



# COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL

Fernando Casal

- A comunicação não verbal é a forma de comunicação mais enraizada no nosso passado biológico, sendo também a mais primária.

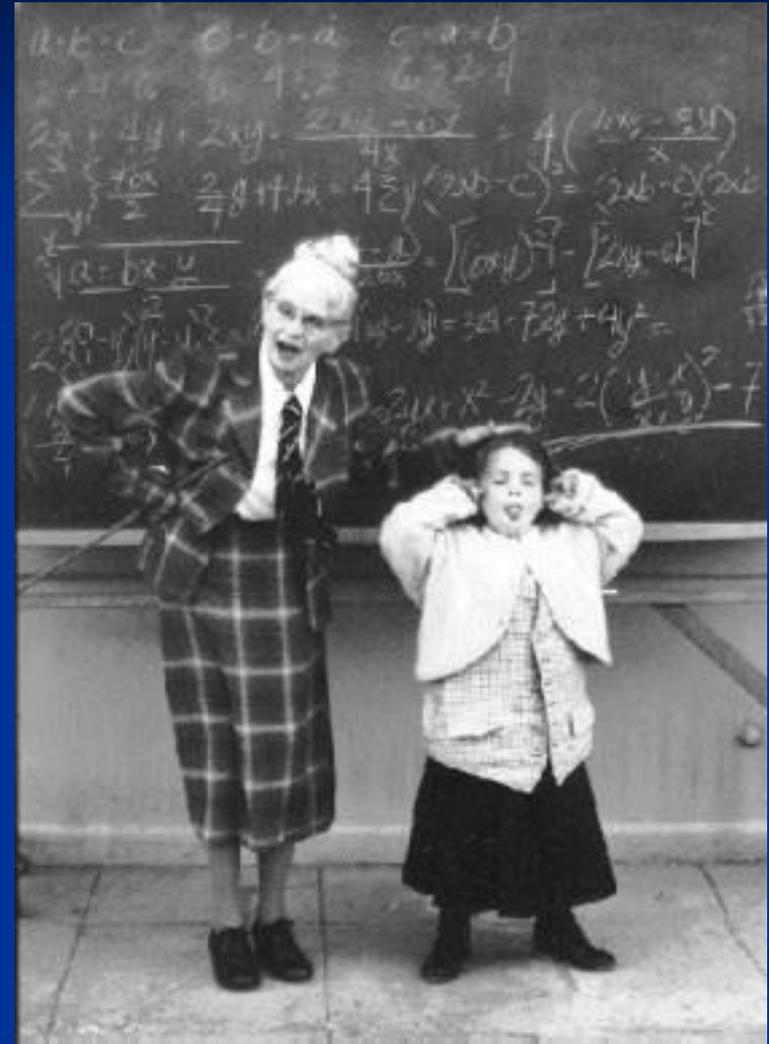
INTERIOR DO INFANTÁRIO DO WORLD TRADE CENTRE



- Assim, por vezes, a comunicação não verbal contradiz o que está a ser dito por palavras. Com efeito, quando o nosso interlocutor tenta exprimir por palavras algo que contradiz a sua natureza mais íntima, tende a deixar que a sua linguagem não verbal, espontânea, o denuncie.

- A comunicação não verbal utiliza algumas espécies de suportes tais como o corpo, a dispersão dos indivíduos no espaço e uma série de outros sinais que nos envolvem no dia a dia e que nos transmitem mensagens às quais, por vezes, não damos a verdadeira atenção e que podem, por isso, interferir na nossa relação com o outro.

- Todo o comportamento numa situação de interacção tem valor de mensagem, ou seja é impossível não comunicar.



- A comunicação não verbal transmite muitas vezes as intenções que as palavras não chegam a expressar. Assim, um sorriso ou um silêncio em determinadas situações podem comunicar mais facilmente o que sentimos, do que simples palavras.

