

**A COMUNICAÇÃO
QUE IMPACTA
E TRANSFORMA**

Amostra

MARCOS AURELIO PEREIRA

A COMUNICAÇÃO QUE IMPACTA E TRANSFORMA

DESTRAVE O JEITO DE FALAR, NO
PALCO, NA EMPRESA E NO DIGITAL.
REALIZE SEUS SONHOS PESSOAIS
E PROFISSIONAIS.


ACTUAL

A Comunicação que Impacta e Transforma

Copyright © 2026 Actual

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 Marcos Aurelio Pereira

ISBN: 978-65-83400-44-4

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P436a

Pereira, Marcos Aurelio

A comunicação que impacta e transforma / Marcos Aurelio Pereira, 1ª Ed. - Rio de Janeiro: Actual, 2026. 160 p.; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-65-83400-44-4

1. Comunicação oral. 2. Oratória. 3. Comunicação interpessoal. 4. Desenvolvimento pessoal. I. Pereira, Marcos Aurélio. II. Título.

CDD 808.5

Índice para catálogo sistemático:

1. Comunicação oral: Oratória 808.5

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Produtora Editorial: Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



ablr
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
EDITORES INDEPENDENTES

ASSOCIADO



Editora
afiliada à:

Aos meus pais, Valdir Pereira — meu herói e eterno ídolo — e Eliane Tavares Pereira — minha rainha, luz e força, que brilham no céu, mas seguem vivos em cada passo que dou, em cada palavra que pronuncio, em cada sonho que realizo.

Foram eles que me ensinaram sobre coragem, retidão e amor.

Minha gratidão eterna.

Amostra

AGRADECIMENTOS

Daria um capítulo à parte, os agradecimentos. Mas, em primeiro lugar, agradeço a Deus, que me deu fôlego, propósito e coragem para seguir firme nesta missão de comunicar com verdade e transformar vidas.

Agradeço à editora Alta Books, por acreditar neste projeto e cuidar com tanto zelo de cada detalhe desta obra. Que equipe sensacional.

À Pri, minha companheira de vida, e à nossa filha Aninha — minhas maiores razões e motivações. Obrigado pela paciência, pelos finais de semana roubados e pelas madrugadas em claro. Cada palavra escrita carrega um pouco de vocês.

Aos meus irmãos (Juliana, Edimar, Adnajara e Marciel) e demais familiares, que sempre estiveram ao meu lado.

Ao meu mentor, Ricardo Dalbosco, que me ajudou a enxergar mais longe e a acreditar ainda mais no meu potencial.

À Sueli Brandão, por seu incentivo generoso e por me lembrar que a minha voz pode, sim, alcançar corações.

Ao amigo Domingos Aquino, pelos longos telefonemas, reuniões fora de hora e todo o suporte e conselho em minhas decisões.

Gratidão, ainda, a Felipe Prates, Clecio Giacomelli, Dilnei Martins, Diego Rosa, Alonso Torres, Ana Paula Melo, Ana Paula Dahlke, Junior Garcia, Delton Batista, Clenilton Pereira, Marilisa Boehm, Luciano Moura, Valdecir Mira, Danny Ryos, Áurea Pierman, Silvia Aparecida

Fernandes, Marcelo Campos, Guilherme Cauduro, Maurício Peixer, Edson Machado, Eliane de Moraes, Sergio Ogawa e Cintia Huang.

Aos mentorados que me ensinaram tanto — cada história de superação de vocês também vive neste livro.

E a você, leitor, obrigado por me permitir estar com você e por abrir seu coração para esta leitura. Que esta obra lhe inspire a destravar a sua comunicação e a realizar todos os seus sonhos – sejam eles pessoais ou profissionais.

Amostra

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
01. POR QUE TEMOS MEDOS E COMO SUPERÁ-LOS	9
02. OS PILARES DA COMUNICAÇÃO A base do ser humano	21
03. COMO DESTRAVAR NOSSO JEITO Técnicas para falar e impactar	37
04. A CONFIANÇA INTERNA QUE MOLDA A COMUNICAÇÃO EXTERNA É impulsiona para o sucesso	47
05. DEFINA METAS E PROPÓSITOS É alcance seus objetivos através da comunicação	55
06. COMO FALAR DE IMPROVISO Sem passar apuros	67
07. COMO ELABORAR UM DISCURSO	73
08. A COMUNICAÇÃO NO AMBIENTE PROFISSIONAL Como impulsionar a sua carreira	89

