

Como ser memorável?

Você só tem uma oportunidade. Então, aqui está o que você deve fazer para ser porta-voz memorável:

- 1 Seja você mesmo e procure o lado divertido da situação.** Não tente dividir a sua personalidade entre o seu “eu profissional” e o seu “eu verdadeiro”. O seu eu verdadeiro deixará sempre uma melhor impressão.
- 2 Concentre-se no "correto" em vez do "preciso".** Não fale do “processo específico para alcançar um objetivo” ou da “porcentagem exata”; seja exato, sem entrar em detalhes.
- 3 Esta é uma oportunidade, não um momento para temer.** Ou você assume o controle da situação, ou alguém mais o fará. A escolha é sua.
- 4 Fale com convicção.** Não se desculpe nem enfraqueça o seu argumento antes de apresentá-lo. Os detalhes e as nuances podem ser explicados após apresentar o contexto, mas a ambiguidade leva à dúvida.
- 5 Mantenha a sua mensagem clara.** Foque em 2 ou 3 pontos principais que o seu ouvinte deve se lembrar, não em 10. Teste a sua mensagem com um amigo ou familiar que não conhece o assunto. Se eles entenderam, você está no caminho certo. Caso contrário, refaça o exercício.
- 6 Fale de maneira simples e clara.** Deixe as palavras e o vocabulário técnicos para outro momento.
- 7 Conheça seu público.** Coloque-se no lugar deles - O que precisam ouvir? O que você pode oferecer? Seja específico ao solicitar uma ação deles.
- 8 Pense na ação, não no processo.** Reuniões e colaborações são etapas intermediárias, não objetivos finais. Comunique o objetivo final ao solicitar o que deseja.
- 9 O mensageiro é mais importante do que a mensagem.** Ambos são cruciais, mas não subestime o poder da sua personalidade e apresentação, pois podem ter mais impacto do que o próprio conteúdo do discurso.
- 10 Conte histórias breves mas envolventes.** As pessoas tendem a se envolver mais com histórias emocionantes do que com dados estatísticos.
- 11 Sua entrevista ou reunião é breve, não é um seminário ou uma conferência.** Uma típica reunião, entrevista ou encontro casual presencial dura até 15 minutos. Você tem cerca de 3 minutos ou menos para apresentar a sua ideia ou opinião.
- 12 Antecipe perguntas difíceis e pratique as respostas.** Nunca seja pego desprevenido ou perca o foco. Às vezes, a pergunta mais desafiadora é "Como posso ajudar?". Tenha clareza sobre o que deseja que façam. Esteja pronto para traçar um plano e concordar com os próximos passos.

Lembre-se: seja você mesmo e divirta-se!

No comando da entrevista

Cada entrevista é uma oportunidade para você divulgar o seu trabalho. Não é um momento para ser temido. Você é o especialista. Você sabe o que o público precisa ouvir e pode guiar a entrevista. Um repórter pode ter uma agenda diferente da sua, mas vocês dois têm um interesse comum em fornecer ao público material confiável, factual e relevante.

- **Conheça bem a sua mensagem e sempre retorne a ela.** Certifique-se de que você está conduzindo a entrevista, e não o jornalista. Aproveite todas as oportunidades para voltar à sua mensagem.
- **Antecipe possíveis interpretações incorretas por parte do jornalista e esclareça a verdade antes que ele faça suposições.**
- **Reformule perguntas tensas e não repita palavras negativas.** Seja decisivo e claro se você discordar ou se houver algo errado na pergunta, mas reescreva sua resposta para ser positiva. Se um jornalista perguntar sobre uma medida para conter novas contaminações, por exemplo: "Então você planeja isolar os doentes e deixá-los morrer?" Não repita a linguagem negativa deles. Uma boa resposta seria: "Não. Vamos colocá-los em quarentena e oferecer todo o suporte disponível."
- **Estabeleça uma conexão entre as perguntas negativas e a sua mensagem:** todas as perguntas merecem uma resposta, então responda às perguntas difíceis com uma palavra ou uma frase curta e rapidamente retome a mensagem que deseja comunicar.
- **Seja franco, sempre diga sempre a verdade.** Nunca diga "não comento". Dizer "não comento" gera desconfiança e faz os jornalistas acreditarem que você está escondendo algo. Você tem outras alternativas:
 - "Isso é o que sei e estou feliz em compartilhar com você"
 - "Não sei, mas terei prazer em ajudá-lo a descobrir ou indicar alguém que conheça o assunto"
 - "Não posso responder à sua pergunta porque a informação que busca é confidencial".
- **Antecipe-se a perguntas difíceis e pratique as respostas.** Quase nunca se deve deixar ser pego de surpresa mostrando-se despreparado. Pense antecipadamente nas perguntas que não gostaria que lhe fizessem e prepare as respostas.
- **Não discuta com o jornalistas.** Se achar que um jornalista está seguindo um caminho errado ou confuso, certifique-se de esclarecer a verdade precisa no contexto adequado, mas tente manter um ambiente cordial durante a entrevista. Na maioria dos casos, o jornalista tentará fazer o mesmo. Não se esqueça de se ater à sua mensagem!

