

# 1 dicas

essenciais para  
uma comunicação  
eficaz sobre direitos  
humanos

[NOVO]

**Falar em prol dos direitos humanos  
nunca foi tão importante!**

**Mas qual a melhor forma de  
o fazer?**

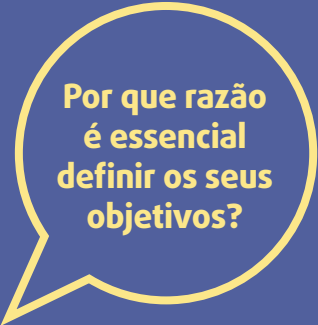
**Como unir as pessoas e prender  
a sua atenção?**

# Dica 1

**Defina os seus  
objetivos**



# Seja claro/a sobre o que pretende alcançar.



**Por que razão  
é essencial  
definir os seus  
objetivos?**

- Os objetivos claros são a base da sua estratégia.
- São os objetivos que definem o público, os canais e os formatos, e não o contrário!
- Os objetivos alcançados são provas de êxito.

## **Como?**

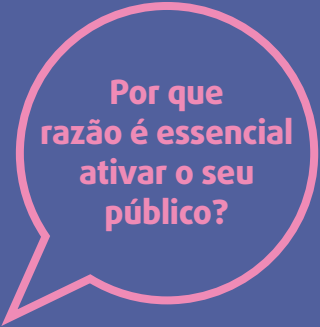
- Mantenha os objetivos realistas — tenha em conta os seus recursos e o tempo de que dispõe.
- Defina indicadores-chave de desempenho e valores-alvo para medir o êxito.
- Partilhe os seus objetivos a nível interno para um entendimento comum.

## Dica 2

# Ative o seu público



# Escute e estabeleça laços.



**Por que  
razão é essencial  
ativar o seu  
público?**

- Para compreender o que move as pessoas.
- Para encontrar uma base comum.
- Para estabelecer confiança mútua.

## **Como?**

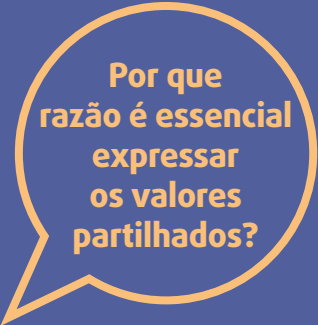
- Defina públicos-alvo claros para as suas mensagens.
- Escute o seu público e utilize grupos de referência e análise.
- Faça perguntas e proponha ao público que faça as suas.

## Dica 3

# Expresse os valores partilhados



# Crie uma base comum.



**Por que  
razão é essencial  
expressar  
os valores  
partilhados?**

- Os valores são os nossos princípios orientadores.
- Os problemas dividem, mas os valores unem.
- Os valores partilhados podem mobilizar e reforçar as comunidades ao longo do tempo.

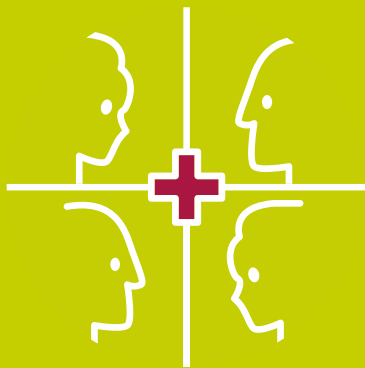
## **Como?**

- Identifique os seus valores e os do seu público.
- Identifique valores em comum relacionados com os direitos humanos e a igualdade.
- Apele às emoções e ao valor das pessoas.

