



MATERIAL EXCLUSIVO DO

ALÉM DAS PALAVRAS

BÁRBARA
— SOTO —



LEMBRETE:

5 de outubro

SEGUNDA-FEIRA, 19h

PARTE 1: QUESTÕES GRAMATICAIS

Uso do vocativo

Vocativo nada mais é do que um chamamento. A regra é básica e simples: todo vocativo é virgulado. Como assim?

Quando você deseja “bom dia” ao João, você deve escrever:

Bom dia, João. Note que a vírgula vem antes de João. Por quê?

Porque é como se você estivesse, primeiramente, chamando o João e, depois, desejando-lhe um bom-dia.

O que 90% das pessoas fazem? Não colocam essa vírgula antes de João e ferem a regra da língua portuguesa.

Vamos ver outros exemplos:

Boa tarde, Maria, como você está? Veja que aí houve a necessidade de duas vírgulas, porque Maria ficou no meio da frase.

Pedro, quantos anos você tem?

Boa noite, pessoal.

Os exemplos podem ser infinitos, todavia quero que você entenda o raciocínio do uso do vocativo. Aqui deixei de forma bem simples e prática. Ah, detalhe, você pode aplicar esse conhecimento agora mesmo, quando for escrever, pelo WhatsApp, no seu grupo de trabalho ou para qualquer pessoa individualmente. Que diferença isso faz? Você demonstra conhecer o assunto e, para quem o domina também, perceberá e passará a enxergar você com outros olhos, pode ter certeza.

Uso do “mesmo”

“Mesmo” não pode ser usado para retomar uma palavra. Sim! Você leu direito.

Aquela famosa frase, presente em todo elevador, está INCORRETA.

“Antes de entrar no elevador, verifique se o mesmo encontra-se parado neste andar.”

Observe que “mesmo” está retomando a palavra “elevador”. Portanto, incorreto.

Como ficaria, então?

“Antes de entrar no elevador, verifique se ele (ou este) encontra-se parado neste andar.”

Ótimo! Então qual é a forma correta do uso do “mesmo”?

“Mesmo” pode ter sentido de “realmente”.

Exemplos:

Você quer ficar mesmo aqui?

Ele vai mesmo interferir num assunto tão delicado?

“Mesmo” também pode ter função de adjetivo (qualidade de algo).

Exemplos:

Eu mesmo falei que queria. Se for feminino, será “mesma”.

Ele só pensa nele mesmo. Se for para o plural, será “mesmos”.

Por último, “mesmo” recupera uma frase anterior.

Exemplos:

Tenho atitudes honestas. Gostaria que você fizesse o mesmo.

Deixo sempre a casa limpa. Quero que ele faça o mesmo.

Portanto, a partir de agora, quando você estiver em frente a um elevador e ler a frase incorreta, já aproveite a oportunidade para ensinar a forma adequada à pessoa que está ao seu lado.

Vírgula antes de “e”

Está surpreso(a)? Geralmente os professores costumam nos ensinar que não há vírgula antes de “e”. Mas há 3 exceções em que a vírgula virá, sim, antes de “e”

Vamos conhecer essas exceções?

1º caso:

Quando o sujeito que vem antes do “e” é diferente do sujeito que vem depois.

Exemplo:

Amanda observa Mariana, e Henrique observa Gabriel.

2º caso:

Quando o “e” é sinônimo de “mas”.

Exemplo:

Você nunca prestou, e eu gosto de você.

3º caso:

Quando o “e” é polissíndeto, ou seja, vem de forma repetida.

Exemplo:

E dançou, e girou, e sorriu, e sentiu a alegria de viver.

PARTE 2: ORATÓRIA

Como perder o medo de falar em público

A raiz mais comum do medo de falar em público é a vaidade. Nós nos colocamos em alta conta. Nós nos achamos importantes e esse é o problema.

A primeira pergunta que vem é: o que vão pensar de mim?

