

# Como gravar seu **DEPOIMENTO**



**CM**  
Centro de Múltiplos Meios

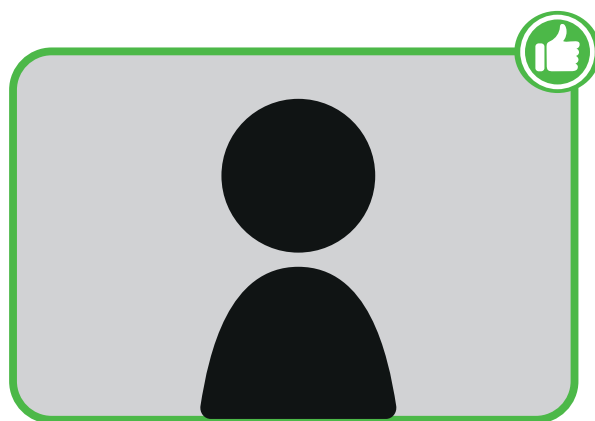
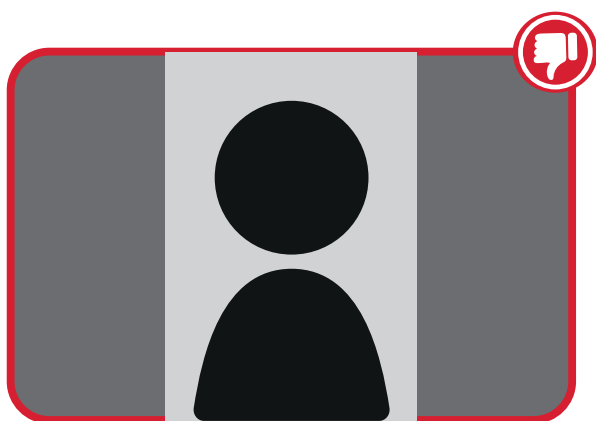


**CIDADE DE  
SÃO PAULO**  
EDUCAÇÃO

# ENQUADRAMENTO DE VÍDEO

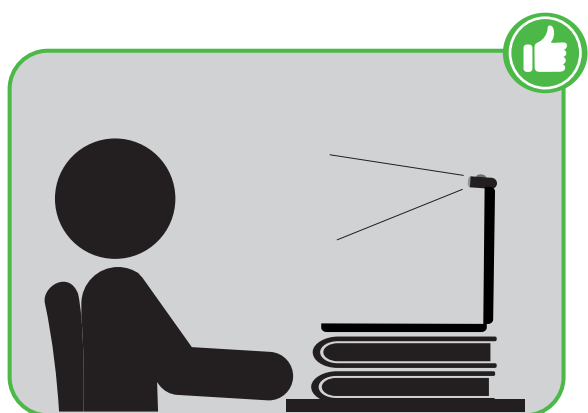
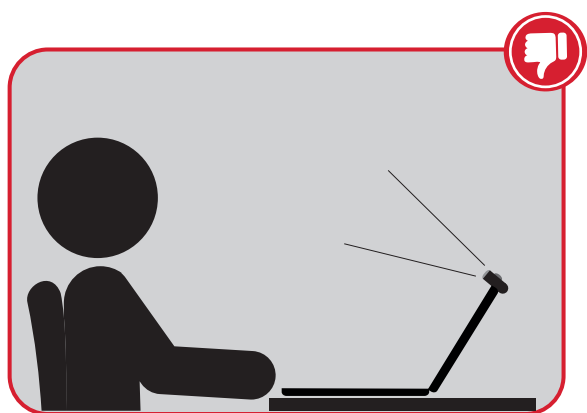
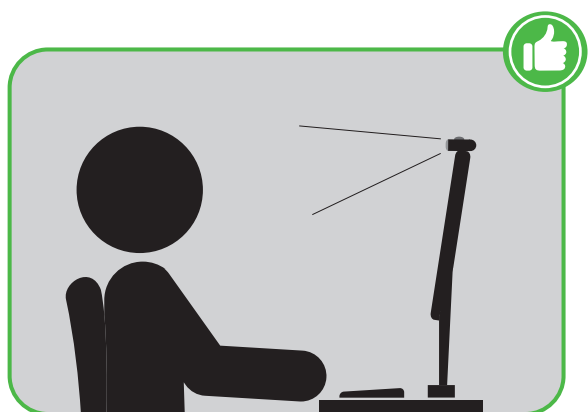
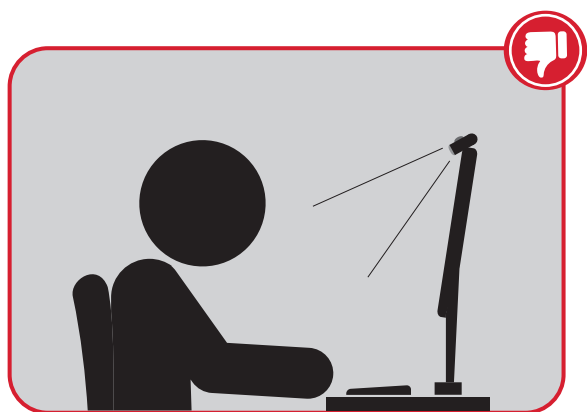
1

