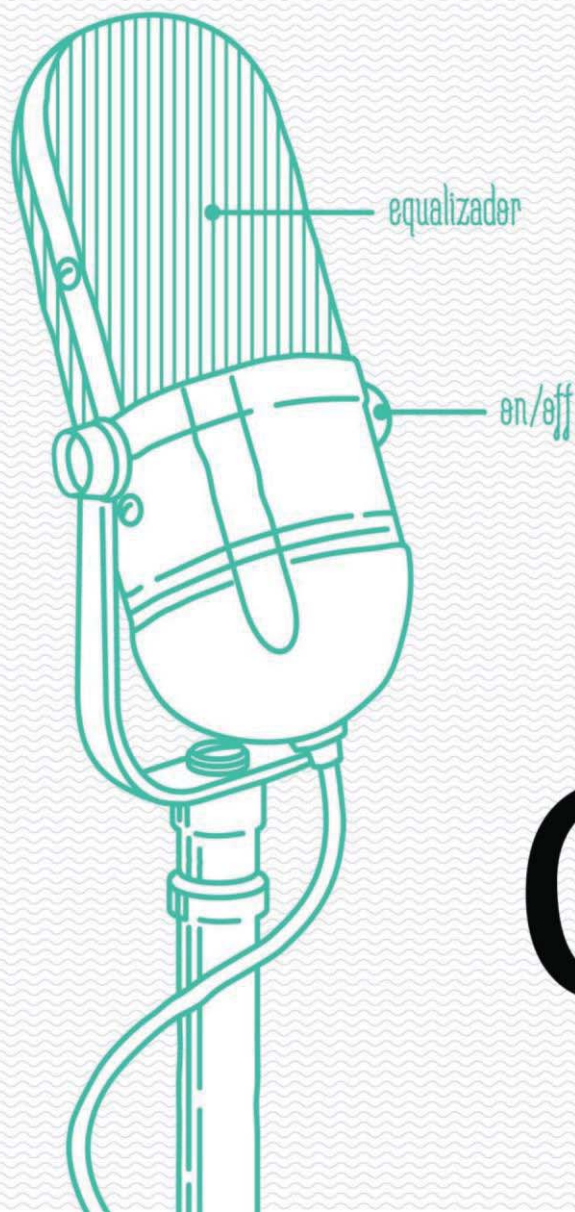




ACADEMIA
DE EXPRESSÃO



Manual prático da
Oratória

SUMÁRIO

ORATÓRIA, O QUE É?	2
COMUNICAÇÃO VERBAL X COMUNICAÇÃO CORPORAL X DOMÍNIO DO CONTEÚDO	3
VIVENCIAR O MOMENTO X RECEIO DA OPINIÃO DE OUTRAS PESSOAS	4
ANSIEDADE	5
FERRAMENTA: CONTROLE DE ANSIEDADE	6
PONTOS ESSENCIAIS PARA UMA APRESENTAÇÃO:	8
ASPECTOS FUNDAMENTAIS DE UMA APRESENTAÇÃO	9
FERRAMENTA: ROTEIRO DE APRESENTAÇÃO	11
FERRAMENTA: ESCALETA OU PREPARAÇÃO PESSOAL	13
FERRAMENTA: TÉCNICAS VOCAIS	14
FERRAMENTA: ESCULTURA DA PALAVRA	17
BIBLIOGRAFIA	22

ORATÓRIA,

O QUE É?

Oratória é o ato de levar a público um assunto com o objetivo de informar ou motivar pessoas a agirem e refletirem, ou ainda, o simples fato de contar uma história para um grupo de pessoas, mas de maneira estruturada.

Para ter uma boa oratória é fundamental que você tenha domínio dos seguintes aspectos:

COMUNICAÇÃO VERBAL X COMUNICAÇÃO CORPORAL X DOMÍNIO DO CONTEÚDO

1º COMUNICAÇÃO VERBAL:

Falar com clareza, bom vocabulário, projetar a voz, articular as palavras, aquecer a voz adequadamente, mudar o ritmo da fala quando preciso, diversificar emoções e utilizar a ênfase e a pausa para destacar melhor os pontos principais da sua mensagem.

2º COMUNICAÇÃO CORPORAL:

Tudo que está ligado ao gesto, tônus corporal, postura física, relacionamento com espaço ao redor, prontidão corporal, ser coerente na relação corpo e fala e demonstrar calma ou ansiedade na postura física são aspectos da comunicação corporal.