Não se engane. As pessoas irão julgá-lo(a). E qual é o problema? A partir do momento em que nascemos, já somos julgados. O julgamento faz parte da vida. Assim, a sua apresentação só será um julgamento a mais.

Só que há um detalhe: você vai se preparar para esse momento! Você vai dominar tudo que falará. Conhecimento gera confiança.

Mas não se iluda. Você não agradará a todos. Isso é normal e também faz parte da vida.

Você tem a responsabilidade de transmitir a sua mensagem com clareza, entusiasmo, verdade e segurança. Faça a sua parte. Se não gostarem, não é responsabilidade sua.

Enfatizo: sua preocupação deve ser em transmitir uma boa mensagem. Lembrando que a mensagem importa mais que o mensageiro.

Pode haver uma outra raiz para o medo de falar em público: algum trauma do passado. Você se expôs e houve um zombamento (geralmente isso ocorre na infância).

Aí você precisa tomar total consciência dessa lembrança e superá-la com o seguinte pensamento: isso foi no passado, eu não sou mais aquela criança, por exemplo, aquelas pessoas que zombaram de mim já são outras, elas mudaram.

Então você deve abandonar aquela cena, jogá-la fora. Você pode escolher um momento na sua casa em que esteja sozinho(a) e que não será incomodado(a) por ninguém, vai sentar-se, fechar os olhos e ressignificar a cena.

Você vai trocar aquela cena traumatizante por uma cena de sucesso. Imagine-se na apresentação de forma confiante e sendo aplaudido(a) por todos. Imagine-se recebendo aplausos efusivos, recebendo os parabéns...

Ressignifique! Se, depois desse processo, você não conseguiu superar o problema, talvez seja motivo para procurar um profissional, um psicólogo, alguém que faz hipnose, alguma coisa assim. Porque aí já estamos num território talvez mais grave e que exija um profissional.

Bem, você já descobriu que a raiz é a vaidade ou um trauma do passado. Mas, quando você pensa em se apresentar, o nervosismo já se estabelece. O que fazer? Há técnicas? Sim.

A primeira técnica é a exposição controlada. Você vai ensaiar a apresentação sozinho(a). Pode gravar também. Assista à apresentação e faça uma análise. Mostre a amigos, se quiser. Pergunte aos amigos o que eles acharam.

Quantas vezes você vai fazer essa apresentação? Quantas vezes forem necessárias para você se sentir com confiança, com segurança. Só perde o medo quem pratica.

Não se concentre no outro. Concentre-se em si mesmo.

A segunda técnica é a programação mental positiva. Fale aos

outros que está preparando uma apresentação maravilhosa, que está confiante e feliz.

Diga a si próprio(a) que tem boa oratória, que vai fazer a melhor apresentação de todas. Faça elogios a si mesmo(a). Fale coisas positivas e de autoconfiança e não perca a oportunidade de visualizar o momento da apresentação como sendo um sucesso, com aplausos e comentários positivos.

Isso não é conversa de “coach”. Já há muitos trabalhos sérios a respeito da visualização positiva e do pensamento positivo. Mas, se mesmo assim você é um cético e não acredita em nada disso, garanto que se você usar essa técnica, prejuízo não terá.

A terceira técnica é a da respiração lenta, profunda e diafragmática. Só que essa técnica você vai usar no dia da apresentação. A respiração relaxa o corpo e o cérebro entende que corpo relaxado é sinal de que não há perigo.

Bem, chegamos ao final deste material. Mas não pense que chegamos ao final do assunto.

O que você acabou de aprender aqui representa apenas 1% de tudo que preparei para você no Além das Palavras.

Então, agora tenho uma tarefa para você.

Pegue o seu celular e coloque um alarme para **segunda-feira, dia 5, às 19h**. Faça isso agora. Não confie apenas na memória, porque, quando chegar o dia, outras coisas poderão disputar a sua atenção.

Você já reservou um tempo para ler este material. Reserve também esse horário para estar comigo.

Espero por você!