

## 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 \(\[https://en.wikipedia.org/wiki/Albert\\\_Mehrabian\]\(https://en.wikipedia.org/wiki/Albert\_Mehrabian\)\)](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 \(\[https://www.ted.com/talks/amy\\\_cuddy\\\_your\\\_body\\\_language\\\_shapes\\\_who\\\_you\\\_are?language=pt-br\]\(https://www.ted.com/talks/amy\_cuddy\_your\_body\_language\_shapes\_who\_you\_are?language=pt-br\)\)](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.