



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## Sejam Bem-vindos!



- 8h – Recepção
- 8h – café e Música no salão
- 8h30 – Comentário do 2º Encontro
- 8h35 – Video para análise
- 8h50 - Mensagem inicial
- 8h55 – Prece de abertura



**TURMA AGOSTO/2018**



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

**4º Encontro**  
**26 de agosto de 2018**  
**8h às 12h30**





# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Momento de Harmonização. Silêncio no salão ...**



- 8h – Recepção
- 8h – café e Música no salão
- 8h30 – Comentário do 2º Encontro
- 8h35 – Video para análise
- 8h50 - Mensagem inicial
- 8h55 – Prece de abertura



**TURMA AGOSTO/2018**



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Comentário** **Conteúdo do 3º Encontro**



**TURMA AGOSTO/2018**



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Vídeo para Análise Estudando Kardec *Jerônimo Mendonça***



**TURMA AGOSTO/2018**

10 min – André/Carina



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Mensagem: Algumas atitudes que o orador espírita deve evitar**



**TURMA AGOSTO/2018**



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Prece de Abertura do Curso**



**TURMA AGOSTO/2018**

5 min – Maria Mendes



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Orientações e Práticas Fonoaudiológicas**

**Ana Paula d'Aquino  
Carina C.B. Pinheiro  
Fonoaudiólogas**

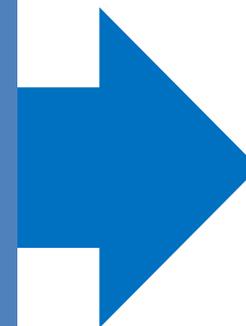
30 min



**TURMA AGOSTO/2018**

## Recordando...

- 1º { 1. Escuta
2. Auto-observação
- 2º { 3. Comunicação Corporal  
postura  
gestos  
expressões faciais
4. Relaxamento para o bem falar
- 3º { 5. Respirando na fala
6. Coordenação respiração - fala



# Voz Falada



Voz e fala são a mesma coisa?

O que o eu quero melhorar:

voz?

fala?

voz e fala?

