



O medo de falar em público tem solução!

Que atire a primeira xícara de chá de camomila quem nunca viu o coração disparar, a respiração acelerar, a voz embargar ou o corpo suar ao ter que falar para várias pessoas. E não importa a ocasião, pode ser apresentar uma palestra para uma grande plateia, um resultado para um pequeno grupo em uma reunião ou fazer uma pergunta na sala de aula.

A sensação pode ser horrível, quando não constrangedora, com lapsos de memória, tropeços e até vertigens.

Mas calma. Isso não acontece só com você. Pesquisas indicam que o nervosismo ao falar em público - aliás - é regra, não exceção. Um estudo feito na [Universidade Federal de Minas Gerais](#), por exemplo, aponta que 6 em cada 10 universitários brasileiros sofrem com esses mesmos sintomas ao se exporem. E um levantamento feito pelo jornal britânico Sunday Times revela que leve temor, em muitos casos, chega a ser maior que o medo de passar por problemas financeiros, doenças e até da morte.

Distúrbio mental ou falta de preparo?

Você pode ter esse receio de expor um conteúdo por alguma situação constrangedora que passou ou por, simplesmente, ter nascido assim. A glossofobia - o medo de falar em público - compõe o Transtorno da Ansiedade Social (TAS), e seu diagnóstico depende de diferentes fatores, não sendo nada simples.

A característica fundamental de qualquer tipo de fobia é: medo intenso, persistente e irracional em relação a algo que geralmente não representa um perigo real. Esse medo é desproporcional à ameaça efetiva e leva a comportamentos para evitar a situação ou suportar, mas com extrema ansiedade.

Mas já pensou que, em vez de um medo doentio, o que você pode estar sentindo quando precisa estar diante do público é apenas insegurança? Isso pode ser consequência de falta de domínio do

conteúdo, de técnicas de oratória ou até de falta de autoconhecimento, não tendo muita consciência de **o que e como** seu corpo comunica.

Fato é que, patológico ou não, esse medo, se incapacitante, gera um grande **prejuízo**, seja para o **público** que deixa de receber informações, ideias, soluções e inspiração, seja para **orador** que, ao deixar de compartilhar um conteúdo valioso, pode perder oportunidades interessantes, como o reconhecimento de um trabalho ou uma promoção.

Claro que queremos ser perfeitos quando somos o centro da atenção. Ninguém quer colocar em risco a própria reputação.

A boa notícia é que, com a abordagem certa, você pode transformar essa ansiedade em confiança e entregar apresentações memoráveis.

Se o seu caso for de transtorno, acompanhamento com profissionais da saúde como psicólogos e psiquiatras é fundamental.

Se a situação é de falta de preparo, a estratégia é investir em conhecimento.

Nos dois contextos, há **técnicas infalíveis** para você falar em público sem travar. Vamos compartilhar 5 delas:

1. Controle a Respiração

Respirar profundamente antes e durante a fala ajuda a acalmar o sistema nervoso. Inspire pelo nariz, segure por alguns segundos e expire lentamente pela boca. Isso reduz a ansiedade e mantém a voz estável.

2. Adote Uma Linguagem Corporal Confiante

Postura ereta, gestos naturais e contato visual com a plateia transmitem credibilidade. Evite cruzar os braços ou ficar com as mãos nos bolsos - isso ajuda a gerar conexão com o público, tornando o ambiente mais receptivo para você e, portanto, mais confortável.

3. Foque na Mensagem, Não em Você

Concentre-se no valor que sua mensagem traz para o público, e não no que estão pensando de você. Lembre-se: o objetivo é compartilhar conhecimento, não ser perfeito. O nervosismo vem, em grande parte, do medo de errar. Quanto mais você dominar o conteúdo, mais seguro você se sentirá. Além disso, pratique a edição. Saber o que, quando e como falar é fundamental para gerar interesse e engajamento do público.

4. Prepare-se

Treine sua apresentação várias vezes, de preferência em voz alta e, se possível, diante de um espelho ou de amigos. Grave-se, escute-se e estude-se, checando onde pode melhorar.

5. Pratique a exposição gradual

Se falar em público te assusta, comece aos poucos: fale em reuniões menores, participe de conversas em grupo, faça perguntas em aulas ou eventos. Quanto mais você se expõe, mais confiança vai sentir. Só não evite essas situações, isso só piora o cenário.



38º WORKSHOP STORYTALKS

05 e 06 de abril

Cazamais, São Paulo/SP

[Garanta sua vaga agora!](#)

🔥 Destrave sua Comunicação!

Se você quer ir além dessas dicas e transformar sua comunicação em uma experiência poderosa e natural, temos uma oportunidade incrível para você!

No **Workshop StoryTalks** - que chega a 38ª edição - você vai colocar essas técnicas em prática, aprender a estruturar apresentações cativantes e superar de vez o medo de falar em público.

👉 Quer se tornar um comunicador confiante e impactante?

Inscreva-se agora no **Workshop StoryTalks** e dê o primeiro passo para dominar a arte de falar em público!

Quando: **5 e 6 de abril**

Onde: **Cazamais - Rua Coronel Melo de Oliveira 1.121 - Pompéia - São Paulo - SP**

[👉 Clique aqui e reserve seu lugar!](#)

📌 Não deixe o nervosismo limitar seu potencial. Vamos juntos transformar sua comunicação!

Vagas limitadas! Garanta sua vaga hoje mesmo e comece a falar em público com confiança.

Um abraço,

Equipe StoryTalks