3º DOMÍNIO DO CONTEÚDO A SER TRANSMITIDO:

Ter pleno domínio e conhecimento do assunto que se propõe a falar, na formulação de ideias e frases, improvisar quando é preciso, organizar a sua apresentação de maneira estruturada, aplicar bons argumentos, criar paralelos por meio de metáforas e questionamentos, interagir bem com os recursos audiovisuais, tudo o que você fala ou expõe em uma entrevista, apresentação ou reunião faz parte do seu conteúdo.

VIVENCIAR O MOMENTO X RECEIO DA OPINIÃO DE OUTRAS PESSOAS

Antes de tudo, para conseguir articular e colocar esses três aspectos em harmonia em momentos de exposição, é preciso saber definir seu foco e estar relaxado.

Estar atento durante um diálogo, escutar e absorver o que outras pessoas falam nesses momentos, inclusive em uma conversa informal, está ligado a nossa capacidade de ouvir o outro e estar presente. Nós tendemos a colocar o foco em algo que já passou ou em situações que nem aconteceram, com receio de sermos julgados e receosos com a opinião das pessoas. Desta forma caímos no erro de tirar o foco do

que de fato interessa: a preparação de uma apresentação e vivenciar de fato o momento.

Neste manual nós apresentamos ferramentas práticas para que você desenvolva a sua oratória e faça do momento da sua apresentação um evento prazeroso e produtivo, tanto para você quanto para os seus ouvintes.

ANSIEDADE

Isso é um aspecto muito constante na vida de todos nós devido à pressão no trabalho e às cobranças que estamos sujeitos. Lidar com a ansiedade não é fácil. Ela desorganiza os nossos pensamentos, nos deixa agitados, a preocupação se torna um fator constante e quando vemos já estamos fazendo mil coisas ao mesmo tempo, sem dar a atenção adequada para cada ação.

Ao invés de darmos foco ao que interessa e ao que nos ajudará em nossas tarefas diárias, tendemos a misturar e acumular assuntos diversos, elevamos a importância dos problemas ao invés de partimos em busca das soluções práticas. Não conseguimos desligar de assuntos que estão pendentes tornando-os constantes. Quando vemos, ao invés de estarmos vivendo um pouco das atividades que nos agradam, damos espaço para que os problemas saiam do escritório e tomem o espaço da nossa vida pessoal.

A ansiedade pode ser percebida claramente por meio da respiração. Uma pes-

soa ansiosa respira mais rápido, de forma curta e concentra a sua respiração na parte superior, que é o que chamamos de respiração peitoral. A respiração é a grande chave para o controle da ansiedade, mas muitas pessoas não a percebem por ser um ato automático.

A partir de agora vamos elencar algumas ferramentas práticas para você perceber e começar organizar o que de fato é essencial para que sua oratória se torne eficiente e dinâmica e que traga bons resultados para a sua performance.

FERRAMENTA: CONTROLE DE ANSIEDADE

Os exercícios abaixo são técnicas de respiração já bastante difundidas em yoga e em treinamentos de grandes encenadores teatrais, cantores e pesquisadores do comportamento humano ao longo do tempo.

São técnicas que acionam o que chamamos de respiração diafragmática ou respiração de baixo ventre, na qual acionamos um fluxo de absorção de ar mais completo e que estimula os nossos pulmões receberem mais ar, de melhor qualidade e diminuir a nossa pressão arterial, promovendo uma desaceleração interna e que resulta em uma harmonia para o nosso organismo.

ASPECTOS COMBATIDOS COM ESTAS TÉCNICAS:

1. *Desacelerar os batimentos cardíacos;*
2. *Suor e mãos geladas;*
3. *Desatenção;*
4. *Gaguejar;*
5. *Tensão;*
6. *Tremedeira;*
7. *Pressa no falar;*
8. *Desarticulação de gestos e movimentos sem função.*

TÉCNICA DA RESPIRAÇÃO TOTAL • DEITADO, SENTADO OU EM PÉ:

