



# CARLA ROCHA

Communication Trainer

---

“QUALQUER PESSOA PODE SER  
UMA BOA COMUNICADORA”

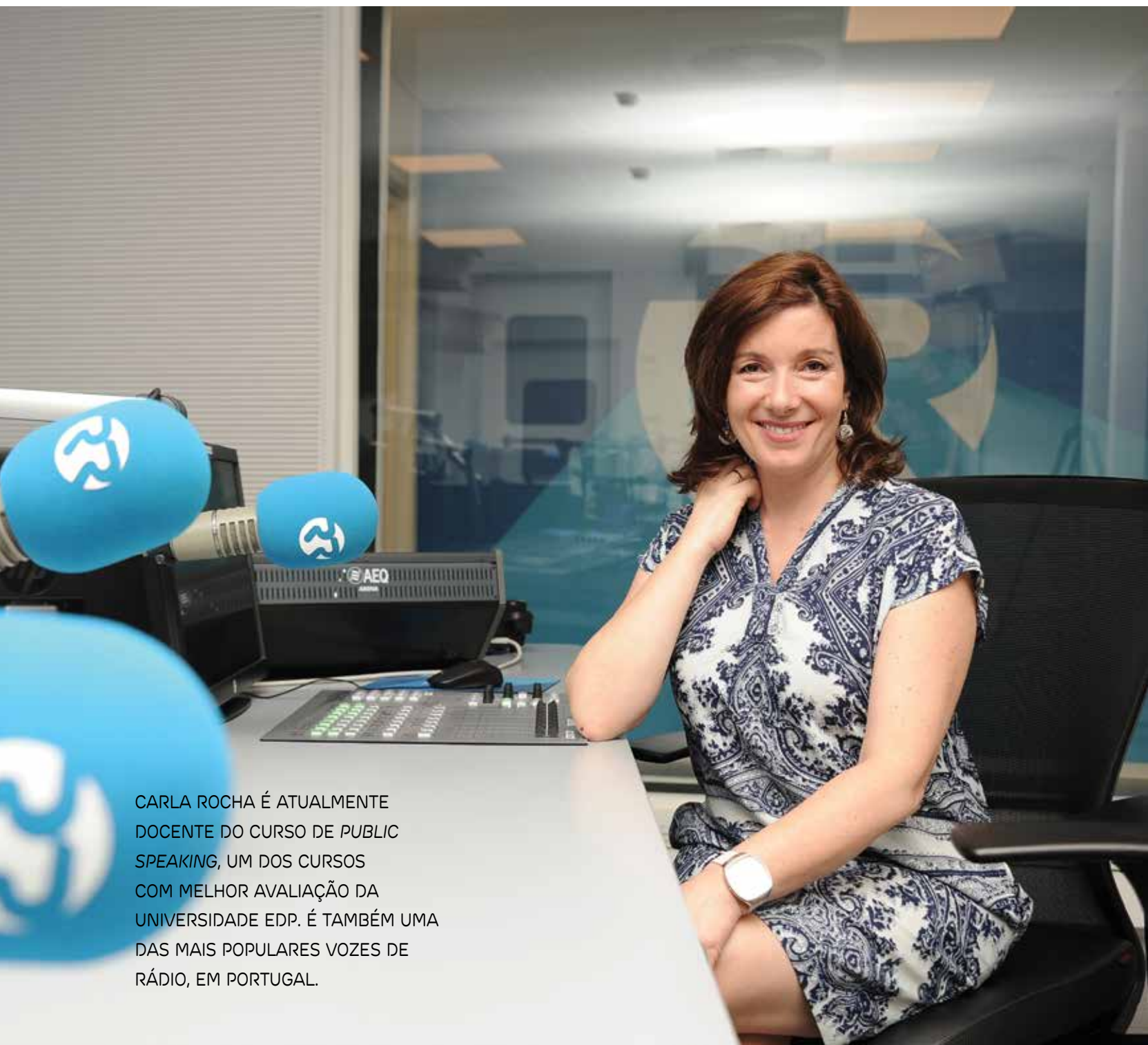
**Porque é que a maioria das pessoas tem tanto medo de falar em público?**

Eu acho que tem que ver com a perceção da exposição que estamos a ter e das consequências se algo correr mal. Mas esta é uma perceção que está adulterada. Se nos enganarmos, se nos engasgarmos, se tivermos uma bronca, ninguém morre. Mas nós damos uma dimensão a tudo isto como se a nossa carreira pudesse acabar ali.