Posicione-se em frente à câmera, assegure-se de que o vídeo esteja na posição horizontal (paisagem). Para o enquadramento, observe a imagem abaixo e realize os ajustes necessários. Deixe um pequeno espaço entre o topo de sua cabeça e o topo da tela, considere gravar sua imagem do peito para cima.



# 2

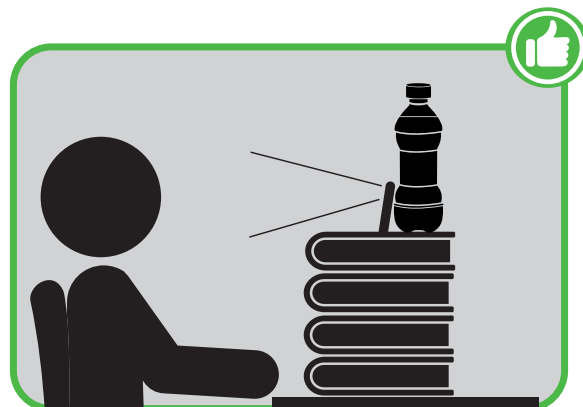
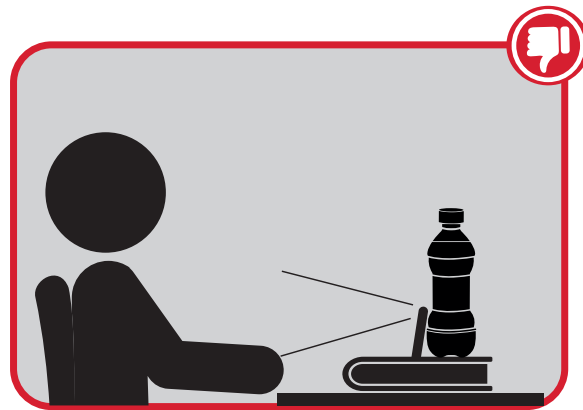
Olhe diretamente para a lente da câmera, para isso, o celular ou a câmera deve estar na altura dos olhos. Você pode utilizar uma caixa ou pilha de livros para que a câmera fique na altura adequada. Observe nas imagens abaixo os posicionamentos corretos e incorretos. Siga essas dicas para um belo enquadramento!



# 3

Caso utilize o celular para gravar seu depoimento, se necessário, solicite a ajuda de alguém. A pessoa colocará o celular na posição horizontal e fará a gravação com a câmera traseira, observando as dicas contidas neste documento.

