



**MANUAL DE ORIENTAÇÃO
PARA PUBLICAÇÃO DE
CONTEÚDOS NAS REDES
SOCIAIS DO PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO EM
ENFERMAGEM - UFSCAR**





MANUAL DE ORIENTAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE CONTEÚDOS NAS REDES SOCIAIS DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM - PPGENF - UFSCAR

Autores:

Diana Quirino Monteiro
Kamila Pena Sartori
Gabriela Marques Pereira Mota

Revisão:

Daniela Sanches Couto
Jeanine Geraldin Estequi
Lívia Cristina Scalon da Costa Perinoti
Sirlei Ricarte Bento

Arte

Jeanine Geraldin Estequi

Versão 1
Setembro de 2020

Sumário

Apresentação.....	4
Objetivo	4
Mídias sociais do PPGEnf.....	4
Facebook	4
Instagram	6
Youtube	7
Planejamento de mídias	9
Sugestão de cores	9
Imagem para ilustração de mídias	10
Uso de músicas	11
Etapas para publicação de conteúdo	12
Bibliografia	13

Apresentação

Objetivo

O objetivo desse manual é apresentar à comunidade do Programa de Pós-graduação em enfermagem (PGENf) da UFSCar as orientações e diretrizes para construção assertiva e ética de conteúdos para as redes sociais do programa.

Mídias sociais do PGENf

As mídias sociais são as plataformas disponíveis na Internet que facilitam e aceleram a conexão entre as redes (grupos) sociais. Algumas se destacam pelo volume de usuários que alcançam e pela importância na qualidade de meios de comunicação, que viabilizam a formação de opinião de diversos públicos.

O PGENf conta atualmente com três tipos de redes sociais, sendo elas o *Facebook*, o *Instagram* e o *Youtube*. A produção de conteúdos para estas redes pode ser realizadas por discentes e docentes, ou ainda por grupos de pesquisa do programa. Os conteúdos são avaliados e validados pela equipe de filtragem das redes sociais e posteriormente publicados nas mídias.

Abaixo será abordado as principais características de cada rede e as orientações que auxiliarão na produção de conteúdo.

Facebook



Fonte: <<https://www.facebook.com/ppgenufscar>>

Inclui funcionalidade de diversos outros sites e é possível montar a sua base de seguidores e fazer postagens sem limitações de caracteres. Além disso, é possível inserir fotos e vídeos.

As páginas servem para que se possa compartilhar suas histórias, promover eventos e se conectar com as pessoas. Os usuários que curtirem a página do PPGEnf-UFSCar, poderão receber atualizações nas linhas do tempo de seus perfis pessoais.

Para evitar problemas e utilizar as melhores práticas desta plataforma, é necessário ficar atento a algumas informações importantes, como:

- Nome da página – usar corretamente maiúsculas e minúsculas, não é permitida a utilização de sinais, variações da palavra “*Faceboook*” e termos ou expressões sem relação direta com o conteúdo;
- Gerenciamento da página – o responsável pela página pode definir vários gestores (desde que sejam perfis de pessoas reais) para cuidar da página e ainda definir nível de acesso e publicação para cada um deles;
- Interação – quando estiver utilizando a plataforma como administrador da página, o responsável pela manutenção da página só pode enviar mensagens para quem já mandou alguma mensagem direta;
- Promoções – o responsável pela manutenção pode realizar promoções e campanhas na página, desde que esteja ciente de todos os trâmites da legislação brasileira em relação ao tema e que obedeça às regras impostas pela própria plataforma;
- Fotos de capa – procure utilizar uma imagem exclusiva. Não se esqueça que a imagem de capa é o seu cartão de visitas.

É importante lembrar, que além do bom senso, deve-se ler com calma e atenção a todas as regras e políticas declaradas pelo *Facebook* e acompanhar as principais alterações promovidas por essa mídia.

Dimensões para conteúdos do Facebook

- Tamanho ideal para a capa: 820 x 315 pixels ou 399 x 150 pixels no mínimo.
- Imagem de perfil: 200 x 200 pixels ou 180 x 180 pixels no mínimo.
- Tamanho do arquivo recomendado: Menor de 100 KB
- Imagem em uma publicação (foto):
 - Tamanho mínimo: 600 x 315 pixels
 - Tamanho recomendado: 1200 x 630 pixels
 - Proporção imagens verticais: máximo 2:3.
 - Posts em vídeo utilizam as mesmas resoluções que em imagens. Porém, a duração máxima de vídeos para o Facebook é 120 minutos e o tamanho máximo do arquivo aceito pela rede é 40GB.



Fonte: <https://www.instagram.com/ppgenf_ufscar/?igshid=1wmi44c6lavxn>

É uma mídia social com foco em imagens, permitindo que seus usuários criem um perfil, façam uma foto ou vídeo, escolham um filtro para mudar sua aparência e publiquem. O *Instagram* permite, ainda, o compartilhamento do conteúdo com demais redes como o *Facebook*.