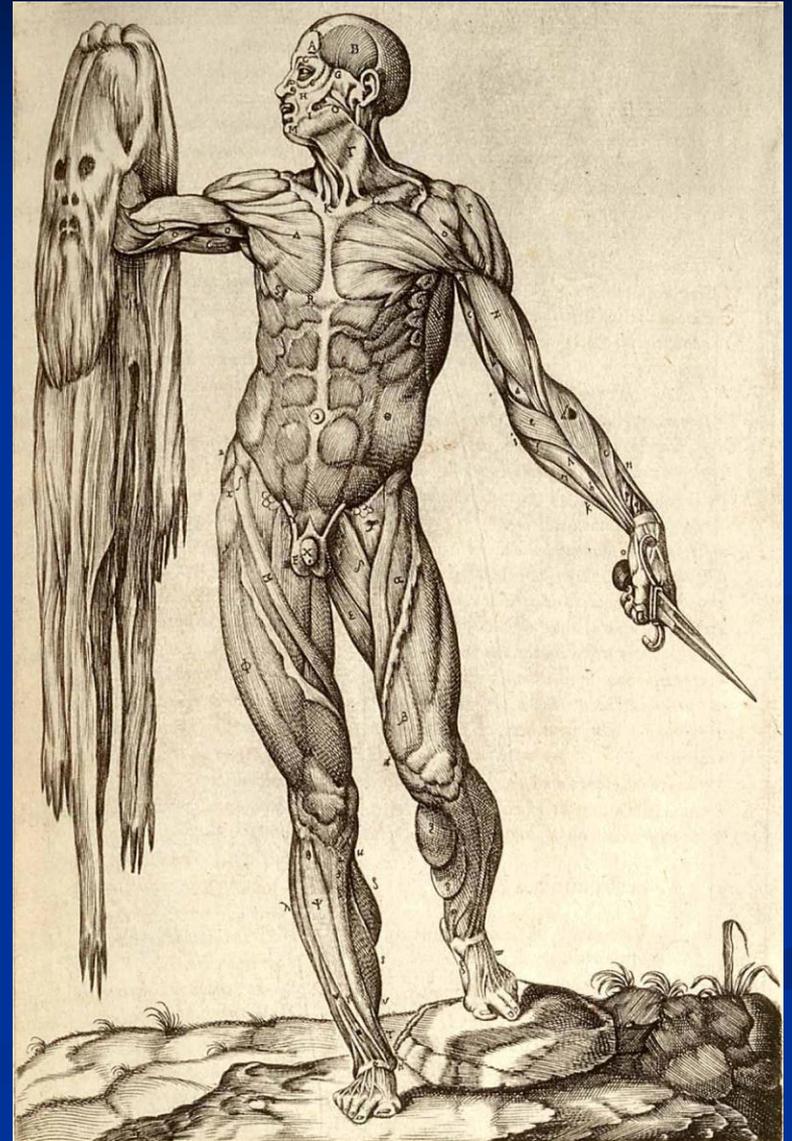
- A comunicação não verbal data dos primórdios da organização social, embora tenha sido subestimada e posta um pouco de parte. O interesse por esta, apenas surgiu em meados do século XX, e foi a partir daí que se iniciaram os estudos científicos.

- A definição de comunicação não verbal não tem sido tarefa fácil, devendo este facto estar associado a uma vasta gama de fenómenos, desde a expressão facial e os gestos até à moda; desde a dança e o teatro até à música e a mímica, desde o fluxo de sentimentos e emoções até ao fluxo de tráfego, e desde a territorialidade dos animais até ao protocolo dos diplomatas.

