

Escrever para o Blog da ManifestaMente

Guia Prático

Um dos pilares da intervenção da ManifestaMente é FALAR sobre saúde mental e inspirar outras pessoas a fazer o mesmo. Por isso, ficamos muito contentes que haja pessoas interessadas em juntar-se a nós e contribuir com o seu conhecimento profissional ou experiência pessoal para melhorar a saúde mental de todos nós.

Princípios do Blog

Para ser elegível para publicação no blog da ManifestaMente é essencial que o artigo se enquadre nos seguintes princípios:

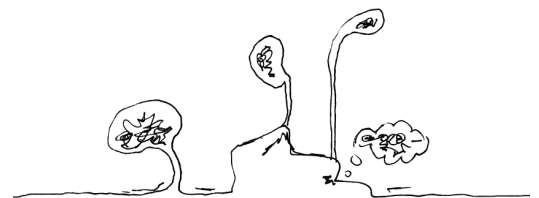
- A **mensagem** está em conformidade com as diretrizes oficiais de atuação em saúde mental e do conhecimento científico mais atualizado como veiculado por instituições credíveis (ex: OMS, DGS). Não serão incluídas mensagens que possam pôr em causa a segurança dos leitores.
- A **linguagem** utilizada é respeitadora para a pessoa com doença mental de forma a não perpetuar mensagens estigmatizantes.
- A **diversidade** é bem-vinda desde que respeite os princípios anteriores e a inclusão, respeito e reconhecimento da diversidade são encorajados. Qualquer linguagem depreciativa ou insultuosa, nomeadamente em questões como etnia, religião, cultura, orientação sexual, género, identidade ou outras é rejeitada.
- Qualquer forma de **plágio** é inadmissível. As referências bibliográficas utilizadas devem estar assinaladas em todos os artigos.

Quero escrever! Como fazer?

1. [Registar-me](#) como voluntário da ManifestaMente e indicar no formulário os temas sobre os quais gostava de escrever
2. Aguardar o contacto da coordenadora dos voluntários para planear os próximos passos. Se entretanto tiverem mais alguma ideia para um artigo, enviem-nos um email para voluntarios@manifestamente.org

Como funciona?

1. A coordenação da newsletter começa por **planear** os temas a abordar em cada mês, conforme o que for mais pertinente para o contexto do momento e os autores disponíveis.
2. Com cerca de quatro semanas de antecedência os potenciais autores são convidados a **escrever** para a newsletter seguinte.
3. Depois de entregues, os artigos são sujeitos a uma **revisão** científica e a uma edição linguística para garantir o rigor científico e as boas práticas de escrita para a web. Teremos sempre o máximo de cuidado em garantir um estilo harmonioso no nosso Blog sem com isso comprometer a voz e o estilo dos Autores. O objetivo da revisão é, não só tornar o artigo mais fácil de ler e acessível, mas também garantir que a informação é rigorosa e segura para quem lê. Tudo o que foi publicado no site da ManifestaMente foi submetido a esta revisão. Serão também acrescentados links para conteúdos relacionados dentro do site da ManifestaMente, para ajudar as pessoas a encontrar a informação que precisam.
4. Enviamos ao autor a versão editada do artigo que pode **vetar** a sua publicação nas 48 horas seguintes.
5. A seguir o artigo é **publicado** no Blog da ManifestaMente e incluído na newsletter seguinte.
6. A partir do momento em que constam do nosso Blog, toda a **divulgação** por parte dos Autores é bem-vinda: partilhem nas vossas redes sociais, websites e rede de amigos e colegas!
7. Quando publicarmos o vosso **primeiro artigo** para a ManifestaMente, vamos adicionar-vos à página dos [voluntários do blog](#), com uma pequena descrição profissional (com ou sem fotografia), e link para o vosso site se desejarem.



Dicas para escrever um bom artigo

Abaixo estão algumas sugestões para criar artigos de fácil leitura - seguindo as boas práticas de escrita online - com bom desempenho nos motores de busca, alcançando o maior número de pessoas possível.

**máximo de 600
palavras**

**linguagem simples
e acessível**

**primeiro parágrafo
apelativo**

parágrafos curtos

**sem termos
técnicos nem
abreviaturas**

**conteúdos seguros
indicando onde
obter ajuda**

**referências
bibliográficas**

Estrutura

O **limite** máximo para cada artigo é 600 palavras, incluindo espaços.

O **título** deve ser curto, simples e chamativo. Perguntem-se: “Eu clicaria neste título se aparecesse na minha caixa de email ou no *feed* das minhas redes sociais?” Sugerimos escrever/ajustar o título depois de o corpo do artigo estar escrito.

Depois do título, o **primeiro parágrafo** é o que vai determinar se o leitor irá continuar a ler. Por isso, devem incluir aqui a informação mais cativante. Se o vosso artigo for uma história - e não quiserem desvendar o final logo no início - procurem “abrir o apetite” do leitor, referindo um facto curioso ou colocando uma pergunta mais provocatória.

Parágrafos curtos são preferíveis - cada parágrafo não deve ter mais do que 2-3 frases.

Se listarem vários aspetos de um tema, considerem a utilização de **tópicos/bullet points**. Caso o artigo aborde várias temáticas, recomendamos a inclusão de **sub-títulos**. Sempre que referirem uma notícia, artigo científico ou outra fonte relevante, incluam **links**.

As referências bibliográficas utilizadas devem estar assinaladas no fim do artigo.

Linguagem

Para definir a linguagem do vosso artigo, é fundamental pensar no **público-alvo**. A ManifestaMente é uma iniciativa cidadã pela Saúde Mental; logo, destina-se a cidadãos que se interessem por este tema. Escrever para um público tão amplo não é tarefa fácil, por isso a regra de ouro é manter a **simplicidade**.

Especialmente os Autores que forem profissionais de saúde devem procurar ao máximo imaginar que estão a transmitir a sua mensagem a um adolescente - ou a um jornalista num canal generalista.

Em termos de linguagem também consideramos muito útil usar o 'nós', porque estamos todos à mercê de irmos a ter problemas de saúde mental, em vez de usar 'eles' ou 'as pessoas com determinada doença', o que contribui para vincar o estigma.

Evitar

- **Abreviaturas** (mesmo que pareçam óbvias, como OMS), pois estas desaceleram a leitura e não são ideais para a visibilidade dos artigos nos motores de busca
- **Termos técnicos**/jargão científico

Imagens

Os artigos são habitualmente acompanhados de uma imagem. Se tiverem imagens que pretendam incluir no artigo, originais ou com **autorização** para a sua utilização, por favor enviem-na(s) em conjunto com o vosso artigo, indicando os créditos/autoria e uma legenda.

Conteúdos seguros

É importante que o artigo passe uma mensagem de esperança, alinhada com a ideia de que há ajudas e tratamentos disponíveis e é possível melhorar. Sempre que possível é desejado que o artigo indique onde e como obter ajuda para o problema que está a ser abordado - o website da ManifestaMente tem já bastante informação que pode ser associada nestes casos, via link.