

A woman with short grey hair, wearing a dark blazer over a white top and blue jeans, stands on a stage. She is holding a microphone in her right hand and gesturing with her left. The stage is dark with a large, colorful light projection in the background. An audience is visible in the background, seated and blurred. A small blue sign with the name 'OCTACÍLIA' is on the floor near the speaker.

OCTACÍLIA CABRAL

expressividade e comunicação

OCTACILIA CABRAL

Atriz, designer e palestrante.
Não necessariamente nessa ordem.

A paixão de Octacília pelo teatro começou aos 13 anos, quando entrou para um grupo amador na periferia de São Paulo (SP). Desde então, o palco se tornou seu laboratório de expressão.

Mas sua expressividade também ganhava cores e formas em qualquer pedaço de papel que encontrava. Quando precisou escolher, não soube o que fazer. Coursou arquitetura, mas largou tudo para viver como atriz. Ao voltar para a faculdade, escolheu o design como caminho profissional. Mas o Teatro sempre esteve presente na sua expressividade e na sua metodologia.

Em 2017, começou a ministrar treinamentos de expressividade e comunicação. Em 2019, foi selecionada pela primeira vez como palestrante no CBTD, o maior congresso de Treinamento e Desenvolvimento da América Latina, e voltou ao palco do evento em 2021, 2023 e 2025. Desde então, tem se dedicado a palestras e treinamentos focados em expressividade, comunicação e presença em cena – dentro e fora do ambiente corporativo.





PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS:

CBTD

2019, 2021, 2023, 2025.

Semana de Design – Senac SP

2021.

POR QUE SE COMUNICAR MELHOR?



Axios HQ, 2024

O custo da comunicação ineficaz no local de trabalho varia entre US\$ 10.000 e US\$ 55.000 por funcionário por ano.



Communication Statistics, 2025

43% dos entrevistados experimentaram esgotamento, estresse e fadiga devido a problemas de comunicação no local de trabalho.



Nonverbal signals in business communication, 2012

70% dos entrevistados afirmaram que expressões faciais impactam a comunicação, mas apenas 50% afirmam conseguir decodificar essas expressões.



The State of Business Communication, 2024

A comunicação eficaz aumenta a confiança em ambientes de trabalho.



The Hebrew University of Jerusalem, 2012

É a expressão corporal que revela o que realmente estamos sentindo.



O Panorama do Treinamento no Brasil, 2024-2025.

A comunicação é o principal conteúdo em programas de treinamento para lideranças.

PALESTRAS COM CONTEÚDO PRÁTICO E APLICÁVEL



Octacilia é facilitadora de treinamentos e suas palestras sempre carregam conteúdos e experiências práticas, aplicáveis no dia-a-dia.

EXEMPLOS COTIDIANOS

Octacilia usa princípios universais para demonstrar a importância de uma comunicação eficiente, usando exemplos práticos do dia-a-dia.

LEVEZA E BOM-HUMOR

As palestras tem uma abordagem leve e bem-humorada, fazendo com que os participantes se divirtam e interajam durante a experiência.

CONTEÚDO ALIADO À ESTÉTICA

Boas apresentações devem ser agradáveis ao olhar. As palestras de Octacilia usam o design como ferramenta de comunicação, aumentando o engajamento.



EM CARTAZ:

Conheça algumas das nossas palestras sobre expressividade e comunicação:

SE VOCÊ NÃO ENTENDEU, PROBLEMA MEU!

Qual a nossa responsabilidade no processo de comunicação? Nessa palestra Octacilia revela por que os mal-entendidos acontecem, e como evitá-los.

COMO FAZER UMA APRESENTAÇÃO DELICIOSA COM APENAS 3 INGREDIENTES

Quais habilidades são necessárias para uma apresentação envolvente e expressiva? Conheça os ingredientes secretos para uma apresentação realmente impactante.

AS CORES QUE FAVORECEM A SUA PRESENÇA

As cores estão repletas de significados culturais. Nessa palestra, descubra a importância das cores na comunicação e aprenda a utilizá-las de forma intencional para potencializar a sua mensagem.

CLIQUE E ASSISTA:



Podcast Café na
Firma, 2025



CBTD 2025:
DG + DI =
APRENDIZAGEM²

PARTICIPAÇÕES ONLINE



A woman with short dark hair and a microphone, wearing a white top and a grey blazer, is speaking and gesturing with her right hand. The background is a blurred presentation slide with the text "1977 ROUND".

**DESENVOLVA EXPRESSIVIDADE
COM LEVEZA E PROPÓSITO!**

OCTACILIA CABRAL

11 94326 0268

octacilia@ockto.design

www.octaciliacabral.com.br