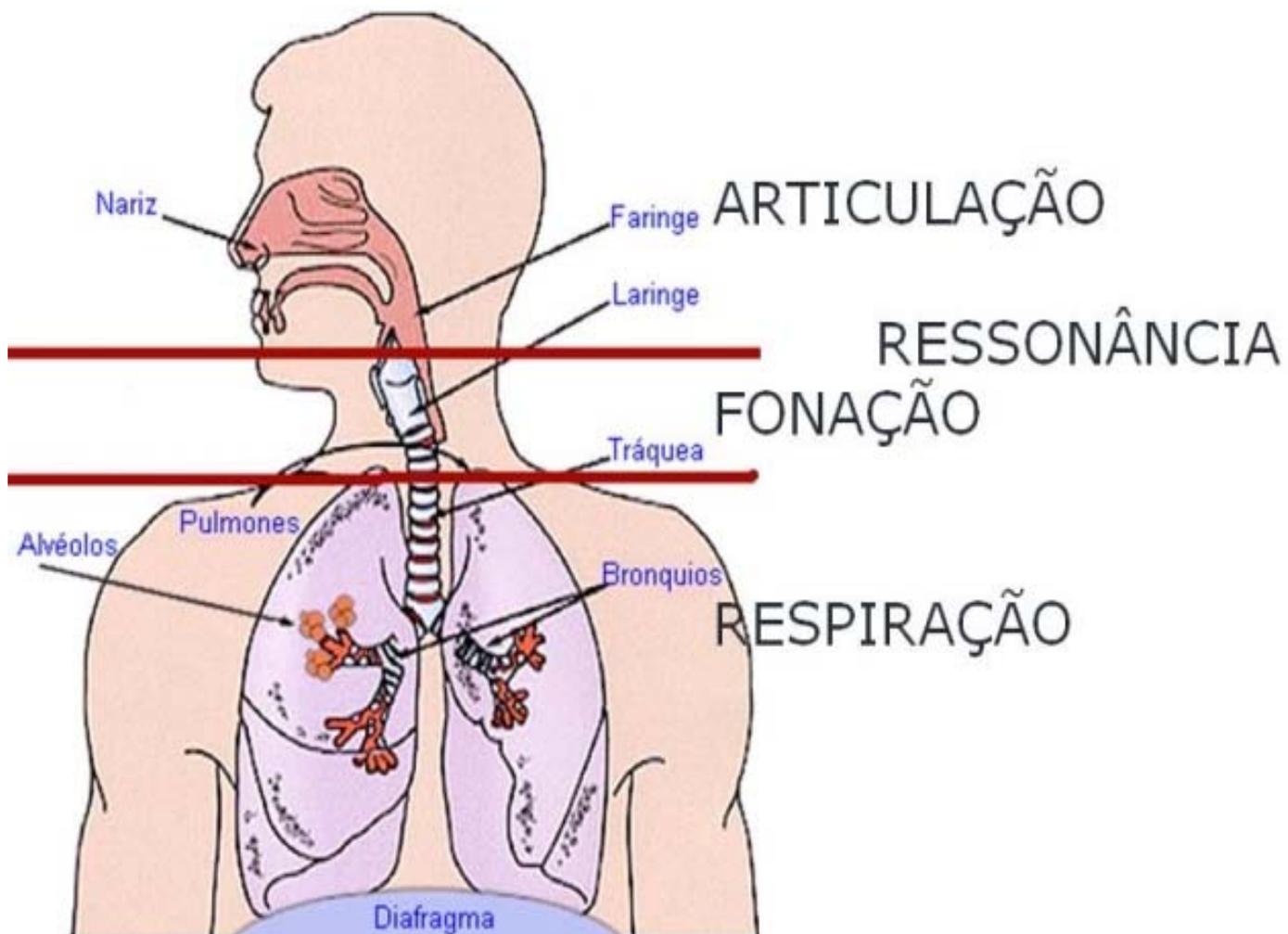
Minha voz reflete quem eu sou?

# Voz Falada

3º ANDAR

2º ANDAR

1º ANDAR



# Voz Falada

## VOZ ( emissão do som )

### Frequência

- **grave** (grossa)
- **aguda** (fina)

### Intensidade

- **fraca** (volume baixo)
- **média**
- **forte** (volume alto)

### Ressonância

nariz  
boca  
garganta

### Qualidades

suave, rouca, soprosa,  
melodiosa, estridente,  
abafada, convincente,  
chorosa, anasalada...