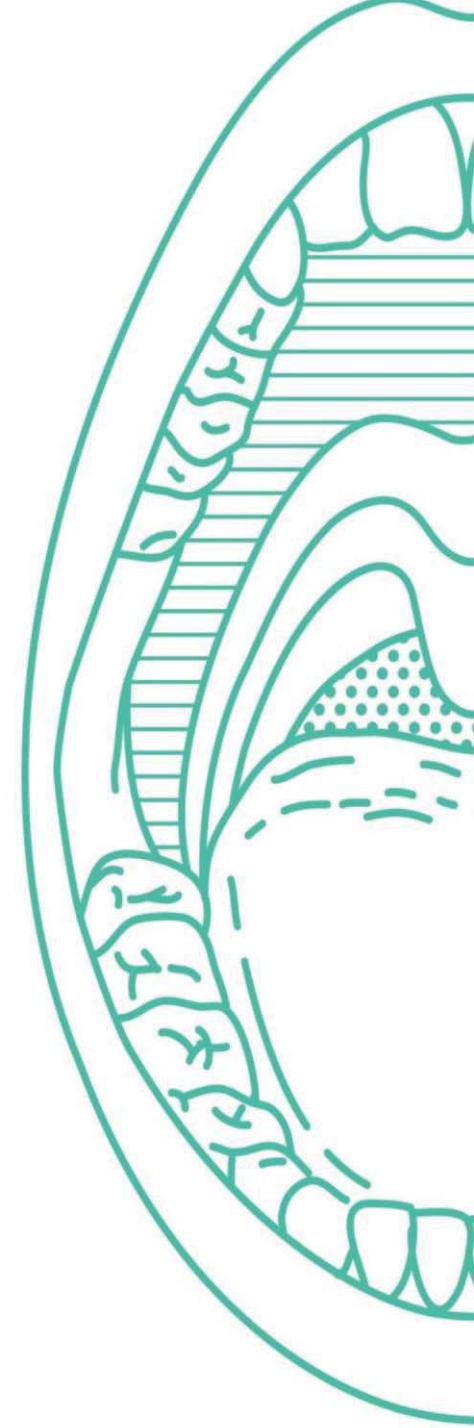
1. *Feche seus olhos;*
2. *Inspire o ar pelo nariz e solte o ar pela boca lentamente;*
3. *Coloque uma mão sobre o peito e outra sobre a barriga;*
4. *Direcione a respiração para a mão que está sobre a barriga e sinta-a subir;*
5. *Entre a inspiração e a expiração segure o ar dois ou três segundos;*
6. *Perceba o ar preenchendo todo seu corpo;*
7. *Relaxe qualquer tensão do corpo, desde os dedos dos pés até a cabeça;*
8. *Sinta seu corpo relaxar; tire a tensão do rosto, das sobrancelhas e da boca.*

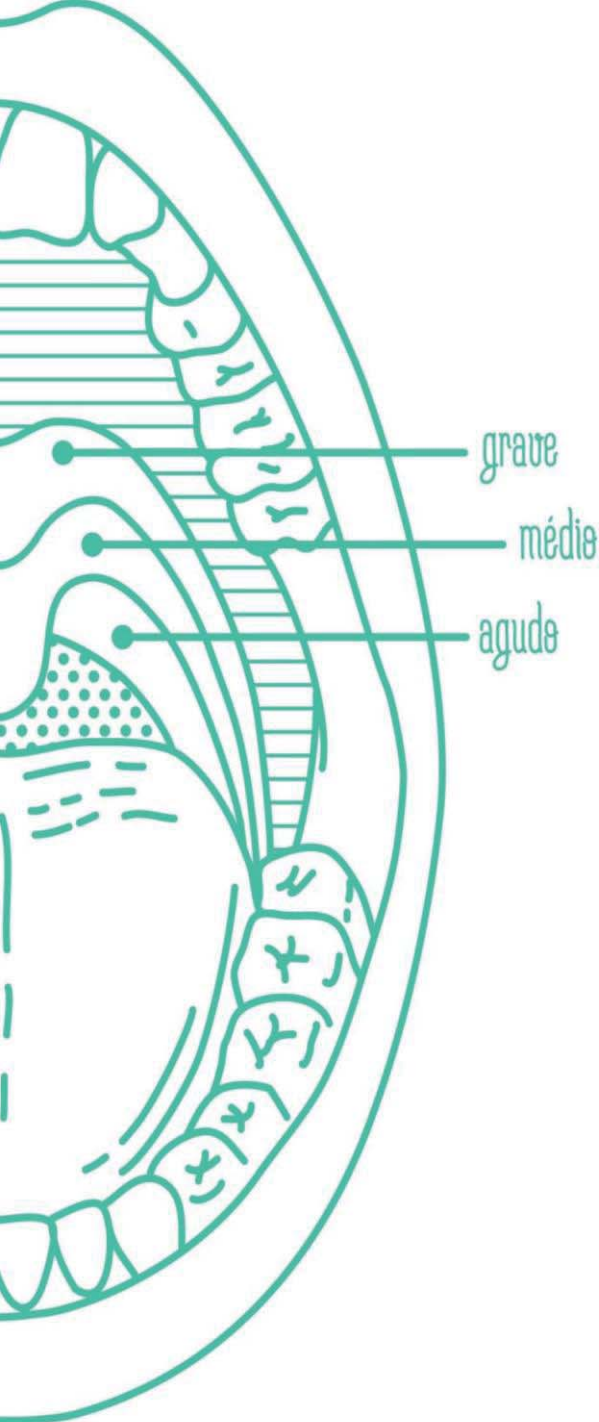
TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO COM VARIAÇÃO DE TEMPOS:

1. *Nesta respiração vamos colocar uma contagem para a sequência a seguir: Inspiração, contenção de ar e expiração:*
2. *“Expire o ar contando mentalmente de 1 à 3;*
3. *Segure o ar também na mesma contagem, 1 à 3;*
4. *Expire no mesmo tempo, dessa maneira você controla a entrada e saída de ar;*
5. *Faça variações: 4 tempos, 5 tempos ou mais, até onde for confortável para sua respiração.”*
6. *Todos esses exercícios auxiliam você a trazer sua atenção para o estado presente e dessa forma estabelecer uma conexão melhor com a sua mensagem e seus ouvintes. Relaxar seu corpo por meio da concentração e da percepção corporal é fundamental para você aliviar as tensões do dia a dia, sejam elas mentais ou emocionais e as técnicas de respiração são o canal para você encontrar esse equilíbrio.*

PONTOS ESSENCIAIS PARA UMA APRESENTAÇÃO:

1. Defina seu **TEMA**;
2. Tenha claro qual o **OBJETIVO PRINCIPAL** da sua apresentação;
3. Conheça o seu **PÚBLICO-ALVO**: Quem são essas pessoas? São seus conhecidos ou não? São pessoas com um nível de conhecimento sobre o assunto acima ou abaixo do seu?
4. Qual o **NÚMERO DE PESSOAS** que irá assisti-lo?
5. **ESTUDE O SEU ESPAÇO ANTES**: Você vai precisar de microfone ou não? Qual a visão do público e onde você pretende se posicionar? Você já testou o projetor? Viu se o seu slide está funcionando bem?
6. Pense em levar uma **ABORDAGEM CRIATIVA AO SEU ASSUNTO**, principalmente se for um assunto muito corriqueiro e bastante explorado. É preciso surpreender sua plateia.
7. Defina o **TEMPO DE SUA APRESENTAÇÃO**. Se disser que sua apresentação terá meia hora, faça em meia hora, não em uma.





ASPECTOS FUNDAMENTAIS DE UMA APRESENTAÇÃO

TÉCNICA DA RESPIRAÇÃO TOTAL • DEITADO, SENTADO OU EM PÉ:

1. Fique atento ao nível de atenção em sua apresentação; Esteja tranquilo, mas atento a tudo;

LEMBRE-SE DOS SEGUINTE ESTADOS DE ATENÇÃO:

1. Estado "bola" (Tranquilo);
2. Estado "bexiga" (Atento);
3. Estado "vaso". (Atento, enérgico e precavido) Este é o nível de atenção adequado.

O QUE FAZER:

1. Criar uma empatia logo de início é bom para aproximar as pessoas de você;
2. Seja simpático e disponível;

3. *Mostre entusiasmo com relação ao assunto que você vai falar;*
 4. *Lembre-se de respirar entre um assunto e outro para não se atropelar;*
 5. *Busque olhar para todos dividindo seu foco e atenção;*
 6. *Jogue perguntas e estimule os participantes a pensar;*
 7. *Estimule a imaginação dos seus ouvintes por meio de histórias ou acontecimentos reais. Isso pode ser um bom caminho;*
 8. *Se você não é bom em contar piadas não aposte nisso para quebrar o gelo;*
 9. *Use “nós” ao invés de “vocês”. Se inclua junto ao seu público, isso criará mais empatia;*
 10. *Fale corretamente cada palavra, sustente o volume de voz em cada início e final de frase.*
4. *Mãos no bolso jamais e fique atento aos gestos sem propósitos;*
 5. *Finalizar com o famoso “é isso pessoal”, isso tira a importância do que foi dito e frustra a plateia por completo. A sua conclusão deve ser interessante, deve deixar uma ideia bem plantada na cabeça de seus ouvintes e por isso requer o mesmo cuidado que todo o anterior. Um boa conclusão pode eliminar qualquer impressão de insegurança anterior.*

O QUE NÃO FAZER:

1. *Evite “eu acho”. Substitua para: “na minha visão”, “eu entendo”, “eu acredito”, “eu recomendo”, “eu creio”;*
2. *Evite os famosos “gromelos” ou falar empolado, de forma difícil. Seja espontâneo;*
3. *Evite olhar o tempo todo para os slides. Eles servem somente para ilustrar o que falamos;*

FERRAMENTA: ROTEIRO DE APRESENTAÇÃO

Organize todos os assuntos que você tem para passar. Estructure de uma maneira que crie uma linha lógica das ideias, veja se os assuntos estão bem amarrados. Você pode abordar vários pontos na sua apresentação, porém se um assunto servir de trampolim para o seguinte isso pode ser mais saudável e deixar sua apresentação mais fácil de assimilar, do que simplesmente mudar de um assunto para outro.