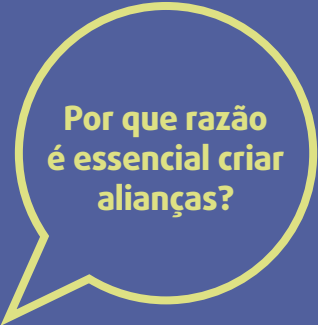


## Dica 4

# Crie alianças



# Crie parcerias para ampliar o seu alcance.



**Por que razão  
é essencial criar  
alianças?**

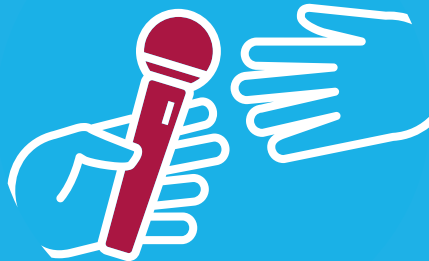
- Para multiplicar as suas mensagens.
- Para alcançar um público mais vasto.
- Para promover compreensão e empatia mais vastas e profundas.

## **Como?**

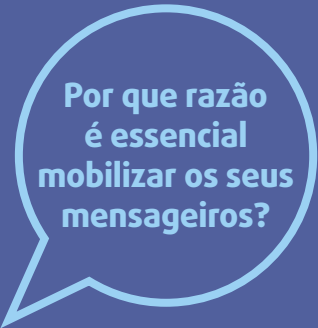
- Encontre objetivos em comum e benefícios mútuos com novos parceiros.
- Estabeleça uma ligação entre os direitos humanos e os assuntos tendência.
- Cultive relações a longo prazo — alinhe e partilhe os resultados.

## Dica 5

# Mobilize os seus mensageiros



# Reúna parceiros reconhecidos para o/a ajudar a divulgar a sua mensagem.



**Por que razão  
é essencial  
mobilizar os seus  
messageiros?**

- Para que novos públicos o/a ouçam.
- Para incentivar as pessoas a contarem as suas próprias histórias.
- Para tornar as suas mensagens mais autênticas.

## **Como?**

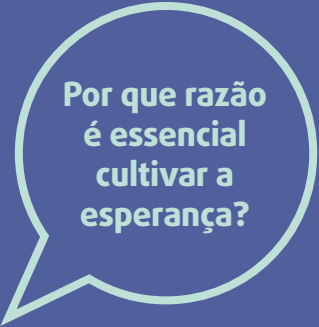
- Estimule-os a utilizar o seu próprio estilo.
- Garanta que se adequam ao seu público e ao seu objetivo.
- Invista no bem-estar dos seus messageiros.

## Dica 6

# Cultive a esperança



# Inspire ações através de mensagens positivas.



**Por que razão  
é essencial  
cultivar a  
esperança?**

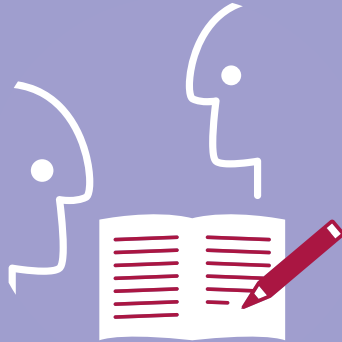
- Os direitos humanos são a nossa esperança para um futuro melhor.
- O entusiasmo e a paixão fazem-nos avançar.
- A vida pode ser difícil. Mostre a luz ao fundo do túnel!

## **Como?**

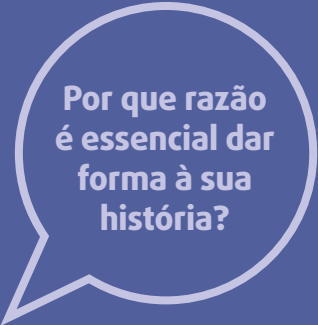
- Seja a favor e não contra, concentre-se nas soluções, não nos problemas.
- Destaque os seus objetivos.
- Associe os pequenos passos ao panorama geral.

## Dica 7

# Dê forma à sua história



# Utilize exemplos da vida real para despertar emoções.



**Por que razão é essencial dar forma à sua história?**

- As histórias dão vida a causas mais vastas.
- Elas ajudam-nos a compreender, a mostrar empatia e a comprometermo-nos.
- Despertar emoções pode ter um impacto duradouro.