- **Não acredite que algo será dito confidencialmente.** Tudo o que disser poderá ser citado.
- **Forneça antes ao jornalista um material de apoio, por escrito, para prepará-lo para a sua entrevista.** Pode ser um resumo do seu estudo, uma reportagem na imprensa ou um texto informativo. Isso irá ajudar a aumentar as chances da sua entrevista ser feita de maneira mais precisa e com maior conhecimento do jornalista sobre o tema.
- **Sugira fontes adicionais.** É útil sugerir aos jornalistas que falem com outras pessoas além de você. Recomende especialistas renomados que compartilhem seu ponto de vista e que ajudem a fortalecer a credibilidade da sua mensagem.

Faça pontes: três táticas

O *bridging*, que podemos traduzir como “fazendo pontes” ou “conectando ideias”, é uma técnica para ajudá-lo a manter-se focado na sua mensagem durante uma entrevista. Isso é particularmente importante quando um repórter faz uma pergunta que está fora do tema ou é difícil de responder, ou quando você tem pouco tempo para falar, como em entrevistas para TV. Aqui apresentamos três táticas para que você realize uma ação de estabelecer pontes com êxito:

Reconheça a pergunta.

Você pode ou não responder à pergunta, dependendo do que seja e de quão relacionada esteja à sua mensagem. No entanto, no mínimo, você deve abordar a questão. Seja o mais breve possível ao reconhecê-la.

Retorne a sua mensagem.

O desafio é estabelecer uma conexão o mais rápido possível entre a pergunta que foi feita e a sua mensagem. A chave é encontrar o tema comum que conecta a pergunta à sua mensagem e fazer a transição. Mencione a pergunta rapidamente e vá para a sua mensagem.

Outra estratégia é estabelecer uma distinção entre a pergunta e o objetivo do seu estudo, se for adequado. Por exemplo, pode dizer abertamente: “Este estudo não é sobre eutanásia. É um estudo sobre a atenção dada ao fim da vida de pacientes e às decisões que familiares devem enfrentar nesse processo. E o que este estudo nos diz é que...”

Você pode usar frases de transição para fazer essas conexões:

- O que este estudo realmente diz é...
- O mais importante a se tirar deste estudo é...
- Deixe-me colocar isso em contexto...

Passa a sua mensagem adiante.

Não se esqueça de entregar sua mensagem depois de ter feito a transição a partir da pergunta inicial. Além de apresentar sua mensagem-chave, você estará redirecionando a entrevista. Se você cumpriu seu papel e sua mensagem está clara e envolvente, o repórter provavelmente encontrará uma pergunta interessante para fazer, em vez de retornar à pergunta original. Seja autêntico e fale com paixão!

Lembre-se: O trabalho do jornalista é fazer perguntas, mas o seu é divulgar a sua mensagem!

Frases para fazer pontes (conexões):

- Resposta: “Sim!” / Ponte: “E além disso...”
- Resposta: “Não,...” / Ponte: “Permita-me explicar...”
- Ponte: “Não sei, mas o que posso afirmar é ...”
- Ponte: “Antes era feito dessa forma,... mas o que fazemos agora...”
- “A nossa política é não discutir sobre _____ especificamente, mas posso dizer-lhe que...”
- “Creio que, na verdade, o que está perguntando é...”
- “Isso nos leva a uma questão muito maior...”
- “Permita-me colocar isso em perspectiva...”
- “No entanto, é importante recordar...”
- “Na verdade, queria falar de...”
- “O mais importante que deveria saber é...”
- “O verdadeiro tema aqui é...”
- “Não sei acerca disso, mas o que sei é...”
- “É certo que..., mas também é certo que...”
- “É justamente o oposto que está certo...”
- “A conclusão é...”

