

## Propostas para o *Media Training*

### Sugestão de atividades com base nas técnicas de expressão oral e corporal<sup>1</sup>

Leslye Revely dos Santos <sup>2</sup>

Paula Franceschelli de Aguiar Barros<sup>3</sup>

Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado (FECAP), São Paulo, SP

#### RESUMO

Este artigo pretende propor a introdução de técnicas de expressão oral e corporal como complemento as ações de treinamento de porta voz da empresa. A função do porta voz é transmitir informações da empresa ao público e é destacada como essencial para as atuais estratégias de Relações Públicas, por isso, a função precisa de constante atenção e inovação. Desta forma, este artigo, com base nos conceitos e condutas das teorias do *media training*, apresenta exercícios que auxiliem preparar corpo, voz e conteúdo com relação à busca do melhor desempenho do porta voz. Para essa pesquisa empírica, foram utilizados fundamentos da área de relações públicas, com treinamentos utilizados no ambiente do teatro e da sala de aula com a disciplina Expressão Oral e Corporal.

**PALAVRAS-CHAVE:** relações públicas, porta voz; *media training*; expressão oral e corporal.

#### 1. INTRODUÇÃO

A capacidade de divulgação, infiltração e expansão das informações, principalmente com o desenvolvimento da internet e o aumento de usuários digitais, dão uma dimensão gigantesca à comunicação, transformando pequenos assuntos, aparentemente insignificantes, em fatos alarmantes.

O tempo da contemporaneidade parece mais curto do que era há alguns anos. Uma notícia negativa sobre uma empresa, por exemplo, pode ser lida em tempo real no mundo inteiro

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado na divisão temática DT 3 – Relações Públicas e Comunicação Organizacional – Intercom Sudeste, evento realizado durante o XVI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste, de 12 a 14 de maio de 2011.

<sup>2</sup> Docente do curso de Comunicação Social da Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado (FECAP), email: [leslye.revely@fecap.br](mailto:leslye.revely@fecap.br)

<sup>3</sup> Docentes do Curso de Comunicação Social da Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado (FECAP), e-mail: [paula.aguiar@fecap.br](mailto:paula.aguiar@fecap.br)

com uma grande rapidez. Até pouco tempo atrás, um anúncio oficial de uma organização demorava mais para chegar até seus públicos de relacionamento, além disso, também existia um tempo maior que permitia à área de comunicação pensar na melhor forma de agir. Hoje a informação se espalha numa velocidade impressionante antes mesmo da própria organização tomar conhecimento.

As relações públicas desempenham um papel importante nesse controle e monitoramento das informações institucionais já que essa preocupação faz parte do trabalho de gestão da imagem institucional.

Muitas informações negativas originam-se de boatos e pode-se assim dizer que são mais fáceis de administrá-las. No entanto, freqüentemente nos deparamos com deslizes cometidos pelas próprias organizações, via porta-voz e isso deve ser evitado. A figura representante da empresa precisa estar atenta e prestar atenção em seu desempenho perante o público.

Pois, a sociedade contemporânea vive um momento de profunda *performance*, os *shows* de demonstração de sua missão, valores, informações perante seus públicos, são fatores a que a empresa deve estar sempre atenta. A ferramenta do *youtube*<sup>4</sup>, por exemplo, é capaz de gerar a repercussão de uma positiva ou negativa comunicação em tempo espantosamente rápido e abrangente.

A dimensão que as notícias ganham atualmente no tempo cada vez mais veloz, amplia a responsabilidade do relações públicas em administrar a forma de como essa comunicação pode criar ruídos sobre a empresa. O desempenho de um porta voz, no entanto, é algo que deve ser considerado como de extrema importância para evitar futuros problemas de comunicação empresarial. A exposição em público exige o cuidado do conceito a ser apresentado como também a maneira como ele é colocado perante as pessoas, assim, as técnicas de expressão oral e corporal podem auxiliar positivamente nessa *performance* bem sucedida.

