

Para saber mais

As interpretações que mostramos no tópico anterior servem de base para a interpretação dos sinais mais comuns emitidos pelas pessoas.

Entretanto, para fazer uma interpretação assertiva da linguagem corporal, é preciso uma análise mais completa. Veja, a seguir, algumas dicas de como ler linguagem corporal:

1. Conheça a regra 7-38-55

Apesar de se aplicar apenas a contextos muito específicos, a famosa [regra 7-38-55](https://www.linkedin.com/pulse/o-mito-da-regra-7-38-55-comunica%C3%A7%C3%A3o-ana-cristina-gon%C3%A7alves/?originalSubdomain=pt) (<https://www.linkedin.com/pulse/o-mito-da-regra-7-38-55-comunica%C3%A7%C3%A3o-ana-cristina-gon%C3%A7alves/?originalSubdomain=pt>) desenvolvida a partir das pesquisas do professor [Albert Mehrabian](https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian) (https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian), feitas na década de 60. Segundo a regra, em situações em que há ambiguidade ou incoerência dos sinais emitidos na comunicação, a linguagem corporal é a mais confiável. Ela teria 55% de relevância na transmissão da mensagem, superando 38% relativos ao tom de voz e 7% do conteúdo das palavras.

Faça contato visual

O contato visual é uma das melhores formas de mensurar o nível de autoconfiança e de confiabilidade de alguém. Portanto, durante a interação com um colaborador ou candidato a uma vaga, procure sempre fazer contato visual. Sustentar o olhar costuma ser sinal de confiança, enquanto quem desvia o olhar para baixo demonstra timidez. Pessoas que contam mentiras costumam evitar o contato visual, mas aqueles que mentem deliberadamente e que conhecem esse padrão contarão mentiras olhando fixamente nos olhos.

Atente-se à postura

Como dissemos, a linguagem corporal vai além dos gestos e expressões faciais, apesar de serem mais facilmente interpretados.

É relativamente fácil ler as expressões de alguém pelo rosto. Porém, a postura do corpo, que costuma passar despercebida, também expressa informações valiosas. Segundo a especialista Amy Cuddy, em seu [TedTalk](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=pt-br) (https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=pt-br) sobre a influência da linguagem corporal em nosso comportamento, uma mudança na postura pode proporcionar reações imediatas no cérebro.