

**CENTRO PAULA SOUZA**  
**Etec CIDADE TIRADENTES**  
**EXTENSÃO CEU ALTO ALEGRE**  
**Curso Técnico em Recursos Humanos**

Kelly Cristina Lopes

Rennan Lopes Pereira de Lima

**A LINGUAGEM CORPORAL NA ENTREVISTA DE EMPREGO**

**São Paulo**

**2023**

Kelly Cristina Lopes

Rennan Lopes Pereira de Lima

## **A LINGUAGEM CORPORAL NA ENTREVISTA DE EMPREGO**

Trabalho de Conclusão de Curso Apresentado ao  
Curso Técnico em Recursos Humanos da Etec  
Cidade Tiradentes – Extensão CEU Alto Alegre,  
orientado pela Prof<sup>a</sup>. Danielle Claro Blasques,  
como requisito para obtenção do título de técnico  
em Recursos Humanos.

**São Paulo**

**2023**

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

A linguagem corporal na entrevista de emprego.

Trabalho de conclusão de curso apresentado como exigência para a obtenção do certificado de Técnico em Recursos Humanos à Escola Técnica de Cidade Tiradentes – Extensão CEU Alto Alegre.

### **COMISSÃO JULGADORA**

Profº

Instituição: Etec de Cidade Tiradentes

Profº

Instituição: Etec de Cidade Tiradentes

Profº

Instituição: Etec de Cidade Tiradentes

Professor Orientador: Danielle Claro Blasques

São Paulo, 28 de Novembro de 2023

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em nossas vidas, e secundamente aos nossos amigos e familiares que nos ajudaram a concluir esse trabalho e a nós mesmos por não termos desistidos.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos aos nossos familiares e amigos pelo incentivo e grande ajuda com o fornecimento de materiais para a conclusão deste trabalho, agradecemos a nós mesmos por termos continuados firmes e fortes até a conclusão deste trabalho.

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis”.(1)

(José de Alencar).

## RESUMO

A linguagem corporal desempenha um papel importante na comunicação humana e pode ter um enorme impacto no resultado de uma entrevista. O objetivo deste artigo é investigar a importância da linguagem corporal durante as entrevistas e analisar seu impacto na percepção do entrevistador e no sucesso do candidato. A linguagem corporal é uma forma de comunicação não verbal que inclui gestos, expressões faciais, postura e movimentos corporais. Esta é uma forma poderosa de comunicar emoções, atitudes e intenções, muitas vezes inconscientemente. Numa entrevista de emprego, a linguagem corporal desempenha um papel importante para causar uma primeira impressão e transmitir confiança e competência. Durante uma entrevista de emprego, muitas linguagens corporais e expressões faciais podem transmitir mensagens diferentes. Por exemplo, um aperto de mão firme e um contato visual apropriado podem demonstrar confiança. Por outro lado, uma postura fechada, como com os braços cruzados ou evitando o contato visual, pode transmitir ansiedade ou desinteresse. A linguagem corporal também pode ajudar a reforçar a mensagem verbal do candidato. Gestos como balançar a cabeça em concordância, sorrir para expressar entusiasmo ou inclinar-se para frente para mostrar interesse podem melhorar a comunicação e transmitir uma atitude positiva. Estudos demonstraram que os entrevistadores tendem a fazer julgamentos iniciais sobre os candidatos com base na sua linguagem corporal. Por exemplo, um candidato que apresenta movimentos excessivos ou uma postura curvada pode ser considerado menos confiável ou menos qualificado para o cargo. Por outro lado, uma linguagem corporal positiva e confiante pode destacar as habilidades e competências de um candidato. Praticar linguagem e expressões corporais adequadas, postura ereta e contato visual pode ajudar a transmitir confiança e competência. Além disso, reconhecer movimentos nervosos, como coçar o rosto ou balançar as pernas, pode ajudar a evitar distrações e melhorar sua imagem profissional. Ou seja, a linguagem corporal desempenha um papel importante numa entrevista, influenciando a percepção do entrevistador e o sucesso do candidato. Uma linguagem corporal positiva, confiante e autêntica pode destacar as competências e habilidades de um candidato, melhorar a comunicação e criar uma impressão positiva. Portanto, é importante que os candidatos estejam atentos à sua

linguagem corporal e encontrem o equilíbrio certo entre as expressões verbais e não-verbais durante a entrevista.

**Palavras-chaves:** Linguagem corporal. Entrevista de emprego. Comunicação não verbal.



## **ABSTRACT**

Body language plays an important role in human communication and can have a significant impact on the outcome of an interview. The purpose of this article is to investigate the importance of body language during interviews and analyze its impact on the interviewer's perception and the candidate's success. Body language is a form of nonverbal communication that includes gestures, facial expressions, posture, and body movements. It is a powerful way to communicate emotions, attitudes, and intentions, often unconsciously. In a job interview, body language plays a crucial role in making a first impression and conveying confidence and competence. During a job interview, various body language gestures and facial expressions can convey different messages. For instance, a firm handshake and appropriate eye contact can demonstrate confidence. On the other hand, a closed-off posture, such as crossed arms, can be seen as defensive or unapproachable. It is essential for candidates to be aware of their body language and ensure it aligns with conveying a positive image. The interviewer's perception of a candidate is greatly influenced by their body language. For example, candidates who maintain good eye contact and display open and welcoming body language are often perceived as more confident, competent, and trustworthy. Conversely, candidates who exhibit nervous tics or avoid eye contact may be seen as lacking confidence or being untruthful. Furthermore, body language can also impact the candidate's success during the interview. Positive body language can help establish rapport with the interviewer and create a favorable impression, increasing the chances of advancing to the next round or ultimately receiving a job offer. On the other hand, negative body language can create barriers and make it challenging for the interviewer to connect with the candidate, potentially leading to a less favorable outcome. To improve their body language during an interview, candidates should focus on a few key aspects. Firstly, maintaining good posture by sitting or standing up straight signals attentiveness and confidence. Additionally, using appropriate hand gestures to emphasize points and demonstrate engagement can enhance communication. Non-verbal cues like nodding and smiling can also show interest and understanding. It is also crucial to control nervous body language, such as fidgeting or excessive movements, as these can convey anxiety or lack of composure. Practicing beforehand, maintaining a calm and relaxed mindset, and

focusing on deep breathing can help manage nerves and minimize nervous body language. Lastly, being aware of cultural differences in body language is essential, as certain gestures or expressions may have different meanings in different cultures. Candidates should do their research and adapt their body language to align with the cultural norms of the company or country they are interviewing in. In conclusion, body language plays a significant role during interviews, influencing both the interviewer's perception and the candidate's success. Maintaining positive body language, such as good eye contact, open posture, and appropriate gestures, can help create a favorable impression and increase the chances of a successful interview outcome. Candidates must be aware of their body language, manage nervous gestures, and adapt to cultural differences to effectively communicate their confidence and competence during the interview process.

**Key Words:** Language body. Job interview. Non verbal communication.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	12
1.1 JUSTIFICATIVA.....	12
1.2 PROBLEMÁTICA.....	13
1.3 HIPÓTESES .....	13
1.4 OBJETIVO GERAL.....	13
1.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
1.6 METODOLOGIA .....	14
2. COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO VERBAL.....	15
3. APRENDIZAGEM AUDITIVA, VISUAL E CINESTÉSICA .....	18
4. CULTURA E A INFLUÊNCIA NA LINGUAGEM CORPORAL .....	22
5. LINGUAGEM CORPORAL NA ENTREVISTA DE EMPREGO .....	26
6. PERSONALIDADE E A SUA INFLUÊNCIA NA LINGUAGEM CORPORAL.....	35

## **1 INTRODUÇÃO**

A entrevista de emprego é um processo em que um candidato é avaliado pelo recrutador para uma vaga na organização. Durante essa seleção, o entrevistador avalia ao candidato sobre suas experiências e conhecimento.

A linguagem corporal é uma forma de comunicação do corpo, que inclui gestos, posturas, olhares. É uma ferramenta e pode ser usada para transmitir uma ampla gama de emoções, intenções e mensagens.

Na entrevista de emprego a linguagem corporal do candidato é muito importante, pois pode transmitir muito sobre ele e assim, influenciar na decisão da contratação. Ao reforçar e complementar o que foi dito verbalmente, a forma como o candidato se comporta durante a entrevista poderá afetar na percepção do entrevistador. Portanto, compreender e aplicar comportamentos positivos da linguagem corporal pode ser muito benéfico para o candidato nesse momento crucial de sua carreira.

É importante lembrar que não é possível controlar todas as expressões corporais durante a entrevista de emprego, já que ocorrem de forma natural e instintiva. Entretanto, existem comportamentos que têm como ser evitados para possibilitar uma maior chance de sucesso. Geralmente, os recrutadores levam em consideração certos sinais dos candidatos, que podem durar segundos. Os sinais podem mostrar muitas informações sobre uma pessoa. Isso significa que o entrevistador pode interpretar o que ela está sentindo ou pensando.

Sendo assim, o objetivo do trabalho é analisar a influência da linguagem corporal na avaliação de candidatos em entrevistas de emprego.

