

Como transmitir uma
mensagem de forma clara
e eficaz: Pontos-chave



Tourette

THE PATH FOR INCLUSION



Co-funded by
the European Union



smallcodes

Como transmitir uma mensagem de forma clara e eficaz: Pontos-chave

Os doentes com síndrome de Tourette (ST) ou outras perturbações psiquiátricas sofrem, muitas vezes, em silêncio, sem terem consciência de outros doentes com quem poderiam partilhar as suas experiências e/ou aprender. Os doentes mais jovens, em particular, poderiam beneficiar bastante do testemunho dos mais velhos sobre a forma como conseguiram ultrapassar os desafios impostos pela perturbação. Este recurso foi especificamente concebido para facilitar a partilha de experiências entre doentes através de palestras presenciais, gravações de áudios ou vídeos, etc.



Antes de se dirigir à audiência...

1. Decida Antecipadamente o que Vai Dizer

Pense nos pontos-chave que quer partilhar. Quais foram os desafios mais difíceis de ultrapassar para si? Se aplicável, considere o que os outros doentes poderão perguntar e prepare respostas tranquilizadoras e informativas.

2. Desenvolva uma Estratégia de Comunicação

Pense no seu público-alvo. Está a comunicar com crianças, adolescentes ou adultos? Decida quais os canais de comunicação e materiais de apoio que poderão enriquecer a sua apresentação em conformidade. Procure utilizar elementos que possam criar uma ligação entre si e o público (uma história pessoal, uma referência a um filme ou a uma pessoa, etc.).

Como transmitir uma mensagem de forma clara e eficaz: Pontos-chave

Durante a apresentação...

1. Seja Claro e Conciso

Use uma linguagem simples e direta ao partilhar a sua experiência. Explique claramente os seus sintomas, fatores desencadeantes e as estratégias que aplicava, de forma que outros doentes possam compreender.

... E, se aplicável...

2. Tenha Atenção à Comunicação Não Verbal

A sua linguagem corporal, expressões faciais e tom de voz podem ajudar os outros doentes a sentirem-se mais à vontade. Demonstrar paciência e abertura pode incentivá-los a partilhar as suas próprias experiências.

3. Ao Interagir com a Audiência, Seja um Ouvinte Ativo

Interaja com o público, mantenha contacto visual, adote uma postura aberta e retire qualquer elemento que possa interferir na conversa. Mantenha o foco, evite distrações, tenha a mente aberta e mostre interesse genuíno pelos comentários e perguntas que receber. Por fim, repita o que ouviu para garantir que compreendeu corretamente: ouvir bem ajuda a criar ligações mais fortes!

Como transmitir uma mensagem de forma clara e eficaz: Pontos-chave

Por fim...

1. Sumarize os Pontos-chave

Recapitule os principais tópicos discutidos, para reforçar as ideias-chave que pretende transmitir. A maioria das pessoas retém duas ou três ideias principais do que ouviu.

2. Agradeça à Audiência

Terminar com uma nota positiva pode aumentar a probabilidade de ser abordado por membros do público no futuro, incluindo os pacientes mais tímidos, o que pode ter um papel muito importante no seu bem-estar futuro.

3. Mostre-se Disponível para Manter o Contacto

É provável que não tenha tempo suficiente para abordar tudo o que o público poderá considerar útil. Informe-os de que está disponível para discutir qualquer questão que surja, caso alguém queira entrar em contacto.



Referências:

Mary Sharp Emerson. (2024). *8 ways you can improve your communication skills*. Harvard Professional Development. <https://professional.dce.harvard.edu/blog/8-ways-you-can-improve-your-communication-skills/>

American Society of Clinical Oncology. (2007). Developing effective communication skills. *Journal of Oncology Practice*, 3(6), 314–317. <https://doi.org/10.1200/JOP.0766501>