Agora tente você mesmo montar sua apresentação com base no roteiro abaixo:

INTRODUÇÃO

1. *Tenha definido o título da sua apresentação. Escreva um título, por exemplo: "A importância da oratória na vida pessoal e profissional".*
2. *Prévia dos assuntos principais. São os pontos fortes da apresentação, assuntos relacionados ao tema em si.*
3. *Fale sobre a relevância do projeto. Mostre as razões da sua apresentação e sua importância. Isso é um estímulo de alerta para os seus ouvintes.*

DESENVOLVIMENTO

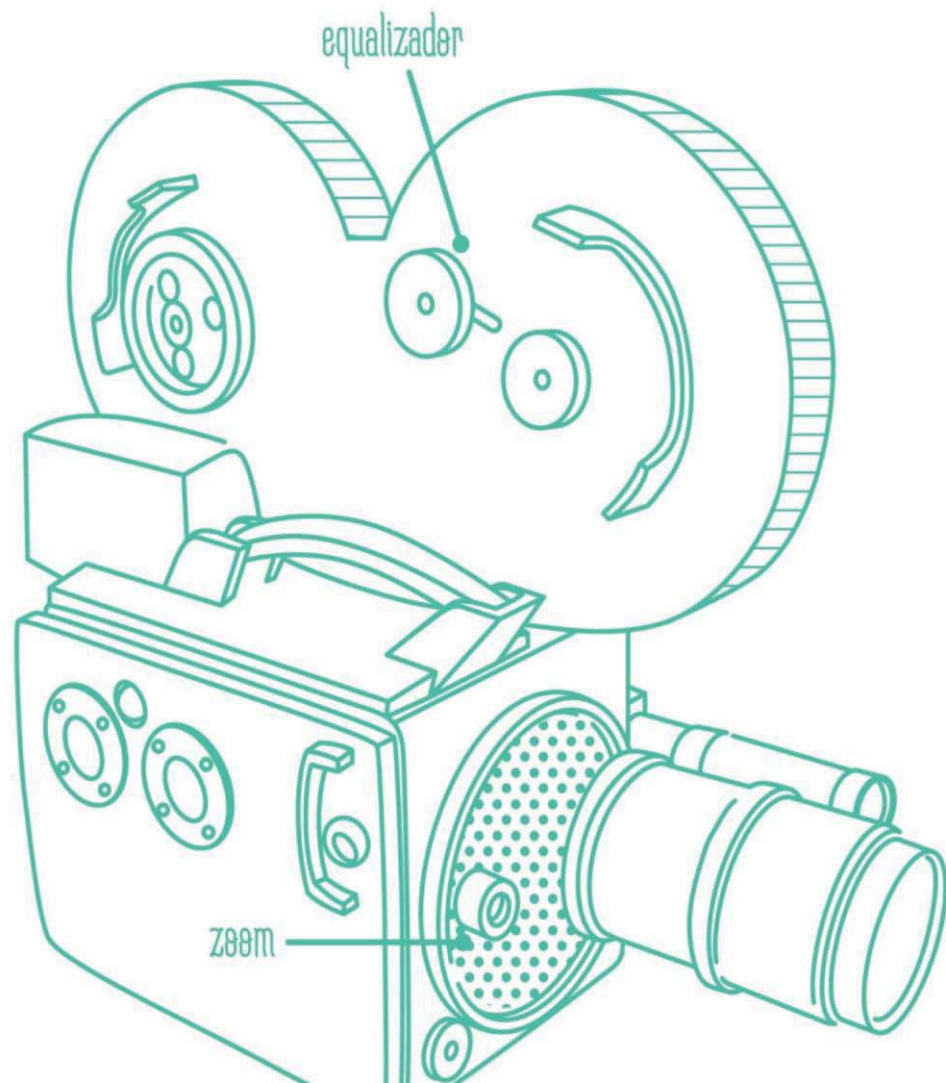
1. *Cenário anterior e cenário atual. Recapitular fatos anteriores é um bom início para um gancho ao que está acontecendo hoje.*
2. *Mostre os problemas e conflitos relacionados ao seu assunto.*
3. *Apresente possibilidades possíveis. Apresentar alternativas para possíveis soluções, as possibilidades existentes.*

