



O PSICÓLOGO EM FRENTE AS CÂMERAS

E-BOOK RENOVARE PSICOLOGIA

**AUDIOVISUAL
PARA REDES SOCIAIS**

Renovare apresenta:

Audiovisual para Redes Sociais

Por: Samuel Vicente

Após as revoluções tecnológicas ocorridas nos últimos anos, sobretudo com a chegada dos smartphones, se faz necessário empreender através da internet, principalmente nas redes sociais, deste modo, se faz necessário também estar por dentro de técnicas para que o seu projeto tenha uma boa aparência e por consequência visibilidade.

Reforço que o objetivo primário deste trabalho é ajudar a desenvolver técnicas simples para fotografias e vídeos para redes sociais e também videochamadas, visto que o uso dessas tecnologias é extremamente necessário dadas as proporções da atual pandemia de Sars-cov 2. Sendo assim, não abordaremos temas muito técnicos e/ou profissionais.

Para trabalhar com fotografias e sobretudo vídeos, devemos ter consciência de alguns fatores que são extremamente importantes para a melhor forma de desenvolver estes trabalhos, já adianto que não é nada difícil, são apenas detalhes que vão formar um resultado final mais interessante e belo. Como bem diz Leonardo da Vinci, “detalhes constroem a perfeição, mas a perfeição não é detalhe”, sendo assim, faz-se necessário seguir alguns detalhes para atingir um certo nível de perfeição.

O primeiro detalhe é condição de luz do ambiente, já que vamos trabalhar com câmeras devemos ter em mente que elas funcionam de maneira parecida com o nosso olho, em locais mais iluminados conseguimos ver muitos detalhes e coisas, em locais mais escuros conseguimos ver menos coisas com uma riqueza de detalhes também menor.

Outro detalhe é a configuração deste equipamento e suas funcionalidades, lembrando que vamos trabalhar com câmeras e assim como nosso olho elas também variam de comportamento, afinal, existem pessoas com miopia, outras com astigmatismo, algumas daltônicas e etc. Deste modo, vamos também conhecer um pouco sobre estes equipamentos visando um resultado cada vez melhor.

Conhecendo nossos equipamentos, vamos conhecer algumas técnicas bem simples que podem garantir um resultado muito melhor, seja um simples auxílio de um equipamento mais técnico, um ajuste nas configurações do aparelho ou até mesmo aquela boa gambiarra, que pode salvar qualquer um e ajudar para um resultado muito melhor.

Por fim, porém não menos importante, vamos entender um pouco do funcionamento das redes sociais, técnicas simples para um melhor aproveitamento de tempo e também uma entrega mais satisfatória para o consumidor final do seu produto, no caso o seu cliente. Preparado? Vamos agora entender algumas pequenas coisas que servem de premissas para nosso trabalho com imagens.

Iluminação:

Ao adentrar nessa categoria, temos de ter em mente que fotos tem a ver com luz, partindo deste ponto, o objeto, pessoa ou local a ser fotografado tem que estar bem iluminado, esse é um conceito para toda e qualquer fotografia. Priorize um ambiente bem iluminado, evite usar iluminação artificial (o flash por exemplo), dê preferência para a iluminação natural, principalmente nos períodos entre seis e oito horas da manhã ou quatro até as seis da tarde, neste períodos a incidência solar não é intensa e podemos dizer que a quantidade de luz é dada na medida certa. Dias nublados também são ótimas alternativas para tirar fotos, nestes o horário não diz muita coisa, podendo ser inteiramente usado para fotografar.

Veja no exemplo abaixo como um ambiente bem iluminado faz uma diferença no resultado final de uma imagem:



A imagem da esquerda foi tirada em um ambiente não muito bem iluminado, a imagem da direita foi tirada em um ambiente utilizando iluminação artificial. Ambas as fotos foram tiradas com o mesmo dispositivo.