A própria plataforma, por meio de seu blog institucional, indica alguns caminhos que ajudam a configurar as melhores práticas de publicações de conteúdo, conquista de audiência e utilização dos recursos.

Dimensões para conteúdos do Instagram

- Tamanho para perfil: 180 x 180 pixels ou 110 x 110 pixels no mínimo.
- Tamanho das postagens: 1080 x 1080 pixels ou 600 x 600 pixels no mínimo.
- Para formato horizontal ou paisagem a proporção indicada é 1, 91:1 com mínimo aprox.: 600 x 315 pixels. Recomendado: 1.080 x 608 pixels.
- Para formato vertical ou retrato a proporção indicada é: 4:5 com tamanho mínimo: 600 x 750 pixels. Recomendado: 1.080 x 1.350 pixels
- Tamanho das imagens e vídeos IGTV Capa (Thumbnail) e vídeo Horizontais devem ter proporção de 1:1.55 com tamanho mínimo: 420 x 654 pixels.
- Os vídeos verticais com proporção mínima: 4:5 e proporção máxima: 9:16
- Vídeos horizontais com proporção mínima de 5:4 e proporção máxima: 16:9



Fonte: <https://www.youtube.com/channel/UCvSSz0qxrB2k997lsU1dG7w?view_as=subscriber>

Rede exclusivamente focada em vídeos, permitindo que usuários possam fazer uploads (publicação), visualizar e fazer downloads de vídeos de forma gratuita. O *Youtube* oferece uma série de dicas que podem ajudar a utilizar ao máximo seus recursos, orientando seus usuários de forma objetiva, como:

- Nome de usuário – a plataforma não permite alterar o nome de usuário tradicional. No entanto, é possível trocar para uma identidade do *Google* no *Youtube*;
- Descrição e tagueamento – explicar do que se trata o vídeo e também preencher o campo de tags (expressões que tenham relação direta com o conteúdo) em qualquer vídeo é fundamental não só para guiar o usuário que chega até lá, mas para melhorar o posicionamento deste conteúdo dentro da mídia social, para que ele seja encontrado pelo usuários de Internet.

Dimensões para conteúdos do Youtube

- O recomendado para o vídeo é 1920 x 1080pixels ou 1280 x 720pixels no mínimo.
- Pra a capa do canal o tamanho indicado é 2560 x 1440 pixels ou 2048 x 1152 pixels no mínimo.
- O tamanho máximo do arquivo deve ser 6 MB.

Também é possível obter mais informações sobre arte da capa e baixar modelos com a ajuda do suporte do You Tube:

(<https://support.google.com/youtube/answer/2972003?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=pt-BR>).

Planejamento de mídias

Para a criação de conteúdo, escolha plataformas e sites de fácil manuseio e disponíveis em sua versão gratuita. Abaixo algumas sugestões para edição de imagem e vídeo:

Canva: Plataforma de design gráfico com acesso online em português com vários modelos e imagens disponíveis para a criação de pôsteres, apresentações e variados conteúdos visuais. (https://www.canva.com/pt_br/).

Crello: Plataforma para a criação de conteúdo online, edição de imagens, modelos de anúncios e variados formatos pre-projetados exportados em MP4 ou GIF com algumas ferramentas gratuitas por tempo determinado. (<https://crello.com/pt/>).

Inshot: Editor de vídeo com funções que permitem cortar e acelerar filmagens, efeitos de vídeo, adicionar imagens e som. (<http://www.inshot.com/>).

Sugestão de cores

Como sugestão de uso de cores, é interessante trabalhar com cores frias, com destaque para tons de azul e verde, remetendo à área da saúde e ao logo do PPGEnf, para construção de uma identidade visual. Exemplo:

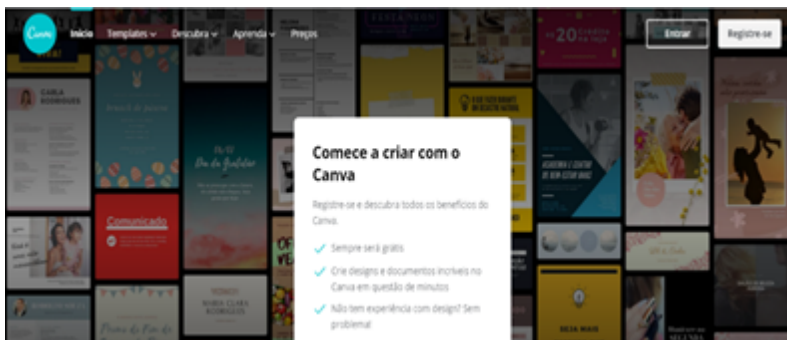


Fonte: <<https://conhecimentocientifico.r7.com/cores-frias/>>

Imagens para ilustração de mídias

Como sugestão, recomenda-se o *software Canva* (https://www.canva.com/pt_br/) tanto para photoshop, como para obtenção de imagens. É uma ferramenta com versão gratuita, podendo ser usada realizando-se um cadastro prévio. Segue *link* de tutorial para utilizar o *Canva* em redes sociais como Facebook e Instagram (https://www.youtube.com/watch?v=O4m0C5h_xlM).

