



GUIA DE GRAVAÇÃO DE VÍDEO E REGISTRO FOTOGRÁFICO GRAVAÇÃO



Às vezes, gravar um vídeo sozinho ou fazer uma foto com qualidade pode parecer desafiador, mas não é bem assim. Filmar e fotografar são práticas que requerem observação, algumas habilidades e conhecimentos técnicos e atenção a alguns detalhes importantes. Esses elementos, combinados, permitem a criação de um registro visual de qualidade. Neste guia você encontrará algumas dicas que vão te auxiliar.

SUMÁRIO

GRAVAÇÃO DE VÍDEO

1. PLANEJE O QUE IRÁ FALAR
2. ESCOLHA DO AMBIENTE
3. CUIDADO COM O ÁUDIO
4. HORIZONTAL X VERTICAL
5. HORA DE PEGAR O CELULAR
6. APÓS A GRAVAÇÃO
7. QUER APRENDER MAIS?

REGISTRO FOTOGRÁFICO

1. PRIMEIROS PASSOS
2. ESCOLHA DO AMBIENTE
3. HORIZONTAL X VERTICAL
4. CONFIGURAÇÕES TÉCNICAS
5. HORA DE FOTOGRAFAR
6. APÓS FOTOGRAFAR
7. QUER APRENDER MAIS?

GRAVAÇÃO DE VÍDEO



PLANEJE O QUE IRÁ FALAR

Antes de tudo, se não receber um roteiro pronto, planeje o que vai dizer: escreva em um papel, se necessário, e repasse para você mesmo ou outras pessoas até se sentir confiante com o texto.

Dicas

- Não decore! Procure familiarizar-se com sua fala para que saia de forma mais natural. Apenas decore se receber a orientação de gravar um roteiro já pronto;
- Treine falando para outras pessoas ou até mesmo na frente do espelho, para se sentir mais à vontade com o texto;
- Respire fundo algumas vezes e relaxe o maxilar. Isso lhe ajudará a falar com menos tensão e a controlar melhor a velocidade da fala.



ESCOLHA DO AMBIENTE

2

A iluminação é fundamental para um bom vídeo. A luz natural, como a do sol, geralmente oferece os melhores resultados. Se for gravar em ambientes internos, utilize uma fonte de luz contínua, como a lâmpada, e evite o flash, que pode criar sombras indesejadas.

Dicas

- Posicione-se em frente à fonte de luz, com ela projetada para o lado do rosto, pois assim evitará sombras indesejadas;
- Grave em uma parede em que a luz da lâmpada reflita para você ou em frente a uma janela;
- Se for possível, grave entre meio-dia e três da tarde, horário com a claridade do sol e quando a luz não está nem azulada nem amarelada;
- Fique um pouco afastado da sua fonte de luz ou seu rosto poderá ficar muito claro.

Se for gravar externamente, procure um lugar em que a luz não esteja oscilando muito, que esteja mais contínua, e quando o sol não estiver forte o suficiente no seu olho para que comece a lacrimejar ou suar. Gravar em um local com sombra pode ser uma boa opção.

Dicas

- Faça testes tirando fotos e pergunte-se: a imagem está nítida? Ficou muita sombra no meu rosto? Tem muita luz?;
- Grave, de preferência, sem óculos para evitar reflexos na lente.

[Neste vídeo você encontrará uma boa dica sobre iluminação.](#)

CUIDADO COM O ÁUDIO

3

Escolha um ambiente com nenhum ou o menor barulho possível. Locais com carpete, tapete, cortinas de pano, armários ou estante com livros normalmente possuem maior proteção contra ruídos, elementos que tornam a acústica bem melhor.

Dicas

- Antes de gravar, faça um teste com seu celular para saber como o áudio fica melhor: se com o microfone que você tem à disposição - o do fone de ouvido por exemplo - ou se com o microfone do próprio celular;
- Evite abafar a entrada de áudio com a sua mão;
- Ao utilizar um microfone, evite que o tecido da roupa fique passando nele durante a gravação.

GRAVAÇÃO DE VÍDEO

HORIZONTAL X VERTICAL

4

Antes de gravar o vídeo, você precisa saber se irá gravar com o celular na horizontal ou na vertical. Essa escolha depende do seu objetivo e da plataforma na qual ele será compartilhado.