- Podemos no entanto entender a comunicação não verbal como toda a comunicação que acontece para lá das palavras, que apresenta pouco controlo consciente por parte dos emissores e que varia com o padrão cultural em que nos inserimos

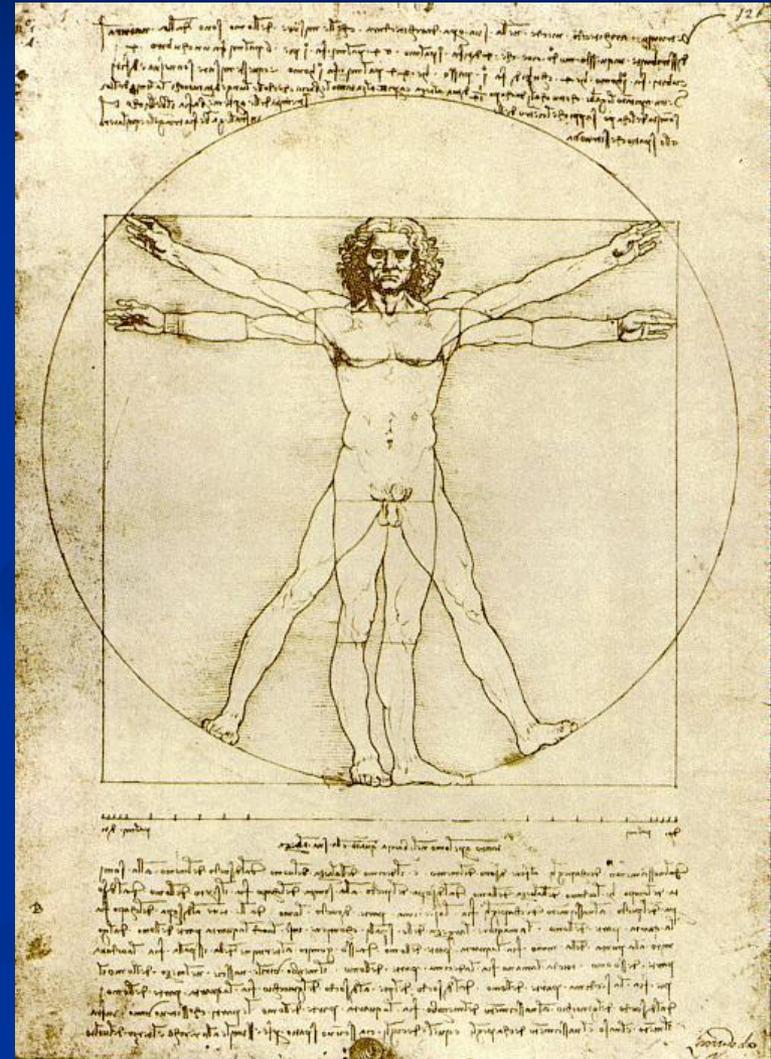
- A comunicação não verbal desempenha várias funções que ajudam o ser humano a comunicar. Desta forma podemos encará-la como o principal meio de expressão e comunicação dos aspectos emocionais., como meio primário e privilegiado para assinalar mudanças de atitude nas relações interpessoais.

- Podemos vê-la também na apresentação do Eu e do seu corpo, pois, dá uma imagem de si mesmo ao mundo que o envolve, e principalmente como um apoio e complemento à comunicação verbal.



# Cinésica (body language)

- A cinésica integra o campo dos movimentos corporais. Nenhum movimento ou expressão corporal é destituída de significado no contexto em que se apresenta e por conseguinte estão sujeitos a uma análise sistemática.



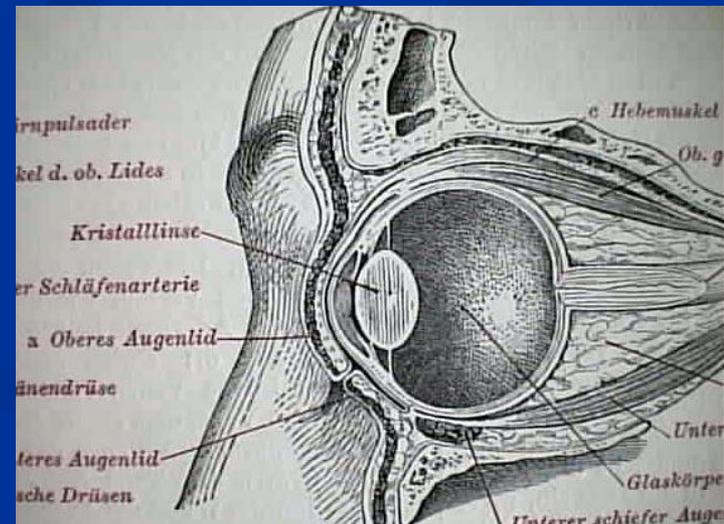
# Cinésica (body language)

