



Aplicativos de celular ajudam no treinamento para falar em público

Se um dia o medo de falar em público for considerado uma doença, a Organização Mundial de Saúde (OMS) terá de anunciar uma epidemia mundial. Pelo menos isso é o que indica o mercado de tecnologia: estão proliferando as ofertas de aplicativos para dispositivos móveis, que ajudam no treinamento de profissionais que querem superar o medo de falar em público.

O medo de falar em público é a [fobia número um nos EUA](#), maior que o medo da morte e de aranhas e baratas. Ocupa o primeiro lugar no ranking dos 10 maiores medos dos americanos. E está no topo na lista dos [maiores medos dos advogados](#). E esse é um problema mundial. Por isso, as empresas de tecnologia concluíram que a demanda para vencer o “nervosismo” e outras dificuldades ao falar em público é muito grande, justificando o lançamento de aplicativos que ajudam a aprimorar a técnica de cada um.

Conheça dois desses aplicativos para dispositivos móveis, sugeridos pelo site *Lawyerist*:

Public Speaking para Cardboard — O aplicativo Public Speaking, disponível para dispositivos iOS e Android, cria uma espécie de realidade virtual futurística para o treinamento do usuário. Ele traz vídeos imersivos em 3D que se movem conforme você olha ao redor. Os vídeos fazem você se sentir como se estivesse em pé, como em um pódio em um salão ou teatro, com um público a sua frente, prestando atenção ao que você fala.

A ideia é ajudar a pessoa a se acostumar com uma audiência a sua frente, quando faz uma apresentação, palestra ou discurso, da mesma forma que aconteceria na vida real. Mas, para isso, além do *smartphone*, você irá precisar de um Cardboard da Google. Ele se parece um pouco com os antigos ViewMasters e permite a você “ver” a sala onde está falando ao público, quando usa o aplicativo Public Speaking.

Você pode escolher entre pequenas audiências em uma sala de reunião a grandes audiências, além de situações de entrevistas. A interface dessa Realidade Virtual ainda está em sua infância, por isso irá parecer um tanto grosseiro, diz o *Lawyerist*. Mas, se você precisa treinar em frente a uma audiência e não consegue reunir um público para servir de “vítima”, a audiência virtual pode quebrar o galho.

No entanto, será muito mais produtivo se o advogado (ou promotor) reunir um grupo de 10 a 30 pessoas, todas com o objetivo de desenvolver sua capacidade de falar em público, para treinamento conjunto. Cada vez que um participante se apresentar, os demais servirão de críticos, para lhe dizer o que está bom, o que deve melhorar. [Cursos de teatro](#) também são altamente recomendáveis.

Ummo — Esse aplicativo é uma espécie de crítico de apresentação em público. Ele grava sua fala e registra algumas falhas que você comete, como pausas para pensar, o uso de palavras repetitivas e de sons como “hum” ou “an”, quando você se “engasga” em sua fala.

O Ummo apresenta uma transcrição do que você falou na tela, o número de pausas desnecessárias e os “ums”. Você pode programar o aplicativo para emitir um bip toda vez que você emitir um “um” ou “an”. Registra também todas as vezes que você fala “eu penso que”, “eu acho que” e expressões semelhantes e



desnecessárias.

Registra ainda a velocidade de sua fala e alterações de volume. Nos EUA, o Ummo custa apenas US\$ 2. Porém, só está disponível para iOS – ou seja, iPhone, iPad, etc.

O site ETHOS 3 tem outras sugestões:

Azumio (para iPhone) — É útil para quem sente nervosismo em frente a uma audiência. O aplicativo usa o iPhone para checar seu batimento cardíaco e, dessa forma, lhe apresenta uma espécie de taxa de nervosismo. Em treinamentos, isso pode ser usado em conjunto com exercícios de respiração ou outros métodos de eliminação de ansiedade, até que as batidas cardíacas baixem.

Metronome (para iPhone e Android) — Você tende a acelerar a sua fala por causa do nervosismo ou, ao contrário, fala devagar demais? O aplicativo metronome tem um tique-taque que o ajuda a atingir o ritmo ideal para a fala.

SpeakerClock (para iPhone) — É uma espécie de temporizador que o ajuda a fazer uma contagem regressiva a longa distância, permitindo que você caminhe em meio a audiência (até para ajudá-lo a ficar mais à vontade). Ele imita o estilo que palestrantes famosos usam.

Presentation Timer Pro (para Android) — Esse aplicativo oferece um grande temporizador de contagem regressiva, que preenche toda a tela do dispositivo, e pode impedir que seu *smartphone* toque durante sua fala. Se você falar mais do que devia, o aplicativo controla o brilho da tela para economizar bateria.

Promptster (para iPhone e Android) — Nesse aplicativo, você pode escrever os pontos importantes de sua fala, com destaques de texto, e fazer com que ele “role”, como um teleprompter, a velocidades variadas, durante sua fala. Ele também possibilita a gravação de áudio e vídeo de sua apresentação, para você ver mais tarde como foi.

Outras opções — Apesar de eles não terem sido desenvolvidos especialmente para a atividade de falar em público, alguns aplicativos criados para se tomar notas, como o Evernote para iPhone e Android e o Wunderlist para iPhone e Android, podem ajudar você a organizar as notas para sua apresentação.

Date Created

19/06/2016