CONCLUSÃO

1. *Mostre os benefícios e vantagens que podem ser alcançados por meio das alternativas apresentadas anteriormente.*
2. *Aponte os resultados (a curto, médio ou longo prazo).*

3. *Tenha claro e muito bem definido o objetivo final (a grande razão da apresentação: gerar ações, atitudes, reflexões para mudanças com relação ao assunto em questão).*

Uma citação que faz referência ao objetivo central da apresentação pode ser um ótimo fechamento. Agradeça de modo sincero que as pessoas vão sentir. Abra possibilidades para contatos posteriormente.



FERRAMENTA: ESCALETA OU PREPARAÇÃO PESSOAL

Uma ficha simples onde você sintetiza tudo o que será dito por meio de bullets, seguindo uma sequência lógica e que pode ser utilizada quando você sentir a necessidade para se localizar em relação ao seu conteúdo.

Essa ficha pode ser uma versão simples do material utilizado em slides. Veja abaixo como estruturá-la:

TEMA/ TÍTULO DA APRESENTAÇÃO

INTRODUÇÃO: *Breve apresentação pessoal/profissional e o propósito da palestra/ aula/ apresentação.*

ASSUNTO 1:

Palavra-chave

Palavra-chave

Palavra-chave

ASSUNTO 2:

Palavra-chave

Palavra-chave

Palavra-chave

ASSUNTO 3:

Palavra-chave

Palavra-chave

Palavra-chave

CONCLUSÃO: *Apanhado geral sobre tudo o que foi apresentado/ questionamento final/ frase de impacto/ agradecimentos/ troca de contatos.*

FERRAMENTA: TÉCNICAS VOCAIS

Abaixo veremos alguns exercícios que darão suporte para a fala nos seguintes aspectos:

- AQUECIMENTO DE VOZ;
- ARTICULAÇÃO DAS PALAVRAS;
- ÊNFASE;
- RITMO.

- 1 - *Acione o diafragma por meio da respiração;*
- 2 - *Emita o seguinte som de forma rápida e precisa "TS";*
- 3 - *Exercício do "M mudo" com mastigação;*
- 4 - *"TR" e "BR" vibrantes e introjetados (sem som).*

1 - *Percepção das vogais:*

- A (Abra bem);

- E (Redondo);

- I (Fechado);

- O (Redondo);

- U (Fechado);

2 - *Blá, blé, bli, bló, blu, blo, bli, ble, blá;*

3 - *Exercícios da caneta ou rolha: Pegue um artigo de revista, jornal ou algo do seu conteúdo e leia com um desses objetos na boca para dificultar. Depois repita novamente sem o objeto na boca.*

1 - Ênfase pelo gesto: *Quando fazemos o gesto que reproduz a minha fala.*

Exemplo: Saia desta sala agora! (Faço o gesto apontando em direção à porta).

2 - Ênfase verbal: *Quando destaco uma palavra durante a fala.*

Exemplo:

1 - Eu **não** quero!

2 - **Eu** não quero!

3 - Eu não **quero**!

3 - Ênfase por repetição: *Quando repetimos uma palavra ou nome várias vezes durante uma conversa ou apresentação.*

Exemplo: O famoso discurso do Obama "Yes we can". Vide youtube.

4 - Ênfase pela pausa: *Ao darmos uma pausa durante a fala, a ideia a seguir ganha relevância.*

Exemplo:

– Eu tenho algo revelador a contar (Pausa - criamos m momento de expectativa no público). O projeto foi aprovado pela diretoria!

FERRAMENTA: ESCULTURA DA PALAVRA

- ÊNFASE OU PALAVRA EXPRESSIVA;
- PAUSA;
- REPETIÇÃO;
- RITMO.

ÊNFASE OU PALAVRA EXPRESSIVA

A palavra expressiva é a palavra mais importante existente em uma frase que define o sentido de algo que queremos comunicar. Podemos dizer que é a palavra-chave, por exemplo:

“Este assunto é de fundamental importância para o nosso projeto e precisa ser discutido agora”.

Agora leia alto esta frase dando ênfase nas palavras destacadas:

*“Este assunto é de **fundamental importância** para o nosso projeto e precisa ser discutido agora”.*

*“Este assunto é de fundamental importância para o **nosso** projeto e precisa ser discutido agora”.*

Percebeu como o sentido da frase mudou totalmente?

A ênfase interfere não só na fala, mas em nossos gestos, no volume da nossa voz, no sentido como um todo da ideia principal que queremos passar.

