

Fonte: [SweetProcess](#)

- 1. SELECIONE O LOCAL DA GRAVAÇÃO.** Você pode gravar em um ambiente interno (dentro de sua casa ou seu escritório, por exemplo) ou em um ambiente externo (um parque, um hotel, um restaurante, etc.). Vejamos o que considerar em cada caso:
  - **Ambiente Interno**
    - Organize o ambiente e remova objetos que possam disputar a atenção com o apresentador (aparelhos, móveis, quadros, esculturas, abajures, etc.)
    - Cuidado com o uso de ventiladores, pois fazem muito ruído.
    - É importante você ter algum controle sobre o ambiente para garantir que terá tranquilidade para gravar sem interrupções.
  - **Ambiente Externo**
    - Ambientes com elementos em movimento ao fundo podem distrair o participante, prejudicando a compreensão da palestra.
    - Atenção para o áudio, pois o vento pode gerar ruídos que impossibilitem a audição da apresentação. Por isso, faça um teste antes de iniciar a gravação.
    - Considere que veículos e mesmo outras pessoas podem prejudicar a gravação, ou gerando barulho, ou invadindo a gravação.
    - A iluminação natural é boa, mas a gravação não deve ocorrer sob sol intenso, nem mesmo se estiver de frente para o sol, pois gera incômodo no apresentador bem como sombras no rosto, além de levar a testa a ficar franzida.

## 2. SELECIONE A CÂMERA

- **Verifique as câmeras que você tem à disposição para gravar o vídeo.**

a) Atualmente existem câmeras de filmar nos celulares, na webcam dos computadores, nas câmeras fotográficas, por isso acreditamos que não haverá dificuldade em relação a isso.

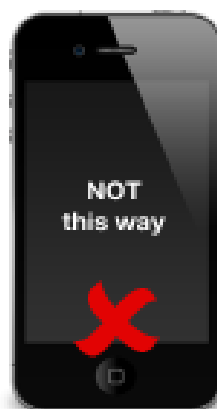
b) Faça testes e identifique quais são as melhores câmeras que você possui, tanto em qualidade de imagem quanto de áudio.

c) Se quiser, solicite nossa ajuda para escolher a melhor opção.

- **Utilize tripé**

O que muitas das vezes diferencia um bom vídeo de outro é o uso de tripé. Sem tripé, a imagem treme bastante, gerando desconforto para quem assiste. A organização do Marketing Minds enviará a todos os palestrantes um tripé pequeno para uso com celulares ou câmeras fotográficas.

- É importante você iniciar a gravação com a bateria 100% carregada, ou com baterias novas no caso de utilizar bateria não recarregável. Lembre-se também de providenciar baterias extras, se for o caso. A gravação de vídeos com baterias fracas geralmente resulta em vídeos com baixa qualidade, tanto na imagem quanto no áudio.
- Utilize sua câmera na posição deitada, na horizontal, conforme a imagem abaixo:



### 3. CUIDADOS COM O ÁUDIO

- **O áudio é o item mais importante de uma apresentação.** A imagem pode até não estar nítida, mas o áudio precisa estar limpo para garantir que todos compreendam com clareza a sua mensagem, e principalmente para que consigam assistir até o final, já que um áudio de baixa qualidade dispersa a atenção dos participantes.
- **Cuidado com ruídos:** ventilador, animais, crianças, veículos, conversa de outras pessoas no ambiente, sirenes de escola, etc.
- **Teste diferentes distâncias para saber a melhor localização do microfone.**

### 4. CUIDADOS COM A ILUMINAÇÃO

- **Certifique-se de que há iluminação suficiente.** Uma iluminação adequada é aquela que gera um vídeo onde não haja sombra nem luz excessiva, o rosto não fique claro demais e seja possível visualizar no vídeo as cores reais da imagem filmada.
- **A iluminação natural é uma das melhores,** mas se ela for direta e intensa (sob o sol) pode incomodar o apresentador e gerar um excesso de luminosidade, o que também não é bom.
- **Caso esteja utilizando iluminação natural** lembre-se que a luminosidade poderá variar ao longo da gravação com a passagem de nuvens.
- **Evite que a iluminação produza sombras.**
- **O uso de uma luminária ou um abajur,** colocados no ângulo adequado, pode ser útil para melhorar a iluminação.
- Se necessário, **aproxime essa fonte de iluminação** (luminária, abajur), do rosto.
- **Evite filmar em ambiente com lâmpadas de cores diferentes,** amarela e branca, por exemplo.

### 5. CUIDADOS COM O VESTUÁRIO

- **Prefira roupas lisas,** com uma única cor, para evitar contrastes.

- **Não use roupas com a mesma cor do fundo.** Se o fundo é branco, use roupas com tonalidades que contrastem.
- **A roupa deve ser discreta,** sem muitos detalhes, para não despertar mais atenção que o apresentador.

## 6. DEFINA O POSICIONAMENTO DA CÂMERA

- **A distância entre o apresentador e a câmera dependerá do enquadramento desejado** (ver item a seguir) e, principalmente, da necessidade de que o áudio tenha qualidade. Se a distância for grande, e o microfone utilizado for o da própria câmera, quanto maior a distância, pior ficará o áudio. Faça testes e priorize o áudio.
- **Defina se você ficará sentado ou em pé.**
- **Não há necessidade de dar zoom durante a gravação.** Prefira o plano fixo.
- **Posicione a câmera em frente ao apresentador,** captando as imagens frontalmente (ver imagem abaixo).



