



GUIÃO

Como fazer uma apresentação oral

(e ser bem sucedido 😊)

- ✓ Investiga, **pesquisa bem acerca do tema**, assunto proposto, com antecedência. Se estiveres bem preparado, não terás “brancas” na hora da exposição oral perante o teu público. Gere o tempo da comunicação.
- ✓ Caso o professor permita, **poderás apoiar a tua apresentação com um suporte visual** (diapositivos, cartaz,...) e/ou com uma folha com a apresentação estruturada para te orientares.
- ✓ Depois de teres a tua apresentação organizada, **ensaia em voz alta**, pedindo a alguém que seja o teu público e te dê sugestões para melhorares ou corrigires alguns aspetos. Aproveita também para cronometrar o tempo.
- ✓ **Estabelece contacto visual com o público**. Olhar os teus interlocutores nos olhos é muito importante.
- ✓ **Atenção à postura!** O corpo também fala. Adota uma posição descontractada, mas respeitosa e não exageres nos gestos.
- ✓ Cuida o **tom de voz para que seja suficientemente audível e também a dicção**. Evita um tom monocórdico, dando ênfase a algumas palavras ou frases. O ritmo também é importante, nem demasiado rápido, nem demasiado lento.
- ✓ Uma apresentação é um momento formal. **Prepara a linguagem no sentido de que seja acessível**, porém adequada e diversificada. Evita “bordões de linguagem” (exemplos: “tipo”, “depois”,...).
- ✓ Deixa espaço para que as pessoas possam **colocar questões**.
- ✎ Organiza um **guião com os pontos-chave** (ideias principais), a sequência da tua apresentação.
- ✎ Não te limites a ler o suporte de apoio. Não te esqueças que **o teu discurso deverá sempre ser o mais importante!**
- ✎ **Não decores o texto a apresentar**, centra-te nas ideias principais ou segue o guião que construístes e vai falando sobre o assunto recorrendo aos teus conhecimentos.
- ✎ Não te centres apenas numa pessoa e **não mantendas a cabeça baixa** (isso revela nervosismo). Inicialmente, se estiveres um pouco mais nervoso, podes fixar um ponto na parede ao fundo da sala.
- ✎ **Evita colocar mãos nos bolsos** ou encostares-te à parede.
- ✎ Não “fales para o teu umbigo”, mas sim para a audiência de **forma a que todos na sala consigam ouvir**. Treina a projeção de voz em casa.
- ✎ Inicia a tua apresentação com uma expressão semelhante a esta: **“Vou dar início à minha apresentação oral sobre...”**
- ✎ Termina a tua apresentação utilizando uma expressão como: **“Dou por concluída a minha apresentação. Agradeço a vossa atenção.”**

Domina os teus nervos. Inspira fundo e expira. Se preparaste o teu trabalho, sente-te seguro, pois será um sucesso! 😊