



COLÉGIO JOÃO PAULO I
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA
TURMA: 9B

Como enfrentar o nervosismo em apresentações em público

Aluno: Maria Vieira
Orientador: Laura Giustina

Porto Alegre/RS
2025

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
1.1. Justificativa	3
1.1. Objetivo	3
1.1.1. Objetivo Geral	3
1.1.2. Objetivo Específico	3
2. METODOLOGIA	4
3. RESULTADOS	5
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5. PROPOSTAS FUTURAS	7
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	8
ANEXOS	9

1. INTRODUÇÃO

Não é errado sentir um pouco de nervosismo antes de uma apresentação em público. Na realidade, é uma experiência comum para muitas pessoas, independentemente da gravidade de sua experiência com o discurso em público, de quem são e de onde será a fala. Esse fenômeno, que é conhecido como glossofobia (medo de falar em público), afeta 15% a 30% da população jovem, podendo causar sintomas físicos (Turner, 2024).

Geralmente, é apenas uma reação emocional normal, mas, quando não está sob controle, torna-se um problema. Isso pode ser um grande obstáculo para aqueles que desejam expressar-se abertamente e sem medo. Em outras palavras, é um fenômeno psicológico que está diretamente relacionado ao medo da forma como se está sendo julgado pelas pessoas, à preocupação com a imagem que o público terá da pessoa e à obrigação de corresponder às suas expectativas e/ou às dos outros. A pessoa média geralmente ignora distorções cognitivas em poucos minutos. No entanto, se você convive com uma doença mental, como o transtorno de ansiedade social, pode ter dificuldade em se livrar desses pensamentos. Nesses casos, a reestruturação cognitiva pode ajudar a minimizar a ocorrência e os efeitos desses pensamentos negativos (Smith, 2023)

Raiva, tremores, gagueira, dificuldade para respirar e forte desejo de sair correndo e esconder-se são exemplos de efeitos físicos desse fenômeno. Portanto, o propósito do presente trabalho é identificar as razões do nervosismo relativo ao discurso público e proporcionar um conjunto de abordagens relevantes para controle e resolução do problema. Ao longo do estudo, várias técnicas e práticas serão exploradas com foco nos aspectos físicos e psicológicos da gestão do nervosismo, incluindo o uso da respiração controlada, a necessidade de preparação e prática, uma mentalidade positiva e a transformação da ansiedade em energia válida e produtiva.

Além disso, autoconfiança e preparação mental serão consideradas como possíveis chaves para criar a sensação de controle durante a apresentação, o que pode ajudar a minimizar os impactos do nervosismo. Um aspecto adicional a ser discutido é a abordagem psicológica e comportamental da superação do medo do público. De acordo com a Psicologia Cognitiva, por exemplo, o medo pode surgir com base em certas crenças irracionais ou exageradas sobre os resultados futuros da

apresentação. Reestruturando essas crenças, um orador pode desenvolver serenidade e autoconfiança. Visualização é outra técnica poderosa, que se concentra em imaginar o sucesso. Considera-se que a familiarização é um outro processo para reduzir a ansiedade, pois será mais fácil apresentar-se em ambientes semelhantes.

Por fim, neste estudo, compreende-se que o nervosismo em apresentações públicas não é um obstáculo intransponível. Treinamento, prática regular e o uso de estratégias psicológicas e físicas apropriadas levaram a uma melhora da capacidade de alguém de comandar o nervosismo, mesmo em níveis elevados. Controlar a ansiedade, como detalhado nesta análise, não apenas busca consequências diretas subjacentes durante a performance, mas, além disso, dirige amplamente a autoexperiência e habilidade profissional. Afinal, o controle abrangente do nervosismo aprimorou a experiência da pessoa e, como foi mostrado, “colocam a apresentação no bolso direito”.

“Um aspecto muito importante e pouco explorado está relacionado à forma de avaliação da aprendizagem utilizada, principalmente concernente ao nervosismo e à ansiedade que provoca em alguns estudantes” (Dochy *et al.*, 2003).

1.1. Justificativa

O tema do trabalho foi escolhido em razão de que, atualmente, vários adolescentes e crianças enfrentam nervosismo durante apresentações, na maioria das vezes, por conta da pressão por boas notas, medo de julgamento ou até por vergonha. Isso pode causar problemas que podem ser levados para vida toda e está diretamente ligado à ansiedade, um transtorno muito comum em adolescentes que pode ser agravado se aliado a diversos outros sintomas, interferindo na vida diária da pessoa. A ansiedade é um transtorno caracterizado por distúrbios mentais e comportamentais associados à preocupação extrema e irracional ou por medo que se tornou o “mal do século”.

1.1. Objetivo

1.1.1. Objetivo Geral

O objetivo do trabalho é descobrir como enfrentar o nervosismo em apresentações em público, ajudar as pessoas que o sentem e buscar meios que possibilitem a tranquilidade na hora de apresentações em frente ao público.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Identificar a faixa etária mais afetada;
- Descrever as formas de manifestação;
- Pesquisar métodos já existentes para enfrentar o nervosismo nas apresentações em público.