## AUTO-OBSERVAÇÃO

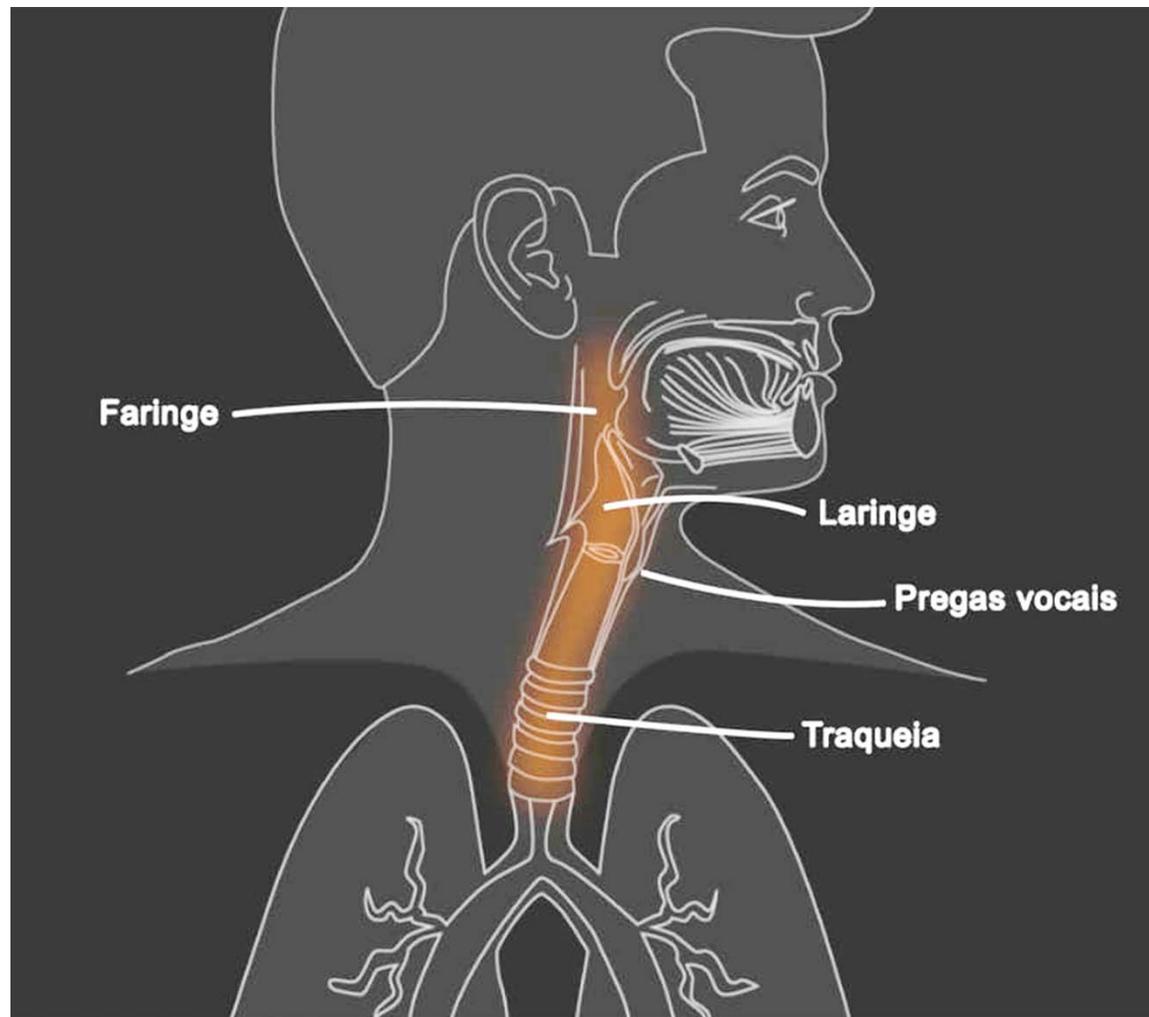
PARA MIM, MINHA VOZ É:

FREQUÊNCIA		INTENSIDADE		RESSONÂNCIA	QUALIDADE VOCAL				
Grave (grossa)		Fraca (volume baixo)		Nariz	Soprosa	Suave	Monótona	Acanhada	
		Média		Boca	Agradável	Rouca	Abafada	Aveludada	
Aguda (fina)		Forte (volume alto)		Garganta	Anasalada	Forçada	Melodiosa	Receosa	



Acolham *amorosamente* suas percepções e tomem nota.

