

Orientações para gravação de Sustentação Oral

1. Escolha o local adequado

- Encontre um local tranquilo, com poucos ruídos externos.
- Certifique-se de que haja espaço suficiente para se mover e posicionar a câmera.

2. Iluminação

- Certifique-se de que seu rosto esteja bem iluminado e livre de sombras.
- Evite gravar contra a luz direta do sol para evitar sombras indesejadas.

3. Áudio

- Lembre-se de revisar também a qualidade do áudio, certificando-se de que o som esteja claro e sem ruídos.
- É recomendado utilizar headset em gravações feitas em notebook.

4. Enquadramento

- Certifique-se de deixar um espaço adequado acima da cabeça da pessoa no quadro.
- Evite movimentos bruscos ou tremidos da câmera ao gravar
- Use um tripé ou segure o celular com firmeza para manter a estabilidade e evitar distrações.

Exemplo de enquadramento:



- Filmar com o telefone na posição vertical pode parecer ótimo quando você está olhando para a tela do Smartphone, mas assim que você joga o vídeo para qualquer outro lugar, o resultado será uma imagem no meio da tela com faixas pretas em ambos os lados. Por isso, o correto é **SEMPRE** dispor o seu Smartphone na posição horizontal.



5. Resolução e Extensão

- Resolução recomendada: 1080p (HD): 1920 x 1080
- Resolução mínima: 720p (HD): 1280 x 720
- Extensão recomendada: **.mp4** ou **.avi**