09. COMO COMUNICAR PARA LIDERAR	97
10. COMO FALAR ATRAVÉS DAS CÂMERAS Técnicas para entrevistas, reuniões e gravações para as redes sociais	111
11. COMO CONTAR UMA HISTÓRIA	125
12. JAMAIS FAÇA ISSO DIANTE DA PLATEIA	133
13. O TRIPÉ DO ORADOR NA COMUNICAÇÃO Preparo, técnica e decisão	137
14. COMUNICAÇÃO É HÁBITO Comece agora a transformação	141
CONCLUSÃO	147
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	149

INTRODUÇÃO

Já estive neste lugar

Era abril de 1998, e o clima não colaborava. Sob uma chuva fina, porém incessante, uma fila enorme se formava em frente ao quartel do Exército Brasileiro, em Santa Catarina, no sul do Brasil. Jovens, como eu, esperavam pacientemente pelo alistamento. O 62º Batalhão de Infantaria era o destino de muitos que aspiravam a servir, mas a realidade é que poucos seriam escolhidos.

Após horas aguardando sob a garoa fria, passamos pelos exames necessários. Concluídos os procedimentos, fomos direcionados a uma sala anexa ao quartel para aguardar o tão temido resultado. Sim, temido, pois a maioria — naquela época — gostaria de ser “militar”.

O murmúrio das conversas baixas contrastava com a tensão evidente no ar. Então veio a notícia: fui dispensado por “excesso de contingente”, assim como tantos outros ali presentes. O oficial percebeu que eu e outros candidatos não serviríamos nem para bucha de canhão (rs).

Antes de irmos embora, algo inesperado aconteceu. Uma equipe de televisão chegou ao local, com câmeras, microfones e luzes. Lembro-me muito bem: havia um cinegrafista — profissional que grava imagens e entrevistas — e uma moça de meia-idade, a repórter, com um microfone bonito nas mãos. A TV era a afiliada da Rede Globo no sul do Brasil; na época, a então RBS catarinense. A equipe veio registrar a grande procura

de jovens pelo serviço militar. A jornalista buscava alguém disposto a falar. “Preciso ouvir alguns jovens que queiram dar entrevista”, disse.

Um silêncio tomou conta do ambiente. Ninguém se habilitou. A vergonha e o medo pareciam pairar sobre aquele grupo de jovens envergonhados. O oficial do Exército replicou o convite, insistiu, mas o resultado foi o mesmo. Ninguém queria dar entrevista.

Dentro de mim, uma batalha interna se desenrolava. Pensei, relutei, pensei novamente. E, contra todas as minhas inseguranças e vontades, ergui o braço, sinalizando que concederia a tal entrevista. O que veio a seguir foi um misto de coragem e arrependimento no mesmo instante. Meu coração disparou, o suor aumentou, mas não havia mais volta. Ainda com o braço direito erguido, levantei-me e saí pelo corredor da enorme sala em direção à equipe de TV que estava à frente, em pé, aguardando minha chegada.

Na caminhada, sob olhares incrédulos daquela multidão de “guris”, como se diz no sul do país, pensei e repassei rapidamente o quealaria. Trabalho em vão. A jornalista pediu meu nome completo e disparou: “Podemos gravar?”. Não tive saída. Já que estava ali, respondi que sim. Quando a luz da câmera acendeu, foi como se um caminhão viesse em minha direção.



Na década de 1990, os equipamentos de TV eram enormes e, em algumas situações, era necessário usar mais de uma luz para compensar a escuridão em ambientes de gravação. A luz, naquele caso, era forte para facilitar a captação da “sonora”.

Já estava nervoso e, com aquele clarão no rosto, as coisas pioraram. Mesmo diante da pergunta aparentemente simples da repórter — “Por que você quer servir ao Exército?” — eu simplesmente travei. Gaguejei, titubeei e não consegui articular uma resposta coerente.

A plateia formada por jovens e o oficial me observavam, e minha mente parecia ainda mais confusa. Aquela experiência me marcou profundamente. Percebi, naquele momento, que o medo de falar em público — ou simplesmente para uma câmera — é algo que paralisa nossos sonhos, objetivos e a carreira profissional.