PAUSA

A pausa é um recurso que pode ser usado antes ou após a ideia principal de uma mensagem. Quando usada antes, a pausa cria uma sensação de expectativa no outro e passa a ideia de que algo importante será falado. E quando sustentada depois ela aumenta o impacto da ideia principal:

Agora veja a pausa usada nos dois momentos:

“Eu tenho algo muito importante para te falar (pausa). Eu quero ela fora daqui (pausa). Agora!”

REPETIÇÃO

A repetição é importante para fixar informações na cabeça dos seus ouvintes, como por exemplo: nomes de pessoas ou instituições, fatos, diferenciais de um produto, leis, argumentos, datas específicas, eventos.

Veja abaixo:

“O senhor Fritz deseja um quarto para ele e sua esposa. Ela tem preferência por janelas à frente do prédio, já o senhor Fritz tem preferência por janelas ao fundo. A esposa solicita cama de casal, mas o senhor Fritz faz questão camas separadas. Ele é um homem temperamental e bem sucedido, proprietário do Instituto Fritz de Pesquisas Médicas”.

O que ficou na sua mente depois deste texto?

Já teve desinteresse por algo que lhe pareceu chato ou longo? Um filme que começamos a assistir e logo desanimamos porque nada acontece? Uma música regravada que não empolga porque a batida mudou ou até mesmo aquela pessoa que fala, fala, fala e não chega a lugar nenhum e então sentimos aquela sensação de sonolência. Essas situações são comuns quando o ritmo não foi encontrado de forma adequada.

É possível tornar uma conversa ou apresentação mais interessante quando existe uma variação de ritmo. É importante entender o proposta do contexto. Para isso leia os textos a seguir e perceba as possíveis variações que cada texto pede:

TEXTO 1**NARRAÇÃO DE JOGO DE FUTEBOL**

(Texto extraído da internet)

“Um grande abraço a você torcedor ligado na 97 FM. Falamos ao vivo do Estádio Paulo Machado de Carvalho – o Pacaembu. A partir de agora você vai acompanhar as emoções do Brasileirão 2012. É a terceira rodada da competição Corinthians e Palmeiras. Corinthians já no gramado – camisas brancas, calções pretos e meiões pretos. O Timão que é o segundo colocado com quatro pontos. Neste momento entra em campo o Palmeiras. Puxado pelo capitão Marcos Assunção, o verdão vem com camisas verdes, calções brancos e meiões verdes. Palmeiras que ocupa a sétima posição com três pontos ganhos e busca sua segunda vitória no Brasileirão.

Tudo pronto para o início da partida. A saída pertence ao Palmeiras. O goleiro Bruno fica à minha direita defendendo o gol do tobogã. Cássio, goleirão do Corinthians, fica à minha esquerda defendendo o gol do portão principal. O árbitro acerta os últimos detalhes, confere o cronômetro e apita. Bola rolando no Pacaembu!

Posse de bola da equipe do Corinthians no campo de defesa. Chicão domina na zaga central e toca curtinho com Castán. Castán solta a bola na esquerda com Fábio Santos. Fábio Santos acelera e

faz o toque com Ralf no círculo central. Ele ultrapassa a linha que divide o gramado e trabalha com Danilo pela meia esquerda pertinho do bico da grande área. Danilo gira pra cima do marcador e invade a jogada da esquerda para a direita para o apoio do Alessandro. Alessandro domina, parte pra cima da marcação, ganhou, foi pro fundo, tentou o levantamento, houve o desvio do jogador do Palmeiras e é escanteio para o Corinthians pela direita.”

TEXTO 2

SHAKESPEARE • MONÓLOGO DE HAMLET

“Ser ou não ser, eis a questão.

O que é mais nobre? Sofrer na alma

As flechas da fortuna ultrajante

Ou pegar em armas contra um mar de dores

Pondo-lhes um fim? Morrer, dormir

Nada mais; e por via do sono pôr ponto final

Aos males do coração e aos mil acidentes naturais

De que a carne é herdeira, num desenlace

Devotadamente desejado. Morrer! Dormir; dormir

Dormir, sonhar talvez: mas aqui está o ponto de interrogação;

Porque no sono da morte, que sonhos podem assaltar-nos

Uma vez fora da confusão da vida?

É isso que nos obriga a reflectir: é esse respeito

Que nos faz suportar por tanto tempo uma vida de agruras.

