

CARTILHA DO CANDIDATO

PARTE 1 — GRAVAÇÃO NO ESTÚDIO (FUNDO VERDE)

O fundo verde é apagado e trocado por uma arte. Onde tiver verde em você, seu corpo some da imagem.

Não use

- Verde de qualquer tom, turquesa, azul-piscina, cáqui esverdeado — em nada: roupa, gravata, brinco, esmalte, óculos, botão.
- Listras finas, xadrez miúdo, poá pequeno, tricô de trama fina — tremem na TV e não tem conserto.
- Tecidos brilhantes, roupa transparente, logomarca de marca comercial.
- Lente fotossensível (que escurece na luz).
- Acessórios com brilho, brinco comprido, colar que caia sobre o peito.

Use

- Tons médios e lisos, tecido fosco: azul-marinho, azul médio, cinza, vinho, bordô, bege, off-white.
- Traga 2 a 3 opções de roupa, uma clara e uma escura, em cabide.
- Branco puro pode estourar; se usar, traga outra opção.

No dia

- Venha com o rosto limpo. **Teremos maquiadora.**
- Chegue com o texto lido em voz alta pelo menos 3 vezes.
- Fale para a câmera. Errou, recomece a frase — a gente corta.
- Ao terminar, fique parado e calado por 3 segundos.

PARTE 2 — VÍDEOS QUE VOCÊ MESMO GRAVA

Grave com o celular DEITADO (horizontal).

Vertical não serve para a TV.

- **Cronometre o texto antes.** Fora do tempo do partido, não pode ser exibido.
- Se tiver câmera profissional e alguém que saiba gravar, melhor.
- Câmera de trás.
- Sem zoom. Modo avião ligado. Lente limpa.
- Celular apoiado, na altura dos olhos. Nunca na mão.
- Enquadre da cintura para cima, com pequeno espaço acima da cabeça.
- Olhe para a lente.
- Luz na frente, nunca atrás de você.
- Ambiente silencioso.
- Fundo neutro e organizado, a um metro da parede.
- Sem filtro, moldura, música, legenda ou edição.
- Conte 3 segundos em silêncio antes de falar e 3 depois de terminar.

■ Errou? Pare e recomece do início.

■ **Aqui você pode usar verde.**

PARTE 3 — COMO ENVIAR

Nunca por WhatsApp — ele destrói a qualidade.

Envie por link (Google Drive, WeTransfer ou Dropbox). No iPhone, escolha “Arquivo original”. Envie duas ou três gravações boas. Não precisa renomear.

E-mail: proporcionaisplpe@gmail.com

Informe: nome completo e número, assunto do vídeo, o texto que você leu e a duração.

CHECKLIST

- ☐ Nada verde (estúdio)
- ☐ Roupas lisas, foscas, sem logomarca, passadas
- ☐ Texto cronometrado
- ☐ **Celular DEITADO**
- ☐ Celular apoiado, na altura dos olhos
- ☐ Enquadramento da cintura para cima
- ☐ Modo avião
- ☐ Luz na frente
- ☐ Fundo neutro
- ☐ 3 segundos antes e depois

Dúvida? Fale com a produção antes de gravar.