A morte não é um problema

Estudos apontam que esse medo é tão intenso que, para muitas pessoas, supera inclusive o temor à morte. Pesquisa realizada pelo Sunday Times apontou que muitos indivíduos preferem enfrentar situações extremas, como doenças ou dificuldades financeiras, do que se expor, como dar uma palestra, gravar para uma câmera ou ter que falar em público.

Segundo o jornal britânico, o pavor de falar diante de uma plateia é tão grande que essa situação é mais assustadora do que a própria morte. Eu mesmo pensei que morreria naquele instante — não por falta de coragem, mas por não dominar as técnicas de comunicação para uma rápida e simples entrevista. Certamente, você já passou por uma experiência, em algum momento da vida, em que ficou ofegante, com medo e com a sensação de “coração na boca” ao enfrentar algo novo e inesperado pela primeira vez.

Feita a entrevista, fui para casa feliz pela oportunidade e também ansioso para “me ver” no jornal no dia seguinte. Às 11h55, lá estava eu, de frente para a TV, aguardando o início do programa. A manchete do

dia ficou gravada na minha memória: “Sinais dos tempos: tem mais candidatos do que vagas no 62º BI.”

Começou o telejornal e, para minha decepção, a matéria saiu com apenas uma frase — e muito curta — do que eu disse naquela reportagem: “Eu quero servir ao Exército por causa do meu pai”. Na década de 1974, o soldado Valdir Pereira (meu querido pai e referência para mim) teve uma linda passagem pelo mesmo batalhão. Foi a única frase que sobrou daquela “meia entrevista”.

Dias depois, ao contratar o serviço de *clipagem*¹, soube que a entrevista ficou sem pé nem cabeça. Em razão disso, pouca coisa foi aproveitada da minha gravação. Coitada da repórter. Decepção total para mim. Perdi a oportunidade de me destacar, de ter meus “15 minutos de fama” e de ser visto como alguém que fala bem e com desenvoltura.

Mas busquei aprender com o erro. Naquele mesmo abril nebuloso, decidi iniciar uma nova jornada para superar os medos que me cercavam aos 18 anos de idade. Percebi que o que acabara de vivenciar não faria sentido algum, de agora em diante, na vida adulta. Doeu demais a sensação de impotência e incompetência ao ver o resultado desastroso de tentar responder três simples perguntas sobre o que eu estava vivendo naquele momento.

Iniciei um curso de oratória e, dois anos depois, dei os primeiros passos como repórter de rádio em minha cidade. Fui anunciado como o repórter da Difusora mais jovem a entrar em operação no norte do estado. Na época, iniciávamos na profissão e depois fazíamos um curso de especialização ou faculdade. Atualmente, o mercado é diferente e exige qualificação antes da contratação.

Em 2004 eu já apresentava telejornal no horário nobre, ao meio-dia, na afiliada da Rede Record, no Vale do Itajaí, em Santa Catarina. Cobria a região, visitando as cidades e falando de tudo o que vinha na pauta:

¹ Clipagem é um serviço que monitora o que foi veiculado nos meios de comunicação para informar autoridades municipais, estaduais e federais ou empresas sobre tudo o que saiu na mídia, como rádio, TV, internet e outros meios.

economia, segurança pública, saúde, política, esporte e cultura. Não foi sorte. A determinação e a busca por técnicas foram decisivas na minha vida pessoal e profissional.

Questão de sobrevivência no mercado

Querido leitor, pesquisa feita pela consultoria McKinsey aponta que a comunicação é considerada essencial para qualquer profissional. O relatório *Defining the Skills Citizens Will Need in the Future World of Work*² identifica essa habilidade como uma das 56 competências fundamentais para a nossa sobrevivência no mercado de trabalho atual.

Se você é empresário, o desafio é se comunicar de forma assertiva com os públicos internos e externos. Nunca o empreendedor foi tão solicitado como na atualidade para falar com clientes, fornecedores, acionistas e a imprensa. Vemos, infelizmente, executivos com dificuldades para dominar a arte de falar bem, seja no presencial ou no digital.

Quem é líder e tem a missão de inspirar equipes, para tornar-se referência e autoridade moral em sua área, também precisa se comunicar com assertividade — caso contrário será apenas mais um entre tantos. Líderes com boa comunicação constroem equipes fortes, engajadas e com resultados eficientes.