Pois quem suportaria as chicotadas e o escárnio do tempo

As injustiças do opressor, as afrontas dos orgulhosos,

A tortura do amor desprezado, as demoras da lei,

A insolência do oficial e os pontapés

Que o paciente mérito recebe do incompetente

Quando o próprio poderia gozar da quietude

Dada pela ponta de um punhal? Quem tais fardos suportaria

Preferindo gemer e suar sob o peso de uma vida fatigante
A não pelo medo de algo depois da morte
Esse país desconhecido de cujos campos
Nenhum viajante retornou, e que nos baralha a vontade
E nos faz suportar os males que temos
Em vez de voar para o que não conhecemos?
Assim a consciência nos faz a todos cobardes
E assim as cores nascentes da resolução
Empalidecem perante o frouxo clarão do pensamento
E os planos de grande alcance e actualidade
Por via desta perspectiva mudam de sentido
E saem do reino da acção.

TEXTO 3

BULA DE REMÉDIO

“A Amoxicilina é um antibiótico de amplo espectro, indicada para o tratamento de infecções bacterianas causadas por germes sensíveis à sua ação.

É bem absorvida tanto pela via entérica como pela parenteral.

A meia-vida da AMOXICILINA após a administração do produto é de 1,3 horas.

A AMOXICILINA não tem ligações proteicas em grande número, aproximadamente 20%. Espalha-se rapidamente nos tecidos e fluidos do corpo, com exceção do cérebro e seus fluidos.

A AMOXICILINA é um antibiótico semi-sintético com um largo espectro de atividade bactericida contra muitos microorganismos Gram-positivos e Gram-negativos. A AMOXICILINA é, todavia, suscetível à degradação por beta-lactamases, e portanto, o espectro de atividade não inclui organismos que produzem estas enzimas.

Reações de hipersensibilidade (anafilactoides) sérias e ocasionalmente fatais têm sido relatadas em pacientes recebendo tratamento com derivados penicilânicos. Estas reações requerem tratamento de emergência com epinefrina. Oxigênio, esteroides intravenosos e assistência respiratória, inclusive intubação, podem ser administrados, conforme a indicação.”

BIBLIOGRAFIA

ALVES, CLAIR. *A arte de falar bem*. Editora Vozes. 6a edição, 2010.

BALL, DAVID. *Para trás e para frente*. Editora Perspectiva 1a edição, 1999.

BERTHERAT, THÉRÈRE e BERNSTEIN, CAROL. *O Corpo tem suas razões. Antiginástica e consciência de si*. Editora Martins Fontes. 19a edição de 2001.

BOAL, AUGUSTO. *200 exercícios para o ator e para o não ator que quer dizer algo através do teatro*. Editora Civilização Brasileira. 4a edição, 1982.

CARNEGIE, DALE. *Como falar em público e influenciar pessoas no mundo dos negócios*. Editora Record. 56a edição 2015.

COURTHNEY, RICHARD. *Jogo, teatro e pensamento*. Editora Perspectiva. 2a edição, 2003.

GALLO, CARMINE. *TED, falar, convencer, emocionar: Como se apresentar para grandes plateias*. Editora Saraiva. 1a edição, 2014

GROTOWSKI, JERZY. *Para um teatro pobre*. Dulcina Editora. 3a edição, 2013

JUNG, MÍLTON e KYRILLOS, LENY. *Comunicar para liderar*. Editora Contexto. 1a edição, 2015.

MCSILL, JAMES. *5 lições de Storytelling - Fatos, ficção e fantasia*. DVS Editora. 1a edição, 2013

POLITO, REINALDO. *Gestos e postura para falar melhor*. Editora Saraiva. 8a edição 1990.

SCHAFFER, JACK. *Manual de persuasão do FBI*. Editora Universo dos Livros. 1a edição, 2015.

STANISLAVSKI, CONSTANTIN. *A preparação do ator*. Civilização Brasileira. 14a edição, 1998.

STANISLAVSKI, CONSTANTIN. *A construção da personagem*. Civilização Brasileira. 15a edição, 2005.

STANISLAVSKI, CONSTANTIN. *A criação de um papel*. Civilização Brasileira. 11a edição, 2005.

XAVIER, ADILSON. *Storytelling: Histórias que deixam marcas*. Best Business. 1a edição, 2015.

Textos extraído da internet: jogo de futebol e bula de remédio



11 2106 3384 / 11 2106 5170



ALAMEDA SANTOS, 1293º SALA 74

7º ANDARº JARDIM PAULISTA_SP

ACADEMIADEEXPRESSAO.COM.BR



ACADEMIA
DE EXPRESSÃO

© 2016 ACADEMIA DE EXPRESSÃO

TEXTO THIAGO SALLES

DESIGN ZECA BRAL