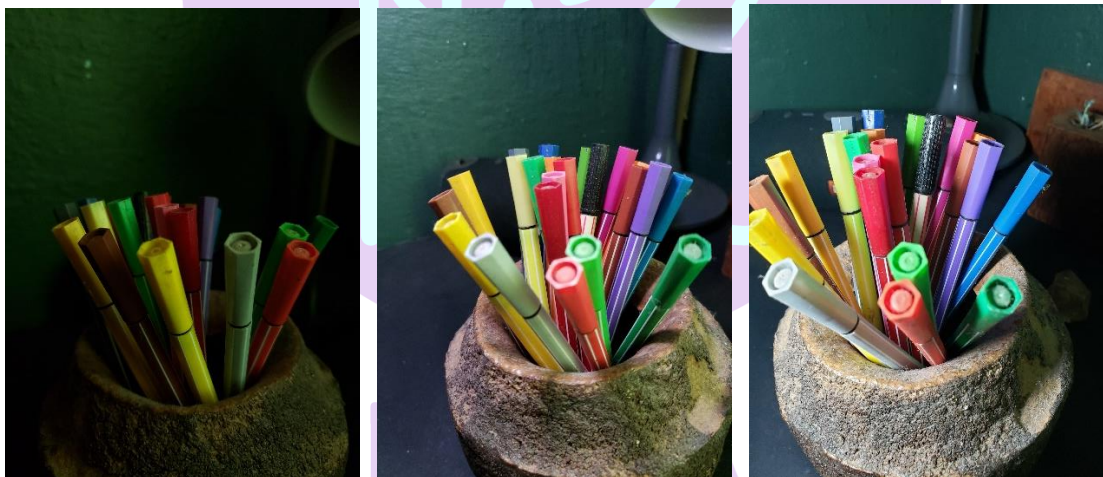
Caso não tenha possibilidades de usar a iluminação natural como se aproximar de uma janela por exemplo, você pode utilizar a iluminação artificial. Casa vá utilizar iluminação artificial, não aconselho que utilize luz de teto, uma vez a luz não tem uma boa propagação pelo ambiente, deixando a sua imagem mal iluminada e também com iluminação em apenas uma perspectiva. Para essas ocasiões o ideal mesmo é utilizar equipamentos adequados para isso, como soft-box, iluminação profissional e outras soluções disponíveis no mercado.

Investir em equipamentos mais profissionais e sofisticados nem sempre é a solução mais interessante, sendo assim, podemos utilizar também uma simples lâmpada de Led (é importante que seja Led devido ao aquecimento exacerbado de lâmpadas que não usam essa tecnologia, como as de filamento de tungstênio por exemplo), e um papel sulfite (o papel sulfite vai ser como um difusor para a luz da lâmpada, ajudando para uma iluminação efetiva e sem estouros e reflexos). Veja nas imagens abaixo como produzir você mesmo essa tecnologia:

CENTRO DE TERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL



Veja agora imagens ilustrando o resultado dessa simples técnica:



A primeira imagem é uma imagem tirada em condição de baixa luz, já é possível perceber uma boa diferença da primeira imagem para a segunda imagem, o resultado já atingiu um patamar bem interessante. Na segunda imagem já é possível ver uma boa riqueza de detalhes, mas percebe-se que em alguns locais a imagem teve iluminação estourada e presença de muitas sombras, essa imagem foi tirada apenas com o auxílio da lâmpada sem o difusor. Já a terceira imagem preserva a riqueza de detalhes da segunda, porém corrigindo os defeitos de iluminação estourada, sombras e ainda melhora o foco da lente. Ambas as fotos foram tiradas com o mesmo dispositivo.

Somente uma simples melhora nas condições de luz do ambiente já é capaz de oferecer um resultado final muito mais satisfatório, sendo assim, vise uma boa iluminação, seja através de uma solução profissional ou com a boa

lâmpada com papel sulfite mesmo. Luminárias de mesa também podem ser utilizadas para este resultado, elas conseguem iluminar da mesma forma e possuem uma vantagem, que é ajustar o local da iluminação; neste caso, certifique-se de que a Lâmpada da sua luminária não esquite muito e faça da mesma forma, cubra ela com papel sulfite ou outra coisa que possa servir de difusor.

Equipamentos:

No mercado temos várias possibilidades para equipamentos de fotografia, os maiores destaques são a Sony, a Cannon e recentemente a Samsung em câmeras de dispositivos móveis. Se quiser algo realmente profissional sugiro que busque informações sobre câmeras de uso em estúdio, vou focar aqui apenas em smartphones, uma vez que é através deles que usamos redes sociais, além da facilidade destes dispositivos.

Mesmo em celulares temos diferenças gigantescas entre fotos e vídeos produzidos nestes equipamentos. Vou explicar de maneira bem superficial alguns termos utilizados nestes produtos; sempre que uma empresa lança um novo equipamento ela utiliza gatilhos de marketing para vender este equipamento, sendo assim, é comum ver vários números nos slogans de celulares por aí, geralmente falam de um número X de megapixels e resolução de filmagem. O número de megapixels representa o tamanho da imagem, sua dimensão, as imagens são formadas por pequenos pontinhos, o número de megapixels representa basicamente estes pontinhos que juntos formam a imagem; não necessariamente um número grande de megapixels representa um resultado maravilhoso, a situação pode ser bem ao contrário inclusive.

