

ORIENTAÇÕES PARA GRAVAÇÃO DE VÍDEOS CURTOS PARA REDES SOCIAIS

Com o objetivo de ampliar a divulgação científica e aproximar o conhecimento da comunidade acadêmica e profissional, solicitamos aos autores a gravação de vídeos curtos apresentando o resumo do artigo publicado.

Gravar um vídeo pode parecer desafiador, mas não se preocupe!

A ideia não é fazer algo perfeito, e sim compartilhar o seu trabalho de forma simples, clara e próxima.

Pense neste vídeo como uma conversa curta, em que você apresenta sua pesquisa para colegas, estudantes e profissionais da área. Sua fala pode ser natural, sem necessidade de linguagem excessivamente técnica.

1. Duração do vídeo

- 🕒 **Tempo recomendado:** entre 60 e 120 segundos
- Seja objetivo, claro e direto ao ponto.

2. Conteúdo do vídeo

Sugestão de roteiro simples:

1. **Apresentação breve**
 - o Nome do autor(a)
 - o Título do artigo
 - o Revista científica (ex.: *Advanced Nursing in Health*)
2. **Contextualização**
 - o Qual foi o problema ou tema central do estudo?
3. **Objetivo principal**
 - o O que o estudo buscou investigar ou responder?
4. **Resultados e contribuições**
 - o Principais achados ou contribuições para a área
 - o Importância para a prática, ensino ou pesquisa
5. **Encerramento**
 - o Convite para leitura do artigo completo

3. Posição e enquadramento

- Grave o vídeo na posição vertical
- Enquadre o rosto e parte do tronco (plano médio)
- Mantenha o celular na altura dos olhos

- Evite cortar a cabeça ou deixar muito espaço acima

4. Iluminação

- Prefira **luz natural**, posicionando-se de frente para uma janela
- Evite luz forte atrás de você (contra a luz)
- Caso grave à noite, utilize iluminação frontal e uniforme

5. Áudio

- Grave em local **silencioso**
- Fale de forma clara, pausada e articulada
- Evite ambientes com eco ou ruídos externos
- Se possível, utilize fone de ouvido com microfone

Como falar?

- Fale com calma, como se estivesse explicando seu estudo para um colega
- Use frases curtas e diretas
- Não se preocupe em decorar o texto — você pode fazer pequenos ensaios
- Se errar, pode gravar novamente (isso é totalmente normal!)

6. Ambiente e fundo

- Fundo **neutro e organizado**
- Evite ambientes poluídos visualmente
- O foco deve ser você e a mensagem científica

7. Aparência e postura

- Utilize vestimenta adequada ao contexto acadêmico
- Mantenha postura profissional e acolhedora
- Olhe diretamente para a câmera
- Demonstre entusiasmo e segurança ao falar

8. Edição (opcional)

- Não é obrigatório editar o vídeo
- Caso edite:
 - o Evite filtros exagerados
 - o Não utilize músicas com direitos autorais
 - o Priorize cortes simples e naturais

9. Envio do vídeo

- Formato: **MP4**
- Gravar em boa resolução (preferencialmente HD)
- Enviar conforme orientações da equipe editorial da revista