



O 5º Mês do Meio Ambiente da Unifesp será realizado em formato presencial e virtual, sendo o segundo, composto de atividades síncronas e assíncronas.

Para participar das atividades assíncronas, os(as) autores(as) poderá(ão) submeter um vídeo, conforme orientações a seguir.

Duração do vídeo: 5 a 10 minutos

Tamanho: até 100 MB

Prazo de envio: de 10 de abril de 2023 a 12 de maio de 2023

Instruções e modelos sobre como fazer uma apresentação de 10 minutos:
<https://meioambiente.unifesp.br/orientacoes/materiais-para-criar-apresentacao>

Para enviar seu vídeo:

- 1) Inscreva-se no link: <https://sistemas.unifesp.br/acad/proec-siex/index.php?page=INS&acao=2&code=23276>
- 2) Acesse o formulário <https://rb.gy/uztnc0> e preencha:
 - a) Informações pessoais
 - b) Informações a respeito da apresentação
 - c) Faça o upload do vídeo. **É necessário possuir conta vinculada ao Google (Gmail, por exemplo), para efetuar o upload do mesmo.**

Informações obrigatórias a constar nos slides:

- Título do trabalho;
- Nome dos(as) autores(as) e instituições;
- E-mail do autor correspondente;
- Estrutura indicada no arquivo do link a seguir:
https://meioambiente.unifesp.br/images/mma_2023/materiais_2023/Como_fazer_apresentacao_10_minutos.pdf



Informações úteis

Tenha em mente que arquivos de vídeo tendem a ser grandes, dessa forma, o processo de transferência (upload) pode ser demorado, particularmente se a sua conexão de internet não for de alta velocidade.

Os vídeos devem ter uma resolução máxima de 1280x720 (HD) – 720p30, com proporção padrão de 16:9

Instruções para gravações de vídeo caseiras

- 1) Produza um roteiro: Você pode tanto escrever exatamente o que será dito, quanto levantar tópicos a serem explorados ao longo da gravação.
- 2) Atente-se ao cenário: selecione previamente os objetos que estarão ao seu redor compondo a cena. Tente inserir itens que estejam relacionados ao tema da sua apresentação.
- 3) Evite camisetas regatas, esportivas, listradas ou muito estampadas.
- 4) Procure um espaço e período do dia mais silenciosos. Feche portas e janelas para atenuar a interferência do som externo. Ambientes revestidos de azulejo devem ser evitados, pois reverberam demais o som. Tapetes, sofás e cortinas são ótimos absorvedores sonoros caseiros.
- 5) Posicione-se a favor da luz, ou seja, a fonte de iluminação deve estar atrás do celular/câmera, iluminando o seu rosto. Se possível, faça uso da luz natural.
- 6) A gravação deve ser feita na posição horizontal (celular deitado). Verifique as configurações do seu celular e selecione a melhor qualidade para a gravação - idealmente em HD (1280x720px) ou Full HD (1920x1080px). A câmera principal costuma ter uma qualidade superior à frontal.
- 7) Use as linhas de orientação da tela do celular para ajustar o enquadramento.



- 8) Evite gravar segurando o celular na mão. Apoie o aparelho em alguma superfície reta - como livros e móveis - ou use um tripé.
- 9) Mantenha o enquadramento acima da cintura e evite ficar muito próximo da câmera.
- 10) Se desejar inserir imagens ou textos posteriormente na edição, posicione-se em um dos cantos da tela, de forma a deixar um espaço livre ao seu lado. Caso contrário, fique à vontade para se colocar no centro da tela.
- 11) Caso tenha um fone de ouvido com microfone, faça uso.
- 12) Grave um minuto de teste. Reproduza o vídeo em seu computador e verifique a qualidade das condições técnicas. Ouça o áudio tanto com fones de ouvido quanto diretamente do computador. Assista ao vídeo em tela cheia e também em tamanho reduzido. Faça as alterações necessárias para a nova gravação.

A Comissão Organizadora deste evento solicita aos apresentadores que evitem exibir, em suas apresentações, arquivos de vídeo, áudio, fotografia ou texto cujos direitos de uso e veiculação (copyright) não sejam públicos. A mesma recomendação se aplica a vídeos que contenham imagens de pessoas menores de 18 anos.