Quando um jornalista ligar: faça perguntas!

- **Quem está falando?** Pergunte pelo nome do jornalista, o veículo para o qual trabalha e, se não o conhece, pergunte qual é o público dessa publicação. Pesquise depois no Google sobre ambos, o jornalista e o veículo.
- **Sobre o que é a história?** A maioria dos jornalistas não fornece suas perguntas antecipadamente, apenas contam as linhas gerais do que estão apurando e o motivo pelo qual entraram em contato. Mas, você pode, educadamente, perguntar se ele poderia enviar uma prévia das perguntas para que você possa se preparar melhor.
- **Qual é o prazo?** Sempre pergunte pelo prazo do jornalista para a realizar a entrevista. Caso o tempo seja muito curto ou o horário inviável para você, negocie pois o jornalista tem interesse em ouvi-lo.
- **Será uma entrevista para televisão, rádio ou podcast? Ao vivo ou gravada?** Onde será a entrevista e com quem? Quanto tempo vai durar? Será ao vivo? Para a rádio, é um programa que aceita chamadas do público?
- **Que tipo de reportagem é essa?** Uma notícia de última hora ou uma apuração mais longa para uma reportagem especial.
- **Quem mais o jornalista irá entrevistar?** Essa informação irá ajudá-lo quais são as outras fontes que o jornalista irá ouvir. Você pode sugerir outros nomes, que complementem a sua opinião/conhecimento dos fatos.
- **O assessor de imprensa da sua organização sabe que um jornalista ligou diretamente para você?** Após a ligação, informe ao assessor para que ele possa acompanhar esse pedido e fornecer informações a você sobre o jornalista e veículo de comunicação. O assessor pode ainda ajudar a responder às perguntas por você.
- **Seja atencioso com os prazos dos jornalistas.** Quanto mais rápido retornar a ligação, maiores serão as chances de ser você o especialista citado. Se você se comprometeu a ligar de volta em um horário específico, ligue!

Lembre-se: Você possui o direito de recusar um pedido de entrevista se não se sentir à vontade com o tema da reportagem, com o jornalista ou com o veículo de comunicação no qual ele trabalha.

Direitos do entrevistado

Você tem direito a:

- Conhecer o tema.
- Conhecer o formato.
- Agendar a entrevista.
- Esclarecer uma declaração incorreta.
- Usar notas (exceto em transmissões ao vivo).
- Gravar a entrevista.

Você não tem direito a:

- Editar a reportagem.
- Esperar que o seu ponto de vista seja o único.

Embora não sejam direitos, você pode pedir para:

- Receber uma prévia ou todas as perguntas antes da entrevista.
- Mudar as suas citações.
- Pedir para ler a matéria antes de publicada (com exceção de alguns relatórios científicos), mas saiba que muitos jornalistas não gostam disso.

Antes da entrevista

- Faça o seu dever de casa: pesquise sobre o repórter, o veículo ou o programa. Pergunte sobre o formato da entrevista e o público.
- Respeite o prazo e depois se prepare. Quando o repórter ligar, sinta-se à vontade para perguntar se pode ligar de volta. Em seguida, reserve um tempo para preparar suas mensagens.
- Esteja pronto para as perguntas difíceis. Liste todas as perguntas mais difíceis que você possa imaginar e esteja preparado para respondê-las.

- Relaxe! Respire fundo algumas vezes e tenha suas mensagens em mãos.

Dicas de iluminação, posicionamento e áudio para entrevistas via Zoom, Skype e webcam

Essas dicas foram compiladas e compartilhadas pela PBS NewsHour.

Posicionamento

- Coloque alguma distância entre você e seu plano de fundo. Paredes ou fundos mais escuros são melhores do que os mais claros ou brancos.
- A câmera do seu computador deve estar mais ou menos na mesma altura dos seus olhos. Você não quer olhar para baixo ou para cima na câmera.
- Se não puder alterar a altura da cadeira ou assento, use livros ou revistas para elevar o computador. Pequenas discrepâncias de ângulo estão ok.
- Você deve olhar para a câmera quando estiver falando (na parte superior da tela), não para a sua imagem na tela.