## **2. A IMPORTÂNCIA DO PORTA VOZ NAS AÇÕES DE RELAÇÕES PÚBLICAS**

Para Capriotti (1999) a excelência de um trabalho de relações públicas está relacionada ao valor da imagem de uma organização. As relações públicas são responsáveis pela construção

---

<sup>4</sup> Site com a finalidade de expor vídeos que são compartilhados constantemente de maneira veloz e com uma quantidade significativa de inserções.

dessa imagem, que é chamada de “imagem corporativa”. Pode-se definir a imagem corporativa como uma figura retórica utilizada para visualizar e denominar um conjunto de atitudes da empresa, ou seja, é um conjunto de possíveis respostas e um perfil de condutas antecipadas de uma organização. É neste contexto que relacionamos a identificação, formação e preparação do porta voz de uma empresa ao trabalho de relações públicas.

Segundo Gruning, “relações públicas é a administração da comunicação entre a organização e seus públicos” (2009, p.28). Com base no autor entendemos que está entre as atribuições das relações públicas coordenar o fluxo de informações da organização, e, faz parte dessa gestão definir as estratégias e formas de comunicação com os públicos interno e externo.

Entre os meios que as relações públicas têm para estabelecer e favorecer essa comunicação é o porta voz da empresa que funciona como o principal interlocutor da organização com seus públicos de relacionamento. Contudo, o desempenho do porta voz está diretamente ligado a uma boa reputação institucional, já que existe uma associação direta, por parte dos públicos, desse personagem com a organização. Daí a necessidade de treinar o porta voz a fim de garantir que ele tenha uma boa atuação e contribua, portanto, para uma reputação organizacional positiva.

O porta voz de uma organização é uma figura identificada pela alta administração da empresa e que tem como responsabilidade ser a figura que representa a empresa em informações institucionais. Essa figura, antes de ser identificada, passa por um processo de eleição. Deve ser um profissional com conhecimento da empresa, com cargo de relevância e que seja uma pessoa acessível, carismática e bem articulada.

Depois de eleito, cabem aos profissionais de Relações Públicas, planejar ações de *media training* – treinamento para falar com a imprensa. Matos (2006) lembra a importância, no trabalho de relações públicas direcionado à mídia, de preparar fontes institucionais.

Cabe ao assessor estabelecer uma estrutura de fluxo de informação, bem como preparar as fontes que falarão pela empresa, ao contrário do que ocorre numa crise, quando só um se expõe à mídia, no dia-a-dia múltiplas são as fontes institucionais de informação (MATOS, 2006, p. 231).

O autor também coloca a questão do *media training* como mais uma forma de profissionalizar o relacionamento entre organização e imprensa. Para a autora, os profissionais

que fazem relacionamento com a mídia devem fazer uso dessa estratégia, garantindo, dessa forma, melhor aproveitamento das oportunidades da organização quanto ela tem espaço na imprensa.

Embora as ações de *media training* priorizem um treinamento do porta voz para falar com a mídia, acreditamos que ele deva ser mais abrangente e prepará-lo para falar com os todos os outros públicos uma vez que esses também são sensíveis e podem reagir a qualquer mensagem que possa vir dessa figura.

Para Chinem (2010) o *media training* é,

Aquele que contribui para democratizar as relações entre as companhias e a mídia e, como desdobramento, com a sociedade. Há uma forte tendência hoje em dia para esquecer o valor das palavras, dos compromissos e do ambiente político de crescente mobilização da sociedade, e o media training trabalha para que isso não aconteça. (CHINEM: 2010, p. 82).

Os responsáveis por um plano de *media training* são, em sua maioria, as agências de assessoria de imprensa, já que, o porta voz é preparado para falar em diferentes situações com a imprensa. Entre as principais estratégias usadas no mercado para o *media training*, entre as assessorias, listamos:

<b>Estratégias</b>	<b>Definições</b>
Criação de Manuais	São orientações para o porta voz que vão desde a escolha da roupa até tamanho das respostas e entonação da voz.
<i>Questions and ansewrs (Q and A)</i>	Consiste em possíveis perguntas que as assessorias imaginam e acreditam que a imprensa pode fazer para o porta voz com orientação das respostas para o profissional. Essas perguntas e respostas são pensadas considerando diversas e diferentes tipos de situações com a imprensa, de uma situação crise a uma entrevista rotineira.
Simulações	As assessorias criam situações embaraçosas, sem o conhecimento do porta voz, a fim de avaliar o desempenho, acertos e erros que o mesmo comete. Nestas simulações valem até contratação de jornalistas que trabalham na imprensa para mostrar mais realismo.
Análise de entrevistas	Envolve a leitura da assessoria junto ao porta voz das entrevistas concedidas. Nestas análises a assessoria orienta em relação aos gestos, tiques, postura, nervosismo, tempo de respostas, possíveis nervosismos, etc.