- Esta estende-se por cinco áreas de estudo que são: o contacto visual, os gestos, as expressões faciais, a postura e os movimentos da cabeça.
- Assim como exemplos cinésicos temos uma série de expressões e movimentos que nos transmitem informações sobre os indivíduos, que podem ir desde um sorriso, à maneira como uma pessoa nos aperta a mão.

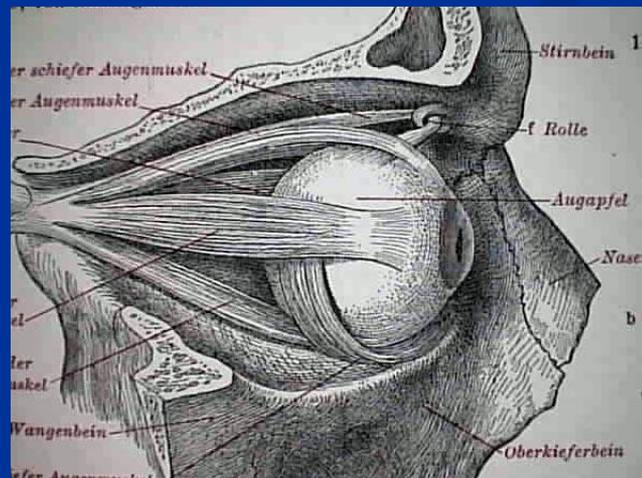
# Contacto visual

- A frequência, a duração e a ocasião de um olhar são factores que permitem enviar mensagens sobre o relacionamento entre duas ou mais pessoas.
- Ao estabelecermos contacto visual com o outro, ele irá de alguma forma sentir-se implicado pessoalmente, ao mesmo tempo que podemos eliminar uma conversa, eliminando o contacto visual.

- Manter o contacto visual, não significa fixar visualmente o outro de uma forma continua, uma vez que isso poderá tornar-se incomodativo. Para isso existem umas normas que devemos ter em conta relativamente aos contactos visuais.



- Ao estabelecermos contacto visual a dois, o contacto pode ir de 5 a 15 segundos sensivelmente, enquanto que em grupo o referido contacto deverá ser mantido por 3 a 4 segundos por pessoa, percorrendo todo o grupo.



- Um olhar transmite uma série de comportamentos, desde demonstrar um comportamento passivo através de um olhar fugido e evasivo, ou um olhar directo e terno que pode indicar benevolência, entre outros.

# Gestos

- Um dos aspectos mais importantes do comportamento não verbal é o da gestualidade. O comportamento motor de um indivíduo possui uma grande expressividade.

- Podemos caracterizar os gestos em cinco categorias, que são :
- gestos simbólicos ou emblemas,
- gestos ilustrativos,
- gestos indicadores de estado emocional,
- gestos reguladores,
- e por fim os gestos de adaptação.

# gestos simbólicos e gestos ilustrativos

- Como gestos de simbólicos, podemos entender todos os sinais que são emitidos intencionalmente, e que possuem um significado específico capaz de ser traduzido directamente por palavras. Ao apontarmos para alguma coisa. É um exemplo ilustrativo.

# gestos ilustrativos

- A todos os movimentos que a maioria dos indivíduos utiliza no decurso da comunicação verbal, e que ilustram o que se vai dizendo, damos o nome de gestos ilustrativos.