**Por que as pessoas colocam tanta pressão nelas próprias nestas situações?**

É uma coisa que é comum à maior parte dos seres humanos. Não é à toa que o medo de falar em público está à frente do medo da morte. Há uma lista publicada por David Wallenchinsky (autor de The Book of Lists), em que o medo da morte está em 9º lugar e falar em público em 1º. É completamente irracional. Mas acho que tem que ver com isso: esse medo da exposição e do falhanço. Há certamente muita coisa ali em jogo, mas é preciso desmistificar e relativizar





CARLA ROCHA É ATUALMENTE DOCENTE DO CURSO DE *PUBLIC SPEAKING*, UM DOS CURSOS COM MELHOR AVALIAÇÃO DA UNIVERSIDADE EDP. É TAMBÉM UMA DAS MAIS POPULARES VOZES DE RÁDIO, EM PORTUGAL.



→

um pouco. Estar em cima de um palco é um privilégio, não deveria causar o pânico. E esse *mindset* tem de mudar.

### **De que forma é possível superar o pânico?**

Com preparação e com treino. Como em tudo o que fazemos, evoluímos por tentativa e erro. Mas por muito que treinemos em sessões de formação, em salas individuais ou em grupo, é no palco que tiramos as dúvidas.

### **Há algum tipo de treino mais indicado?**

É muito importante verbalizar. Há um erro crasso que se comete frequentemente: tenho uma apresentação para a empresa, sento-me no computador e a primeira coisa que faço é abrir o *powerpoint*. Não é o *powerpoint* que nos dá segurança para que tudo corra bem, mas sim fazer um esquema mental, passar para o papel o tema daquilo que quero comunicar. Tenho de perguntar-me o que estou ali a fazer. E não estou ali só porque

sim, mas porque tenho uma mensagem para passar. Tenho de pensar qual é o objetivo da minha mensagem, qual é a minha audiência, o que é que eu quero que as pessoas façam com aquela informação. E a partir daí começar a estruturar o discurso com base na resposta a estas questões.

### **A descarga de adrenalina que o medo provoca também atinge pessoas mais treinadas?**

Eu própria continuo a sentir essa descarga mesmo antes de algumas formações. Basta ser a primeira vez que estou com aquelas pessoas. O nosso cérebro manda informação do tipo “será que o público é hostil?”, “será que vão gostar?”, e é inevitável haver uma descarga de adrenalina. O segredo não está em querer parar essa descarga, mas sim controlar toda essa adrenalina nesses primeiros momentos. O nervoso que nós sentimos pode ser benéfico, tem de ser controlado.

### **Que truques podemos utilizar para uma boa apresentação?**

Há três: preparação preparação, preparação. Mesmo. E esta é a principal resistência que as pessoas têm hoje em dia. A maioria prepara os *slides* uma vez e depois vai para cima do palco e atira-se literalmente. Com preparação, podemos brilhar e fazer brilhar.

### **Há algumas fórmulas para a construção do discurso?**

Há, e a fórmula principal é não pensar que a única informação que deve passar é aquela informação factual, pura e dura, seja uma apresentação de resultados ou uma apresentação de uma área da empresa ou de um projeto a clientes. A nossa atenção mudou, a forma como o nosso cérebro funciona mudou. Há avanços nas neurociências que nos provam que a tecnologia é responsável por isso. Se não processamos informação da mesma maneira e se não sentimos apelo pela mesma informação que sentíamos há uma década, porque é que continuamos a comunicar como se nada tivesse mudado? A nossa janela de atenção é mínima. Se estivermos uma hora com o mesmo conteúdo, não vamos captar o interesse. O segredo é, de certa forma, misturar essa informação mais factual, com outros elementos mais apelativos, mais do campo da imaginação e das emoções. Mostrar que não está aqui um autómato a debitar informação.