Tabela 1. Estratégias de Media Training.

Apesar das inúmeras receitas para um *media training* parece-nos que duas questões são esquecidas. Os manuais e estratégias devem servir como uma base já que cada organização tem uma cultura e uma necessidade, desta forma, o *media training* deve ser uma ação personalizada, criada para atender as necessidades específicas da empresa. Outra questão é a figura do porta voz. Não adianta usar manuais, estratégias inovativas se a questão da postura, gestos e possíveis tiques não forem trabalhados. Portanto, além dessas estratégias já conhecidas acreditamos na necessidade de exercícios de expressão oral e corporal como forma de completar e garantir um melhor aproveitamento das ações de *media training*.

O trabalho de expressão oral e corporal é composto por técnicas que ajudam o *media training* a desenvolver a postura do porta voz. Os exercícios são importantes para serem praticados antes da exposição em público para o momento de uma coletiva de imprensa, entrevista ou qualquer outra forma de exposição na mídia. É importante o comunicador estar bem preparado e com segurança para transmitir de maneira eficiente as idéias da empresa.

O público atual exige uma fala mais natural, em estilo de conversa, porém dotado de argumentação, conceitos e explicação clara. Conforme Polito (2006), o uso da palavra também não é privilégio somente de grandes cargos da sociedade, como era antigamente; ao contrário, espalhou-se para todos os profissionais envolvidos publicamente em algum caso específico ou geral que necessite do compartilhar social.

O profissional de *media training*, que lida diretamente com as áreas de mídia e sua repercussão, deve praticar esses exercícios que visam melhorar o desempenho na expressão oral e corporal do seu porta voz. Duarte e Faria (2010) também sugerem que o trabalho de *media training* envolva práticas de expressão oral e corporal.

(...) é importante estimular a expressividade corporal, a objetividade, a firmeza e precisão na fala, desenvolver a capacidade de improviso, de argumentação e de apresentar idéias e informações a públicos específicos. (DUARTE;FARIA, 2010, p. 361).

No entanto, a partir dos manuais de *media training*, exercícios de teatro, dança, voz, práticas de comunicação em público e retórica, apresentamos a seguir propostas que podem auxiliar nessas novas práticas junto ao porta voz. O intuito é promover a prática e futuramente estender a pesquisa para medir os resultados dessa eficiência aplicada ao mercado.

### 3. NOVAS PROPOSTAS PARA O MEDIA TRAINING

Nesse momento, serão apresentados alguns exercícios práticos<sup>5</sup> de forma detalhada. Essa proposta é aplicada constantemente no ambiente da sala de aula para alunos de Graduação do curso de Comunicação Social da Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado. Além disso, todos os exercícios foram retirados de experimentações já realizadas no ambiente do teatro e da dança a fim de ampliar a capacidade de expressão que envolve exposições em público.

A disciplina Expressão Oral e Corporal visa, a partir de experiências corporais e orais, colocar o aluno em situações de apresentações em público. Assim, exercícios para ampliar sua capacidade de expressão, criatividade, auto-conhecimento através da experimentação são praticados. O trabalho em grupo favorece a dinâmica do falar e assistir, por isso é aconselhável ao *media training* organizar grupos para o treinamento mais eficaz. A importância do jogo ser feito em grupo é relatada por Koudela (2006):

Ao fisicalizar (mostrar) o objeto (emoção ou personagem), ele abandona quadros de referência estáticos e se relaciona com os acontecimentos, em função da percepção objetiva do ambiente e das relações no jogo. O ajustamento da realidade a suposições pessoais é superado a partir do momento em que o jogador abandona a sua história de vida (psicodrama) e interioriza a função do foco, deixando de fazer imposições artificiais a si mesmo e permitindo que as ações surjam da relação com o parceiro. (KOUDELA *In* SPOLIM, 2006, p. 23).

Conforme a tabela abaixo, as dinâmicas do treinamento são divididas em aquecimento, jogos teatrais para agilidade e exercícios pontuais durante uma apresentação em público. Entende-se jogo teatral, exercício em grupo que visa estimular o lúdico, a expressividade natural, a espontaneidade coletiva com objetivo e cumprimento de metas a partir de relações e comunicações com o corpo e voz.