# gestos indicadores de estado emocional

- Aos gestos indicadores de aspectos emocionais, são atribuídos todos aqueles que transmitem ansiedade e tensão, e que podem produzir modificações que conseguem ser reconhecidas nos movimentos dos indivíduos. Como por exemplo um punho fechado em sinal de ira.

# gestos reguladores

- Quando se conversa, existem gestos que servem para manter o fluxo da conversação, indicando a quem fala se o interlocutor está interessado ou não, se deseja falar, ou interromper a comunicação. A este tipo de gestos damos o nome de gestos reguladores.

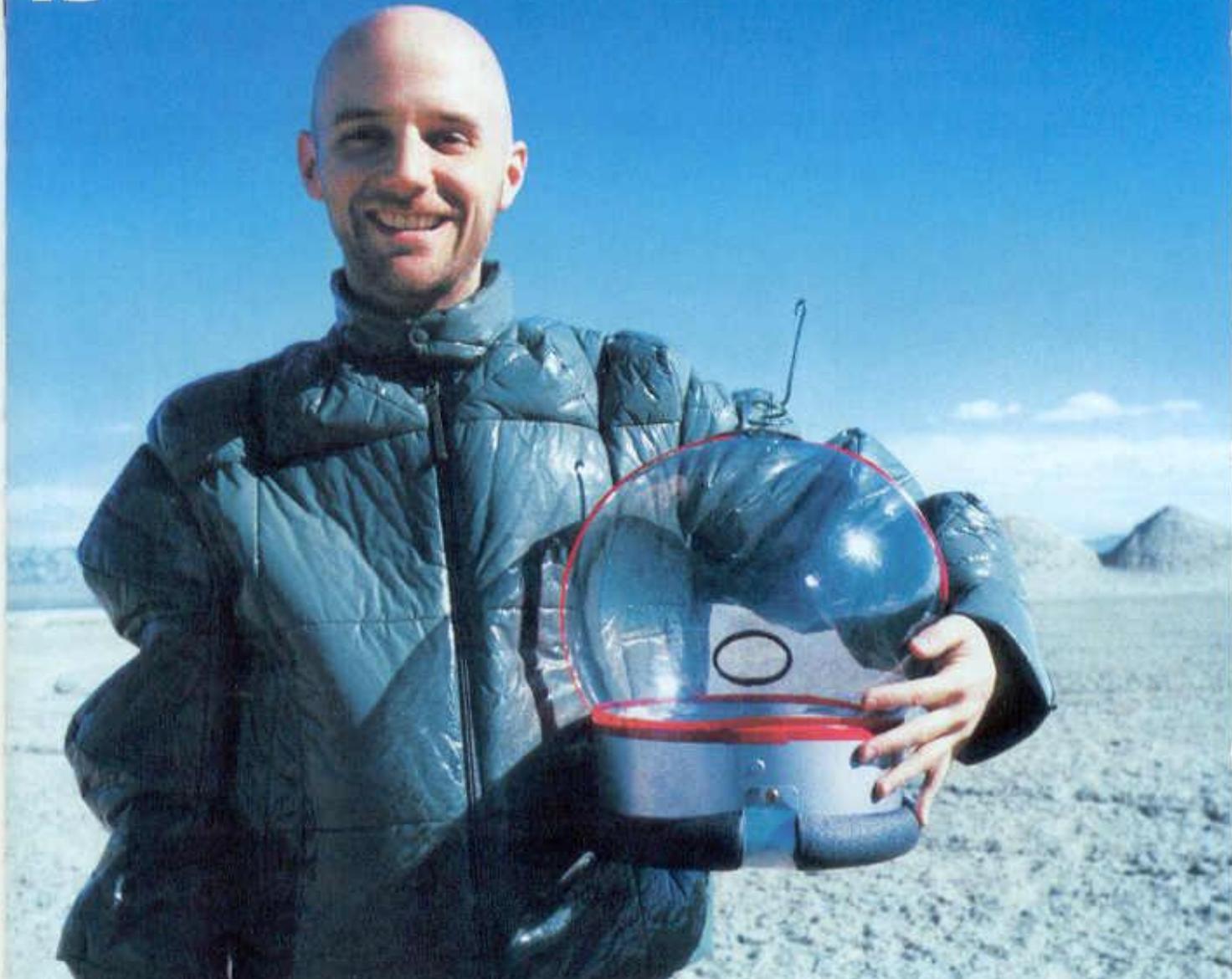
# gestos de adaptação

- Ao toque de um telemóvel, sem darmos por nada, estamos logo a colocar a mão no bolso, para ver se por acaso é o nosso que está a tocar. Estes gestos são não intencionais, são usados sistematicamente, já aprendemos a sua utilidade e constituem parte do repertório de um indivíduo.

