia. Com todos, na verdade. Enquanto fala, olhe para o rosto de cada um e não apenas do chefe ou do professor.

Vista-se corretamente, também. Isso não quer dizer que você deve ir de terno e gravata, mas vista-se de acordo com a apresentação. Se você está vendendo um jogo vista-se de forma adequada a essa situação. Cuidado com roupas que chamam mais atenção que a apresentação em si.



Legenda: CUIDE DA POSTURA

## Cuide da voz

A voz, para muitos oradores, é o instrumento de trabalho e, portanto, requer um cuidado extra. Cuidar da voz é relativamente fácil.

Não grite ou não force sua voz além de sua capacidade. Isso gera calos nas cordas vocais que as danificam.

Não fale sempre no mesmo tom, variar a voz ajuda a prender a atenção e evitar um cansaço vocal. É interessante praticar exercícios de aquecimento da voz antes, reproduzindo sons graves e agudos.

Beba bastante água, antes, durante e depois da apresentação. Se for durante a apresentação, evite beber água gelada. O choque térmico nas cordas vocais pode danificá-las.



Legenda: CUIDE DA VOZ

## Envolva

Faça com que sua plateia sinta-se necessária para a apresentação. Para isso, use palavras-chave, e evite usar palavras técnicas demais ou difíceis, como “não obstante”, por exemplo.

Outra técnica de envolvimento é usar palavras de impacto como “impressionante”, “extraordinário”, “fantástico” etc.

Lembre-se de uma dica já mencionada: Sorria e faça sorrir.

## Use números

Todos adoram números, mas nem todos os entendem. Por isso, dê significado aos números. Como fazer isso? Simples, veja um exemplo:

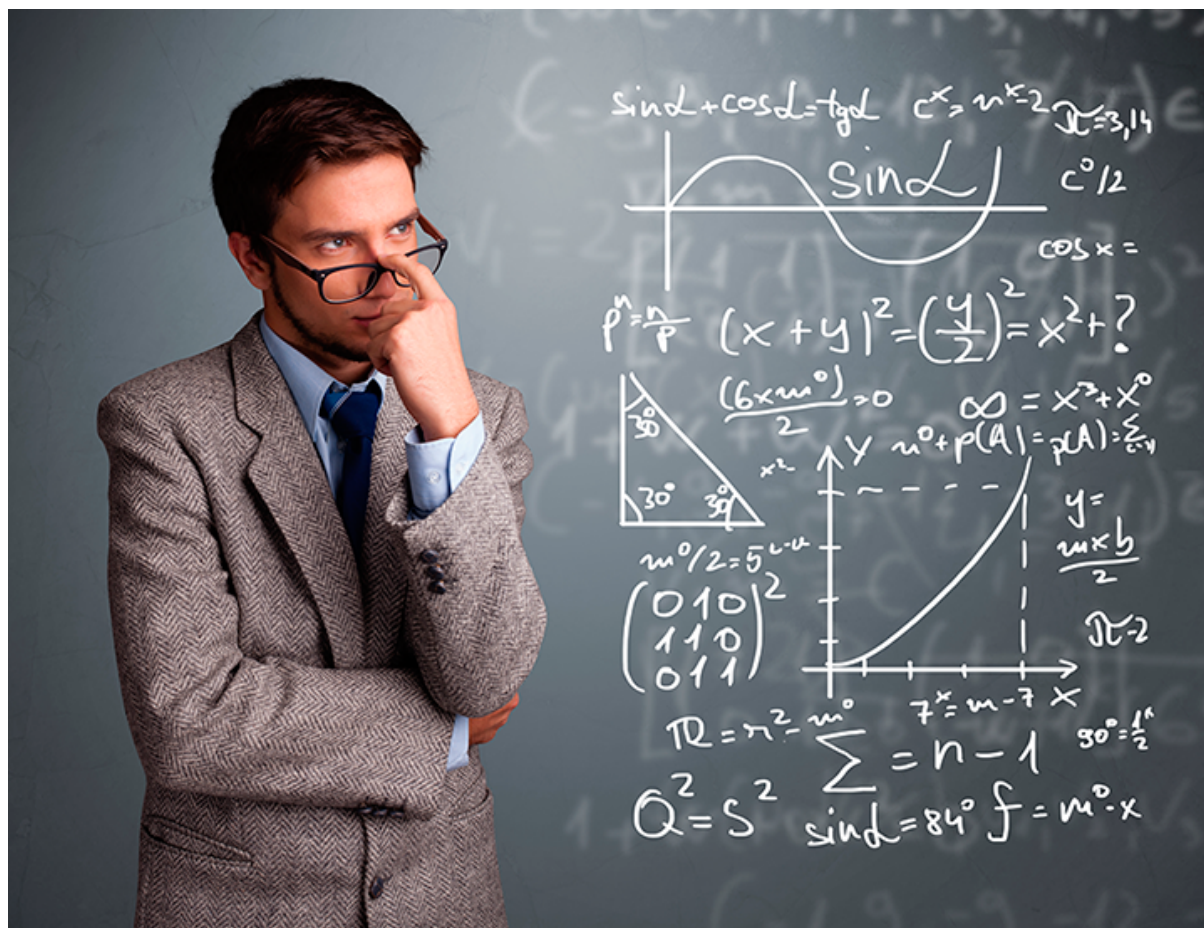
“(...) este novo celular que estou apresentando a vocês têm 64GB de memória! 64 Giga bytes pessoal!!”