---

<sup>5</sup> Exercícios retirados e também praticados no curso FPJ - Formação de Palhaços para Jovens da empresa Doutores da Alegria onde a área teatral fundamenta todas as práticas, aplicados aqui para alunos do Curso de Comunicação Social, onde a docente Leslye Revely também atuou como professora assistente e é atual professora.

<b>Dinâmica Treinamento</b>		<b>Objetivo</b>
1	Aquecimento	Concentrar, preparar o corpo para a ação, ampliar disponibilidade física e ativa
2	Jogos Físicos e Teatrais	Estímulo a atividade coletiva, prontidão, agilidade, autoconhecimento, interatividade, disposição corporal
3	Exposição em Público	Análise do Discurso, clareza, voz e postura

Tabela 2. Seqüência de Exercícios da Disciplina Expressão Oral e Corporal.

### **3.1 Aquecimento**

No aquecimento, prepara-se o corpo e voz para trabalhar em grupo, relaxar as tensões, ter consciência de si, do outro e do espaço a ser trabalhado. Nesse momento, são feitos exercícios, como por exemplo, o de massagem e alongamento. Na massagem, procura-se disponibilizar o corpo e a mente para o espaço e trabalho em grupo. Faz-se massagem coletiva ou em dupla. Nos alongamentos, processo individual, busca-se a concentração, consciência de seus limites e tensões.

O termo “massagem” não é o mais adequado para designar esta série de exercícios. A melhor descrição seria: um diálogo persuasivo entre os dedos de um parceiro e o corpo do outro. Este diálogo deve ser feito sem violência nem tampouco cócegas; nem agressão, nem carinho. Procuramos, acima de tudo, localizar as tensões musculares. É um diálogo, uma tentativa de acalmar, de relaxar os endurecimentos, as rijezas musculares através de movimentos repetitivos, circulares e em forma de cruz, com a ponta dos dedos ou com a mão. (BOAL, 2005, p. 107).

Tanto os exercícios de alongamento e massagem são utilizados para a consciência corporal e também preparar o corpo para a ação. As pessoas que possuem consciência de seus limites e tensões são mais aptos para desenvolver uma melhor expressão corporal, pois a percepção do ambiente amplia, como também a capacidade de corrigir seus vícios e tiques.

### **3.2 Jogos Teatrais: Agilidade e Prontidão**

Nos jogos teatrais são realizados exercícios para colocar o corpo em prontidão e ação. As pessoas normalmente aparecem no espaço de trabalho com energias diferentes, da rua, de casa, e que às vezes foge do trabalho corporal consciente e preciso. Então, é necessário colocar o grupo em nível de energia semelhante, respeitando a individualidade. Nos jogos teatrais são praticados exercícios para a capacidade de interação, expressão, desenvoltura, voz, postura, tônus e prontidão. Nesse instante o grupo se organiza no espaço em formato roda para facilitar a visão de todos e permitir a participação coletiva na atividade sem preocupação com hierarquias.

Por meio do jogo, eles irão desenvolver imaginação e intuição, e descobrir como se projetar em situações não familiares. Ao serem expostos às suas possibilidades criativas e artísticas irão aprender a concentrar suas energias, a compartilhar aquilo que conhecem. Os jogos teatrais vão além do aprendizado teatral de habilidades e atitudes, sendo úteis em todos os aspectos de aprendizagem e da vida. (SPOLIM, 2006, p. 27)

Um dos jogos praticados nesse momento é o “Jogo da bolinha”, onde joga-se em roda uma bolinha de um para o outro - uma bolinha, tamanho pequeno, para a sala inteira. A intenção é que o outro pegue sem dificuldade, mas antes do jogar, é necessário estabelecer a comunicação com o olhar e ter firmeza no movimento, sem titubear. O próximo passo desse jogo é, uma vez jogada a bolinha, o emissor sai do lugar e se dirige ao lugar do outro que recebeu a bola. Então, além do jogo com a bolinha os emissores precisam estar atentos aos que transitam no meio da roda, além de jogar certo. A quantidade de bolinhas na roda é aumentada conforme a concentração. Quanto mais bolinhas sendo jogadas sem cair no chão, mais concentração há e os objetivos do jogo são alcançados. Andar sem precisão é apontado, assim como um olhar impreciso ou de fuga (que não encara a situação), assim como um indício de vícios e tiques.

