

## AJUTOR PENTRU TINERII MEDICI

# Cum să realizezi un poster științific

C. Cojocaru<sup>1</sup>, Elena Cojocaru<sup>2</sup>

1. Clinica de Pneumologie, Spitalul de Pneumoftiziologie Iași; 2. Disciplina de Fiziologie, Universitatea de Medicină și Farmacie „Gr.T. Popa” Iași

Dacă sunteți în situația de a crea un poster, înseamnă că aveți deja un rezumat acceptat. În posterul pe care urmează să-l realizați va trebui să includeți datele prezentate în rezumatul acceptat, într-o modalitate mai puțin exhaustivă. În acest sens, va trebui să mențineți structura unui articol științific, ceea ce înseamnă că veți include titlul și autorii, scopul cercetării, materiale și metodă, rezultate, concluzii, bibliografie<sup>(1)</sup>. Nu uitați să includeți mulțumiri în cazul în care există persoane care au contribuit la realizarea cercetării prezentate și nu se regăsesc printre autori. Uneori, organizatorii conferinței la care veți participa cu posterul vă solicită să declarați eventualele conflicte de interese, de aceea este preferabil să le prezentați la finalul posterului.

Cu toate acestea, posterul este o publicație diferită de articol sau de prezentarea orală. Posterul are un impact vizual semnificativ și de aceea aspectul acestuia este foarte important. Scopul este de a prezenta o parte a muncii pe care ați depus-o și de a stimula interesul pentru discuții și întrebări. În schimbul acestora, veți beneficia de un aport fructuos de idei utile pentru viitoarele cercetări.

O bună documentare asupra cerințelor organizatorilor vă va permite să depășiți unele situații de evitat. În general, sunt solicitate dimensiuni maxime ale posterului, dar pot exista și alte cerințe. Rețineți că designul posterului și modul în care acesta se încadrează în arealul local sunt importante pentru atractivitate<sup>(2)</sup>.

Dacă știți ce dimensiuni va trebui să aibă posterul și aveți designul și rezultatele cercetării, va trebui să decideți ce metodă veți folosi pentru realizarea efectivă. Puteți să utilizați un carton, pe care să scrieți și să desenați cu mâna întregul conținut. Această abordare poate fi de succes dacă aveți talent artistic excepțional, iar posterul dumneavoastră va fi cu siguranță diferit și original. În mod obișnuit folosim un computer pentru realizarea posterului. Programul utilizat depinde și de abilitățile pe care le dețineți, și de imprimanta disponibilă. O variantă simplă este să calculați câte pagini în format A4 sunt necesare pentru a ajunge la dimensiunile propuse și să introduceți toate informațiile în ordine, folosind un editor de text. Prin această metodă veți obține un poster ieftin, ușor de transportat, dar fără un design foarte atrăgător. O altă posibilitate este să folosiți un program de grafică sau, mai simplu, PowerPoint-ul. Dacă utilizați PowerPoint, veți începe prin a seta un autolayout blank. Alegeți apoi dimensiunile dorite. Pentru introducerea informațiilor, utilizați text box-uri în interiorul cărora puteți introduce texte sau figuri.

Desigur, vă doriți ca posterul dumneavoastră să fie văzut de cât mai mulți participanți. Un poster bine structurat, cu un

design atrăgător și un titlu incitant va atrage participanții. Este preferabil să realizați un raport optim între figuri și text, fără a utiliza culori în exces, cu o organizare predictibilă care să permită urmărirea cu ușurință a informațiilor. Textul trebuie să utilizeze fonturi suficient de mari pentru a putea fi citite de la o distanță de aproximativ 2 metri, cu un contrast bun față de culoarea de fond. Mesajul pe care îl transmite textul este mai important decât diverse jocuri de culori sau fonturi care pot reduce lizibilitatea. Corecțiți de câteva ori textul pentru greșeli gramaticale sau ortografice! În cazul în care realizați posterul într-o altă limbă decât cea maternă, asigurați-vă că utilizați corect limbajul și, preferabil, rugați un specialist (un vorbitor nativ) să-l corecteze.

Simplitatea este cea mai sigură metodă de a realiza un poster de succes. De obicei, o persoană alocă doar câteva minute pentru a parcurge un poster. De aceea, introduceți doar informațiile importante și încercați să realizați o „poveste”<sup>(3)</sup>. Nu introduceți informații inutile sau puțin importante!