## Vídeo: Como a nossa voz é produzida?



## HIGIENE VOCAL - O que deve ser feito

**Hidratação** (temperatura ambiente)



**Mel com limão**  
**Chá de gengibre**



**Lavagem nasal** (várias vezes/dia)

**Gargarejos com água morna e sal**



Preferir **maçã** e alimentos cítricos



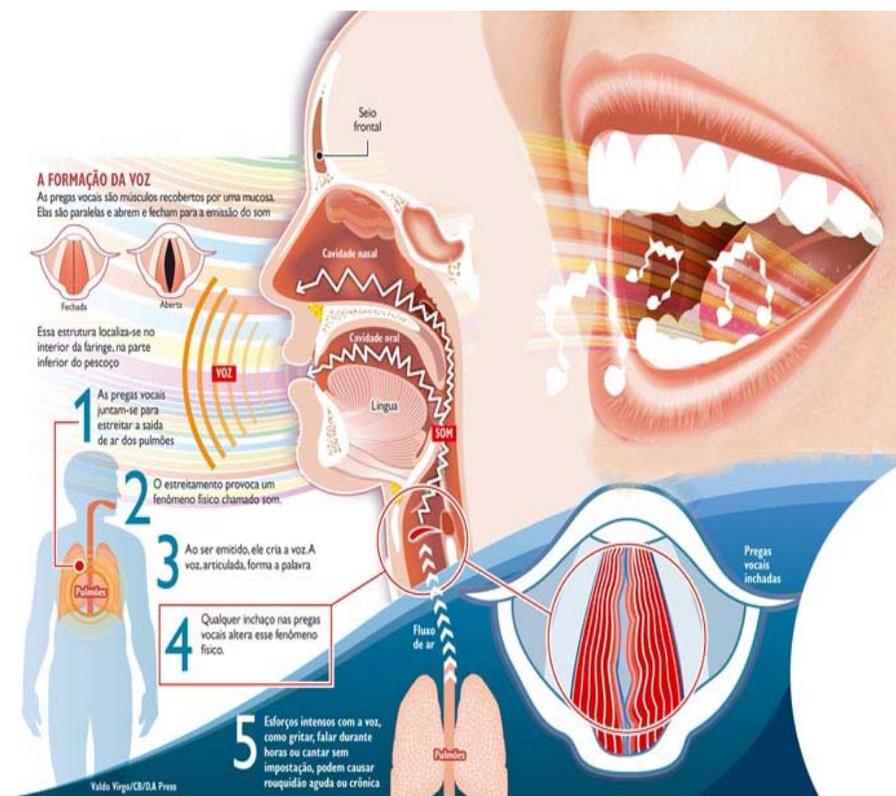
**Bocejar**



**Tossir gentilmente em impulsos curtos para limpar a garganta**  
(em seguida, juntar a saliva e engolir)

## Como saber se estou ou não cuidando bem da minha voz?

1. Rouca ou áspera?
2. Dor, irritação ou tensão ao falar?
3. Esforço para falar?
4. Necessidade de pigarrear com frequência?
5. Parece gripado sem estar?



- ❖ Se você respondeu sim em qualquer uma destas questões procure um especialista Otorrinolaringologista/Fonoaudiólogo

## ABUSO VOCAL - O que deve ser evitado

- ✓ Não **aquecer e desaquecer** em uso contínuo
- ✓ Falar em ambientes **ruidosos ou abertos**
- ✓ Falar **demasiadamente**
- ✓ Falar em tom grave ou agudo **demais**
- ✓ Cantar **inadequadamente**



- ✓ **Rir alto**

- ✓ Gritar **sem** suporte respiratório
- ✓ Praticar **exercícios físicos** falando



## ABUSO VOCAL - O que deve ser evitado

- ✓ Falar **excessivamente** em quadros gripais e/ou crises alérgicas

- ✓ Tossir ou pigarrear **excessivamente**



- ✓ **Fumar** ou falar muito em ambientes de fumantes

- ✓ Utilizar **álcool em excesso**

- ✓ Leite e derivados, chocolate, comida gordurosa ou condimentada, chá preto e refrigerante



- ✓ **Refluxo gastroesofágico**

- ✓ **Discutir** com frequência (consulta?)





Amigos da voz { aquecer antes  
exercitar a ressonância  
desaquecer após



## AQUECENDO

1. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e:

✓ vibre os lábios

✓ vibre a ponta da língua

BRRR ..... 3x  
BRRR ..... A .....  
BRRR ..... E .....  
BRRR ..... I .....  
BRRR ..... O .....  
BRRR ..... U .....