Dicas

- Nos celulares, você encontra facilmente as configurações de proporção e de outras ferramentas que podem te auxiliar na hora de fazer seus registros;
- Horizontal: ideal para vídeos que irão para o YouTube ou Vimeo e costumam ter conteúdos mais formais e longos. O formato é o 16:9;
- Vertical: ideal para vídeos curtos para mídias sociais como o Instagram (reels e/ou stories), YouTube (shorts) e TikTok. São conteúdos para serem vistos no celular e, por isso, o vídeo na vertical encaixa-se mais confortavelmente na tela;
- Não vire o celular durante a gravação. Mantenha-o na mesma posição até o final.

HORA DE PEGAR O CELULAR

5

GRAVAÇÃO DE VÍDEO

Dicas

- Olhe sempre para a câmera durante a gravação;
- Para ter uma melhor estabilidade, use um tripé. Se não tiver um, apoie o celular em um lugar estável;
- Quando segurar o aparelho na mão, tente mexê-la o menos possível;
- Ao terminar o texto, continue gravando por mais 5 segundos em frente à tela. Isso será importante na edição do vídeo.

Dê preferência para gravar com a câmera traseira, pois ela possui maior qualidade; se não for possível, use a frontal mesmo. Escolha qual câmera irá utilizar e limpe-a com um pano de microfibra seco, pois no uso diário ela acumula poeira.

Para gravar com a câmera frontal é mais simples: basta atentar-se ao seu posicionamento e à estabilidade do celular.

Dicas para gravar com a câmera traseira

- Posicione-se no meio da imagem, com um pouco de espaço sobrando acima da sua cabeça - mas não demais;
- Para testar o enquadramento, utilize o timer do celular e tire algumas fotos, para ter certeza de que está na posição correta;
- Para facilitar, coloque um espelho atrás do celular para que consiga olhar o reflexo da tela.

6. APÓS A GRAVAÇÃO

Agora que você já gravou, assista ao vídeo para ter certeza de que ficou de acordo com o desejado. Caso seja necessário, grave novamente. Se for enviar o vídeo via WhatsApp, clique no botão para anexar (semelhante a um clipe) e escolha a opção “Documento” - esse formato mantém a qualidade do vídeo. Se o arquivo for muito grande, uma opção é utilizar o site [WeTransfer](#), que permite o envio de arquivos de até 2Gb.



7. QUER APRENDER MAIS?

Faça um curso sobre produção de vídeo utilizando o celular: [Como produzir vídeos com celulares e tablets.](#)

Dicas extras e mais avançadas sobre iluminação: [Gravando vídeos em casa: 3 passos essenciais da pré-produção!](#)

A close-up, slightly blurred photograph of a person holding a black DSLR camera. The camera's lens is prominent in the foreground, showing technical markings. A pink rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the text 'REGISTRO FOTOGRÁFICO' in bold, black, uppercase letters. The background is out of focus, showing green foliage and a person's face in profile.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

PRIMEIROS PASSOS

1

É importante atentar-se a alguns detalhes antes de começar a fotografar.

Dicas

- Limpe sempre a lente antes de fotografar. A sujeira do dia a dia ou marcas de dedo prejudicam significativamente a nitidez das fotos;
- Faça a limpeza utilizando um pano de microfibra seco. Evite usar tecidos inadequados, como uma blusa, pois podem danificar a lente;
- Se for utilizar uma câmera, certifique-se de que a bateria dela esteja totalmente carregada. Se for tirar fotos por um longo período, o ideal é ter baterias extras.



ESCOLHA DO AMBIENTE

2

O local em que você fará as fotografias é um fator determinante para o resultado final das imagens.

Dicas

- Ambientes externos: oferecem uma luz natural que pode enriquecer a foto, mas exigem atenção quanto à variação de iluminação ao longo do dia;
- Ambientes internos: considere a qualidade da iluminação disponível e, se necessário, utilize luzes artificiais ou refletores;
- Certifique-se de que o espaço é adequado para a proposta da fotografia e prepare-se para lidar com eventuais desafios do cenário, como a falta de espaço ou elementos que possam distrair o foco da imagem.



HORIZONTAL X VERTICAL

3

De modo geral, as fotos destinadas a sites, blogs, jornais, entre outros meios de comunicação, são feitas na posição horizontal. No entanto, para as redes sociais, elas podem também ser feitas na vertical.

Dicas

- Nos celulares, você encontra facilmente as configurações de proporção e de outras ferramentas que podem te auxiliar na hora de fazer seus registros;
- O “story” do Instagram exige uma orientação vertical (proporção 9:16 ou 1.080 px por 1.920 px);
- Para o “feed”, as fotografias são exibidas na linha do tempo em formato quadrado.



REGISTRO FOTOGRÁFICO

CONFIGURAÇÕES TÉCNICAS

1/25 F22 -3..2..1|..1..2..3+ ISO 400

4

As ferramentas de configuração de fotografia de um celular ou de uma câmera servem para ampliar o leque de possibilidades, mas não determinam se a pessoa sabe fotografar ou não. É possível fotografar usando apenas o modo retrato do seu celular ou a função automática da câmera; o básico também funciona e pode gerar ótimos resultados.

Dicas

- Triângulo da exposição: é um dos conceitos fundamentais da fotografia, que compreende três elementos principais: abertura, velocidade do obturador e sensibilidade ISO. Dominar esses fundamentos é essencial para criar imagens incríveis e ter controle total sobre a exposição da sua foto

Saiba mais: [Triangulação da exposição.](#)

HORA DE FOTOGRAFAR 5

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Regra dos terços

Divida mentalmente a imagem em três partes, tanto horizontal quanto verticalmente. Posicione os elementos principais da foto nas intersecções dessas linhas para criar equilíbrio e harmonia.

Preenchimento do quadro

Se o objeto for o foco da foto, preencha o quadro com ele, eliminando distrações.

Linhas-guia

Use linhas naturais (estradas, cercas, rios, pilastras) para guiar o olhar do observador para o assunto principal.

Padrões e simetria

Encontre padrões repetitivos ou simetria na cena para composições agradáveis.

Luz natural

Sempre que possível, utilize a luz natural. A luz suave durante o amanhecer ou entardecer cria sombras sutis e uma iluminação mais agradável. Evite a luz muito forte do meio do dia, pois pode criar sombras marcadas ou “estourar o branco”. Se possível, busque sombra para uma iluminação mais suave.

Foco

Certifique-se de que o foco está no elemento principal.

HORA DE FOTOGRAFAR

5

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Estabilidade

Se possível, utilize um tripé para evitar que as fotos fiquem tremidas, especialmente em ambientes com pouca luz. Se não tiver um tripé, apoie os cotovelos em alguma base fixa ou mantenha-os próximos ao corpo. Prender a respiração na hora da foto também ajuda a estabilizar.

Enquadramento

Certifique-se de que o fundo não seja uma distração ou tenha elementos demais que interfiram no objeto (árvores, lixeiras, postes etc). Deixe áreas vazias ao redor do objeto para dar destaque e melhorar a composição.

Perspectiva

Fotografar de ângulos diferentes (altos, baixos, de lado) ou de perspectivas inusitadas pode criar um dinamismo nas fotos.

Movimento

Se estiver fotografando algo em movimento, ajuste o obturador para congelar ou criar um efeito de movimento.

Saiba mais

[Regra dos Terços: o que é e como usá-la para tirar boas fotos](#)
[Dicas práticas de iluminação](#)

6. APÓS FOTOGRAFAR

Seleção

Selecionar as melhores fotos é uma etapa crucial no processo de fotografia. Após realizar os registros, é importante dedicar tempo para escolher as melhores imagens, observando aspectos como foco, iluminação, enquadramento e composição. Nem todas as fotos tiradas em uma sessão são perfeitas e, por isso, essa triagem permite identificar quais delas capturaram melhor o objetivo pretendido. A curadoria cuidadosa das imagens faz toda a diferença no resultado final.



Edição

Editar uma foto para melhorá-la ainda mais é sempre uma boa opção. Existem diversos sites e aplicativos para celular nos quais você encontra ferramentas para balanço de brancos, iluminação, cor e texturas. Com essas opções de ajuste, você já pode realizar uma boa edição em suas fotos.

7. QUER APRENDER MAIS?

[Curso de fotografia com certificado 100% gratuito e 100% on-line](#)

EXPEDIENTE

Realização

Diretoria de Comunicação Social

Coordenação

Marina Lindsay dos Santos

Textos

Lara Pinheiro

Vinícius Reiser

Diagramação

Gustavo Rodrigues Poncell

Marco Túlio Motta

Revisão

Daniela da Conceição Andrade e Silva