De acordo com o *World Economic Forum*³, a “comunicação interpessoal” está entre as 10 habilidades mais demandadas do momento. O relatório *Future of Jobs 2023* destaca “empatia e escuta ativa” e “liderança e influência social” como componentes fundamentais da

² Disponível em: https://www.mckinsey.com/~/_/media/mckinsey/industries/public%20and%20social%20sector/our%20insights/defining%20the%20skills%20citizens%20will%20need%20in%20the%20future%20world%20of%20work/defining-the-skills-citizens-will-need-in-the-future-of-work-final.pdf?utm_source=. Acesso em: 2 jan. 2025.

³ Disponível em: <https://www.weforum.org/stories/2023/05/future-of-jobs-2023-skills>. Acesso em: 28 mar. 2025.

comunicação eficaz, enfatizando a importância da colaboração e do trabalho em equipe no ambiente profissional moderno.

Mas, se você não é empresário nem atua em cargos de liderança, mas deseja ser referência, se destacar na empresa e se destravar para gravar para as redes sociais, também precisa dessas técnicas. O profissional contemporâneo tem de ser ágil e adaptável para se comunicar com diferentes gerações e para “convencer” sobre suas ideias, projetos e serviços. Quem não o fizer — também no digital — a chamada “janela para o mundo” não irá sobreviver.

É de conhecimento de todos que o mercado é altamente competitivo, e somente quem comunicar com clareza e impacto será uma pessoa marcante e perceptível no mundo. Quem parar no tempo não estará apenas estagnado — ficará para trás muito rapidamente.

O ativo mais valioso

Em minhas palestras e treinamentos sobre comunicação, oratória e *media training*⁴, sempre pergunto à plateia: qual o ativo mais valioso da atualidade? Após alguns segundos de silêncio, a resposta aparece: a atenção das pessoas.

Não há tempo a perder. Comunicar-se bem transfere o profissional do mar vermelho — onde a batalha pode ser sangrenta com outros tubarões — para o oceano azul, deixando para trás alguns concorrentes.

Você tem em mãos uma obra feita para ajudá-lo a superar medos e bloqueios, melhorar a autoconfiança e conquistar seus sonhos por meio de uma comunicação que engaja, influencia e transforma vidas.

Durante mais de 10 anos, ouvi, estudei e compreendi as dores mais comuns de pessoas admiráveis e competentes que me procuraram para

⁴ *Media training* é um termo em inglês que significa “treinamento para a mídia”, um processo de preparação de pessoas — geralmente porta-vozes, executivos, políticos, celebridades ou profissionais que representam uma marca ou instituição — para se comunicarem de forma clara com a imprensa.

“POR ISSO, MEU PROPÓSITO É
AJUDAR QUEM, ASSIM COMO
EU NO PASSADO, PERDEU
OPORTUNIDADES POR MEDO.
JÁ ESTIVE NESTE DESERTO
QUE TALVEZ VOCÊ ATRAVESSE
NESTE EXATO MOMENTO:
COM O CORAÇÃO ACELERADO,
AS PALAVRAS PRESAS NA
GARGANTA E A DÚVIDA CRUEL
SE DEVE OU NÃO FALAR.”



mentorias sobre comunicação. Vivenciei, na prática, a angústia e as travas que as impediam de gravar um vídeo, subir em um palco ou simplesmente se posicionar em uma reunião de trabalho para expor suas opiniões. Mas também comemoramos juntos a evolução e o poder de transformação que a comunicação fez na vida de cada profissional.

Onde você está, também estive

Hoje eu sei: a voz tremida é, com certeza, o começo da transformação e a virada de chave para iniciar um caminho de holofotes — não efêmeros —, mas que dão luz à sua comunicação ainda obscura.

As páginas a seguir trazem depoimentos reais, ferramentas acessíveis e um guia prático — sendo você mesmo. O conteúdo disponível aqui pode ser aplicado no ambiente profissional e na vida pessoal. Aproveite os exercícios e as orientações práticas para destravar o seu jeito de comunicar.

Este livro é para profissionais, empreendedores, líderes, estudantes e para qualquer pessoa que deseje se expressar com mais confiança, superar bloqueios e furar a bolha do “eu não sei falar bem”.

Mas, para alcançar o sucesso e vencer esses obstáculos, é preciso entender primeiro por que temos medos — como o de falar em público —, de que forma eles impactam a nossa vida e quais os passos para superá-los. Temas do próximo capítulo.