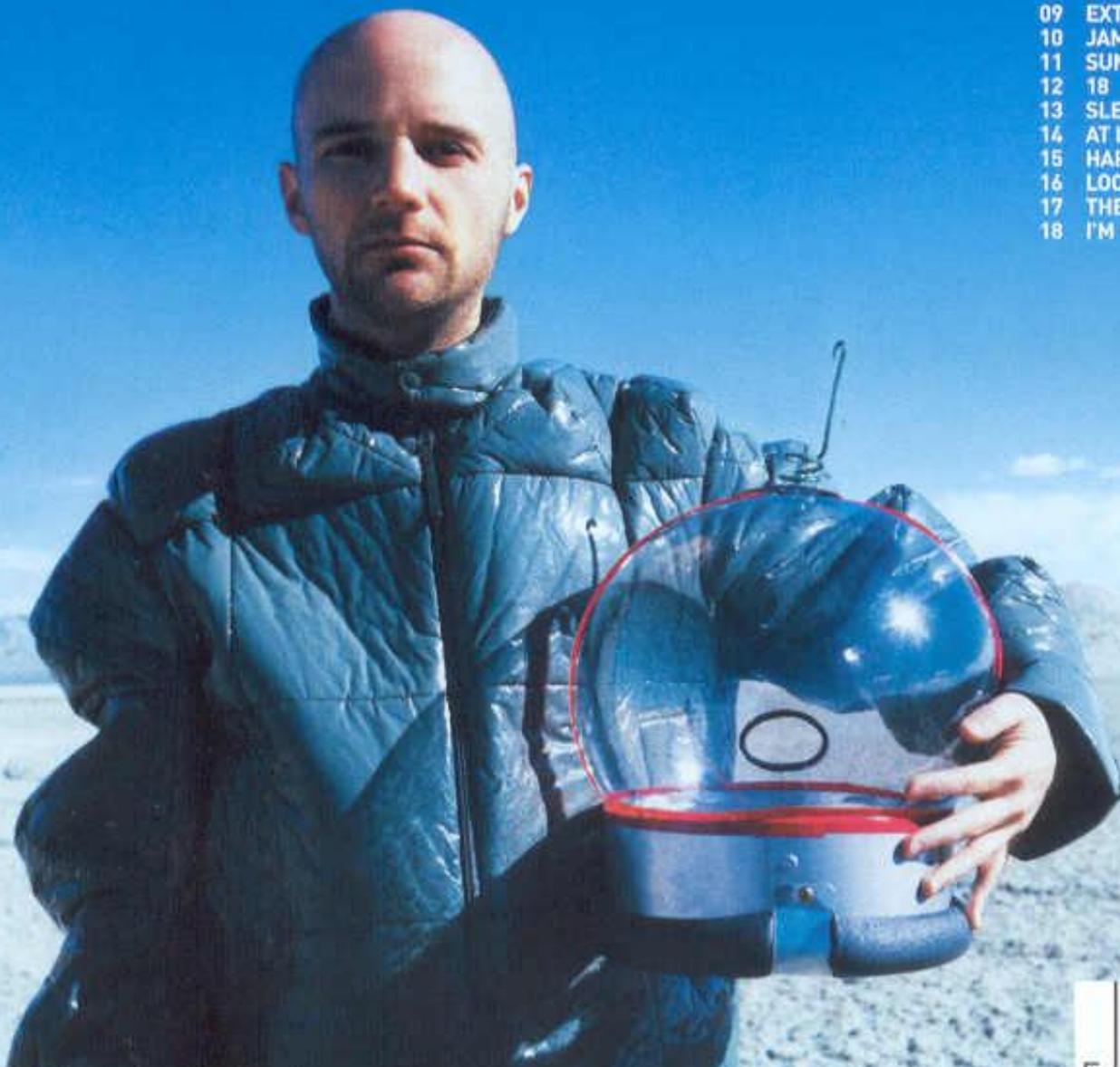
# Expressões Faciais

- O canal privilegiado de expressar as emoções é o rosto. Todos nós temos uma série de máscaras faciais que utilizamos consoante aquilo que queremos transmitir.
- As expressões faciais desempenham diversas funções, tais como, expressão das emoções e das atitudes interpessoais, o envio de sinais inerentes à interacção em curso e a manifestação de aspectos típicos da personalidade de um indivíduo.

# MOBY 18



- 01 WE ARE ALL MADE OF STARS
- 02 IN THIS WORLD
- 03 IN MY HEART
- 04 GREAT ESCAPE
- 05 SIGNS OF LOVE
- 06 ONE OF THESE MORNINGS
- 07 ANOTHER WOMAN
- 08 FIREWORKS
- 09 EXTREME WAYS
- 10 JAM FOR THE LADIES
- 11 SUNDAY (THE DAY BEFORE MY BIRTHDAY)
- 12 18
- 13 SLEEP ALONE
- 14 AT LEAST WE TRIED
- 15 HARBOUR
- 16 LOOK BACK IN
- 17 THE RAFTERS
- 18 I'M NOT WORRIED AT ALL



© 2001 Moby Records, Inc. All rights reserved. Moby Records, Inc. is a subsidiary of Moby Music, Inc. Moby Music, Inc. is a subsidiary of Moby Music Group, Inc. Moby Music Group, Inc. is a subsidiary of Moby Music Group, Inc. Moby Music Group, Inc. is a subsidiary of Moby Music Group, Inc.

5 016025 612024

# Postura

- Um dos aspectos importantes da comunicação não verbal é a postura. Esta designa os modos de nos movimentarmos, sendo algo que se vai adquirindo com o tempo e com os hábitos.
- Em todas as culturas existem muitas formas de estar deitados, sentados ou de pé.