Dacă cineva este interesat de munca dumneavoastră, va dori să vă găsească datele de contact. În acest sens, puteți include în poster adresa de e-mail și eventual de poștă la care puteți fi contactat. O variantă mai facilă pentru cei interesați, ar fi să atașați pe panoul de prezentare câteva cărți de vizită și postere în miniatură (printate pe foi format A4). Aceste documente pot fi foarte utile, iar cel interesat își va aminti mai ușor de dumneavoastră.

**Introducerea.** Puteți începe prin a defini problema ce urmează a fi abordată. Tot aici aveți posibilitatea să motivați alegerea făcută în cercetare. Introducerea trebuie să fie succintă, cititorul va fi familiarizat cu importanța datelor prezentate în continuare.

**Scopul cercetării.** Prezentați pe scurt care a fost scopul cercetării prezentate, precum și impactul asupra cunoașterii în domeniul temei lucrării. Relevanța subiectului propus este foarte importantă și acesta diferă în funcție de audiența vizată.

**Materiale și metodă.** Vor fi furnizate suficiente detalii care să permită înțelegerea designului studiului. Totodată, cititorul va fi informat cu privire la metoda experimentală utilizată, care trebuie să fie concordantă cu scopul studiului. În acest sens, se vor introduce trimiteri bibliografice, inclusiv pentru manuale de laborator. Pot fi incluse fotografiile ale echipamentelor, dispozitivelor, listarea condițiilor de lucru etc.

**Rezultate.** Selectează cele mai importante rezultate obținute. Folosește un mod cât mai atractiv pentru a prezenta

datele: figuri, grafice etc., însoțite de scurte explicații sub formă de text. Preferabil este să evitați tabelele. Numerotați figurile și tabelele și așezați-le într-o secvență logică.

**Concluziile** trebuie să fie prezentate succint, folosind markeri (numere sau bullets) pentru fiecare idee enunțată. Trebuie să furnizeze cititorului un mesaj clar „de luat acasă” concordant cu rezultatele cercetării. Este de preferat să nu se formuleze mesaje inechivoce dacă nu sunt solid argumentate și, mai ales, dacă vin în contradicție cu alte cercetări publicate.

**Bibliografie.** Utilizați metodele acceptate de citare a referințelor din text.

**Mulțumiri** adresate persoanelor care au făcut posibilă realizarea cercetării și care nu figurează printre autori.

**Transportul posterului** este deosebit de important pentru menținerea integrității. Folosiți tuburi impermeabile în care introduceți posterul rulat.

Odată afișat pe panou, rămâneți în preajma posterului, într-o poziție prin care să nu-l acoperiți, încercând să-i conferiți o maximă vizibilitate. Un poster bun va genera discuții, de aceea fiți pregătiți pentru a primi întrebări. Lăsați discuțiile dintre participanți să se desfășoare liber și interveniți doar dacă este necesar.

Un model care vă poate ajuta la realizarea propriului dumneavoastră poster puteți găsi la adresa:

<http://www.pneumo-iasi.ro/articole/model%20poster.ppt>.

#### **Ideii de urmărit la realizarea unui poster:**

- verifică dimensiunile acceptate de organizatori;
- alege fonturi suficient de mari pentru a fi ușor citite;
- folosește culori, imagini și structuri atractive, însoțite de texte cu dimensiuni cât mai reduse;
- respectă structura unui articol științific;
- furnizează detalii de contact;
- fii pregătit să răspunzi la întrebări, anticipându-le;
- rămâi lângă poster pe toată durata sesiunii, fără a obstructiona vizibilitatea acestuia.

Realizarea unui poster necesită, pe lângă o bună pregătire, experiență, care poate fi dobândită numai prin participări la conferințe. Încercați să prezentați posterele realizate inițial la conferințe de amploare mai mică (pentru studenți și medici tineri) pentru a dobândi experiență.

#### **Bibliografie**

1. Miller J.E., Preparing and presenting effective research posters. *Health Serv Res* 2007;42(1 Pt 1):311-28.
2. Giba J., Ribes R., Preparing and delivering scientific presentations: Springer, 2011.
3. Diane L. Matthews, *The Scientific Poster: Guidelines for Effective Visual Communication*, Technical Communication, 37 (3) 1990, 225-232.