TRRR ..... 3x  
TRRR ..... A .....  
TRRR ..... E .....  
TRRR ..... I .....  
TRRR ..... O .....  
TRRR ..... U .....



✓ = lembrete para respirar profundamente pelo nariz

Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.



## AQUECENDO



2. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e faça a **emissão do /m/ enquanto estala a língua: (3x)**

som do carro



som do cavalo andando



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.



## AQUECENDO



3. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e **vibre a língua movimentando os lábios: (3x)**



sorriso



bico



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.



## RESSONÂNCIA ↑ PROJEÇÃO



1. Atento à postura, relaxe o corpo.  
Inspire *profundamente* pelo nariz e buscando jogar o som para cima como se ele fosse “sair pela cabeça”: (3x)

✓ /m/

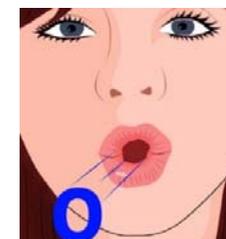
lábios fechados e dentes fechados



lábios fechados e dentes separados



lábios fechados, dentes separados  
e abrindo a boca para o som ser projetado  
na emissão da vogal /O/



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.



RESSONÂNCIA ↑ PROJEÇÃO



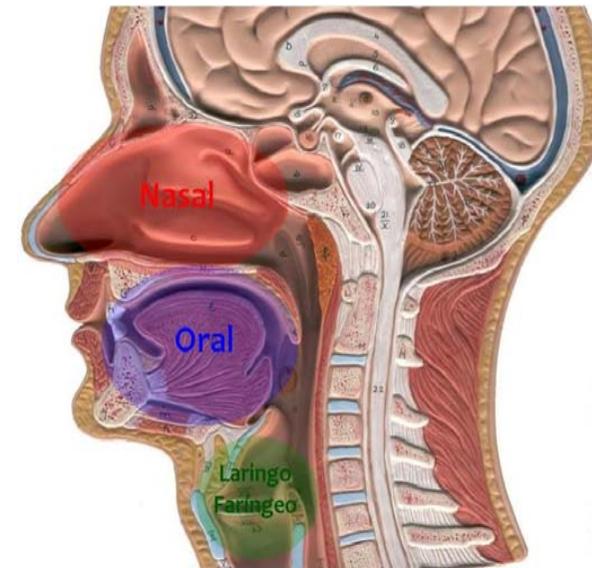
2. Atento à postura, relaxe o corpo.

Inspire *profundamente* pelo nariz e buscando circular o som dentro da cabeça faça a emissão: (3x)

✓ **MINHÔN** (todo o ar)

“*mastigando a palavra mignon*”

**MINHÔNMINHÔNMINHÔN...**



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.

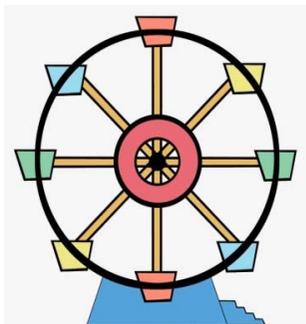


## DESAQUECENDO



Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e...

1. Língua no ar para fora/dentro  
(mantendo a boca aberta, 5x)



2. Roda-Gigante: língua gira fora  
(3x cada lado, juntar a saliva e engolir)
3. Roda-Gigante + /m/: língua gira dentro  
(3x cada lado, juntar a saliva e engolir)



Acolham *amorosamente* suas percepções e respeitem seus limites.

