



Luciano Reis

# Fala para que te conheça!

Como falar em público  
estratégias, técnicas e exercícios

2.028



## ÍNDICE

Introdução .....	5
1. A Fonética.....	7
2. Arte de Dizer .....	9
3. Relaxamento .....	11
3.1. Exercícios .....	12
4. A Voz .....	15
4.1. Expressão Vocal .....	18
4.2. Emissão da Voz .....	18
4.3. Diversos Tipos de Vozes .....	19
4.4. A Colocação da Voz .....	20
4.5. Frases na Vocalização.....	21
4.6. Ressonância .....	23
4.7. Pontuação Oral .....	23
4.8. Preparação Prévia .....	24
4.9. Tom e Registo .....	24
4.10. A Inflexão .....	24
4.11. Exercícios.....	25
5. Respiração .....	27

5.1. Exercícios .....	29
5.2. Outros Exercícios Respiratórios ....	32
5.3. O Auto-Controlo Através da Respiração .....	35
6. Articulação .....	37
7. Dicção .....	39
7.1. Qualidades Gerais e Defeitos Opostos .....	41
7.2. Os Sons .....	42
7.3. As Vogais .....	43
7.4. As Consoantes .....	43
7.5. A Monotonia da Fala .....	44
7.6. Exercícios .....	45
8. Pronúncia .....	47
8.1. Exercícios .....	49
9. A Expressão dos Sentimentos pela Palavra .....	51
9.1. Duas Linguagens .....	51
10. Questões Práticas .....	53
10.1. Complemento Mental e Encenação Mental .....	53
10.2. Andamentos .....	54
10.3. Música da Palavra .....	54
10.4. Expressividade da Fala .....	55
11. As Emoções .....	57
11.1. Expressão/Emoção .....	59
11.2. A Expressão dos Sentimentos pela Palavra .....	60
12. Percepção .....	61
12.1. Exercícios .....	63
13. Comunicação Não Verbal .....	67
13.1. Cinésia .....	67
13.1.1. Contacto Visual .....	68

13.1.2. Gestos .....	68
13.1.3. Expressões Faciais .....	68
13.1.4. Expressões Mistas .....	71
13.1.5. As Máscaras que o Homem Usa .....	72
13.1.6. Postura .....	73
13.1.7. Movimentos da Cabeça ..	73
13.1.8. Exercícios .....	74
13.2. Proxémica .....	84
13.2.1. Exercícios .....	86
Glossário de Termos .....	89
Bibliografia .....	97