No teatro é muito comum, ao invés de bolinhas, utilizarem-se bastões de madeira para jogar. O objeto bolinha é utilizado como primeiro nível para participantes não experientes com o jogo, pois corre o risco de machucar e o esforço físico ser maior. Porém, com o desenvolvimento do treino, os objetos a serem jogados podem ser diversificados de acordo com o desempenho do grupo. A bola, assim como outro objeto, comunica com um peso, uma direção, uma força, ou seja, a maneira como é lançada e por quem transmite informações a respeito do

emissor. O grupo percebe que lançar a bolinha é uma espécie de comunicação. Nos indagamos porque a bolinha não chegou naquele lançamento (faltou olhar? esforço físico? determinação?). O nosso corpo que contribui para a comunicação bem estabelecida, pois a coordenação aponta quando a bola chega perfeita para o outro receber, com precisão, atenção, consciência e postura corporal

Na batalha do corpo contra o mundo, os sentidos sofrem, e começamos a sentir muito pouco daquilo que tocamos, a escutar muito pouco daquilo que ouvimos, a ver muito pouco daquilo que olhamos. Escutamos, sentimos e vemos segundo nossa especialidade. Os corpos se adaptam ao trabalho que devem realizar. Essa adaptação, por sua vez, leva à atrofia e hipertrofia. Para que o corpo seja capaz de emitir e receber todas as mensagens possíveis, é preciso que seja re-harmonizado. (BOAL, 2005, p. 89)

Nesse jogo, o corpo comunica coordenando a atitude de jogar e quais gestos são adequados para isso, ao mesmo tempo que se libera de padrões. Aos poucos descobrem que o gesto calmo, consciente, determinado e com tônus é o que comunica com mais veemência - ao contrário das atitudes imprecisas, gestos involuntários, indeterminados e confusos. O grupo pode começar a perceber a possibilidade de agir consciente, no presente, controlando a ansiedade e seguro de suas atitudes.

A consciência do plano sensorial nos leva a priorizar emoções em detrimentos de outras sensações e ainda saber utilizá-las ao nosso favor. Atitudes de nervosismo exacerbado, falta de preparo de seu próprio comportamento com relação ao outro e as coisas imprevistas são fatores que costumam aparecer no dia-a-dia do porta voz. O jogo teatral permite trabalhar e perceber essas emoções, controlá-las, trazê-las para o nível possível da consciência que prepara melhor o porta voz ao lidar com o acaso, por exemplo. Até aqui, os exercícios apresentados são discutidos e avaliados após conversa com o grupo envolvido a fim de que eles próprios também possam tirar conclusões e considerações da melhoria do seu desempenho expressivo.

### **3.3 A exposição em público (voz, postura e clareza do discurso)**

Nos exercícios de exposição em público, uma vez que o grupo já está previamente aquecido e disponível para a ação, é experimentado e simulado vivências para o desenvolvimento de uma melhor comunicação com voz, postura e clareza do discurso. Para cada um desses elementos, detalhamos os aspectos a serem focados:

<b>Exercícios para:</b>	<b>Objetivos</b>
Voz	(respiração, controlar vícios de linguagem, ampliar articulação, projeção, dicção, entonação)
Postura	(tônus, entusiasmo, determinação, segurança, olhar, eliminação de vícios corporais, gestualidade)
Clareza no discurso	(organização das idéias, argumentação, objetividade, conhecimento do assunto)

Tabela 3. Objetivos dos exercícios Expressão Oral e Corporal.

### 3.3.1 Voz

Conforme Gayotto (1997), fonoaudióloga e preparadora vocal de grupos teatrais, a voz também é ação, atitude, por isso a emissão consciente e precisa é necessária para transmitir idéias e intenções. Assim, realiza um preparo vocal bastante detalhado com atores a ponto de trabalhar a emissão sonora de maneira a extrair do comunicador um som agradável e de acordo com a emoção a ser transmitida. Entre suas dicas, estão: destacar no texto palavras-chaves e sinalizar pausas e mudanças de ritmos, casando esses elementos com a gestualidade e preparação corporal do ator.

A voz é algo que deve ser exercitado no intuito do profissional porta voz estabelecer uma projeção e emissão clara, sem vícios de linguagens como “*né, é, tipo, ah, ãn, e etc...*”. Essas expressões monossilábicas são feitas normalmente por emissores que estão pensando no que irá falar no momento da exposição e para não ficar no silêncio acabam soltando esses vícios que tiram o foco da mensagem, podendo transmitir insegurança e falta de preparo.