Entendendo o que são megapixels, vamos agora conceituar o número de abertura das lentes; a abertura focal das lentes é a quantidade de luz que entra pelo sensor da câmera, esse número sim é importante. É ele que vai definir se a câmera comportará bem ou mal diante da entrada de luz no sensor, e vale lembrar que a imagem se forma no sensor da câmera através de luz. Quanto menor a abertura da lente, maior a entrada de luz, sendo assim, quanto menor a abertura focal melhor será o resultado final das fotos. Geralmente este número é representado pela letra "F", enquanto o número de megapixels é representado pelo termo "mp".

O mesmo vale para vídeos, uma vez que vídeos são formados com a junção de várias fotos, sendo assim, podemos aplicar os mesmos conceitos para gravações também.

Plataformas:

Ainda falando de celulares, temos que entender que existem dois sistemas operacionais principais nos dispositivos, o Android e o IOS. O Android equipa a maioria dos equipamentos existentes no mercado, enquanto o IOS equipa apenas os equipamentos da Apple, mais precisamente, os Iphones. Você deve estar se perguntando o motivo de eu estar falando disso né? A resposta é bem simples, dependendo da rede social que você for utilizar a foto, vídeo ou conteúdo ficará melhor em um ou em outro.

O Instagram funciona melhor com o IOS, sendo assim, os iPhones apresentam um resultado melhor que os aparelhos que utilizam o Android.

Agora que já sabemos um pouco sobre fotografia e gravação de vídeos, vamos a prática?

O primeiro passo é usar as coisas que aprendemos até aqui, vale lembrar mais uma vez que as soluções que apresentamos sobre fotografia também são válidas para vídeos e ajudam bastante neles.

O segundo passo é saber a plataforma que você vai utilizar, os formatos dos vídeos mudam de plataforma para plataforma, até mesmo a orientação deste vídeo costuma mudar, o Instagram, por exemplo, utiliza vídeos na vertical, e em contrapartida, o YouTube, utiliza na horizontal.

Como gravo meu vídeo?

Aqui vão algumas dicas para gravar seu vídeo, é importante seguir cada uma delas para um resultado muito bom, mesmo em poucas condições.

Fique de frente para as luzes:

Evite utilizar luzes atrás do objeto ou pessoa a ser filmado, essas luzes irão desequilibrar o balanço de branco da sua câmera, deixando assim o foco do seu vídeo mal iluminado, prejudicando a qualidade final.

Nota: caso utilize mais de uma lâmpada, certifique que as temperaturas das mesmas sejam equivalentes, pois caso não sejam, seu vídeo vai ficar mais claro de um lado e do outro o reverso disso.

O foco da câmera:

Evite deixar outros objetos na frente do objeto ou pessoa a ser filmado, pois caso isso aconteça, o foco da câmera pode se mudar para este objeto, deixando todo o vídeo prejudicado.

Se possível utilize uma tela para preview, assim você saberá o que está acontecendo diretamente na sua câmera, podendo conferir se está realmente gravando, tempo de gravação, foco da câmera, resultado de imagem e principalmente, seu desempenho.

Não olhe para a tela, olhe para a câmera:

Se concentre em olhar diretamente para a câmera que está lhe gravando. Fato é que sempre nos preocupamos em saber como estamos e se este resultado está bom, visto isso, olhe para a tela apenas para conferir as condições da gravação, priorize olhar diretamente para a lente, pois caso não olhe para a lente o resultado final do vídeo pode ser comprometido com a posição dos seus olhos sempre posicionados para um ponto e não para o centro da gravação.

Câmeras de melhor qualidade:

Esqueça a câmera frontal do seu celular, ela é bem inferior a câmera traseira, geralmente tem menos resolução, grava em menor tamanho e também em menos quadros por segundo. Utilize a câmera principal do seu aparelho, ela tem um sensor mais robusto, maior qualidade de imagem, grava em maior resolução e também tem uma taxa de quadros maior.