# Orientações e Práticas Fonoaudiológicas 4º Encontro

**MISSÃO DE CASA**  
<http://palestrantesdf.org>

**Ana Paula d'Aquino**  
**Carina C.B. Pinheiro**  
**Fonoaudiólogas**

## MISSÃO DE CASA

### Resumo

- ✓ **A voz pode variar quanto a:**
  - Frequência (altura): grave/agudo
  - Intensidade (volume): fraca/forte
  - Ressonância: garganta, boca, nariz
  - Qualidade vocal: suave, rouca, soprosa, melodiosa, estridente, abafada, monótona, anasalada, aveludada, receosa, forçada...
  
- ✓ **Encaminhamentos:** Otorrinolaringologista/Fonoaudióloga
  
- ✓ **Cuidados com a voz:**
  - Higiene Vocal - o que deve ser feito e o que evitar
  - Aquecer
  - Ressonância ↑ projeção
  - Desaquecer a voz em uso contínuo

## MISSÃO DE CASA

**1. Prática progressiva:** praticar diariamente os exercícios já aprendidos nos encontros anteriores e em sequência, neste.



**2. Escuta e auto-observação:** utilizando o recurso do celular grave sua apresentação e depois, praticando a escuta, observe com atenção às dificuldades e progressos.

### Observar:

- Comunicação corporal (postura/gestos/expressões faciais)
- Pontos de tensão/relaxamento
- Coordenação respiração – fala
- Qualidade da voz e da ressonância



**3. Trazer nos próximos encontros um espelho de mão.**



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## Voz falada

### MISSÃO DE CASA



Amigos da voz { aquecer antes  
exercitar a ressonância  
desaquecer após



### AQUECENDO

1. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e:

✓ vibre os lábios

✓ vibre a ponta da língua

BRRR ..... 3x  
BRRR ..... A .....  
BRRR ..... E .....  
BRRR ..... I .....  
BRRR ..... O .....  
BRRR ..... U .....

TRRR ..... 3x  
TRRR ..... A .....  
TRRR ..... E .....  
TRRR ..... I .....  
TRRR ..... O .....  
TRRR ..... U .....

✓ = lembrete para respirar profundamente pelo nariz



## Voz falada

### MISSÃO DE CASA



### AQUECENDO



2. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e faça a emissão do /m/ enquanto estala a língua: (3x)

som do carro



som do cavalo andando



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## Voz falada

### MISSÃO DE CASA



### AQUECENDO



3. Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e **vibre a língua movimentando os lábios: (3x)**



sorriso



bico



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## Voz falada

### MISSÃO DE CASA

## RESSONÂNCIA ↑ PROJEÇÃO



1. Atento à postura, relaxe o corpo.  
Inspire *profundamente* pelo nariz e buscando jogar o som para cima como se ele fosse “sair pela cabeça”: (3x)

✓ /m/

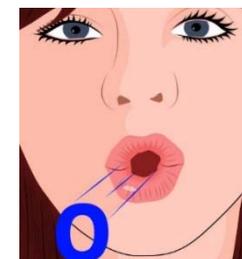
lábios fechados e dentes fechados



lábios fechados e dentes separados



lábios fechados, dentes separados  
e abrindo a boca para o som ser projetado  
na emissão da vogal /O/



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## Voz falada

### MISSÃO DE CASA



RESSONÂNCIA ↑ PROJEÇÃO



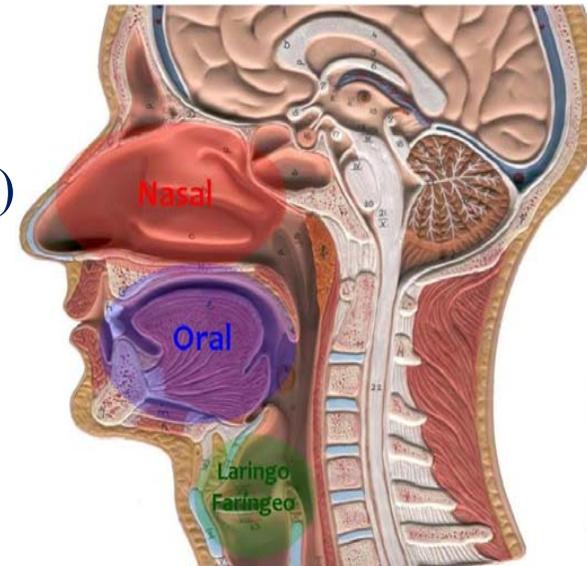
2. Atento à postura, relaxe o corpo.

