## **Dicas para gravar um vídeo**

## Use seu celular na posição horizontal. O celular deve estar apoiado para evitar cair e perder a gravação. Uma sugestão é usar uma pilha de livros.

## Faça um teste antes de começar a gravação. Verifique se você está aparecendo da forma desejada e se sua voz está sendo ouvida satisfatoriamente. Nesse caso, é recomendável gravar mais perto do aparelho.

## Se seu aparelho não tiver uma memória grande para armazenamento, apague os arquivos já existentes que forem desnecessários, inclusive o vídeo de teste.

## Procure um ambiente no qual barulhos externos como da rua ou do movimento doméstico (crianças e/ou tvs) não vão competir com sua voz. Procure uma parede com fundo neutro.

## Use, se possível, uma luminária apontada para você. Ela deve ser colocada bem atrás do celular. Na falta da luminária, a alternativa é usar a luz do teto. A luz vinda da janela pode ajudar a compensar luzes fracas.

## Seu aparelho pode gravar com qualidade de vídeo Full HD (1080 linhas) ou HD (720 linhas). A diferença visual será imperceptível. Lembre-se: arquivos gravados em HD ficam menores e mais fáceis de envio e recebimento.

## Gravar um vídeo de até 03 (minutos) e enviar para [faciapmulher@faciap.org,br](mailto:faciapmulher@faciap.org,br)