Equipamento e cenário

Use celular (ou se tiver disponível, uma câmera), preferencialmente um equipamento que você tenha intimidade e que conheça as funções. Se possível, ao usar o celular, utilize suporte para evitar a instabilidade da imagem, com o aparelho na posição horizontal.

Escolha um espaço que possa ser usado/preparado como cenário. O local de gravação deve ser preferencialmente um ambiente claro ou um local que possa ser bem iluminado.



Uma outra opção é realizar a gravação pelo notebook ou computador, com o uso de serviços de videoconferência (exemplo: Google Meet), ferramenta de design gráfico (exemplo: Canva) ou outro software de sua preferência.

Áudio e iluminação

O ambiente de gravação não deve ter ruídos. Um bom áudio é importante para melhor compreensão do conteúdo explanado na sua apresentação. Os celulares já possuem microfones com redução de ruídos. Porém, os microfones acoplados aos fones de ouvidos costumam captar áudios de maior qualidade e são recomendados para gravar seu vídeo.

Dicas de áudio:

<https://www.youtube.com/watch?v=bKDJR64PN4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ag5Balc6uMM>

O espaço deve estar bem iluminado. Atenção às sombras no rosto. Se possível, aproveite a luz solar. Gravar de dia é um bom momento para aproveitar a luz ambiente.

https://www.youtube.com/watch?v=BqxA_ub-kqI

<https://www.youtube.com/watch?v=dUvcMvG5IXI>

Tempo e enquadramento

Os vídeos devem ter entre 5 e 10 minutos de duração.

Posicione-se proporcionalmente na tela do celular na posição horizontal ou do notebook.

Há pelo menos **três formas** de fazer o seu vídeo:



- 1) Utilizando o celular e fazendo uma gravação em que você apareça de corpo inteiro ou em ângulo que capte apenas da cintura para cima. Atenção para não cortar braços e joelhos.
- 2) Você pode gravar uma apresentação de slides e gravar a sua voz apresentando
- 3) Você pode mostrar a sua apresentação e imagem pessoal, utilizando plataformas como o Google Meet (Link com dica: <https://www.youtube.com/watch?v=XCP8ab4yn2g>) ou Canva (Link com dicas: <https://youtu.be/e-3MPv95dnc>).

Dicas de Enquadramento:

https://www.youtube.com/watch?v=_KExW6nwHTE

Edição

Se necessário, é possível realizar a edição dos vídeos pelo celular, por meio de aplicativos, ou em computadores, usando softwares específicos para a edição. Você deve usar um aplicativo ou software com o qual tenha maior familiaridade. Existem opções de programas para iniciantes, softwares simples e gratuitos, por meio dos quais é possível alcançar bons resultados.

Exemplos de softwares de edição:

ActivePresenter; Camtasia Studio; YouTube Video Editor; Shotcut; Lightworks; Cyberlink PowerDirector; iMovie; OCam; Screenflow; Movavi Video Editor; Windows Movie Maker, Adobe Premiere, Sony Vegas.

<https://www.youtube.com/watch?v=cTuTzdeOKo0>

Indicação de Programas de edição para iniciantes:

Movie Maker (Windows): <https://www.microsoft.com/pt-br/p/movie-maker-10-free/9mvfg4lmz6c9?activetab=pivot:overviewtab>



Shotcut - Baixar o shotcut: <https://shotcut.org/>

Movie Maker/Edição de vídeos para Iniciantes - Tutorial de ferramentas básicas: https://www.youtube.com/watch?v=1H_2_Q8akuA

Como Editar vídeos com Editor Grátis: Aula Fácil Para Iniciantes | Shotcut: Parte 1: <https://www.youtube.com/watch?v=wAN7vWRuBM8>

É importante que sejam realizados cortes das partes não relevantes do conteúdo. É possível também incluir letterings, ou seja, rótulos, com informações de destaque, dentre outros recursos que podem ser utilizados para tornar o seu vídeo mais dinâmico. Após editado, o ideal é que você exporte o vídeo em arquivo MP4 ou MOV, usando a configuração 1080p com 30fps (frames por segundo).

Por fim, faça o upload de seu Vídeo no formulário <https://rb.gy/uztnc0>