Para voz, explicaremos aqui três exercícios básicos para trabalhar com o porta voz.

<b>1) Exercício de Respiração:</b>	Solicitar que pratiquem a respiração pelo diafragma para adquirir melhor fôlego, retenção de ar e mais espaço para emissão da voz. É explicado o aparelho fonador e como o corpo dá origem ao som. Dessa maneira, o emissor fica consciente da importância da voz como ação e seu papel no momento do discurso. O microfone é um recurso utilizado nas coletivas e entrevistas na mídia de maneira geral, portanto qualquer emissão sem consciência seja tosse, respiro profundo, queixas e etc. podem ser captados pela mídia e interpretados como lhes convém. Assim, estabelecendo consciência dessa emissão sonora evita ações inconscientes.
------------------------------------	---

<p><b>2) Exercício de trava línguas.</b></p>	<p>Visando memória, articulação, dicção, volume adequado ao ambiente e clareza na exposição de palavras. Frases com algum desafio na pronúncia são ditas pelo coordenador e todos repetem em voz alta perante o grupo, depois pequenos grupos e ao final são ouvidos individualmente. A experiência de falar algo em grupo requer concentração e esforço, levando-os a praticar sua própria voz num determinado ambiente em público. Frases de trava línguas são importantes para o emissor exercitar os músculos da face, emitir o som claro de cada sílaba, vogal ou consoante que exige mais movimento do rosto. Assim, ao falar publicamente o som precisa sair articulado e claro para a platéia. É recomendado também que os alunos pratiquem a leitura em voz alta, em outros ambientes, a fim de que possam se ouvir e adquirir o hábito da fala mais consciente e visível para si mesmo.</p>
<p><b>3) Exercício de coordenação e sincronia entre corpo e voz</b></p>	<p>É estabelecido algum movimento corporal e junto com ele pede-se a pronúncia do trava língua ou de alguma frase. Assim, o aluno aprende a associar a pronúncia sonora à corporal para que seus movimentos e gestualidade se harmonizem e transmitem a maior naturalidade possível. Sem emitir voz com um corpo mecânico ou parado, e sem fazer gestos demais sem que estes estejam auxiliando sua fala. Um exemplo, é pegar uma frase do trava línguas, pedir que façam duas filas uma de frente para a outra, e cada aluno ao virar fale a frase para a fila da frente tentando comunicar com a voz alguma intenção utilizando também o corpo. Ao final, discutimos em roda quando essa comunicação do corpo foi exagerada, soando falsidade e quando foi pequena demais gerando um travamento corporal, sem naturalidade. Assim, o aluno vai se soltando a ponto de achar individualmente e com trocas coletivas a sua naturalidade e conexão corpo e voz.</p>

Tabela 4. Dicas Exercícios Voz.

### 3.3.2 Postura

Com relação à postura, desde o início dos aquecimentos, é pedido que se posicionem com pernas paralelas, alinhando pés com a abertura dos ombros, sem deixar o peso em uma das pernas, mãos soltas, cabeça na altura do horizonte. Manter a postura ereta e relaxada, porém com algum tônus. Tônus é uma palavra muito usada no teatro e na dança, conforme Vianna (2005) uma pessoa com tônus possui um corpo no estado de postura nos músculos onde não é tenso a ponto de ficar estático e nem relaxado a ponto de termos um corpo abandonado. O tônus é a posição exata de um corpo ativo e pronto para ação de gestos e fala.

O tônus possui íntima ligação com o entusiasmo. Essa última palavra é algo também cobrado e praticado no treinamento. O “deus interior”, como explica Polito (2006) é algo que deve ser praticado na exposição em público. A motivação, vontade, disposição para transmitir uma

mensagem. Dessa maneira, frases entre os alunos são distribuídas para que emitam a informação, primeiro sem entusiasmo e depois com entusiasmo, para que fique claro, na prática a melhor maneira de transmitir uma mensagem. As pessoas querem assistir e ouvir alguém que esteja com entusiasmo e tónus ao comunicar algo, pois com uma atitude contrária desperta-se desinteresse, desprezo e falta de vontade da platéia também.

