

## Para saber mais

**Atenção!** Ler linguagem corporal não se trata de uma ciência exata e leva-se tempo para internalizar algumas técnicas, no entanto, existem alguns indícios que pode nos ajudar nesse processo.

Lembre-se de avaliar o contexto.

Basta assistir a uma peça de teatro, novela, filme ou série para perceber o peso da linguagem corporal. Em muitos momentos, conseguimos interpretar mensagens simplesmente pelo olhar ou expressão facial de um bom ator. Ou seja: já sabemos como entender a linguagem corporal, mesmo que não tenhamos conhecimento disso. Por meio dessa habilidade, é possível perceber traços de personalidade, como baixa autoconfiança ou um comportamento, como mentiras.

Há diferentes emoções e sentimentos que acionamos ao movimentar cada parte do corpo. Isso também influencia na significação dos gestos e expressões que produzem a linguagem corporal. Veja alguns dos sinais do corpo e suas possíveis leituras:

- postura ereta, movimentos ágeis e firmes costumam ser sinal de confiança;
- mãos na cintura durante a interação representam agressividade;
- pés e pernas inquietos podem demonstrar ansiedade ou impaciência;
- braços cruzados podem ser um sinal de postura defensiva;
- sentar-se de pernas abertas demonstra relaxamento;
- olhos baixos podem ser um indício de desmotivação;
- mãos no rosto ou no queixo demonstram reflexão;
- mãos abertas e palmas voltadas para cima são traços de sinceridade e abertura;
- inclinar corpo e cabeça na direção de algo ou alguém demonstra interesse;
- desviar o olhar durante a interação pode ser sinal de mentira ou insegurança.