Esqueça também a web Cam do seu notebook, ela só está ali para quebrar um galho, não é recomendada para gravação de vídeos, pois possuem uma qualidade bem inferior a qualidade encontrada em smartphones até mesmo os mais simples. Investir em uma web Cam nem sempre é a solução, visto que os produtos existentes no mercado são bem fracos com relação a gravação de vídeos, o ideal mesmo é que você use o seu celular.

Preste atenção no áudio:

O seu vídeo não é apenas imagem, ele precisa ter um áudio bom também, praticamente, podemos dizer que o áudio representa cinquenta por cento do resultado final do seu vídeo, sendo assim, preste bastante atenção para este detalhe também. Com exceção das soluções profissionais, a melhor solução é utilizar um microfone de lapela, ele vai promover uma captação de áudio mais precisa para sua voz; caso não tenha um microfone de lapela e queira investir em um, recomendo que preste atenção nas marcas e modelos, existem muitas soluções baratas que não entregam nada melhor que o áudio gravado diretamente no seu celular, nestes casos é melhor utilizar o que você já tem à disposição.

Use o seu celular:

Da mesma forma que a câmera do seu celular foi concebida para ter um resultado bom para gravação de vídeos, o microfone já embutido nele também foi projetado para ter um resultado muito bom. O calcanhar de Aquiles do microfone do seu celular é o ruído externo, ele não separa a sua voz dos barulhos do ambiente, caso você tenha um ambiente bastante barulhento não tem jeito, a solução é investir um pouquinho e adquirir um lapela ou outro microfone que saiba lidar com o ruído.

Gambiarra funcional:

Uma solução bem interessante para melhorar o foco do áudio apenas na sua voz é a utilização de fones de ouvido, pode ser o que vem na caixa do seu celular mesmo, a qualidade de áudio não vai ser melhor que a qualidade do microfone do seu celular, mas pelo menos já ajuda manter o áudio mais próximo do falante. Para usar é muito simples, basta plugar o fone de ouvido no seu celular e logo o sistema já irá predefinir o microfone do fone de ouvido como o principal, assim você pode colar ele na sua blusa ou corpo utilizando alguma fita ou algo que possa prender. Veja um exemplo nas imagens abaixo:

RENOVARE
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL



Caso o seu aparelho não tenha a tradicional entrada para fones de ouvido, pode ficar tranquilo, que funcionará normalmente.

Tome cuidado com a internet:

Tome cuidado com músicas e outros conteúdos no seu áudio ou vídeo. As políticas de proteção de dados e direitos autorais das plataformas são bem exigentes, principalmente o YouTube, deste modo, é necessário ter um cuidado com o que será reproduzido ao fundo do seu vídeo, caso tenha uma simples música ou parte de outro vídeo, você poderá ser penalizado pela plataforma, perdendo a monetização do vídeo, sendo banido do site ou até mesmo respondendo um processo judicial. É importante ter cuidado.

1, 2, 3 e... Gravando!

Agora sim, vamos gravar! Aqui vão algumas dicas que vão complementar ainda mais as dicas anteriores:

Grave na melhor qualidade:

Priorize gravar com o aplicativo de câmera do seu celular. Os aplicativos e redes sociais possuem seus mecanismos para gravação de vídeos, mas nem sempre estes atingem a qualidade que o seu dispositivo tem a oferecer, ao utilizar o aplicativo de câmera do seu dispositivo você terá acesso a todas as configurações, resolução máxima, taxa de quadros máxima e outras funções que estarão bloqueadas nos aplicativos das redes sociais.

Resolução do vídeo:

Este é um detalhe muito importante, mas varia de acordo com a rede social que irá receber este vídeo. O Instagram trabalha com uma resolução máxima de 720p com 30fps (720 pixels de altura do quadro e a imagem é atualizada trinta vezes por segundo), essa resolução é um pouco maior em iPhones, subindo um pouco a qualidade, mas não a taxa de atualização. Vídeos para Instagram tem um resultado melhor quando são gravados numa resolução não tão alta, entre 720p e 1080p, sempre a trinta quadros por segundo, assim o aplicativo não perderá qualidade do vídeo ao tentar modificar seu formato para se adaptar as condições da rede social. Para o Facebook as configurações acompanham as mesmas coisas, sendo assim, grave nas mesmas condições. Já no YouTube a situação é diferente, quanto maior a resolução e a taxa de atualização da imagem melhor, sendo assim, grave na melhor condição de gravação possível para seu dispositivo.

Como alterar a resolução do celular: (Android e IOS seguem as mesmas regras)

Abra o aplicativo de câmera do seu celular > vá em configurações > resolução do vídeo câmera traseira

Coloque na resolução mais condizente com a rede social que irá utilizar.