Como meio de obtenção de imagens, pode-se ainda utilizar como sugestão bancos gratuitos: (<https://www.pexels.com>) e/ou (<https://pixabay.com>).



Fonte: <https://www.canva.com/pt_br/>

Caso utilize imagens ou ilustrações que não são de uso público é preciso referenciar o autor, como no exemplo:



Fonte: freepik.com

Introduza a referência abaixo da imagem utilizada. Caso não seja possível, insira-a na seção de créditos.

"imagem: Freepik.com". Este *banner* foi desenhado usando recursos do Freepik.com

Uso de músicas

O *YouTube* disponibiliza músicas gratuitamente, de uso público, pela biblioteca *YouTube Áudio Library*.

Outras ferramentas, como o *Spotify* e *Free Music Downloader*, permitem salvar músicas da plataforma no computador de forma gratuita. Contudo, ressalta-se que nestes tipos de plataformas é preciso referenciar os recursos sonoros utilizados da seguinte forma:

NOME DO ARTISTA. Nome da música. Cidade: Gravadora: ano. Suporte (duração min).

Exemplo online:

CAETANO VELOSO. Sozinho. Universal Music Ltda: 2011. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j9UbE1sll-Q>. Acesso em: 15 set. 2020.

Exemplo CD/Disco:

ALCIONE. Ouro e cobre. Direção artística: Miguel Propschi. São Paulo: RCA Victor, p1988. 1 disco sonoro (45 min), 33 1/3 rpm, estéreo., 12 pol.

Para a edição de vídeos e inserção de músicas em vídeos, recomenda-se o programa *VivaVídeo*, de fácil uso, gratuito e acessível pelo celular.

Segue link com tutorial da sugestão (<https://www.youtube.com/watch?v=dArkFqIT1mA>).



Fonte: <<https://www.youtube.com/watch?v=dArkFqIT1mA>>

Etapas para publicação de conteúdo

Aos discentes, docentes e grupos de pesquisa do PPGEnf que desejam realizar a divulgação de seu conteúdo, deve-se seguir os seguintes passos:

1 - Ler o "MANUAL DE ORIENTAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DE CONTEÚDOS NAS REDES SOCIAIS DO PPGEnf - UFSCar"

2 - Produzir o conteúdo de acordo com a rede social em que deseja realizar a divulgação.

3 - Enviar um e-mail para: conteudosdivulgacaoppgenf@gmail.com

Este deve conter o nome pessoal ou do grupo de pesquisa, o arquivo para divulgação, a legenda que deseja incluir na publicação e outras informações que julgar necessário.

4 - Aguardar retorno da equipe de divulgação com a data programada para a publicação do conteúdo enviado, ou, um e-mail com correções e alterações necessárias para a publicação.

As correções devem ser realizadas pelo autor do conteúdo e reenviadas para o e-mail conteudosdivulgacaoppgenf@gmail.com

ATENÇÃO:

- Verifique atentamente se seu conteúdo está de acordo com as normas do manual.
- Siga as recomendações éticas quando utilizar ilustrações, músicas e outras produções realizadas por terceiros.
- Só serão aceitos conteúdos que possuam relevância acadêmica.
- Para outras dúvidas: conteudosdivulgacaoppgenf@gmail.com

Referências

BRASIL. Secretaria Especial de Comunicação Social (Secom). Manual de orientação para atuação em mídias sociais: identidade padrão de comunicação digital do poder executivo federal. Brasília, DF: Secretaria Especial de Comunicação Social, 2014.

10 PROGRAMAS GRATUITOS PARA BAIXAR MÚSICAS. Softdownload. Disponível em: <<https://www.softdownload.com.br/10-programas-gratuitos-para-baixar-musicas.html>>. Acesso em: 15 Set. 2020.

DICAS_E_TUTORIAIS/NOTICIA/AS4 MELHORES OPCOES PARA ADICIONAR MUSICAS EM VIDEOS COMO CELULAR Olhar digital Disponível em: <https://olhardigital.com.br/dicas_e_tutoriais/noticia/as-4-melhores-opcoes-para-adicionar-musicas-em-videos-com-o-celular> . Acesso em: 15 Set. 2020.

CORES FRIAS. Rockcontent. Disponível em: <<https://conhecimentocientifico.r7.com/cores-frias/>>. Acesso em: 15 Set. 2020.

tamanho-imagens-redes-sociais. Rockcontent <<https://rockcontent.com/br/blog/tamanho-imagens-redes-sociais/>>. Acesso em: 15 Set. 2020.

TAMANHO DA CAPA DO YOUTUBE. Edools Disponível em: <<https://www.edools.com/tamanho-da-capa-do-youtube/#:~:text=Lembrando%20que%20as%20imagens%20maiores,logotipos%3A%201546%20x%20423%20pixels>>. Acesso em: 15 Set. 2020.