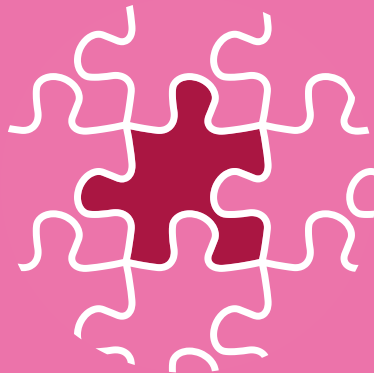
## **Como?**

- Pense em quem a sua história pode sensibilizar.
- Descreva um desafio, os seus heróis e as soluções.
- Mostre como a luta de uma pessoa pode ajudar outras.

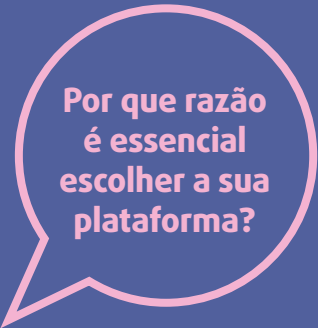


Dica 8

# Escolha a sua plataforma



# Adapte a sua abordagem ao canal de comunicação escolhido.



**Por que razão é essencial escolher a sua plataforma?**

- Tanto o conteúdo como o estilo são importantes.
- Há mais do que uma maneira de se fazer notar.
- Estamos todos a lutar por um certo nível de atenção.

## **Como?**

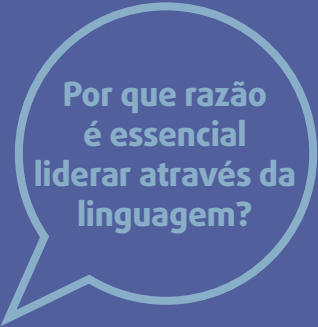
- Recolha dados para verificar o que funciona melhor.
- Desenvolva diferentes competências e produtos.
- Adapte os resultados ao seu público.

## Dica 9

# Lidere através da linguagem



# Mantenha a simplicidade e promova o respeito.



Por que razão  
é essencial  
liderar através da  
linguagem?

- As palavras são importantes — moldam percepções.
- Para ser acessível e respeitar todos.
- Para dar valor à nossa humanidade comum.

## Como?

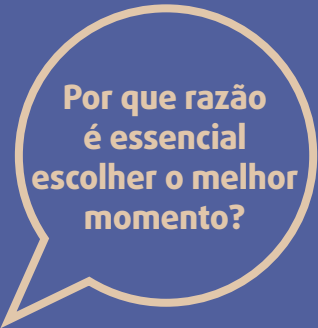
- Utilize palavras inclusivas, simples e positivas.
- Peça orientação se tiver dúvidas sobre os termos.
- Invista na tradução, incluindo a tradução «cultural».

## Dica 10

# Escolha o melhor momento



# O segredo do sucesso consiste em estar preparado para aproveitar uma oportunidade.



**Por que razão é essencial escolher o melhor momento?**

- A associação a acontecimentos da atualidade aumenta a visibilidade.
- Saber quando publicar poupa tempo e recursos.
- Uma contribuição no momento certo pode ajudá-lo a moldar os debates.

## **Como?**

- Siga as notícias e as redes sociais para estar a par das oportunidades.
- Crie conteúdos que possa usar repetidamente.
- Avalie com objetividade — nem todas as novidades são dignas de notícia.

**As organizações internacionais de direitos humanos de toda a Europa uniram-se à Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia no âmbito das «10 dicas essenciais para uma comunicação eficaz sobre direitos humanos».**

**Se é um(a) defensor(a) ou comunicador(a) dos direitos humanos, estas dicas são para si e para a sua equipa.**

**Melhoremos na comunicação sobre direitos humanos.**



TK-09-21-474-PT-N



[fra.europa.eu](http://fra.europa.eu)

 [facebook.com/fundamentalrights](https://facebook.com/fundamentalrights)

 [twitter.com/EURightsAgency](https://twitter.com/EURightsAgency)

 [linkedin.com/company/eu-fundamental-rights-agency](https://linkedin.com/company/eu-fundamental-rights-agency)

© FRA, União Europeia, Conselho da Europa, ODIHR, ACNUDH, ENNHRI, Equinet, 2022

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte.



Serviço das Publicações da União Europeia