Bem-vindo a uma jornada fascinante rumo a uma comunicação mais clara, direta, memorável, transformadora e impactante.

POR QUE TEMOS MEDOS E COMO SUPERÁ-LOS

Todos nós, em algum momento da vida, nos deparamos com algum tipo de medo. Quando criança, eu tinha pavor de agulhas de injeção. Aos 18 anos, o de encarar uma câmera de TV. Após casar, o receio do futuro foi evidente quando minha esposa me disse: “Estou grávida. E agora?”.

O medo é uma emoção primária, instintiva, que surge como um mecanismo de proteção diante de perigos e ameaças — que, às vezes, são irreais. Sabe quando você se preocupa demais com algo que nem aconteceu? É como sofrer por antecipação.

É uma reação química do corpo a estímulos externos ou internos que representam riscos físicos ou psicológicos. Quando equilibrado, o medo funciona como um alerta valioso no dia a dia e, portanto, jamais deve ser ignorado. Ele nos ajuda a evitar situações perigosas ou desfavoráveis. O temor de ser assaltado, por exemplo, nos deixa mais atentos em locais com histórico desse tipo de crime e, quando ele se manifesta, o corpo libera hormônios e neurotransmissores, e assim agimos com prevenção.

O problema está no medo irracional, aquele que surge diante de algo, uma situação ou objeto que não apresenta perigo real, mas que, ainda assim, nos paralisa. Dessa forma, o medo deixa de ser um alerta e passa a sabotar sonhos, metas e objetivos.

A preocupação excessiva com o novo e com o que está por vir faz parte da natureza humana. Isso vem desde os tempos das cavernas — é

de lá que herdamos esse comportamento. Quando as pupilas dilatavam, era sinal de perigo e o homem corria para a mata para se proteger de possíveis ataques de animais ou outras ameaças. Sentimentos — mesmo os desagradáveis — foram e são necessários para a sobrevivência. Se não sentíssemos nojo, por exemplo, comeríamos alimentos vencidos ou estragados.

O medo de enfrentar desafios ou lidar com situações diferentes coloca qualquer profissional na berlinda do sucesso. Ao decidir não falar, não se expor, ele perde oportunidades e a carreira tende a estagnar. E, a cada “não” causado pelos medos, os sonhos ficam mais distantes.

O medo não é só emocional. Pode se manifestar fisicamente, com sintomas como sudorese, ansiedade, mãos trêmulas e nervosismo.

E como o corpo não mente, ele vai te entregar. Mente e corpo são indissociáveis. Quem nunca suou frio ou travou diante de um palco, de uma câmera, durante uma reunião online ou presencial, ou até nas gravações para as redes sociais, que atire a primeira pedra.

Mas como os medos afetam nossa comunicação?

Quando sentimos medo, nossa mente tende a se fechar, o que prejudica a clareza ao falar. A insegurança pode afetar expressões faciais, corporais e até o tom de voz, podendo levar a uma comunicação defensiva, agressiva e desconectada do público.

Vejamos em que situações o medo se potencializa.

1. A falta de conhecimento

A adrenalina entra em cena sempre que enfrentamos algo que não dominamos, por falta de familiaridade, desinformação ou ignorância sobre o tema.

- ☞ Ignorância: quando a pessoa nunca teve contato com o assunto;
- ☞ Desinformação: quando ouviu algo, mas aprendeu de forma equivocada;

- ☞ Falta de familiaridade: quando já viu algo sobre o tema, mas não tem segurança em falar sobre ele.

Se você vai a uma reunião, grava um vídeo ou sobe ao palco sem conhecimento mínimo sobre o assunto, o corpo entende que está em perigo. A adrenalina dispara, a mente confunde as ideias, a respiração acelera e você trava bem lá na frente de todo o mundo. E, para piorar, a plateia percebe o nervosismo, e cada minuto ali vira uma eternidade. O desconforto é tão grande que você só pensa em encerrar logo aquela “sessão de tortura”.

Dominar o tema nos oferece segurança para apresentar algo com clareza e propriedade e, assim, nos afastamos do “medo” potencializado pela falta de conhecimento.

2. Habilidades com o público

Travamos quando não sabemos lidar com a plateia. Imagine o cenário: você está apresentando resultados numa reunião ou para uma grande plateia e, de repente, pessoas se levantam e saem no meio da sua apresentação.