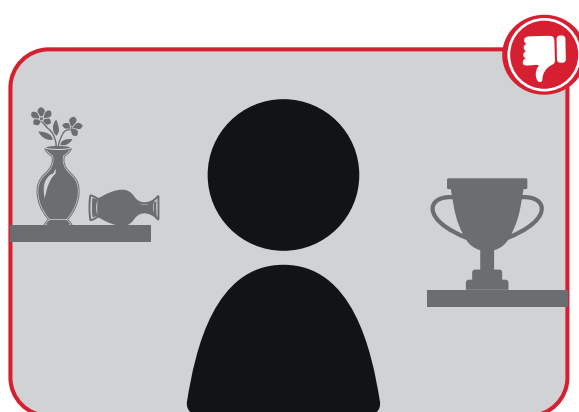
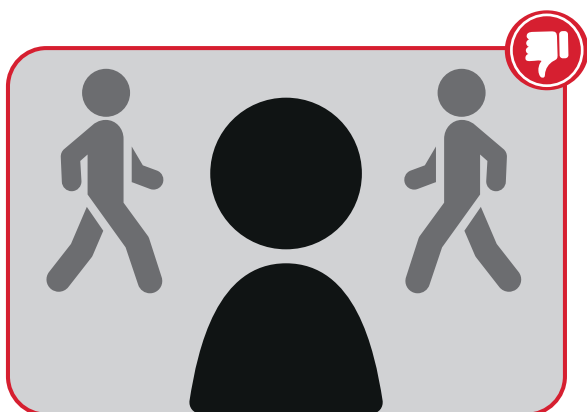
Reflita sobre tudo que deseja falar, realize breves anotações como um pequeno roteiro, treine antes de gravar, fale em voz alta, prestando atenção aos detalhes, mas não seja tão exigente, a essência do depoimento é a sua naturalidade! Olhe diretamente para a câmera, a ideia é sentir como se você estivesse conversando com um amigo.



## FUNDO DO VÍDEO

4

Observe as imagens abaixo. Escolha um bom lugar para gravar, uma parede de cor neutra ao fundo seria uma ótima opção. Caso não seja possível, evite fundos muito iluminados ou com objetos que possam levar à distração.





# ILUMINAÇÃO NATURAL E ARTIFICIAL

4

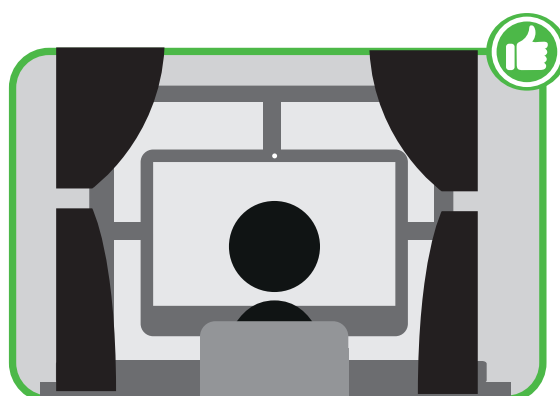
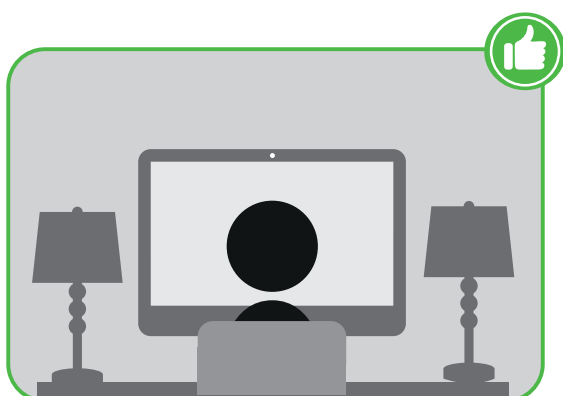
É importante obter uma luz suave espalhada de forma equilibrada sobre todo o rosto.

## **Iluminação Artificial**

Você pode usar iluminação artificial para obter uma luz adequada, difusores ou dois abajures, sendo um de cada lado do rosto, para fazer o controle da claridade, afastando-se um pouco ou diminuindo a iluminação dos abajures.

## Iluminação Natural

Fique de frente para uma janela, para que a luz passe por trás da sua câmera e chegue até o seu rosto. Lembre-se que a luz muda ao longo do dia. Aproveite o momento para obter uma iluminação adequada!



**Cuidado!** Não se posicione de costas para a janela, a luz iluminará suas costas e seu rosto ficará escuro.



# Boa Gravação!