

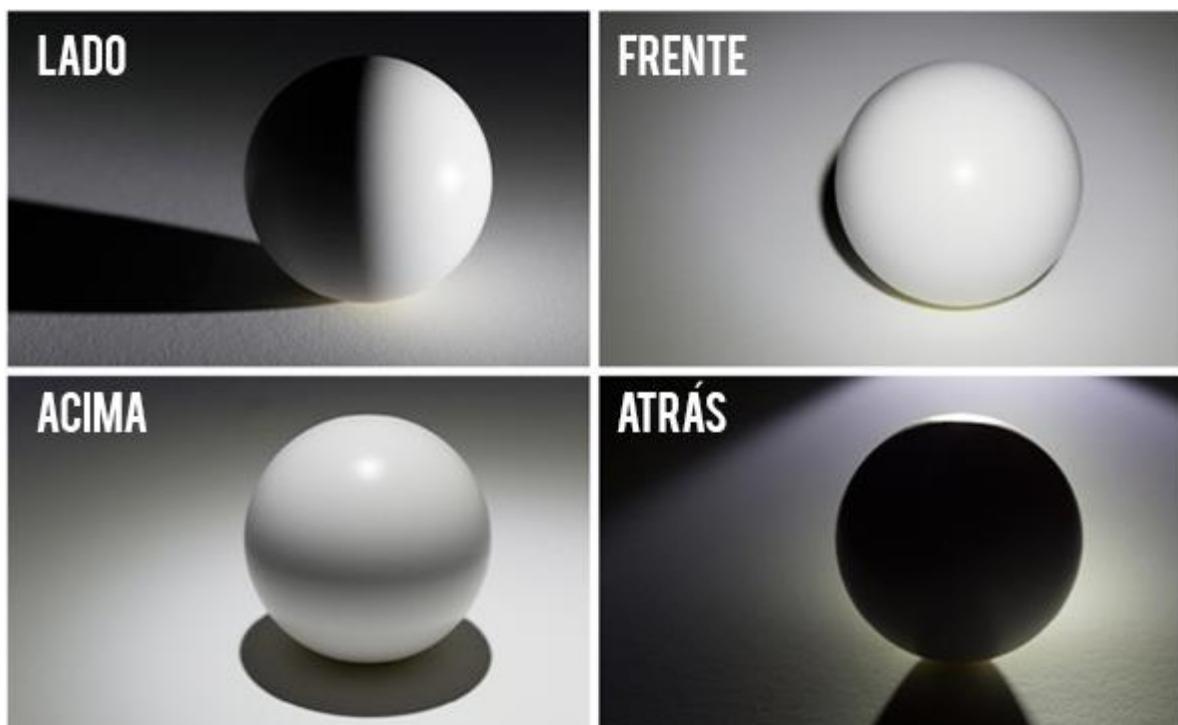
## Roteiro para participar de Webconferências (em qualquer ferramenta):

Antes de mais nada, escolha um local adequado, bem iluminado e uma roupa que contraste com o fundo (parede, por exemplo) do ambiente onde fará sua transmissão. Não esqueça que, embora esteja interagindo com uma câmera/máquina, há uma pessoa do outro lado olhando diretamente pra você. A câmera é apenas o meio para que essa interação/comunicação com o outro aconteça. Então, não se intimide.

**Ambiente** – deve permitir seu conforto, ser bem iluminado e sossegado. Dê preferência para algum lugar onde você seja o destaque e não o ambiente.

**Iluminação** – a luz deve incidir diretamente sobre o seu rosto. Nunca se posicione com a janela atrás de você, pois assim terá um contra luz. O mesmo serve para qualquer tipo de iluminação, ainda que seja apenas uma lâmpada. Se for aproveitar a luz natural que entra pela janela, então deve estar sentado de frente pra ela.

Caso o ambiente não tenha uma boa iluminação, coloque um abajur na sua frente. Dessa forma, seu rosto ficará bem iluminado.



**Enquadramento** – se posicione a uma distância do computador (ou celular) de forma que sua imagem na tela tenha o enquadramento de uma foto estilo 3x4 (do peito pra cima), por exemplo. Dessa forma, o plano não ficará tão fechado, destacando apenas o seu rosto. Quem está assistindo quer captar mais que apenas as suas expressões faciais. Não esqueça que seu corpo também fala através dos seus gestos. E assim você torna a troca nesse tipo de comunicação mais agradável.



(f) PRIMEIRO PLANO (PP) – A figura humana é enquadradada do peito para cima. Também chamado de “CLOSE-UP, ou “CLOSE”.

Outro detalhe importante é que a câmera deve estar na altura dos olhos, para evitar uma imagem com um ângulo de baixo pra cima, cujo resultado não é bom. E também para evitar que fique olhando pra baixo e não para os olhos da pessoa com quem está falando do outro lado da tela.

**Roupa** – ela deve ter cor para contrastar com a parede. Na maioria dos ambientes prevalece o branco nas paredes ou móveis. Vestir branco ou uma roupa muito clara, além de refletir demasiadamente a luz, provocando uma imagem confusa, você não se destacará.

**Postura** – evite se mexer demais. Aja como se realmente estivesse numa bancada, diante de uma plateia. Ou, se preferir, numa conversa informal com amigos. Você não fica se balançando nessas situações, certo? Olhe diretamente pra câmera. Não esqueça que do outro lado há uma pessoa com quem está falando. Então, a ideia é manter olho no olho.

**Som** – certifique-se que o som está adequado para a transmissão. Fale pausadamente e articule bem as palavras para se fazer entender. Não precisa gritar, nem falar baixo demais.

Se possível, também evite sons ambientes que possam interferir na transmissão.