Iluminação

- Você quer mais luz em seu rosto do que no fundo. (Se for igual nos dois, tudo bem, mas não deixe o fundo ficar mais claro que o seu rosto.)
- Use luz "suave" em seu rosto - pense na luz em um dia nublado. Nada muito forte, sem sombras intensas. Para conseguir isso, use uma lâmpada com abajur quente ou opaco. Se estiver usando janelas, use um tecido ou cortina transparente. Se você tiver apenas lâmpadas expostas, tente refletir a luz em uma parede, pôster ou folha de papel. (Isso significa direcionar a luz para longe de você e para uma superfície branca ou quente próxima para que ela volte para você.)
- Se você tiver apenas uma lâmpada ou fonte de luz, a localização ideal dessa luz é um pouco acima da tela do computador, iluminando o seu rosto. (Pode ser ligeiramente para um lado ou outro.)
- Se você tiver duas fontes de luz de brilho igual, coloque-as em cada lado da tela do computador, iluminando seu rosto igualmente de ambos os lados.

Áudio

- Para obter o som mais claro possível, fique em um local silencioso e tente aproximar sua boca do microfone.
- Se você tiver um microfone de rastreamento em casa, essa será a melhor qualidade. (Se você possui um, provavelmente sabe como usá-lo e conectá-lo ao seu computador.)
- Os AirPods (ou outros fones de ouvido sem fio/Bluetooth) são a próxima melhor opção porque o microfone fica bem próximo da sua boca, o fone de ouvido fica praticamente escondido no ouvido e não há fios.
- Fones de ouvido intra-auriculares com fio e microfone para telefone são bons, mas os cabos ficarão visíveis. Talvez seja uma compensação aceitável para um melhor posicionamento do microfone.
- Usar o microfone embutido do seu computador é a opção menos recomendada, pois é a que está mais longe da sua boca. Em um espaço tranquilo, pode ser muito bom. Usamos muito essa opção. Nesse caso, tente deixar o computador o mais próximo possível do seu rosto, sem comprometer a qualidade do vídeo. (Aproximar seu rosto do computador lançará mais luz de tela azul desfavorável em seu rosto; se isso estiver acontecendo, considere diminuir o brilho da tela.)

É um equilíbrio entre imagem e som, e a pessoa do outro lado da chamada do Zoom pode ajudá-lo a encontrar a melhor configuração!

Entrevistas por telefone

Você acabou de receber um convite para uma entrevista por telefone. E agora? As entrevistas telefônicas podem ser desafiadoras, pois não é possível observar os sinais e a linguagem corporal do entrevistador, como aconteceria em uma entrevista presencial. No entanto, em qualquer entrevista, é importante se preparar coletando informações sobre o tema, o formato, o público e o entrevistador. Antecipe-se às perguntas difíceis, mas não negligencie as questões óbvias. A seguir, apresentamos algumas dicas para ajudá-lo a conduzir entrevistas por telefone com sucesso:

Prepare-se com tempo

- Caso os prazos do jornalista permitam, reserve um tempo adicional para se preparar para a entrevista, buscando agendá-la em um horário conveniente para ambos e dentro do prazo estabelecido. (Até mesmo 10 ou 20 minutos podem ser suficientes para a preparação).

Encontre um bom lugar para entrevista

- Se possível, busque um espaço sem distrações, onde você possa focar nas mensagens que deseja transmitir durante a entrevista. Organize a mente e mantenha a mesa livre de objetos (exceto materiais relevantes), feche a porta e desligue o e-mail, blackberry, televisão e quaisquer outras coisas (ou pessoas) que possam distraí-lo.
- Tenha um copo de água por perto caso sinta sede, mas evite comer ou beber outras bebidas, mascar chiclete, fumar, ou realizar qualquer ação que possa desviar a atenção do jornalista durante a entrevista. Tenha um copo de água por perto caso sinta sede.

Use as suas notas

- A única coisa que o separa do jornalista é o telefone. Use isso a seu favor. Se achar útil, mantenha suas anotações e material de apoio em mãos, caso precise se referir a algo importante.