- Existem posturas variadas que correspondem a situações de amizade ou de hostilidade, bem como posturas que indicam um estado ou condição social, entre outros.

# Movimentos da Cabeça

- Importantes indicadores sobre o andamento de uma interacção, são os movimentos de cabeça. Os acenos de cabeça são sinais não verbais muito rápidos, se bem que aparentemente descortináveis.

- Um aceno de cabeça de quem ouve é entendido por quem fala como um sinal de atenção e, por isso, desempenha neste um papel de reforço, pois encoraja a sua continuação, bem como é uma recompensa para o comportamento precedente.

# Proxémica

- O termo proxémica define o conjunto de observações e das teorias referentes ao uso do espaço na comunicação pelo homem. A maneira Como um indivíduo estrutura o seu microespaço é de forma inconsciente, sendo esta uma questão sempre relacionada com a situação, o ambiente e a cultura.

- Existem três níveis proxémicos que são eles:
- O **Infracultural**, que se refere ao comportamento e está enraizado no passado biológico do ser humano.
- O **Pré-cultural**, que é fisiológico e pertence essencialmente ao presente.
- O **microcultural**, é onde se situa a maior parte das observações proxémicas. Podemos distinguir aí três aspectos do espaço, conforme este apresente uma organização rígida, semi-rígida e informal.

# Espaço de organização rígida

- Compreende aspectos materiais, ao mesmo tempo que as estruturas ocultas e interiorizadas que regem as deslocações do homem no planeta, consistindo assim em disposições estruturais inalteráveis em torno de nós.