### **Como é que descobriu essa vocação para ensinar os outros a comunicarem?**

Não foi por vocação, mas por necessidade. Eu própria tinha pânico de falar em público. A certa altura eu queria ter um plano B na minha carreira para além da rádio, e concluí que é na área de comunicação que tenho os maiores conhecimentos. Além de ser formada em comunicação, estou na rádio há mais de 20 anos. Aqui usamos técnicas de comunicação no dia a dia, que as empresas ou mesmo nós na nossa vida pessoal devíamos utilizar. O que fiz foi investigar essas técnicas, tentar perceber de que forma é que se podem transpor para outros contextos.

### **Entretanto tirou alguns cursos nesta área?**

Tirei cursos de *public speaking* nos Estados Unidos, onde continuo todos os anos a ir a conferências em que se reúnem os maiores comunicadores do mundo. É uma espécie de *Websummit* da comunicação que me alimenta sempre e que me deixa a pensar como é que podemos evoluir no campo da comunicação. Porque ainda tendemos a ser muito formais, cinzentos e chatos.

## Menina da Rádio



Carla Rocha é apresentadora do programa da manhã da Rádio Renascença desde outubro de 2016. Anteriormente, apresentou na RFM o programa Rocha no Ar, e o café da manhã com José Coimbra.

É docente na licenciatura de Ciências da Comunicação da Universidade Europeia e formadora na área da comunicação. Nos últimos anos, tem aproveitado a sua experiência profissional e a formação académica para desenvolver competências de comunicação de empresários, quadros diretivos e executivos de empresas.

Fundou a empresa Carla Rocha – comunicação e a academia “Fale menos, comunique mais” que consiste num programa de treino individual, ao longo de 90 dias, com o objetivo de melhorar competências de comunicação.

É coordenadora do programa “Atletas Speakers”, desenvolvido pelo Comité Olímpico de Portugal.

É licenciada em Ciências da Comunicação e pós-graduada em Gestão de Marketing, Comunicação e Multimédia pelo Instituto Superior de Economia. Colaborou com a Universidade Autónoma de Lisboa e com o Instituto Português de Administração e Marketing e tem participado como oradora em diversos seminários em universidades. É autora do livro “Fale menos, comunique mais – 10 estratégias para se tornar um grande comunicador” (Manuscrito 2016).

“ÀS VEZES O PROBLEMA NÃO É A INFORMAÇÃO, MAS A FORMA COMO SE APRESENTA ESSA INFORMAÇÃO. NÃO É MASCARAR NADA, MAS TORNAR AQUELE CONTEÚDO APELATIVO”

### Como é que surgiu esta ligação à EDP?

Primeiro comecei sozinha, quando ainda não tinha equipa nem empresa. Dei algumas formações na EDP, e depois quando a Universidade EDP lançou o concurso público desta formação de *public speaking* resolvi concorrer com a metodologia que entretanto tinha desenvolvido e sistematizado. São muitos anos de trabalho e de pesquisa, de escrita e de reflexão.

### Como tem sido o feedback dos colaboradores?

Tem sido ótimo. Estamos em 4º lugar na lista dos cursos da EDP. É uma honra incrível trabalhar ali, porque eu sinto que é neste meio corporativo que nós podemos evoluir. As reuniões não têm que ser chatas. Às vezes o problema não é a informação, mas a forma como se apresenta essa informação. Não é mascarar nada, mas tornar aquele conteúdo apelativo.

### Muitas pessoas até podem ser ótimas profissionais, mas o que acontece se não souberem comunicar?

É essencial saber comunicar. Eu costumo dizer que nós não existimos para mascarar um péssimo projeto. Mas também não acredito que uma boa comunicação salve um mau projeto. A minha empresa existe enquanto potenciadora de pessoas que têm grandes capacidades e depois ficam aquém quando comunicam. Algumas dessas pessoas chegam a boicotar-se, porque não conseguem expressar aquilo que de facto são.

### Qualquer pessoa pode ser uma boa comunicadora?

Eu acredito que sim, não acredito em casos perdidos.

### Que personalidades considera bons comunicadores?

O ex-Presidente dos Estados Unidos Barack Obama, o Presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa e o Papa Francisco. Porque são genuínos, porque são próximos, porque não têm rasgos de formalidade. Há que ter uma linguagem próxima que toda a gente entenda e mostrar que somos humanos.