### **1.1 JUSTIFICATIVA**

A entrevista de emprego é uma das etapas ou talvez a mais importante do processo seletivo de uma organização, é nesse momento que o candidato tem a chance de mostrar suas habilidades comportamentais o recrutador. Entretanto, as palavras ditas pelo candidato nem sempre são suficientes para mostrar tudo que ele é, e é agora que a linguagem corporal se torna fundamental. A linguagem corporal é uma forma de comunicação não verbal que envolve gestos, posturas. Na entrevista

de emprego, o comportamento do candidato pode influenciar significativamente na avaliação do recrutador, de forma negativa ou positiva. Mas, muitas vezes o candidato não sabe o quão importante é a linguagem corporal e os resultados positivos, que podem trazer oportunidades no mercado de trabalho. Desta forma, o estudo é necessário para uma melhor compreensão sobre o tema escolhido.

## **1.2 PROBLEMÁTICA**

A linguagem corporal é uma forma de comunicação não verbal que abrange gestos, postura, expressões faciais, movimento dos olhos e a proximidade entre locutores e interlocutores. Sendo assim, será que o movimento do corpo humano influencia na decisão da escolha do candidato?

## **1.3 HIPÓTESES**

- Estimula positivamente na avaliação do recrutador, quando o movimento transmitir segurança, confiança e assertividade.
- Estimula negativamente na avaliação do recrutador, quando transmitir insegurança, nervosismo e desinteresse.
- Influencia no entendimento de forma equivocada pelo recrutador, pois nem sempre os gestos e expressões tem uma definição mundial e ela pode diversificar de acordo com a personalidade e o contexto da pessoa.

## **1.4 OBJETIVO GERAL**

Analisar a influência da linguagem corporal na avaliação de candidatos em entrevistas de emprego.

## **1.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar os principais elementos da linguagem corporal observados pelos recrutadores em entrevistas de emprego.
- Verificar a relação entre a linguagem corporal e as impressões formadas pelo recrutador sobre o candidato.

- Investigar a influência da cultura, personalidade e contexto na interpretação da linguagem corporal pelos recrutadores.

## **1.6 METODOLOGIA**

Este trabalho será feito por meio de uma pesquisa bibliográfica acerca da importância do comportamento do entrevistado na entrevista de emprego. Será executada uma pesquisa quantitativa por meio de aplicação de questionários com perguntas fechadas para empregadores. Será conduzida uma pesquisa qualitativa por meio de entrevistas com profissionais de recursos humanos para entender a avaliação do comportamento dos candidatos na entrevista de emprego. Por último, serão elaboradas estratégias para aprimoramento de comportamentos adequados ao contexto da entrevista de emprego. Os resultados serão apresentados através de gráficos mantendo rigorosamente as porcentagens obtidas na pesquisa.

## 2. COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO VERBAL

Segundo Coutinho (2020), a comunicação é uma troca de informações com duas pessoas ou mais, constituída pela linguagem verbal e/ou não verbal, é possível usar as duas comunicações ou usar somente uma. Para Pinhal (2014), a linguagem não é apenas uma coleção de palavras faladas ou escritas (linguagem verbal), mas também inclui gestos, movimentos faciais e corporais, olhares, entonações, imagens e sinais (linguagem não verbal).

Coutinho (2020) comenta que podemos falar que a comunicação só será efetiva se a outra pessoa entender a mensagem que foi passada, para isso será necessário ser claro e objetivo. Barbosa (2019) diz que a comunicação é o processo de troca de informações entre duas pessoas. Um dos aspectos que pode interferir nesse processo é o código a ser utilizado, que todos devem entender, portanto, a linguagem verbal e não verbal faz parte dos elementos da comunicação.

Pinhal (2014) fala que a comunicação é essencial nas relações interpessoais, familiares, empresariais, educacionais e sociais. Isso pode ser feito de diversas maneiras, mas só funciona se a mensagem for recebida com o mesmo significado da mensagem enviada, é importante concordarmos entre si para que a comunicação seja um processo completo e consistente.

Coutinho (2020) fala que a comunicação tem uma importância primária no desenvolvimento da humanidade, é com essa capacidade de se comunicar com diversas formas que torna o ser humano diferente dos animais, essa habilidade de comunicação se divide em Comunicação Verbal e Comunicação Não Verbal.

Coutinho (2020) diz que a comunicação verbal pode ser definida como toda a linguagem que fala ou escreve, em resumo, toda mensagem que é transmitida por palavras. Ela faz parte do dia a dia de todos os seres humanos e têm uma variedade enorme, pois tem milhares de idiomas pelo mundo.

Coutinho (2020) comenta também que, a comunicação verbal não é só o que diz, mas também a forma que se diz, como o tom de voz e o volume da fala influenciam na comunicação, tornando a mensagem “agradável” ou não. Já a comunicação não verbal é tudo aquilo que não é falado, um exemplo seria a linguagem corporal que

abrange os movimentos do corpo e as expressões faciais. Essa comunicação influencia muito no discurso, tem um dos principais pontos para falar bem em público. A linguagem não verbal possui características interessantes e algumas universais, como alguns gestos que são entendidos lugar do mundo ou expressão, um exemplo seria a expressão facial de tristeza, que todo mundo entende a mesma coisa.

Coutinho (2020) diz que desde o início dos tempos, as pessoas se comunicam por meio de gestos e pinturas rupestres. Nesse sentido, a comunicação desempenha um papel importante na transmissão de mensagens, ideias e pensamentos de diferentes formas e situações. A comunicação também ajuda no desenvolvimento pessoal e profissional.

Barbosa (2019) diz que quando se falamos com alguém, é utilizado a palavra como um código. Esse tipo de linguagem é conhecido como linguagem verbal. Essa é a linguagem mais comum no dia a dia, pois ao conversar com alguém, você está usando a linguagem verbal. Já a linguagem não verbal é uma outra forma de comunicação, que não é feita pela fala, ela basicamente irá lidar com imagens. Nesse caso, o código que será utilizado, será a simbologia. A linguagem não verbal é constituída por gestos, expressões faciais, tom da voz, entre outros.

Segundo Pinhal (2014) a linguagem verbal é inteiramente voluntária, já a linguagem não verbal pode ser uma resposta involuntária que surge do inconsciente do comunicador e completa, contradiz ou substitui a comunicação verbal. Pinhal (2014) complementa falando que nosso corpo sempre fala através de nossas expressões faciais, olhar, gestos, postura, tom e ritmo de voz. É por isso que é tão importante para nós compreender a linguagem não verbal.

Pinhal (2014) comenta se alguém lhe disser que está muito feliz, mas a voz está baixa, os ombros caídos e o rosto inexpressivo, em qual mensagem você acredita? O que você ouviu ou viu? Às vezes não sabemos como explicar por que as pessoas não acreditam no que dizem. Sentimos que algo estava errado. Alguns chamariam isso de intuição. Na verdade, nossa mente inconsciente observa sinais inconscientes e os codifica. Se uma mãe fala rudemente, grita e diz que ama o filho com olhar agressivo, isso será interpretado de uma forma boa? Talvez. Este é apenas um dos muitos exemplos da importância do uso da linguagem não verbal.



Segundo Cardoso (2022) a comunicação verbal e a comunicação não verbal são duas estratégias que os comunicadores de sucesso usam nas apresentações e na vida cotidiana. Você também utiliza essas duas formas de comunicação no seu dia a dia, mesmo sem perceber. Mas é importante lembrar que combiná-los da maneira certa pode trazer benefícios tanto no trabalho quanto em casa.

Para Cardoso (2022) a comunicação verbal é qualquer forma de comunicação baseada na conversa entre duas ou mais pessoas. Isto inclui linguagem falada, mensagens escritas, linguagem de sinais, bem como qualquer informação codificada que represente um sistema linguístico específico. Para evitar mal-entendidos, é importante dizer o que queremos dizer da forma mais clara possível. Além disso, devemos ouvir educadamente, sem interromper o orador. Outro problema fundamental é usar a empatia para interpretar corretamente os sinais verbais de outras pessoas.

Cardoso (2022) explica que a comunicação não verbal é transmitir significado sem usar palavras escritas ou faladas. Ou seja, qualquer comunicação entre duas ou mais pessoas por meio de gestos com as mãos, expressões faciais, linguagem corporal, postura e gestos. Portanto, pode-se dizer que a comunicação não verbal auxilia na construção e manutenção de relacionamentos interpessoais. As pessoas utilizam esse formulário para expressar sentimentos e atitudes, expressar caráter e fazer discursos, entre outras coisas.

Cardoso (2022) complementa que deve ser enfatizado que a postura e as expressões faciais acrescentam significado à comunicação verbal e ajudam as pessoas a comunicar de forma mais eficaz.

Cardoso (2022) dá exemplos de comunicação não verbal como: Linguagem corporal (gestos, postura, expressões faciais); Aparência, vestuário e estilo de cabelo; Proxêmica (distância entre pessoas) e contato físico; Comunicação paraverbal (tom da fala e velocidade) e Contato visual. E também dá exemplos de comunicação verbal como: Falar de maneira clara e articulada; Escrever; Ler e interpretar corretamente; Enviar códigos falados ou escritos; Pedir ajuda; Fazer perguntas e Uso da voz.