Faça anotações

- Durante a entrevista, tenha um lápis e papel à mão para anotar pontos que não conseguiu abordar ou perguntas às quais não respondeu. Isso permitirá que você apresente seu caso mais adiante na entrevista ou por meio de uma ligação ou e-mail de acompanhamento.

Faça-se escutar

- Literalmente! Sempre que possível, realize a entrevista em um telefone fixo, pois a qualidade do som é superior. Os telefones celulares podem afetar a qualidade da sua voz do outro lado da linha, devido à eletricidade estática, interferências de sinal e, o pior de tudo, quedas de chamadas. Se possível, evite todas essas interrupções.

Fale devagar e articule

- Em algumas ocasiões, as palavras podem não ser comunicadas de maneira eficaz. Por isso, é importante controlar o ritmo. Fale pausadamente e articule suas palavras com clareza para evitar confusão sobre o ponto de vista que deseja expressar.
- Ao ser questionado, é perfeitamente normal levar alguns segundos para organizar os pensamentos antes de responder.

Faça uso de imagens, conte histórias e sorria ao falar

- Sem o benefício do contato presencial, é necessário conduzir uma entrevista de modo a transmitir uma imagem clara à pessoa do outro lado da linha e, ainda mais importante, ao público em geral. Isso pode ser alcançado utilizando imagens, fornecendo exemplos e contando histórias.
- Sorrir enquanto fala também ajuda. O sorriso aprimora o seu tom de voz e o torna mais agradável e cativante. Além disso, considere a possibilidade de ficar de pé, em vez de sentado, pois isso proporciona mais energia à voz e auxilia na concentração.

Seja pessoal, mas respeitoso

- Embora não conheça o jornalista, tente estabelecer uma relação de comunicação harmoniosa (por exemplo, seja natural e busque maneiras de quebrar o gelo antes da entrevista, conversando sobre interesses em comum, como o clima, trabalho, esportes, etc.). Trate-o com respeito, pergunte como ele prefere ser chamado.
- Evite interromper o jornalista. Dê tempo para que ele faça a pergunta ou expresse suas ideias.

Entrevistas de rádio ou podcast

As entrevistas de rádio ou podcast exigem a mesma quantidade de preparação que qualquer outra entrevista. Ainda é importante conhecer o formato do programa (por exemplo, ao vivo ou gravado, participação de ouvintes, etc.), público-alvo, quem são os outros convidados e assim por diante. Também é essencial evitar jargões, dominar suas mensagens e utilizar técnicas, como a "bridging", para transmitir informações de forma clara e concisa. No entanto, em uma entrevista de rádio ou podcast - seja por telefone ou no estúdio - há outros fatores que podem determinar o sucesso ou fracasso da experiência.

Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a obter melhores resultados:

Use sua voz

- No rádio, o ouvinte não consegue ver sua linguagem corporal, então sua voz deve se destacar. Evite falar em tom monótono. Altere sua entonação e varie o tom da voz para enfatizar um ponto ou esclarecer algo, buscando ser o mais expressivo possível. Isso também para entrevistas para podcasts que não são gravadas para Youtube.
- Seja genuíno e sincero, e evite o sarcasmo. Se você estiver fingindo, isso tende a ser amplificado no rádio.

Ouça com atenção

- O rádio elimina o sentido da visão, tornando ainda mais importante aprimorar suas habilidades de escuta e saber quando contribuir para a discussão, mesmo que ainda não seja sua vez de falar. Esteja atento às pausas que podem indicar o momento adequado para inserir um pensamento e retomar o controle da mensagem.

Visualize

- Para algumas pessoas, pode ser mais fácil imaginar que estão falando para um público, se isso ajudar a transmitir a mensagem de forma mais eficaz. Para outras, pode ser menos estressante visualizar uma conversa mais íntima apenas com o entrevistador e outros convidados. Utilize o que funciona melhor para você!

Mantenha a postura

- As entrevistas transmitidas (rádio, podcast e TV) podem ser imprevisíveis. É comum ocorrerem falhas técnicas. Mantenha a calma até receber um sinal do produtor de que a conexão foi restabelecida e esteja pronto para repetir seu ponto, se necessário.
- Esteja preparado para perguntas e comentários negativos ou hostis dos ouvintes e/ou do apresentador. Em vez de se deixar abalar, siga a direção correta, defendendo seu ponto de vista educadamente e embasando-o em fatos.