

ORIENTAÇÕES PARA OS VÍDEOS DO SARAU MUSICAL

1 - A ideia é que o **estudante participe do vídeo**. Essa participação pode ser ele ou ela apenas cantando ou tocando um instrumento musical, ou ambos. Caso o estudante não queira cantar, ele pode tocar o instrumento e pedir para uma segunda pessoa cantar, de preferência que seja outro estudante da UFAM ou algum familiar. Podem participar do Sarau **estudantes do Campus Manaus e das Unidades Fora da Sede**.

2 - A música escolhida pode ser de autoria própria do aluno ou de outros compositores. Tentem escolher uma música que na perspectiva de vocês fez ou faz bem à saúde mental de vocês ou das outras pessoas próximas, por exemplo, você tem idosos em casa e ao cantar para eles percebe que eles gostam, ficam alegres, se acalmam? Quando você se sente ansioso, agitado, cansado que música costuma lhe fazer bem nesse contexto?

3 – ORIENTAÇÕES PARA GRAVAÇÃO:

- O vídeo deverá ter no máximo **4min**;
- Gravar com o celular na horizontal (conforme foto abaixo);
- Se posicionar de forma a não ficar muito distante do celular (para uma boa captação do áudio), mas deixando um espaço ("teto") na parte acima da cabeça;
- Gravar em um local tranquilo, sem ou com pouco trânsito de pessoas e pouco ruído;
- Se possível, gravar em um local "neutro", com poucas informações, pode ser em um escritório ou próximo de uma estante de livro. O local deve ser bem iluminado, mas deve-se evitar gravar de costas para janelas, por exemplo, para que a imagem não fique contra a luz;
- Esperar 03 segundos no início da gravação antes de começa a cantar ou tocar o instrumento e 03 segundos ao terminar para dar espaço para os cortes na edição.



4 – O período de inscrição no Sarau Virtual da Assistência Estudantil da UFAM e envio dos vídeos será de **15/07 a 25/07 de 2021** pelo link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSckq-bndSS_CJ7RIUS0-FoybET96sAKmgeqBAv2NV0ykXY9Iw/viewform. Após preencher o formulário de inscrição, o estudante dentro do prazo acima, deve enviar seu vídeo para psicologiaest@ufam.edu.br

5 - Após os estudantes enviarem seus vídeos, estes serão compartilhados no site da UFAM, na Aba da Assistência Estudantil, nos grupos de whatsapp e nas demais redes sociais do DAEST.

Devido a isso, no ato da inscrição o estudante **deverá autorizar** o compartilhamento do vídeo, de sua imagem, voz e som.

6 – Depois do compartilhamento dos vídeos com a comunidade estudantil, os estudantes serão convidados para uma **roda de conversa sobre a música como ferramenta para o cuidado em saúde mental**.