- **O ideal é que a câmera esteja posicionada no nível dos olhos do apresentador.**

- **Posicionar a câmera abaixo ou acima**, como nas imagens abaixo, não é recomendado.



As imagens são do site Primeiro Filme: [primeirofilme.com.br/site/o-livro/enquadramentos-p...](http://primeirofilme.com.br/site/o-livro/enquadramentos-p...)

## 7. DEFINA O ENQUADRAMENTO

- **Enquadramento refere-se a decidir o que vai aparecer no vídeo.**
- **Recomendamos que estejam aparecendo sua cabeça**, o ombro e os braços até o cotovelo. Deixe um pouco de espaço acima da cabeça, abaixo dos cotovelos e nas laterais, de modo que sua mão não seja cortada caso você gesticule. Ficar muito perto da câmera impede que o apresentador utilize as mãos na comunicação.

- **Caso sua apresentação vá utilize a exibição de slides** projetados numa tela ou outros recursos visuais desse tipo, utilize o enquadramento chamado Meio Primeiro Plano, que mostra o apresentador da cintura para cima (ver imagem abaixo).



## 8. O QUE FAZER ANTES DAS GRAVAÇÕES

- **Coloque o celular no modo silencioso**, inclusive sem vibrar. Se for usar o próprio celular para filmar, coloque-o no modo avião para a gravação não ser interrompida por uma ligação ou notificação.
- **Se for gravar com uma webcam desative o som do computador**, para evitar sons e notificações inesperadas, deixando apenas o microfone ativado.
- **Ao gravar com uma webcam reinicie o computador** e deixe ativo apenas os programas essenciais para a gravação, assim minimizará chances do computador travar ou algo o distrair.
- **Se possível, solicite às pessoas que estiverem próximas para colaborarem**: não distrair, não falar alto, não ligar aparelhos como TV ou rádio, para evitar geração de ruídos.
- **Desligue ventiladores e evite ficar perto de condicionadores de ar**, principalmente se forem modelos mais antigos e barulhentos.
- **Filme na maior resolução possível da câmera**, se possível em Full HD.

- **Se for utilizar o celular para gravar**, libere o máximo de memória para conseguir gravar por períodos mais longos ininterruptamente. Uma dica é transferir fotos e vídeos existentes para o computador, liberando memória para gravar.
- Se quiser, **faça uma gravação teste com menos de 5 minutos** e nos envie, para assim poderemos ajudar no que for preciso.
- **Certifique-se de que você compreendeu as orientações acima** sobre áudio, iluminação e posicionamento da câmera.
- **Separe o material de apoio que vai precisar** durante a gravação: anotações, slides, vídeos, etc.

## 9. DURANTE A GRAVAÇÃO, OLHE DIRETAMENTE PARA A CÂMERA

- **Isto é importante para gerar conexão com quem está assistindo, é o equivalente a olhar no olho**, fazer contato visual. Gera confiança, sinceridade, segurança.
- **Faça um teste antes** para saber exatamente para onde olhar e olhe diretamente para o burquinho da câmera.
- **Isso não significa que você não possa olhar para um material** de apoio ou slide de vez em quando, mas quando estiver falando para a câmera, faça isso diretamente.

## 10. ALGUNS PROBLEMAS E SUAS SOLUÇÕES

- **A qualidade do vídeo não está boa**
  - a) Utilize luminárias de apoio ou tente aproveitar a iluminação natural.
  - b) Verifique se a câmera possui regulagem para melhorar a qualidade do vídeo e use a resolução mais alta possível, a menos que memória seja um problema.
  - c) Utilize baterias/pilhas alcalinas novas quando for gravar, não esquecendo de dispor de baterias extras.
  - d) Lembre-se que a qualidade do áudio é mais importante que a imagem. Assim, priorize que o áudio esteja adequado para que todos consigam contemplar seu trabalho.



○ **A qualidade do áudio não está boa**

- a) Se o som estiver baixo, verifique o nível do volume. Pode ser o caso apenas de regular o volume.
- b) Outra solução pode ser aproximar o microfone do apresentador. Faça testes de diversas distâncias até encontrar um ponto em que o som fique bom.
- c) Se o som estiver em bom volume, mas com muito ruído, a origem pode ser um ventilador ou outro equipamento. Se for isso, desligue esses equipamentos.
- d) Alguns ambientes geram muito eco. Prefira ambientes com cortinas e carpetes, pois eles reduzem o eco.
- e) Baterias fracas podem ser a fonte de um áudio baixo ou com ruído. Utilize baterias alcalinas ou que estejam com 100% de carga como já indicado.
- f) Evite utilizar o microfone do computador/notebook, pois ele capta o som de todo o ambiente, em todas as direções, e assim fica mais difícil eliminar ruídos.
- g) Lembre que você pode gravar o vídeo com uma câmera e o áudio com outro dispositivo, como um celular (veja acima orientações sobre isso). Com isso, colocando o celular no bolso, conseguirá um áudio de qualidade adequada.
- h) Caso não consiga eliminar esses ruídos durante a gravação, o que seria ideal, tentaremos melhorar a qualidade do áudio na edição.