# Espaço de organização semi-rígida

- É o modo como são dispostos os obstáculos moveis, assim, a maneira como colocamos os nossos objectos, os lugares onde os dispomos, dependem de modelos microculturais que não só representativos de amplos grupos culturais, mas também dessas variações que cada indivíduo introduz na sua cultura e que o torna único.

# Espaço de organização informal

- É o território pessoal em torno de um indivíduo, este espaço determina a distância entre indivíduos ou seja, compreende as distâncias que observamos nos nossos contactos com o outro.
- Neste espaço existem quatro distâncias desiguais:

- **Distância Intima** (*15 a 50 cm*)- Esta distância é reservada a um número limite de pessoas, permite contactos directos corpo a corpo, bem como perceber uma série de características da outra pessoa, tais como temperatura corporal, odores, respiração...

- Uma situação radical será a de um transporte público, onde as pessoas são colocadas em relação de proximidade, normalmente, consideradas íntimas com estranhos. Mas os utentes dispõem de armas defensivas permanecendo imóveis tanto quanto possível, ficando os músculos das zonas de contacto contraídos.

- **Distância Pessoal** (*40 cm a 1,2 metros*) – é a distância de relacionamento entre amigos mais íntimos e casais, pois permite conversar à vontade. Podemos imaginar esta distância sob a forma de uma pequena esfera protectora. Refere-se mais ou menos à distância do comprimento do braço.

- **Distância Social** (*70 cm a 4 metros*) – esta distância é considerada como o limite do poder sobre outro. Os pormenores do rosto já não são perceptíveis e ninguém se toca. Esta é a distância recomendada e que é útil para se manter contactos pessoais.

- **Distância Pública** (*4 a 9 metros*) – Serve quando não nos queremos envolver pessoalmente, situa-se então fora do círculo imediato de referência do indivíduo. Impõem-se geralmente às personalidades oficiais.

- O homem, tal como os animais, serve-se dos seus sentidos para diferenciar as distâncias e os espaços.



- A distância escolhida depende das relações interindividuais, dos sentimentos e actividades dos indivíduos envolvidos na situação. Daí a necessidade que existe em estarmos atentos a estas situações no contexto da formação, dado que a forma como utilizamos o nosso espaço e o dos outros transmite diferentes significados e o modo de relação que pretendemos estabelecer.

# Paralinguagem

- A paralinguagem é um conceito que se aplica às modalidades da voz (modificações de altura, intensidade, ritmo,...) que fornecem informações sobre o estado afectivo do locutor, e ainda outras emissões vocais tais como o bocejo, o riso, o grito, a tosse....

- A qualidade da voz e as vocalizações que emitimos durante a fala dividem-se em quatro índices paralinguísticos:
- - Qualidade de voz, que inclui a altura do tom de voz, a qualidade da articulação e o ritmo.
- - Caracterizadores vocais, que são sons bem reconhecíveis tais como o riso, o suspiro, o choro, o bocejo, o grito...
- - Qualificadores vocais, que incluem a maneira como as palavras são proferidas, tais como a intensidade, o timbre e a extensão.
- - Secreções vocais, incluem os sons que contribuem para o fluxo da fala e que não sendo considerados palavras comunicam alguma coisa: “hum”, ou “ahn”, ou “hem”, pausa e outras interrupções de ritmo.

# Bibliografia

- Bitti, Pio R. & Zani, Bruna(1993). *A Comunicação como Processo Social*. Lisboa: Editora Estampa.
- Esperança, Eduardo Jorge(1998). *A Comunicação Não Verbal*. Lisboa: Instituto do Emprego e Formação Profissional.
- Ferreira, Isabel (1999). *Comunicação Não Verbal*. *Dirigir*, 62, 50-55
- Hall, Edward (1986) *a Dimensão Oculta*. Relógio d'Água













FIM