2. METODOLOGIA

A metodologia escolhida para o desenvolvimento deste estudo é qualitativa, visto que será realizado um levantamento bibliográfico, utilizando sites de psicologia e artigos científicos.

3. RESULTADOS

A partir da pesquisa bibliográfica sobre o tema do nervosismo frente à apresentações em público, foi constatado que o nervosismo e a ansiedade podem ser superados com vários métodos diferentes que podem variar a cada pessoa. A faixa etária mais afetada por esse sintoma é de 10 a 14 anos. "Estudos diversos e rigorosos mostram uma piora na depressão e na ansiedade, e a pandemia se mostrou muito pior do que os estudos previam" (Polanczyk, 2024). Na última década, mudanças culturais e sociais aconteceram e muitas delas associadas às redes sociais.

A forma mais comum de manifestação da ansiedade patológica é síndrome de pânico e fobias (Barnhill, 2023). Frente a apresentações em público, ela comumente se manifesta por meio da gagueira, taquicardia, sudorese, mãos trêmulas, respiração ofegante e boca seca. O nervosismo é um sintoma que pode ser prejudicial a longo prazo (Turner, 2024). As causas para o surgimento do nervosismo antes de falar em público são muitas e variam de caso a caso, mas geralmente estão ligadas à baixa autoestima e à falta de confiança em si mesmo.

De acordo com o psiquiatra da infância e adolescência, Guilherme Polanczyk (2024), algumas das técnicas mais utilizadas para manejo da ansiedade são respiração controlada, visualização positiva e preparação prévia do trabalho antes da apresentação, contando com ensaios e repetição de leitura. Além disso, a construção da autoconfiança é algo fundamental para conseguir controlar a ansiedade.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante a pesquisa realizada, é possível afirmar que o nervosismo em apresentações ao público, embora seja um fator normal e comum, pode se tornar algo prejudicial, difícil de compreender e controlar adequadamente. O trabalho buscou entender melhor sobre o assunto e achar formas para ser melhor entendido e controlado. Para lidar com o medo de julgamento e a preocupação com a própria imagem, existem estratégias adequadas para compreender melhor o nervosismo.

Por meio de técnicas, é possível transformar a ansiedade em uma energia positiva. Algumas das técnicas mais utilizadas são respiração controlada, visualização positiva e preparação prévia do ocorrido, além disso, a construção da autoconfiança é algo fundamental para conseguir controlar a ansiedade. O nervosismo não é um inimigo, e sim um componente natural da vida de qualquer adolescente. À medida que as pessoas amadurecem, elas aprendem a lidar melhor com o nervosismo.

Além disso, melhorar o estado emocional contribui para o desenvolvimento pessoal e profissional da pessoa, permitindo que cada apresentação pública que fizer, sirva de modo de crescimento e não uma fonte de sofrimento e ansiedade. Como mostrado, com as estratégias para controlá-lo é possível enfrentá-lo, tornando-o algo para colocar no “bolso direito” e, por fim, dominá-lo.

5. PROPOSTAS FUTURAS

A faixa etária mais afetada são alunos em idade escolar que necessitam falar em público diversas vezes por causa de trabalhos acadêmicos propostos em diversas disciplinas. A partir disso, uma sugestão de proposta futura é que as escolas de ensinos fundamental e médio trabalhem com técnicas de respiração com os alunos

previamente às datas das apresentações dos trabalhos, para ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade deles, melhorando a confiança e a performance durante as apresentações.

As técnicas ensinadas na escola de como controlar a ansiedade podem ser muito úteis para melhorar a concentração e a capacidade de lidar com a pressão. Esse trabalho poderia ser feito pela equipe de psicologia escolar a partir de técnicas para controlar a respiração, aprender a fazer visualização positiva e mais momentos de preparação prévia ao dia da apresentação, contando com ensaios e repetição de leitura.

Esse tema deve ser mais estudado e explorado para que se descubram mais técnicas eficazes para lidar com o nervosismo e ansiedade nos momentos de necessidade de falar em público. Isso é necessário para enfrentar esse sintoma que vem crescendo cada vez mais na sociedade atual.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dochy, F., Segers, M., Van den Bossche, P., & Gijbels, D. Effects of Problem-Based Learning: A Meta-Analysis. *Learning and Instruction*, v. 13, p. 533-568, 2003. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/novo/arquivos/nucleo/nad/metas.pdf>

SMITH, J. What is cognitive restructuring? Verywell Mind, 2025. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/what-is-cognitive-restructuring-3024490>. Acesso em: 1 jun. 2025.

TURNER, K. Glossophobia: The fear public speaking. Verywell Health, 2025. Disponível em: <https://www.verywellhealth.com/glossophobia-the-fear-of-public-speaking-5210101>. Acesso em: 3 maio. 2025.

<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-de-ansiedade-e-relacionados-a-fatores-estressantes/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade>

POLANCZYK, G. <https://www1.folha.uol.com.br/amp/fohateen/2024/05/registros-de-ansiedade-entre-criancas-e-jovens-superam-os-de-adultos-pela-1a-vez.shtml>