Nota: quanto maior a resolução da imagem maior o vídeo ficará em termos de espaço de armazenamento (memória do celular), tenha isso em mente quando for gravar o vídeo, afinal, consumirá armazenamento no seu aparelho e o upload para as redes é mais demorado.

RENOVARE

Utilize um tripé:

Para gravar vídeos para o Instagram, Facebook e principalmente YouTube priorize utilizar um tripé, assim você estará com as mãos livres, poderá dar exemplos com as mãos e o seu vídeo não terá partes tremidas, seu vídeo ficará mais estável e seu celular não terá que utilizar processamento de imagem para tentar estabilizar essa imagem, essa imagem ficará mais nítida e muito bem estabilizada, sendo assim priorize utilizarem um tripé. Existem tripézinhos disponíveis no mercado, eles custam entre dez e vinte reais, pode ser um destes mesmo não precisa ser algum profissional, mas é importante que o aparelho esteja estável. Há a possibilidade de você fabricar um tripé em casa, você pode utilizar garrafa PET você pode utilizar qualquer outra coisa que consiga apoiar o seu dispositivo de modo que ele faça uma filmagem nítida de você e do espaço que você está, e deste modo você tem uma imagem estabilizada.

Limpe a sua lente:

Sujeira, poeira e marcas de dedos podem atrapalhar a captação de imagem da sua câmera, é a mesma coisa de você utilizar seus óculos embaçado, portanto, limpe sua câmera antes de gravar seus vídeos, o resultado final é muito melhor.

Nota: Caso for limpar sua lente, tome cuidado para não arranhar o sensor, utilize apenas um paninho de microfibra e não use produtos de limpeza.

Edite seu vídeo:

Após gravar os vídeos duas coisas são consideradas, você pode utilizar diretamente esse vídeo e postar eles nas redes sociais da forma que você terminou de gravar, mas caso você ache que uma pequena edição mesmo que pequena no computador ou no editor de vídeos possa ajudar o seu vídeo então faça essa edição, alguns programas muito utilizados para fazer edições de vídeos, o Adobe Premiere e o Sony Vegas, são dois aplicativos extremamente profissionais que você poderá utilizar para melhorar a qualidade do seu vídeo, lembrando que para utilizar esses dois aplicativos você terá que transferir o seu vídeo para um computador.

Terminada a edição, seu vídeo está pronto para ser publicado, certifique-se de assistir este vídeo antes de publicar, uma vez que podem haver alguns errinhos e fazendo isso você terá tempo para corrigir estes errinhos e ter um resultado conforme você espera.

Videochamadas:

Se pretende fazer transmissões e vídeo chamadas através de aplicativos como o Zoom, Google Meet e outros, é interessante um investimento em uma webcam, a câmera que vem acoplada em notebooks e geralmente é muito ruim de imagem e nesse aspecto interessante que você compre uma câmera 1080p, resolução full HD assim você terá uma taxa de quadros muito interessantes e também uma imagem muito legal.

Lembrando que as mesmas dicas utilizadas para os itens anteriores também funcionam para as chamadas, a diferença aqui é que nas chamadas você possui um interlocutor.

Sua conexão com a internet:

Quando for fazer chamadas e transmissões priorize uma conexão mais estável com a internet, a melhor forma é utilizar a conexão por cabos. Caso não seja possível utilizar cabos, tente usar o Wi-Fi, ele é mais seguro e mais rápido que as conexões móveis, sendo assim, fique próximo ao modem, desta forma você estará mantendo uma conexão mais estável e com menor latência.

Preste atenção no que aparece atrás de você:

Lembre-se que sua câmera tem um ângulo de visão que não enquadra apenas você, portanto, atente-se ao que está aparecendo atrás de você, uma boa dica é usar uma parede de cor única como fundo, de preferência branca.

Seu áudio é mais importante que seu vídeo:

Nas chamadas a situação é um pouquinho diferente, seu vídeo é importante, porém, ainda mais importante que seu vídeo é o seu áudio, afinal, é através dele que você terá uma comunicação com as pessoas. Deste modo, use as mesmas dicas dos outros tópicos se atentando ainda mais para este quesito.

Prontinho!

Agora você tem as principais informações para trabalhar com audiovisual na internet. Use as dicas sem moderação! Sucesso!

RENOVARE

CENTRO DE TERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL