

Guia de gravação de vídeo

- 1. Prepare sua mensagem ou resposta:** Antes de gravar, pense no que deseja dizer e tente se expressar com frases curtas e objetivas.
- 2. Configure a câmera:** Coloque o celular na posição horizontal e utilize a câmera traseira. Você pode apoá-la em uma mesa ou usar um tripé, para garantir que o vídeo não fique tremido. Se souber ajustar as configurações da câmera, selecione a opção de maior qualidade de vídeo.
- 3. Plano de fundo:** Quanto mais simples o plano de fundo, melhor.
 - a. Evite luzes muito fortes ou janelas iluminadas atrás de você. Se estiver em um local com sombra, certifique-se de que não haja uma área ensolarada ao fundo (isso criará um contraste que tornará seu rosto mais escuro e mais difícil de ver).
 - b. Verifique se não há marcas (logos de empresas, por exemplo) no plano de fundo que possam aparecer no vídeo.
 - c. Verifique também se não há ninguém fumando perto de você ou no fundo do vídeo.
 - d. Se possível, inclua elementos visuais da OPAS, como um banner, pôster, bandeira ou outro item relacionado ao tema do vídeo que contenha o logotipo da OPAS.
- 4. Áudio:** Grave em um ambiente silencioso, longe de barulhos de veículos, máquinas ou vento (se estiver ao ar livre). Se tiver um microfone de lapela, utilize-o. Caso contrário, fale em voz alta e clara. Faça um teste rápido para garantir que o som esteja limpo e sem ruídos de fundo.
- 5. Gravação:**
 - a. Antes de começar a falar, conte até 3. Ao terminar, aguarde novamente 3 segundos antes de se mover para desligar a câmera (isso é para ter espaço no início e no final para fins de edição).
 - b. Comece dizendo seu nome, ocupação e local (cidade e país) e aguarde 3 segundos antes de iniciar sua resposta. (Esta parte não aparecerá no vídeo, mas precisamos dela para identificar corretamente todos os vídeos durante a edição.)
- 6. Conteúdo:** Durante a gravação do vídeo, você deve indicar seu nome, o nome da comunidade e do país que representa, e uma breve explicação do trabalho que realiza como trabalhador voluntário(a) na área da malária.
- 7. Salve o vídeo e envie por e-mail para: malaria@paho.org**
 - a. Se o arquivo for maior que 20 MB, use um serviço de transferência, como www.wetransfer.com ou outra plataforma.
 - b. Inclua o vídeo, uma ou duas fotos suas e o formulário de consentimento de uso da imagem*, devidamente preenchido e assinado (você pode assiná-lo eletronicamente se não tiver acesso a uma impressora e scanner).