

CHECKLIST – 30 ORIENTAÇÕES-CHAVE

PARA O USO DE LINGUAGEM SIMPLES



1. Seja conciso nas palavras escritas e orais
2. Divida informação complexa em pedaços compreensíveis (Chunk & Check)
3. Evite o jargão ou traduzi-lo por palavras simples de serem entendidas pelo destinatário
4. Forneça amplo espaço em branco para que as páginas pareçam fáceis de ler.
5. Texto deve estar arejado (deixar respirar o texto com espaços em branco)
6. Mensagem é mais persuasiva quando é melhorada com gráficos e outros visuais
7. Omita palavras desnecessárias (não acrescentam ao conteúdo e sentido)
8. Usar mais verbos do que substantivos (Coloque a ação central em verbos fortes, não em substantivos abstratos. ("Se o vendedor entregar a mercadoria tardiamente, o comprador pode cancelar o contrato." Não: "A entrega tardia das mercadorias pode resultar na anulação do contrato.")
9. Pontos de ação ou comportamentais mais importantes são apresentados em primeiro lugar;
10. A linguagem em saúde pode ser diretiva, e pode usar por exemplo “é preciso” e “deve” em vez de: “indica-se”, “propõe-se”
11. Primazia e recência - Coloque a ideia mais forte, ou a sua informação mais importante, no início e reforce no final
12. Ser consistente significa usar o mesmo termo para a mesma coisa, mesmo que haja repetição permite que o leitor não pense duas vezes. A repetição é boa
13. Usar exemplos diários, rotineiros, que a pessoa reconhece, para explicar termos técnicos ou médicos (ancoragem)
14. Utilizar frases curtas (10 a 15 palavras)
15. Não corte palavras quando chegar ao final da folha. É preferível colocar a palavra toda seguida na linha abaixo.
16. As porcentagens devem ser escritas por extenso e simplificadas: em vez de 10%, dizer 10 partes em 100

17. Utilizar linguagem simples ou definir os termos técnicos que tiver necessidade de usar (traduzir sempre o jargão técnico)
18. Utilizar o método *teach-back*, na expressão verbal, conte de volta para garantir que eu me fiz expressar bem no que lhe acabei de contar.
19. Utilizar *teach to goal*, que é reforçar se a pessoa compreendeu o verdadeiro objetivo da instrução em saúde
20. Usar a Voz ativa quando possível (mantenha o sujeito perto do verbo, e o verbo perto do objeto (ou complemento).
21. Reduza o conteúdo dos materiais, e apresente o que os pacientes realmente precisam saber; por exemplo, como gerir uma doença crónica em oposição à fisiopatologia da doença.
22. Use auxiliares audiovisuais para complementar instruções orais e escritas, como diagramas e imagens ou instruções de áudio curto ou videogravadas.
23. Inclua instruções interativas fazendo com que os pacientes façam, escrevam, digam ou mostrem algo para demonstrar sua compreensão. Por exemplo, peça aos pacientes para "ensinar de volta" repetindo ou reafirmando as instruções como o paciente pode dizer a um amigo.
24. Teste a legibilidade de materiais educativos. Escreva materiais em um nível de leitura do sexto ao oitavo ano (plain language)
25. Pré-teste de materiais para avaliar se são adequados para o público-alvo.
26. Faça participar o utente no processo de simplificação. Registe o que ele entende e como entende e quais as expressões mais adequadas para ele/a
27. Conheça os termos culturais e próprios da região ou cultura e registe as crenças positivas
28. Use os pacientes como "pacientes -professores" para ensinarem e partilharem com outros pacientes na linguagem correta que eles próprios escolheram
29. Incentive as associações de doentes a participarem nos projetos de conteúdos escritos, digitais, gráficos, audiovisuais em plain language
30. Incentive a formação das equipas para o uso constante da comunicação assertiva, clara e positiva (Modelo ACP) em materiais impressos, digitais, audiovisuais ou na oralidade



Fontes

Elaboração própria (Cristina Vaz de Almeida) baseado em Ngo-Metzger, JQ., Telfair, J., Sorkin, D.H., Weidmer, B., Weech-Maldonado, R., Hurtado, M., & Hays, R.D. (2006)