### 3. APRENDIZAGEM AUDITIVA, VISUAL E CINESTÉSICA

Segundo Neves (2015) uma pessoa que tem a aprendizagem auditiva como o nome sugere, ouvir as pessoas significa responder e comunicar-se com palavras. Esse é o tipo de cliente que diz lenta e metodicamente: “Olá, sou isso, depois preciso disso, depois daquilo”. Eles são pessoas rigorosas e analíticas, falam devagar e se comunicam usando palavras, números e padrões preparados. Mostrar imagens ou falar sobre cores ou outros estímulos visuais não ajudará muito nisso. Para Bellani (2022), uma pessoa que tem aprendizagem auditiva, é alguém que retém informações com mais facilidade quando escuta e fala sobre o assunto, são mais produtivos quando as informações chegam até eles pelo ouvido. Já para Bisse (2023) uma pessoa que tem aprendizagem auditiva é alguém que prefere aprender por sons, músicas, palavras faladas.

Neves (2015) completa falando que a melhor maneira de se comunicar com seus ouvintes é dizer “sim”. Assim, seus clientes saberão que você entende o que eles estão dizendo. Se você mostrar a eles um produto e um manual, eles deverão ler o manual e entender como funciona o produto ou processo. Já uma pessoa que tem a aprendizagem visual é uma pessoa que chega e diz: “Olá, posso ver você?”. O ritmo é muito rápido e muitas vezes as palavras não seguem os pensamentos, então as ideias avançam. Bellani (2022) fala que pessoas que têm a aprendizagem visual conseguem lembrar melhor das coisas quando se anota em alguma folha, consegue aproveitar melhor as informações quando são apresentadas visualmente. Bisse (2023) fala que uma pessoa que tem aprendizagem visual é alguém que prefere aprender por imagens, gráficos e vídeos. Neves (2015) diz que esse cliente fala muito rápido, tem opiniões fortes, pula partes da conversa, começa a solicitar itens e de repente pede outro item sem terminar o primeiro. Será necessário da ajuda de alguém para ele entender o que realmente precisa e tentar conseguir o que precisa de uma forma organizada, sutil e lúdica.

Para Neves (2015), os cinestésicos reagem a estímulos sensoriais ou seja sensações. É o tipo de cliente que não consegue dizer/explicar o que quer, ele é melancólico, sentimental, processa lentamente, transmite uma imagem que tem todo o tempo do mundo. Já para Bellani (2022) uma pessoa que têm a aprendizagem

cinestésica prefere abordagens práticas para conseguir aprender e se saem melhor em coisas que requerem movimentos e esforços físicos. Bisse (2023) diz que uma pessoa que tem aprendizagem cinestésica é alguém que prefere aprender por meio de experiências práticas, é uma pessoa mais prática.

Neves (2015) completa falando que os cinestésicos tratam as pessoas por diminutivos, como se fosse um amigo muito íntimo, abreviando o nome ou colocando apelidos de forma carinhosa. Outra característica dessa pessoa é a necessidade de tocar o outro enquanto fala. O cliente cinestésica precisa ser atendido ou ouvido sem pressa, é o cliente que vive convidando as pessoas na qual acabam de conhecer, porém sentem-se correspondido na comunicação para jantares, almoços, reuniões em que ele possa estar mais próximo das pessoas com quem compreende. Lembramos que o perfil deles é sensorial e possuem uma necessidade de sentir-se e pertencer-se.

Segundo Bellani (2022) uma pessoa auditiva sempre usa fones de ouvido, gosta de música e podcasts, gosta de ouvir música ou deixar a TV ligada enquanto estuda, se lembra facilmente do que foi dito na aula, mesmo que tenha sido dito semanas atrás, tem o hábito de sussurrar palavras enquanto as lê em um livreto ou dispositivo eletrônico.

Bellani (2022] complementa dizendo que uma pessoa auditiva pode se lembrar de informações com mais facilidade quando ouve e fala sobre elas. As aulas mais produtivas são aquelas em que a informação chega pelos ouvidos.

Bellani (2022) diz que uma pessoa visual gosta de ler, presta mais atenção no que está escrito na lousa ou nos slides do que no que o professor está dizendo, gosta de fazer anotações escritas durante as aulas, tem costume de fazer listas para tudo.

Bellani (2022) fala que uma pessoa visual se lembra melhor das coisas quando se escreve à mão e aproveita melhor as aulas onde as informações são apresentadas visualmente . Os alunos visuais aprendem melhor quando estão sentados nas mesas das pessoas (longe de janelas e portas para evitar distrações) e usam muitas canetas e lápis para fazer anotações, ajudando-os a organizar e reconhecer novas informações importantes. E também gostam de um ambiente tranquilo para estudar.

Para Bellani (2022) uma pessoa cinestésica gosta de praticar esportes e fazer exercícios, gosta de ficar rabiscando o caderno enquanto assiste às aulas, costuma ficar impaciente e inquieto na carteira durante as aulas. Uma pessoa cinestésica prefere abordagens mais práticas para aprender coisas novas e possivelmente se sai melhor em disciplinas que requerem movimento e esforço físico, como fotografia, educação física e aulas em laboratórios.

Bellani (2022) dá dica para ajudar uma pessoa cinestésica a driblar a inquietação e reter mais informações em salas de aulas tradicionais – em que você precisa passar horas sentado na carteira – é anotar as informações que você escuta em forma de desenhos ou de mapas mentais.

Para Cardoso (2023) as pessoas visuais aprendem melhor por meio de esquemas, figuras, gráficos e outros recursos visuais, como vídeos e também aulas expositivas. Já as pessoas auditivas aprendem com uma abordagem que prioriza debates, palestras e seminários. Pessoas que se identificam com ela também aceitam muito bem materiais em áudio, como podcasts. Pessoas auditivas podem facilmente se distrair com outros sons que envolvem o ambiente. Já as pessoas cinestésicas têm como principal característica a aprendizagem por meio de experiências. Aulas práticas, que tenham a ver com montar e desmontar objetos ou lidar com questões reais, costumam atrair esse tipo de aluno, assim como os trabalhos em grupo.

Para Bisse (2023) um estilo de aprendizagem visual é caracterizado pela preferência pela aprendizagem por meio de imagens, diagramas, gráficos e vídeos. Se você é um aprendiz visual, se beneficiará de mapas mentais, apresentações em PowerPoint e diagramas explicativos. O uso de imagens pode ser muito poderoso para relembrar informações e é importante lembrar que o seu público pode se lembrar do que viu durante a aula. Portanto, considere assistir a um vídeo ou ler o texto com exemplos de imagens ou esquemas de cores para facilitar a compreensão do conteúdo.

Bisse (2023) explica que o estilo auditivo é aquele que prefere aprender por meio de sons e palavras. Se você aprende auditivamente, pode se beneficiar de palestras, gravações de áudio, podcasts e audiolivros. Usar fones de ouvido pode ser uma boa solução para evitar distrações enquanto ouve e ajudar você a entender o

material mais profundamente. É importante lembrar que o som é uma parte muito importante na memorização de um conteúdo, por isso, ao aprender algo, repita em voz alta ou ouça novamente o que aprendeu.

Bisse (2023) termina falando do estilo cinestésico é aquele que favorece o aprendizado por meio da experiência prática e da experimentação. Os alunos cinestésicos podem se beneficiar de atividades práticas, como experimentos e atividades de resolução de problemas. Usar exemplos e experiências práticas pode fazer a diferença no aprendizado do conteúdo. Usar objetos e ferramentas para demonstrar ideias pode ajudar na compreensão.

#### **4. CULTURA E A INFLUÊNCIA NA LINGUAGEM CORPORAL**

Segundo Senna (2023) a linguagem corporal tem muitas variações referente a cultura, pois cada lugar tem seu modo de interpretar os gestos, expressões faciais, postura diz muito diante da vaga que estamos concorrendo.

Senna (2023) afirma que a linguagem corporal tem sim sua influência na cultura, pois elas são normas, expectativas e valores de cada lugar. É importante que a comunicação é um ponto importante na hora da entrevista de emprego, pois é ali que o recrutador vê a desenvoltura, o modo de falar está adequado a missão, visão e valores da empresa. Por isso é importante, que possamos verificar e controlar nossos gestos, seja ele no sorriso, ao falar, olhar e até mesmo ao cumprimentar o recrutador, isso pode ser a chave mestra para sua conquista.

Segundo Hartly e Karinch (2017), a cultura tem muita influência na linguagem corporal, pois ela tem um papel importante de como o candidato irá desenrolar perante a entrevista. Cada pessoa tem sua cultura e forma de se expressar, mas é importante saber se pôr e se comportar diante de algumas situações que irá vivenciar. Diante de uma dinâmica, seja ela fácil ou difícil, é necessário que o candidato fique calmo, estável e estar atento a tudo que o recrutador está direcionando a fazer.

Hartly e Karinch (2017) fala que a cultura impacta direta ou indiretamente durante a entrevista, pois os candidatos estão acostumados a ser de uma forma, e em alguns lugares, é necessário seguir regras e doutrinas da empresa e assim podendo influenciar na contratação do candidato.

Segundo Santos (2019), na linguagem corporal, a cultura tem sua influência sim, pois dependendo do gesto que o candidato fez em frente ao recrutador pode ser interpretado como algo bom ou ruim ou até mesmo falta de interesse referente a vaga solicitada. Reforça que é fundamental durante a entrevista atentar-se aos detalhes de como o recrutador vem para se apresentar, para que assim o candidato não cometa nenhum deslize como por exemplo: ter um aperto de mão forte, ficar com a postura de qualquer jeito.

Santos (2019), afirma que para que tudo aconteça da melhor forma é importante ir para a entrevista vestido adequadamente e estar sempre com a postura ereta e falar somente quando lhe for perguntado, seguindo essas dicas pode ter certeza que você será um candidato selecionado para o cargo.

Segundo Senna (2023) a linguagem corporal pode variar muito de cultura para cultura. Por exemplo, algumas pessoas consideram rude fazer contato visual direto, enquanto outras consideram isso um sinal de respeito.

Senna (2023) diz que certas expressões faciais, gestos e posições corporais podem ter significados diferentes para pessoas diferentes. Por exemplo, em algumas culturas um sorriso pode ser visto como um sinal de concordância, enquanto em outras pode ser visto como um sinal de desacordo. No caso dos gestos, os gestos considerados obscenos numa cultura podem ter um significado diferente, positivo ou neutro noutra cultura. Portanto, é importante estar atento a essas nuances culturais para poder ler corretamente as sutilezas transmitidas pela linguagem corporal transcultural, que descrevemos com mais detalhes a seguir.

Senna (2023) complementa com a linguagem corporal faz, portanto, parte da comunicação não verbal que se expressa através de comportamentos motores, como expressões faciais, contato visual, gestos, postura e outros movimentos corporais. É uma forma escandalosa de comunicação a partir da qual podemos perceber atitudes, sentimentos e inferir intenções.

Senna (2023) dá exemplos de linguagem corporal e incluem: Sorriso; Expressões faciais; Contato visual; Gestos com as mãos; Posições corporais; orientação corporal; Movimentos de cabeça.

Senna (2023) fala que a linguagem corporal é, até certo ponto, biológica porque tem uma importante dimensão de desenvolvimento, a linguagem corporal é em grande parte determinada por normas e expectativas culturais, mas também é influenciada por características biológicas e de desenvolvimento. As expressões faciais e muitos dos nossos movimentos inconscientes estão intimamente relacionados com a atividade do sistema nervoso autônomo e com os hormônios que ativam diversas funções orgânicas e psicológicas. Esses produtos químicos não determinam nosso

comportamento, mas nos preparam para fazer ou não algo. Na linguagem corporal, é sempre bastante sensato, academicamente, defender a natureza híbrida-biológica-cultural em vez de escolher um lado.

Lamcombe (2020) diz que o corpo é um reflexo de como nos sentimos por dentro. Doenças como estresse, ansiedade e depressão afetam diretamente a aparência do nosso corpo e, portanto, também a nossa postura corporal. Mas é possível que a atitude afete o modo como nos sentimos através dos aferentes?

Lamcombe (2020) fala que estudos norte-americanos demonstraram que uma boa postura aumenta os níveis de testosterona, tornando-nos mais confiantes, focados e motivados. Já o mal estimula a produção de cortisol, hormônio diretamente relacionado ao estresse. Muito cortisol nos deixa fracos e deprimidos.

Segundo Lamcombe (2020) a qualidade dos nossos pensamentos está diretamente relacionada à posição do nosso corpo. Quando estamos felizes, orgulhosos, ombros e cabeça erguidos, dificilmente temos pensamentos negativos, mas quando a posição do corpo é chamada de caída, onde a pessoa fica caída sobre os ombros e olhando para baixo o tempo todo, geralmente se desenvolvem maus hábitos. Muitas vezes pensamentos. Curvar a coluna pode diminuir os níveis de energia e aumentar a prevalência de pensamentos e memórias negativas, como desespero, desamparo ou derrota. Alguns trabalhos também sugerem que a postura afeta até mesmo a tomada de decisões de forma subconsciente. Os pesquisadores descobriram que ao passar o dia em uma posição mais relaxada, com as costas retas e os braços estendidos, as pessoas se sentiam mais no controle de suas escolhas e corriam riscos mais seguros ao fazer apostas. As posições retiradas, por outro lado, parecem minimizar estas tendências.

Lamcombe (2020) fala que uma pesquisa de Harvard mostra que as posturas afetam a química do nosso cérebro e a tomada de decisões. Aqueles estudados com peito aberto, corpo reto e elevado (postura expansiva) apresentaram aumento de 19% no hormônio chamado testosterona e diminuição de 25% no cortisol causador de estresse. O oposto aconteceu com aqueles que ficaram sentados. Com a ajuda do método da ginástica holística, podemos desenvolver a nossa postura, alcançar o equilíbrio corporal e, acima de tudo, adaptar-nos a ele, sem ter que nos monitorar



constantemente. O Instituto Patrícia Lacombe possui um protocolo especial de postura e equilíbrio da coluna desenvolvido pelo único treinador do método no Brasil. Patrícia tem resultados comprovados ao longo dos anos com muitos pacientes relatando melhorias na postura, dor e qualidade de vida. O aumento das necessidades cirúrgicas diminuiu 9%.

## 5. LINGUAGEM CORPORAL NA ENTREVISTA DE EMPREGO

Segundo Half (2022) a linguagem corporal diz muito sobre o outro, e por conta disso, ela deve ser levada em conta na entrevista de emprego, com o intuito de selecionar os candidatos com os comportamentos mais equiparados com a empresa. Segundo Adolfo (2022), a entrevista de emprego pode ser uma situação bastante assustadora para a maioria das pessoas. Um lugar onde a pressão é grande, e o candidato acaba ficando com medo de cometer erros, o que pode atrapalhar bastante na hora da entrevista. Fazendo com que a pessoa gagueje, comece a tremer e acabe falando coisas sem sentido na hora. Mas isso é totalmente normal, pois o nervosismo e ansiedade interfere durante esse processo. Mas existe muitas formas de lidar com esse nervosismo e se sair bem. A linguagem corporal tem várias formas de gestos e expressões que podem ajudar a transmitir uma imagem melhor e mais confiante para quem está a nossa frente. E uma delas como por exemplo é manter um contato visual com o Recrutador.

Já Segundo Dias (2021) a linguagem corporal deve receber um pouco mais de atenção dos candidatos. Ela é capaz de dizer muito sobre a pessoa, e assim impactando no resultado da entrevista. A linguagem corporal é muito importante, pois irá demonstrar confiança ao recrutador e é um dos pontos mais importantes para executar uma entrevista bem-sucedida.

Half (2022) diz que para os profissionais que estão em busca de uma oportunidade de emprego, estar atento aos movimentos de seu corpo é essencial. Não é possível controlar todos os seus gestos, movimentos, olhares e expressões corporais, já que elas ocorrem de forma natural e extintiva, porém existe comportamentos que podem ser evitados, e assim, conseguindo ter uma chance maior de sucesso em uma entrevista de emprego. Dias (2021) mostra que não podemos controlar as nossas emoções, pois elas acontecem de forma natural e espontânea. Entretanto, existe comportamentos que podem ser evitados, para assim, ter uma chance maior de sucesso, com isso existem alguns gestos corporais que podem ser evitados em uma entrevista de emprego, pois podem passar negatividade ao recrutador como: Cruzar os Braços, Desviar o Olhar ao falar, Roer as unhas, Gesticular demais.

Dias (2021) complementa que temos gestos corporais que se forem aplicados corretamente teremos muito sucesso e colocação no mercado de trabalho, Exemplo: Costas eretas, expressões neutras, pontualidade, sorriso e contato visual.

Half (2022) também comenta que durante a entrevista de emprego, o recrutador analisa certos sinais que, muitas vezes, podem durar segundos, mas que conseguem dizer muito a respeito do outro, e assim, permitindo que o recrutador consiga interpretar o que o candidato está pensando ou sentindo naquele momento.

Half (2022) complementa que a linguagem corporal consta da união de comportamentos que o corpo transmite de forma inconsciente. Desta forma, é possível entender que a linguagem corporal é composta por diversos sinais, que podem ser investigado por pessoas atentas e que tenham conhecimento em linguagem corporal. Half (2022) ainda lista algumas dicas úteis para conduzir uma entrevista de emprego de uma forma eficiente, nisso, ele cita Postura, pois a postura é considerada um dos principais fatores a serem estudado quando se fala de linguagem corporal. Cita também o Aperto de Mão, o aperto de mão pode revelar vários detalhes importantes sobre o durante a entrevista de emprego, e por isso, o aperto de mão merece uma atenção especial durante o processo. Argumenta também sobre o Contato Visual, algumas pessoas não conseguem praticar o contato visual por ser desconfortável. Entretanto, evitar o contato visual também pode demonstrar insegurança, falta de autoestima e autoconhecimento, pode representar também inabilidade para a comunicação interpessoal, que pode prejudicar a relação com a equipe. Também é citado o Sorriso, pois o sorriso pode revelar confiança ou a falta dela, desconforto, simpatia ou até mesmo interesse. Por isso, ele é considerado um fator fundamental para relações interpessoais.

Conforme Dias (2004) para ter sucesso em uma entrevista de emprego não depende só de um currículo bem estruturado, ela fala que os gestos corporais são muito importantes no momento da entrevista de emprego, pois os gestos corporais durante o processo seletivo refletem bastante sobre você.

Segundo Furtado (202) a linguagem corporal é aquela em que o que conta não é a comunicação verbal. Em outras palavras, consiste nos gestos e expressões faciais

que um indivíduo expressa com seu corpo. Para quem observa, postura corporal pode expressar as emoções.

Furtado (202) diz que muitas pessoas não percebem, mas a postura, distância da pessoa com quem está conversando, movimentos dos olhos e até reações das mãos são ferramentas que o corpo usa para se comunicar e podem até transmitir coisas que o ser humano não quer ouvir.