A determinação e a segurança são trabalhados em exercícios de movimentação, como o de andar pelo espaço. Em grupo, pede-se que os alunos circulem pelo ambiente livremente, reconhecendo os espaços, encarando os colegas e mudando de direção quando quiserem. No sinal da coordenação eles param onde estão para a segunda orientação. Uma pessoa somente vai andar entre eles. Assim que quiserem, para parar a primeira pessoa, duas pessoas vão começar a andar, sem combinar previamente, apenas com a atitude corporal determinada e segura. Duas pessoas então começam a andar por esse espaço circulando livremente e o grupo as acompanha com o olhar e percepção. Para conseguir parar essas duas pessoas, três pessoas precisam andar pelo espaço, mais uma vez, sem combinar, apenas percebendo o grupo e se posicionando determinado e preciso na sua atitude. E assim sucessivamente até quatro pessoas parar as três com o andar e uma pessoa pára as quatro, de maneira circular, repete-se o exercício. Dessa maneira, a pessoa não pode titubear ao andar ou ao parar, seu corpo deve agir de maneira determinada e segura para transmitir a comunicação do público da melhor forma. Assim, o gesto consciente e preciso é praticado exercitando em grupo uma atitude firme e convincente.

O olhar é importante para estabelecer um primeiro contato com a platéia a ponto de encará-la e não evitá-la corporalmente. O primeiro contato numa comunicação bem estabelecida é no olhar. O olhar ajuda o emissor a ver o outro, compreendê-lo e também se mostrar para o outro a fim de que esse o compreenda da melhor forma. A fuga do olhar, o olhar vazio, o olhar vago, o olhar no chão ou em outro lugar menos no foco com as pessoas pode significar insegurança, falta de preparo, timidez, mentira e falta de precisão. Para isso, um dos exercícios que fazemos é posicionar de quatro a cinco pessoas na frente, distribuir na platéia cartazes com o desenho do olho significando “olhe para mim”. A idéia é que os alunos desenvolvam algum conteúdo discursivo na frente, pode ser contar uma história, responder perguntas, emitir opiniões sobre algo, com um acréscimo de visualizar a platéia, tentando embarcar todos no seu discurso com o olhar. Se caso a platéia não se sentir olhada pelo emissor, em algum momento, levanta-se a placa para ter consciência que não está olhando de fato para o público. Assim, após o exercício

expomos dificuldades e acertos a ponto de praticarmos o ato de olhar e não fugir dele, ou somente, olhar para um lado da platéia e etc.

No quesito eliminação de vícios corporais, é apontado a todo momento pelo coordenador tiques e manias feitas involuntariamente entre os alunos. O Exercício da Máscara Neutra também ajuda o aluno a perceber seus próprios vícios. A máscara neutra é um recurso do teatro desenvolvido pelo francês Jacques Copeau no Século XX para o ator se soltar mais corporalmente e perceber seu corpo, tirando o foco do rosto. Assim, o artefato máscara neutra, é um objeto colocado no rosto, branco, sem expressão, onde ao colocá-la, não há expressão no rosto, mas somente corporal. Jacques Lecoq (1997) desenvolveu o artefato na França anos depois e é muito utilizado até hoje nos treinamentos para atores. A máscara neutra é experimentada pelo grupo a ponto de se perceberem corporalmente, seus vícios, ansiedades, manias e permitirem o foco no seu corpo. Nervosismos com as mãos aparecem, tremedeiras de pernas, necessidade de fazer gestos sem precisar. Após experimentarem a máscara, no princípio sem fazer movimento algum, mas depois com uma gestualidade solicitada, os alunos relatam como foi a experiência percebendo neles próprios vícios e atitudes involuntárias. É solicitado então que essa percepção seja presente no momento de expor em público onde seus gestos e atitudes precisam ser monitorados e serem o mais conscientes possíveis.

### **3.3.3. Clareza no discurso**

Ao trabalhar a voz e praticar a postura corporal, o aluno se sente apto a começar a trabalhar no discurso propriamente dito. O conhecimento do assunto é algo imprescindível, o porta voz precisa saber com propriedade sobre aquilo que vai ser exposto em público. O despreparo, a expressão “sem comentários” ou “nada a declarar”, devem ser profundamente evitados. Claro que não estão inclusos aqui casos como o de inventar afirmações, casos que não saiba responder, é preferível o não posicionamento do que a mentira ou a invenção. Porém o porta voz precisa de um treinamento do assunto, com possíveis perguntas, ensaios do conteúdo e pesquisas a respeito.

Para clareza no discurso, conforme Polito (2006) é orientado que organizem sua fala por mais sucinta que seja, em introdução, desenvolvimento e conclusão. Para discursos mais longos essa divisão precisa estar bastante precisa na cabeça do porta voz para não haver

alongamentos, ou comunicações confusas e sem organização. O papel ou *slides*, nesse caso, podem ajudar na lembrança de tópicos da fala, sem que ele se perca ou esqueça pontos fundamentais na exposição. Para exercícios desse tipo, é trabalhados assuntos diversos e textos de expressão oral e corporal com os alunos a ponto que estudem e elaborem uma apresentação pensando nesses itens.

No trabalho da argumentação são apresentados estudos de casos de empresas em gerenciamento de crise e também casos absurdos para serem trabalhados argumentos lógicos numa exposição de problemas. Exemplos: Comunicar aos funcionários de uma empresa (que seria a platéia) medidas como: demissão de funcionários, mudanças drásticas de setor e força de trabalho, corte de despesas, mudança de local da empresa para mais longe, substituição completa da diretoria, entre outras possíveis situações. Essas medidas são colocadas para os alunos trabalharem nos argumentos comunicando da melhor forma essas decisões, de maneira clara e objetiva, pensando nas possíveis perguntas dos funcionários (platéia) e estabelecendo o improviso como mais um recurso a ser dominado pelo porta voz.

É recomendável também que as apresentações sejam filmadas para serem assistidas junto com o grupo construindo comentários significativos para melhoria de seu desempenho. Os vídeos também são disponibilizados para que eles possam se ver nessa situação e apontar propostas futuras para seu desempenho na exposição. Assim, ao finalizar cada trabalho criamos mais exercícios e propostas da expressão humana que é um campo de pesquisa inesgotável.

#### **4. CONCLUSÃO**

A necessidade de exercícios práticos para essa área se faz presente devido a contingência de demandas para que os porta vozes estejam cada vez mais preparados e prontos na comunicação em e com os públicos. A repercussão de um discurso mal falado e elaborado influencia no sucesso das ações de relações públicas. O mundo da *performance* em constante exposição e cada vez menos sem privacidade é um mundo contemporâneo presente e transparente para todos, sem exceção. A internet é uma realidade próxima e atual, sem espaço para nos escondermos. Assim, a empresa que melhor preparar seus porta vozes estão aptas para encararem entrevistas, coletivas, palestras, negociações que atingem seus públicos de relacionamento e até mesmo o grande público.

As propostas aqui apresentadas para o *media training* são alguns exercícios com técnicas de expressão oral e corporal que podem ser desenvolvidas no ambiente de trabalho durante o treinamento do porta voz. É importante frisar que a eficácia dessa proposta ainda não foi confirmada na área de mercado, apenas com os alunos do curso de graduação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOAL, Augusto. **Jogos para atores e não-atores**. 7ª edição. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

CAPRIOTTI, Paul. **Planificación estratégica de la imagen corporativa**. Barcelona: Ariel Comunicación, 1999.

DUARTE, Jorge; FARIA, Armando Medeiros. Media Training: Capacitando Fontes e Porta-Vozes. In: DUARTE, Jorge (Org.). **Assessoria de imprensa e relacionamento com a mídia: teoria e prática**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2010. p. 360-371.

GAYOTTO, Lucia Helena. **Voz, partitura da ação**. São Paulo: Ed. Summus, 1997.

GRUNING, James; FERRARI, Maria Aparecida; FRANÇA, Fábio. **Relações Públicas: teoria, contexto e relacionamentos**. São Paulo, Difusão, 2009.p. 15-111.

LECOQ, Jacques. **Les Corps Poétique**.Paris, Actes Sud, 1997.

MATOS, Heloiza Helena Gomes. Relações com a mídia. IN: KUNSCH, Margarida Maria Krohling. **Obtendo resultados com relações públicas**. 2 ed. São Paulo: Pioneira Thomson, 2006. p. 198-204.

POLITO, Reynaldo. **Como falar corretamente e sem inibições**. São Paulo: Editora Saraiva, 2006.

SPOLIN, Viola. **Jogos teatrais para sala de aula**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2007.

VIANNA, Klaus. **A dança**. Belo Horizonte: Ed. Summus, 2005.