Inspire *profundamente* pelo nariz e buscando circular o som dentro da cabeça faça a emissão: (3x)

✓ **MINHÔN** (todo o ar)

“*mastigando a palavra mignon*”

**MINHÔNMINHÔNMINHÔN...**



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

## Voz falada

### MISSÃO DE CASA

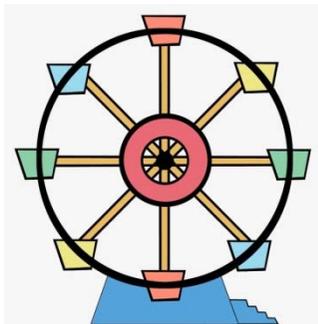


### DESAQUECENDO



Atento à postura, relaxe o corpo, inspire *profundamente* pelo nariz e...

1. Língua no ar para fora/dentro  
(mantendo a boca aberta, 5x)



2. Roda-Gigante: língua gira fora  
(3x cada lado, juntar a saliva e engolir)
3. Roda-Gigante + /m/: língua gira dentro  
(3x cada lado, juntar a saliva e engolir)



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

A linguagem na comunicação humana; exposição: palestra, sustentação oral, debate, comício; na televisão, no rádio, na Internet; dentre outros.



**TURMA AGOSTO/2018**

# Modalidades de Apresentação Pública

- **Palestra;**
- **Improviso;**
- **Sustentação oral;**
- **Debate;**
- **Comício;**
- **No rádio;**
- **Na TV;**
- **Na Internet.**

# Palestra Pública

- **Cartão de visita da Casa Espírita;**
- **Local de entrada do visitante/ frequentador;**
- **Poderoso meio de divulgação do Espiritismo;**
- **Clareza, objetividade, domínio do conteúdo, entusiasmo, envolvimento do público;**
- **Coerência do palestrante entre a teoria e a prática**

# Improviso

- Uma das qualificações necessárias ao orador;
- Quem sabe improvisar é um artista na arte da eloquência;
- Proferido com base numa preparação acumulada;
- Aparência de que não foi preparado;
- Fala sobre um assunto que conhece bem;
- Retira da memória passagens de apresentações anteriores.

# Sustentação Oral

- **Segmento da oratória forense, em que o advogado está diante de juízes togados, desembargadores ou ministros.**
- **No discurso forense não basta apenas o convencimento; é necessária a convicção. As pessoas entendem, de modo geral, e cobram dos advogados que eles falem bem.**

# Debate

- **Conversa em torno de um tema específico e com objetivo definido, em que os participantes expõem suas opiniões com a finalidade de se atingir a uma conclusão satisfatória para todos.**

# Comício

- Características semelhantes a espetáculos artísticos a fim de se tornarem mais atrativos para o público.**
- A performance da fala do orador é mais exigente para que prenda a atenção da platéia.**
- O discurso necessita de entusiasmo e uma voz boa e potente.**

## Na TV

- **A televisão amplia e deforma os gestos, conforme o ângulo em que são tomados, daí a importância do cuidado na gesticulação.**
- **Para evitar os gestos inapropriados é bom que as atitudes trágicas sejam evitadas.**

# No Rádio

**Numa apresentação em uma estação de rádio o orador poderá falar:**

- Sozinho, numa cabine;**
- Com um entrevistador;**
- Na presença de um auditório e com transmissão ao vivo.**

# Na Internet

- **Mescla de apresentação na TV e no rádio;**
- **Meio dinâmico e bastante utilizado;**
- **Divulgação de vídeos com imagem e som.**