Furtado (202) fala que é preciso estar sempre atentos a tudo o que faz e como o corpo reage. Este tipo de linguagem tem sido estudado por muitos estudiosos. Afinal, a linguagem corporal é uma das formas mais antigas e naturais de comunicação humana. Por exemplo, Albert Mehrabian conduziu um estudo e concluiu que 7% da comunicação humana é através de palavras e a linguagem corporal é responsável por 55%.

Furtado (202) encerra dizendo que não há dúvidas de que essa linguagem é muito importante no ambiente de trabalho. Isso pode fazer a diferença não apenas para ajudar os profissionais a avançarem em suas carreiras, mas também para ajudar os gestores a selecionar os melhores candidatos para as vagas em aberto e avaliar suas equipes.

Segundo Letícia (2019) a qualificação profissional e o nível de experiência para o cargo não são os únicos critérios utilizados para preencher as oportunidades de emprego. A atitude do candidato também é decisiva no processo seletivo. Portanto, a linguagem corporal é um bom indicador das qualidades e dos aspectos emocionais de um candidato a emprego.

Letícia (2019) diz que esses fatores podem influenciar muito a opinião de um recrutador. Por exemplo, esconder ou cruzar os braços o tempo todo pode dar a impressão de que você está desconfortável no momento. Ao observar esse tipo de comunicação, você evita deixar uma impressão negativa na entrevista.

## **6. A LINGUAGEM CORPORAL CONSEGUE TRANSMITIR SENTIMENTOS?**

Segundo Carvalho (2017), a linguagem corporal reflete muito em uma entrevista de emprego, pois nossos gestos e expressões nos dizem muito sobre nossos sentimentos. Já para Santos (2022), a linguagem corporal estende-se a sinais não verbais que usamos para nos comunicar, as expressões faciais são movimentos do nosso corpo, são coisas que não dizemos, mas são refletidos por nossos movimentos.

Carvalho (2017) diz que nosso corpo transmite todas nossas emoções, a emoção tem capacidade de nos comunicar se estamos em perigo com nossos sentimentos. As nossas expressões faciais, “falam” e dizem muito sobre nossos sentimentos, muitos gestos e expressões dizem se estamos felizes, tristes, cansados, desanimados. E isso em uma entrevista de emprego conta muito, pois somos avaliados o tempo inteiro, desde o bom dia até o tchau! Para Santos (2022), a linguagem corporal transmite muito em nossa expressão facial, pois ela nos mostra o que estamos sentindo.

Nós podemos sim transmitir e decidir qual de tipo o sentimento podemos ter em relação a situação, sejam elas desafiadoras ou não. É importante termos confiança e postura diante da entrevista de emprego, não tente mentir ou enganar o entrevistador, pois como foi dito os sentimentos falam por si só. Santos (2022) fala que nossas expressões faciais revelam a verdade sobre nossos sentimentos sobre as situações. Quando o candidato está numa entrevista de emprego, deve ter muita atenção em alguns pontos, por exemplo: direção do olhar, pois assim o recrutador perceberá se você está ou não prestando atenção na entrevista de emprego.

Senna (2021) fala que a linguagem corporal pode revelar o início da ativação fisiológica associada às emoções. Eles também podem indicar estados como tensão, ruminação ou dúvida por meio de mudanças sutis na amplitude, frequência e qualidade dos movimentos corporais.

Senna (2021) diz que para expressões faciais e microexpressões, a inferência é semelhante. Existem muitos movimentos sutis dos músculos faciais associados a grupos específicos de emoções, conhecidos como blocos de construção. Observando

o aparecimento desses movimentos sutis, podemos concluir quais emoções uma pessoa está vivenciando. Observe o gráfico abaixo e aprenda sobre as cinco emoções por meio de expressões faciais. Você também pode usar testes de reconhecimento de expressão facial.

Senna (2021) diz que a linguagem corporal e as emoções estão ligadas uma a outra, é importante observar que os primeiros processos fisiológicos e psicológicos de uma pessoa na linguagem corporal e as emoções estão relacionadas às ativações fisiológicas quando iniciadas, isso pode indicar nervosismo, reflexão e dúvida. Já os efeitos fisiológicos estão ligados a liberação de substâncias liberadas pelo sistema nervoso, o corpo ao perceber que algo está errado, põe nosso corpo em alerta. Isso acontece quando estamos diante de um processo seletivo, e as emoções ficam desestabilizadas, as expressões faciais e micro expressões estão associada a emoções básicas.

Senna (2021) complementa que na linguagem corporal, é observada micro expressões pois é dela que o recrutador nota o estado emocional do candidato, na entrevista de emprego as expressões são julgadas constantemente, pois o recrutador pode indicar se são verdadeiras ou falsas. Por causa do medo na entrevista muita coisa passa despercebida, por isso, é importante saber controlar as expressões faciais e gestos diante do recrutador na entrevista de emprego.

Senna (2021) finaliza dizendo que você pode conhecer o estado emocional de uma pessoa através da linguagem corporal, como observar expressões faciais sutis ou movimentos corporais. Isto é especialmente verdadeiro se o controle comportamental consciente não for exercido.

Segundo Carvalho (2017) as expressões faciais que acontecem durante a entrevista de emprego, nada mais é do que as emoções que o candidato está sentindo naquele momento, essas emoções são importantes na vida pois elas passam a sensação de estar feliz, triste, cansado, desanimados e outros. Durante a linguagem corporal, o candidato sente muitas emoções e isso acaba sendo prejudicial na hora de contratação, pois pode falar algo errado, ter uma postura inadequada e repetir em excesso os gestos.

Carvalho (2017) diz que controlar as emoções em nosso corpo pode ser decisivo na contratação, diante de um processo seletivo mantenha a calma, mantenha a postura e tenha contato visual.

Fromm (2018) fala que ao falar de linguagem corporal, uma observação interessante é que ao contrário da crença popular, as aparências não enganam. Se obter olhos aguçados, será possível observar quem realmente é a pessoa. Os corpos exibem mais características históricas, emocionais e ideológicas em todos os aspectos do que possa imaginar. A maneira como se move, se move pelo espaço e realiza tarefas diárias, diz muito sobre as atitudes mentais e tendências na vida.

Segundo Fromm (2018), a atitude e o formato corporal também trazem dados valiosos sobre a história de vida do candidato, como comportamentos repetitivos que se constroem e cristalizam nos músculos, entranhas e pele. Ficam rígidos, os pulsos ficam dormentes e respiram menos para diminuir as sensações desagradáveis e torná-las menos insuportáveis em certas fases da vida.

Fromm (2018) diz que as vezes, ou simultaneamente, o ser humano pode aumentar determinadas áreas do corpo, tornando-o maior, ou mais macio e permeáveis, se isso trouxe alguma vantagem ao vínculo e relacionamento naquele determinado momento.

Fromm (2018) fala que, algumas atitudes são mais evidentes, como inquietação nas pernas e mãos que indicam claramente ansiedade e agitação, ombros cerrados e postura curvada que pode significar que a pessoa precisa se proteger por medo, timidez ou insegurança. Um pescoço excessivamente longo e rígido mostra a função de separar o tórax (sensorial) da cabeça (intelecto) para que um não interfira no outro.

Fromm (2018) complementa dizendo que a respiração pode revelar muito sobre o ser humano. Quando respira mais fundo, relaxa o corpo, sente e ouve o que o corpo diz, o ser humano pode se tornar mais consciente das emoções, sentimentos e desejos que surgem.

## 7. TODOS OS GESTOS SÃO UNIVERSAIS?

Segundo Rodrigues (2023), nem sempre os gestos corporais são universais, pois cada um tem um jeito ou modo diferente de se expressar. Cada país tem sua cultura, e seus gestos, isso significa que a diversidade de gestos existe, os gestos não se limitam perante a sociedade pois tem um papel importante na área profissional.

Rodrigues (2023) diz que durante uma entrevista de emprego, o modo como o candidato aperta a mão de um recrutador, dependendo a cultura, missão e valores da empresa pode ser negativo ou positivo. A postura, contato visual ou até mesmo chegar perto demais de uma pessoa, pode passar uma impressão de ser rude ou invasivo, isso também depende de cultura para cultura. Nosso corpo expressa muitas coisas que não conseguimos expressar com a fala, é importante aprender a linguagem dos gestos, assim a chance de errar durante a entrevista de emprego é bem menor.

Segundo Souza (2018) alguns gestos e hábitos não são universais, pois, cada lugar tem sua cultura, forma e gesto de se expressar. Isso vale também para uma entrevista de emprego, alguns gestos feitos pelo candidato podem passar ao recrutador a impressão de irritabilidade, por isso, não se pode dizer que os gestos são universais e é preciso tomar cuidado com alguns gestos pois podem parecer afrontoso ou desrespeitoso perante ao recrutador.

Unger (2013) diz que o nosso corpo fala mais do que imaginamos, os nossos gestos falam por si só, em cada situação os gestos nem sempre são universais, pois cada país tem sua forma de se expressar. Os gestos vêm para substituir as palavras em muitas situações, principalmente quando estamos diante de uma entrevista de emprego, um olhar, um sorriso, pode ser fundamental para que sejamos selecionados para a vaga.

Unger (2013) diz para prestar atenção nos nossos gestos durante a entrevista de emprego, diante do recrutador, pois os gestos estão sendo observados o tempo todo, por isso é importante manter a calma e olhar sempre em direção ao recrutador.

Santos (2022) diz que existem diferenças culturais significativas na expressão das emoções. As regras de exibição são diferenças na forma como o ser humano gerencia as expressões faciais de acordo com as expectativas sociais e culturais.



Nem todos os gestos corporais são universais. Existem gestos e expressões faciais que podem variar de acordo com a cultura e o contexto social. Alguns gestos podem ser interpretados de formas diferentes em culturas distintas. Por exemplo, o gesto de polegar para cima é considerado positivo em muitas culturas ocidentais, mas em países como Irã e Grécia é considerado um insulto. Além disso, a interpretação de expressões faciais também pode variar de acordo com o contexto cultural. O estudo dos gestos corporais e suas interpretações é uma área de estudo conhecida como linguagem corporal.

Segundo Ursulo (2023) a grande parte da nossa comunicação não se dá por meio de palavras. Além da linguagem falada e escrita, a linguagem corporal é responsável por grande parte da mensagem que transmitimos aos outros através de gestos e comportamentos.

Ursula (2023) comenta que esta forma de comunicação não-verbal é tão poderosa que pode afetar a forma como as pessoas nos veem, influenciar a tomada de decisões e até mesmo mudar a forma como nos sentimos. Portanto, compreender a linguagem corporal é essencial para o sucesso pessoal e profissional, sensação de que alguém discorda de si mesmo. Talvez a sua intuição estivesse correta, pois é uma forma de interpretar e compreender todos os elementos da comunicação, como linguagem corporal, tom de voz, palavras utilizadas e gestos, e verificar se estão em harmonia. Em outras palavras, quando uma pessoa diz algo na linguagem falada, mas o corpo diz outra coisa na linguagem corporal.

Ursula (2023) fala que, por isso é importante estar atento a esses sinais para entender melhor as pessoas com quem interagimos. Um simples gesto como cruzar os braços pode dizer muito mais sobre você do que você imagina. Em algumas situações em que a linguagem corporal é importante, é necessária uma boa articulação da fala e do corpo para ganhar mais confiança do público.

Ursula (2023) explica que a comunicação não verbal pode ser influenciada por muitos fatores, como cultura, gênero, personalidade, emoções e contexto social. Interpretar a linguagem corporal pode ser difícil e requer conhecimento de diferentes tipos de gestos e expressões, bem como compreensão do contexto da comunicação. Esse tipo de linguagem é estudado por uma ciência chamada Cinésica (ou Cinésica),

que tem como objetivo estudar e interpretar o real significado dos gestos corporais realizados através dos sentidos e em diversas situações e contextos.

Ursula (2023) complementa que o gesto atrai interesse porque parece ser uma forma de expressão “normal” e “natural”. Embora pareça algo espontâneo e criado pelo capricho do indivíduo, também pode parecer regulamentado e sujeito a convenções sociais. Em alguns casos, quando a fala não está disponível por razões ambientais, rituais ou fisiológicas, o gesto pode tornar-se uma forma de linguagem por si só. Assim, o estudo dos gestos parece prometer-nos insights concretos sobre como as formas individuais de expressão são transformadas em formas de comunicação socialmente partilhadas através de processos sociais.

Ursula (2023) diz que deve-se enfatizar que, independentemente do idioma e da cultura, todas as pessoas utilizam gestos o tempo todo. Os gestos são diferentes em cada cultura, até a falta de expressão física é considerada uma forma de expressão.

Para Rodrigues (2023) os gestos não se limitam aos contextos sociais, mas também desempenham um papel importante nos ambientes profissionais. As reuniões de negócios internacionais podem ser palco de diversas falhas culturais. Na América do Norte, um aperto de mão firme é geralmente considerado um sinal de confiança, mas nos países asiáticos é preferível um aperto de mão mais suave. Por exemplo, no Japão, um aperto de mão firme pode ser considerado rude.

Rodrigues (2023) complementa falando que os gestos não se limitam apenas às mãos. A postura, o contato visual e até a intimidade pessoal podem transmitir mensagens fortes e variar muito de cultura para cultura. Por exemplo, no Brasil é costume estar fisicamente próximo ao conversar com alguém, o que pode ser desconfortável para pessoas de culturas onde mais espaço pessoal é a norma.

## **8. PERSONALIDADE E A SUA INFLUÊNCIA NA LINGUAGEM CORPORAL**

Segundo Monteiro (2020), O nosso corpo fala muito sobre nós mesmo, seja no olhar, na atitude, no gesto, na postura, por isso nossa personalidade diz muito no nosso dia a dia. Nosso psicológico traz reações da nossa personalidade durante a vida, e se reflete na entrevista de emprego, o modo como o som da sua voz sai, o recrutador pode identificar se você é uma pessoa calma, nervosa, ansiosa e apressada.

Monteiro (2020) ressalta que o candidato não consegue esconder por muito tempo a sua personalidade, pois na pressão do dia a dia, as emoções, os gestos e as expressões são automaticamente ligadas no consciente e assim as atitudes são liberadas. É necessário ser sempre sincero e honesto em suas entrevistas, nada de inventar uma pessoa que você não é, seja sempre você, saber lidar com nossa personalidade nem sempre é fácil, têm dias que estamos bem e outros não, mas isso pode ser controlado por nós mesmo, buscando fazer o melhor todos os dias e assim saber que cada um tem dias bons e ruins.

Coutinho (2018) diz que quando o candidato vai a uma entrevista de emprego, ele ensaia tudo que irá dizer, porém, na hora bate aquele nervosismo e o candidato esquece tudo. É nessa hora que o candidato tem que ficar atento pois os gestos e expressões faciais podem dizer muito sobre a personalidade do candidato, onde é demonstrado as expressões faciais de raiva, medo, insegurança, fala mais do que deve.

Segundo Coutinho (2018), é bem claro na questão que toda entrevista de emprego, tem um recrutador que avaliando o candidato, o emocional dele, a personalidade dele, em alguns casos os recrutadores fazem perguntas relacionadas ao candidato e diante da resposta, o recrutador já sabe se a personalidade será favorável ou não para empresa, a atitude perante aos colegas que irão concorrer a vaga junto, tudo é bem observado e anotado.

Segundo Fonseca (2023), o modo como o candidato senta, fala, ergue a cabeça fala muito a respeito de sua personalidade, e sua característica. Quando o candidato

aperta a mão de alguém, já podemos ver sua personalidade pois o corpo fala por si só.

Fonseca (2023) diz que a linguagem corporal é fundamental para conhecer o outro e principalmente fazer um autoconhecimento de nós mesmos. forma que o candidato está diante da entrevista de emprego, o recrutador pode perceber pelos gestos se o candidato está incomodado com algo dito durante a entrevista, um exemplo disso é: mão na boca.

Fonseca (2023) explica que a personalidade pode influenciar na decisão do recrutador perante o candidato, seja sempre positivo e confiante perante os desafios da vida e garanta a vaga tão desejada por você.

Segundo Huback (2021), em termos científicos, o nosso corpo (estrutura física e características externas) contém uma explicação do funcionamento da mente humana. Portanto, a postura e as posturas corporais ajudam a revelar quem é uma pessoa. Neste sentido, o sistema nervoso molda as nossas características para corresponder à sua imaginação. Portanto o indivíduo torna-se uma imagem armazenada no sistema nervoso, que posteriormente é expressa através da ação. O corpo nos revela em todas as suas manifestações: postura, gestos, tônus muscular, atitudes na interação social, controle do espaço e da fala. E essa organização, baseada nas primeiras experiências da infância, forma o caráter do indivíduo e explica sua existência.

Habacy (2021) diz que as características do seu corpo revela sua personalidade. A fisionomia é um campo de pesquisa de origem indiana, ao qual a arte chinesa foi agregada ao longo do tempo como parte da medicina alternativa.

Segundo Fonseca (2023) mãos na cintura, peito estufado, cabeça baixa... O corpo tem a capacidade de reconhecer a personalidade e características especiais de cada um. Na linguagem corporal, mesmo com um simples aperto de mão, podemos ver sinais maravilhosos da personalidade de outra pessoa. A linguagem corporal é a comunicação desenvolvida pelo nosso corpo e suas expressões.

Fonseca (2023) fala que é uma ferramenta importante para analisar as expressões dos outros e também necessária para o desenvolvimento da nossa

autoconsciência. Esse tipo de linguagem surgiu muito antes da linguagem verbal a que estamos acostumados. Alguns especialistas afirmam que 93% toda a comunicação humana é não-verbal.

Fonseca (2023) diz que embora não sejam palavras faladas especificamente, são uma boa indicação do que uma pessoa está pensando ou sentindo durante uma conversa. A linguagem corporal negativa indica que algo não está satisfazendo a outra pessoa. Isso significa que em algum momento da conversa ele se sentiu insatisfeito e incomodado com o que lhe foi comunicado. Exemplos de linguagem corporal negativa: Morder os lábios, mãos na boca e braços cruzados. Por outro lado, a linguagem positiva demonstra confiança e pode mudar completamente a forma como você interage com outras pessoas. Exemplos de linguagem corporal positiva: Andar em linha reta, aperto de mão firme e contato visual. Dicas para que você possa desenvolver sua linguagem corporal cada vez de forma mais positiva, como: Cuidar da voz, ter contato visual e sorriso.

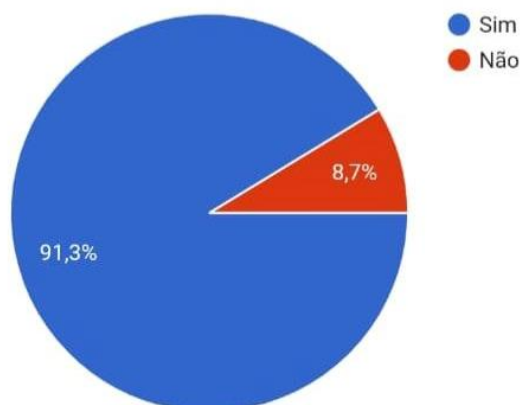
Fonseca (2023) fala que ler o corpo pode te ajudar no dia a dia nos relacionamentos, no trabalho e em outras atividades. Isso permite que você reconheça o que a outra pessoa está tentando transmitir a você e entenda o que você está transmitindo dentro de si.

## ANÁLISE DE RESULTADOS

Nosso público alvo foram pessoas de nosso convívio, tivemos um total de 69 pessoas de ambos os sexos, com idades variadas. As perguntas foram realizadas pelo Google Forms e o objetivo é apresentar todas as formas e gestos que podem surgir em uma entrevista de emprego. Serão apresentados posteriormente os gráficos com o resultado final de nossas pesquisa.

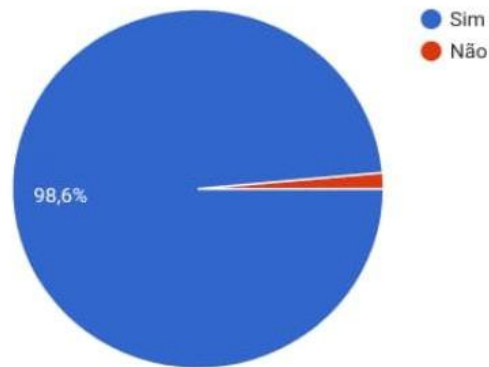
Nossa sugestão é que o candidato tente manter a calma, esteja atento a todas as perguntas e fale somente o que for perguntado, assim a entrevista fluirá leve e objetiva.

### 1 –Você já participou de uma entrevista de emprego?



O formulário conduzido com 69 participantes, dos quais 91,3% disseram que participaram de uma entrevista de emprego, enquanto 8,7% disseram não. Sendo assim, a maioria das pessoas que responderam já participaram de uma entrevista de emprego.

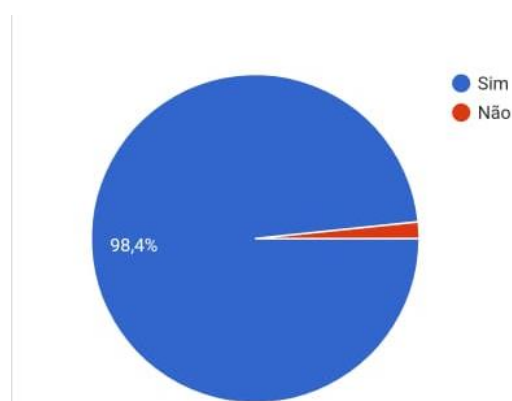
**2 - Você tem conhecimento que a linguagem corporal impacta muito em uma entrevista de emprego?**



O gráfico a seguir mostra 98,6% das pessoas tem conhecimento que a linguagem corporal impacta em uma entrevista de emprego, já 1,4% não tem conhecimento que a linguagem corporal impacta na entrevista de emprego.

Furtado (2020) diz que muitas pessoas não percebem, mas a postura, distância da pessoa com quem está conversando, movimentos dos olhos e até reações das mãos são ferramentas que o corpo usa para se comunicar e podem até transmitir coisas que o ser humano não quer ouvir.

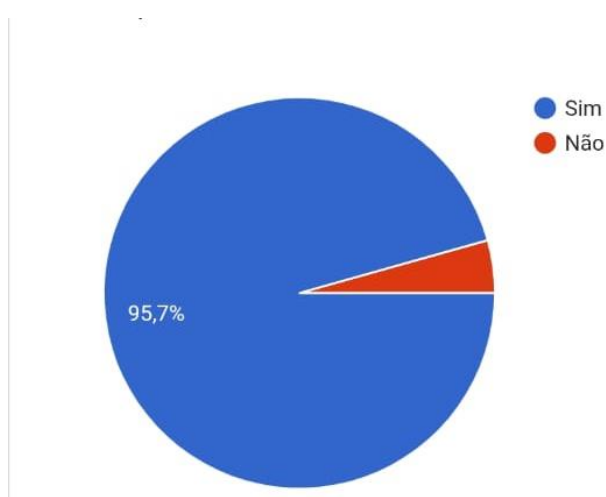
**3 – Você tem conhecimento que a linguagem corporal é uma forma de comunicação do nosso corpo, relacionada à maneira como ele se expressa?**



O gráfico mostra que 98,4% das pessoas tem conhecimento que a linguagem corporal é uma forma de comunicação do corpo, já 1,6% não tem conhecimento da linguagem corporal.

Segundo Furtado (2020) a linguagem corporal é aquela em que o que conta não é a comunicação verbal. Em outras palavras, consiste nos gestos e expressões faciais que um indivíduo expressa com seu corpo. Para quem observa, postura corporal pode expressar as emoções.

#### **4 – Você acredita que a linguagem corporal pode influenciar na decisão de contratação de um candidato na entrevista de emprego?**

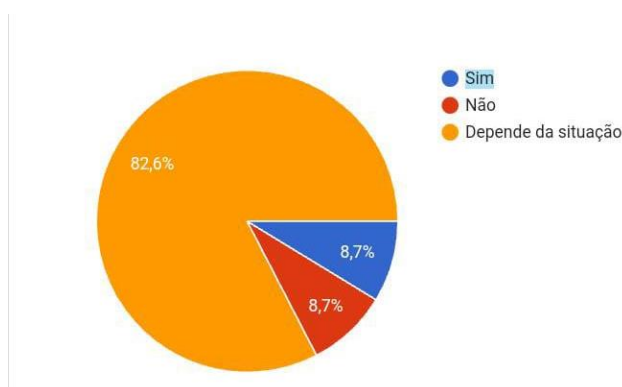


No gráfico acima mostra que 95,7% acredita que a linguagem corporal influencia na decisão de contratação de um candidato, já 4,3% não acredita que a linguagem corporal influencia na decisão de contratação de um candidato.

Segundo Half (2022) a linguagem corporal diz muito sobre o outro, e por conta disso, ela deve ser levada em conta na entrevista de emprego, com o intuito de selecionar os candidatos com os comportamentos mais equiparados com a empresa.



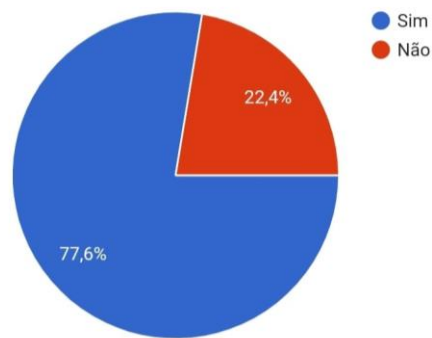
**5 – Em sua opinião, a linguagem corporal é mais importante do que as palavras em uma interação humana?**



Como mostra no gráfico acima, 82,6% das pessoas dizem que a linguagem corporal poderá ser mais importante que as palavras em uma interação humana em alguns momentos específicos, já 8,7% diz que a linguagem corporal é mais importante do que as palavras em uma interação humana, e 8,7% dizem que a linguagem corporal não é mais importante que as palavras em uma interação humana.

Sendo assim, a maioria das pessoas acreditam que a linguagem corporal será mais importante que as palavras em uma interação humana em momentos específicos.

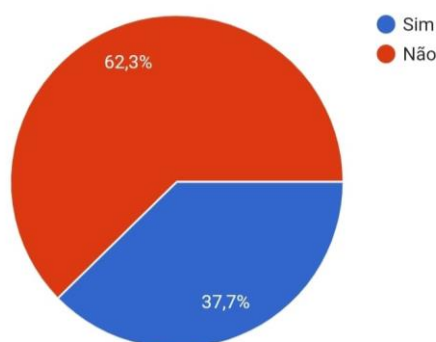
**6 – Você acredita que a linguagem corporal pode revelar mais sobre o candidato do que suas respostas verbais?**



Como é mostrado no gráfico acima, 77,6% das pessoas acreditam que a linguagem corporal pode revelar mais sobre o candidato do que respostas verbais, já 22,4% acreditam que a linguagem corporal não revela mais que as respostas verbais.

Segundo Dias (2021) a linguagem corporal deve receber um pouco mais de atenção dos candidatos. Ela é capaz de dizer muito sobre a pessoa, e assim impactando no resultado da entrevista. A linguagem corporal é muito importante, pois irá demonstrar confiança ao recrutador e é um dos pontos mais importantes para executar uma entrevista bem-sucedida.

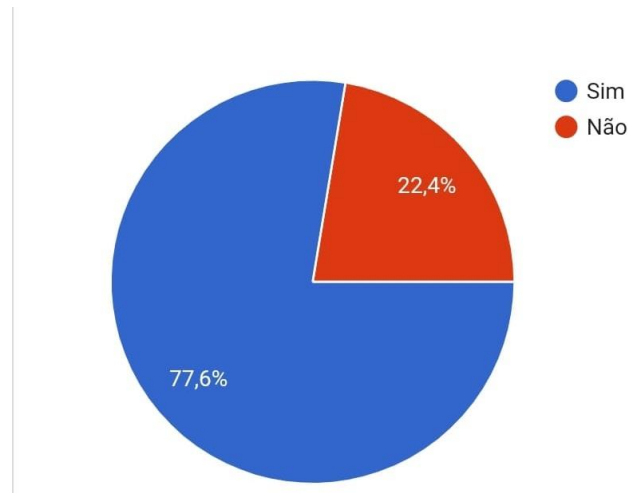
### **7 - Em alguma entrevista de emprego, acredita que já foi prejudicado por conta da sua linguagem corporal?**



Como mostra no gráfico acima, 62,3% das pessoas acreditam que nunca foram prejudicadas por conta da linguagem corporal, já 37,7% acreditam que já foram prejudicados.

Sendo assim, a maioria das pessoas acreditam que nunca foram prejudicadas por conta de sua linguagem corporal.

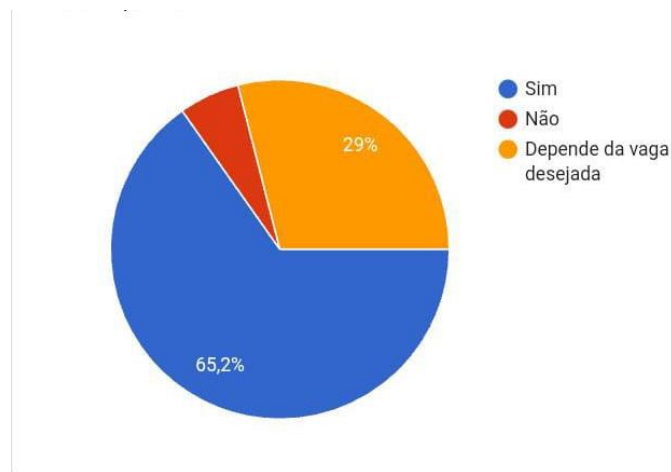
**8 – Você acredita que a linguagem corporal pode revelar mais sobre o candidato do que suas respostas verbais?**



Como é mostrado no gráfico acima, 77,6% das pessoas acreditam que a linguagem corporal pode revelar mais sobre o candidato do que respostas verbais, já 22,4% acreditam que a linguagem corporal não revela mais que as respostas verbais.

Segundo Dias (2021) a linguagem corporal deve receber um pouco mais de atenção dos candidatos. Ela é capaz de dizer muito sobre a pessoa, e assim impactando no resultado da entrevista. A linguagem corporal é muito importante, pois irá demonstrar confiança ao recrutador e é um dos pontos mais importantes para executar uma entrevista bem-sucedida.

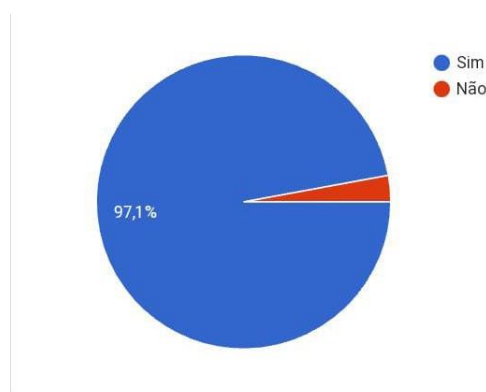
**9 – Acredita que o contato visual forte, aperto de mão firme e uma postura firme terá impacto na entrevista de emprego?**



Como mostra no gráfico acima, 82,6% das pessoas acreditam que a linguagem corporal poderá ser mais importante que as palavras em uma interação humana em alguns momentos específicos, já 8,7% diz que a linguagem corporal é mais importante do que as palavras em uma interação humana, e 8,7% dizem que a linguagem corporal não é mais importante que as palavras em uma interação humana.

Sendo assim, a maioria das pessoas acreditam que a linguagem corporal será mais importante que as palavras em uma interação humana em momentos específicos.

**10 – Acha que é possível aprender a controlar a própria linguagem corporal e utilizá-la de forma mais eficaz durante a entrevista?**



Como informa o gráfico acima, 97,1% diz que é possível controlar a própria linguagem corporal caso se mantenha calmo e focado na entrevista, já 2,9% diz que nosso corpo fala por si só.

Dias (2021) mostra que não podemos controlar as nossas emoções, pois elas acontecem de forma natural e espontânea.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa sobre a linguagem corporal durante as entrevistas mostrou que esse aspecto é um elemento importante da comunicação não verbal durante o processo de contratação. Após analisarmos algumas pesquisas e teorias relacionadas ao tema, descobrimos que o comportamento físico de um candidato durante uma entrevista pode influenciar a percepção do entrevistador. Também percebemos que a linguagem corporal, a postura e as expressões faciais podem transmitir informações importantes sobre personalidade, confiança e habilidades. Por exemplo, um candidato que mantém contato visual, tem postura ereta e utiliza uma linguagem corporal controlada pode transmitir mais confiança e confiabilidade ao entrevistador. Além disso, aprendemos através da pesquisa que a linguagem corporal pode ser vista como complementar e até mesmo contraditória à linguagem verbal. As expressões faciais e a linguagem corporal podem revelar sentimentos e intenções que o candidato pode não conseguir expressar claramente. Outra descoberta importante é que a interpretação da linguagem corporal pode ser subjetiva e variar dependendo da cultura, situação e experiência do entrevistador. Portanto, é importante que os candidatos estejam cientes das normas culturais e das expectativas do ambiente de trabalho em que desejam trabalhar.

Com base nesses resultados, os candidatos são incentivados a investir no autoconhecimento e na preparação adequada para entrevistas, praticar habilidades de gerenciamento de tensão e melhorar a linguagem corporal. É importante ressaltar que embora a linguagem corporal seja um fator essencial, não é o único critério de decisão para selecionar um candidato. Habilidades, experiência e competências técnicas são essenciais para o sucesso do processo seletivo. Por último, esperamos que este estudo ajude tanto os candidatos como os recrutadores a reconhecer a importância da linguagem corporal nas entrevistas. Esperamos que isto desperte o interesse em pesquisas futuras e que mais pessoas se beneficiem dessas informações em suas carreiras profissionais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blog Uniube – Linguagem Corporal na Educação a Distância. Disponível em:

. Acesso em: 15/06/2023.

Culture: the big external influence in communication and body language. Disponível em:

. Acesso em: 18/07/2023

Desafios da Educação. Conheça os estilos de aprendizagem. Disponível em: Acesso em:

12/09/2023.

Educa Mais Brasil. Língua Portuguesa: Linguagem verbal e não verbal. Disponível em:

. Acesso em: 12/09/2023

El Hombre. A linguagem universal do corpo: como o significado dos gestos varia em diferentes culturas. Disponível em:

Acesso em: 20/09/2023

Hotcourses Brasil. Tipos de aprendizado auditivo, cinestésico e visual. Disponível em:

Acesso em: 12/09/2023

JRM Coaching. Exemplos de comunicação verbal e não verbal. Disponível em:

Acesso em 20/09/2023.

LANGUERAND, V. A importância da linguagem corporal na comunicação. Disponível em:

Acesso em: 15/09/2023

LANGUERAND, V. Linguagem corporal profissional. Disponível em: Acesso em:

15/09/2023

LinkedIn. Descubra seu estilo de aprendizagem: visual, auditivo ou cinestésico. Disponível em:

. Acesso em: 15/09/2023.

LinkedIn: Soares, Roberta. O poder da linguagem corporal para entrevista de emprego. Disponível em:

. Acesso em: 15/09/2023

LinkedIn. Fonseca, Ronaldo. Linguagem corporal: como sua postura pode dizer muito sobre você. Disponível em:

. Acesso em: 29/10/2023.

More than words: veja o que certos gestos significam em países diferentes. Disponível em:

Acesso em: 20/10/2023.

Notícias Concursos. Visual, auditivo ou cinestésico: qual seu tipo de memória?. Disponível em:

Acesso em: 20/10/2023.

O papel da entrevista no processo de recrutamento e seleção. Disponível em:

Acesso em: 15/09/2023.

Patrícia Lacombe. Linguagem corporal: como sua postura pode dizer muito sobre você. Disponível em:

. Acesso em: 15/10/2023

PEREIRA, R. Linguagem corporal: como sua postura pode dizer muito sobre você. Disponível em:

. Acesso em: 15/10/2023

Recrutamento e seleção: tudo o que você precisa saber. Disponível em:

. Acesso em: 12/10/2023

Robert Half. Linguagem corporal na entrevista de emprego é importante. Disponível em:

. Acesso em: 16/10/2023



Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional. Linguagem Corporal e a Psicologia.  
Disponível em: [Acesso em: 17/10/2023.](#)

VICTOR, G. A importância das emoções e diferenças culturais na comunicação.  
Disponível em: [. Acesso em: 18/10/2023.](#)

VOITTO. A linguagem corporal. Disponível em: [. Acesso em: 10/10/2023.](#)

Voitto. Comunicação Verbal e não verbal. Disponível em: [. Acesso em: 10/10/2023.](#)