Para muitos, por mais que você repita e reforce, 64GB não quer dizer muita coisa. Veja uma outra forma de falar a mesma coisa:

“(...) este novo celular que estou apresentando a vocês têm 64GB de memória! É espaço suficiente para você ir até a lua e voltar, ouvindo músicas diferentes!” Agora sim, 64GB, fazem mais sentido.

Lembrem-se também que número são importantes, mas se você precisar explicá-los demais, há algo errado. Se não precisa explicar, então eles não deveriam estar lá.





Legenda: USE NÚMEROS

## Não exclua ninguém. NINGUÉM!

Sua apresentação deve incluir a todos, sem exceções. Pessoas com necessidades especiais, seja(m) ela(s) qual(is) for(em), têm o direito de participar de sua apresentação como quaisquer outras. Então, se colocar vídeos, garanta que o vídeo tenha legenda. Sempre explique as coisas da melhor forma possível, especialmente imagens. Se preciso for, contrate um intérprete de libras. Garanta, também, que o local da apresentação seja de fácil acesso, com rampas e elevadores, possuindo locais reservados para cadeirantes.

Lembre-se que a vida de portadores de necessidades especiais não é fácil de acolher, com pequenos detalhes nas apresentações, pode fazer uma enorme diferença. Seja inclusivo e respeite os portadores de necessidades especiais.

## Agradeça

Não se esqueça de sempre agradecer às pessoas envolvidas no processo, assim como sua plateia. Faça-os se sentir importantes para sua apresentação, ou seja, agradeça sinceramente seus espectadores.

Chegamos ao final de mais um importante tópico. Vimos aqui as principais técnicas de apresentação, onde podemos listar algumas, como:

- Estude;
- Esquematize;
- Simplifique;
- Use fontes corretas;
- Início, meio e fim;
- Postura correta;
- Cuide da voz;
- Envolve;
- Use números;
- Seja inclusivo;
- Agradeça.

Uma boa forma de praticar apresentações é treinar sozinho, em frente a um espelho. Pode parecer esquisito, mas muitos oradores o fazem antes de apresentar. Isso lhe garantirá mais segurança e permitirá uma autoavaliação da apresentação. O ponto importante é: treine, treine e treine, para fazer apresentações cada vez melhores.

## ATIVIDADE FINAL

Dentre as opções abaixo, como devemos nos preparar para apresentações?

- A. Não precisamos nos preparar, apenas chega lá e apresentar.
- B. Precisamos estudar a apresentação e treinar antes.
- C. Apenas lendo a apresentação.
- D. Pedindo para alguém apresentar para nós.

O que seignifica a regra 5 +/- 2 em técnicas de apresentação?

- A. Em média 5 slides por apresentação. Não menos que 3 e não mais que 7.
- B. Em média 5 apresentadores por apresentação. Não menos que 3 e não mais que 7.
- C. Em média 5 tópicos por slides. Nõa menos que 3 e não mais que 7.
- D. Em média 5 itens abordados por apresentação. Não menos que 3 e não mais que 7.

Sua apresentação possui um vídeo e haverá espectadores portadores de necessidades especiais. O que é preciso fazer?

- A. Garantir que a apresentação possua um interprete de libras e que o vídeo seja legendado (mesmo que o áudio esteja na mesma lingua da apresentação).
- B. Garantir que o vídeo seja legendado (mesmo que o áudio esteja na mesma lingua da apresentação).
- C. Garantir que a apresentação possua um interprete de libras.
- D. Aumentar o áudio do vídeo durante a sua demonstração.

## REFERÊNCIA

Michaelis Online, disponível em <http://michaelis.uol.com.br/> (<http://michaelis.uol.com.br/>), acessado em 08 de outubro de 2016.

Krug, S., 2008. Não me faça pensar - Uma abordagem de bom senso à usabilidade na Web, 2ª Ed., Alta Books.

TED, disponível em <http://www.ted.com>, acessado em 08 de outubro de 2016.

ROGERS, Scott. Level UP: um guia para o design de grandes jogos. São Paulo: Blucher, 2012.

YOUTUBE, disponível em [www.youtube.com](http://www.youtube.com), acessado em 08 de outubro de 2016.