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Programa** **Conversando com Mayse** **(Comunhão Espírita de Brasília)**

**- Mayse Braga -**  
**Jack Darsa e Waleska Maux**



**TURMA AGOSTO/2018**

50 min

# **Avisos sobre o Curso**

- Livraria - Daniel
- Administração e Site - José Amin
- Fotografia - Adailton
- Entrevistas
- Jornal do Curso



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

**INTERVALO**  
**15 minutos**



**TURMA AGOSTO/2018**



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

**Retorno ao salão  
Às 12h15**



**TURMA AGOSTO/2018**



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Avaliação da etapa de palestras de 5 min.**

**Pontos fortes e Oportunidades  
para melhoria - No Post it sobre as  
cadeiras**



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## **Vídeo exclusivo**

Sandra Borba

*Entrevista para o Curso de Palestrantes Espíritas  
Turma 2011*



**TURMA AGOSTO/2018**

5 min – André

# Orientação do trabalho para o 5º Encontro

- **Acessar o site do curso: [palestrantesdf.org.br](http://palestrantesdf.org.br)**
- **Estudar os textos:**
  - Dimensões da Comunicação
  - Modalidades de Apresentação Pública
  - Avaliar para Evoluir
- **Estudar a APOSTILA da FEB.**
- **Assistir aos vídeos:**
  - Vídeo para análise: Discurso do Presidente Obama
  - Entrevista com Sandra Borba
- **Preparar palestra de 10 min. conforme tema definido, utilizando a Ficha de Planejamento de Palestra.**
- **Lembramos:**
  - do texto do Concurso A Doutrina Explica
  - Resumo do livro por sala
  - Missão de Casa - Fonoaudiologia

## Tema: nome da palestra

Ideia central: dizer em uma frase uma ideia central que resuma sua palestra

Local: nome e endereço da instituição

Circunstâncias: evento motivador (palestra pública, aniversário da casa, seminário, encontro... etc)

Tempo de exposição: min

Horário:

Público alvo:

Referência Bibliográfica básica: Referências de livros, textos, capítulos previamente recomendadas pela instituição demandante da palestra ou identificado inicialmente pelo palestrante.

1.º Brainstorming  
(explosão de ideias)

2.º Definição dos objetivos

- Informar
- Persuadir
- Motivar
- Entreter
- Promover-se

### Procedimentos quanto à elaboração da apresentação

Introdução (15%)	Desenvolvimento (75%)	Conclusão (10%)
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Abertura</li><li>❖ Saudação</li><li>❖ Explicações sobre o tema</li><li>❖ Resumo do que vai dizer</li><li>❖ Iniciar de modo impactante (frase, informação, história, citações, reflexão)</li><li>❖ Falar da utilidade, vantagens e benefícios do assunto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Pontos principais do tema com ordenação lógica e sustentação</li><li>❖ Deve-se aproveitar as circunstâncias: lugar, tempo, pessoa e ocasião</li><li>❖ Fazer citações</li><li>❖ Prender a atenção e influenciar os participantes com o modo de falar (convicção, entonação, ênfase, bom humor, entusiasmo, colocações bem fundamentadas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ A finalização deve ser: simples, objetiva, dinâmica, útil e impactante</li><li>❖ Deve fixar a ideia central</li><li>❖ Finalizar utilizando: reflexão, citação, frase poética, fato bem humorado</li><li>❖ Deve-se usar de arrebatamento, elogiar o auditório, pedir ação, avisar que vai terminar usando os termos: concluindo, finalizando, encerrando”...</li><li>❖ Fazer agradecimentos, despedindo-se com entusiasmo e alegria</li></ul>



# Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas

## Prece de Encerramento do 4º Encontro



**TURMA AGOSTO/2018**



# **Curso de Preparação de Palestrantes Espíritas**

**TURMA AGOSTO/2018**



**Federação Espírita  
do Distrito Federal**