



# 2º CONGRESSO INTERNACIONAL AGE.COMM

## Longevidade e Desenvolvimento

11 e 12 de novembro de 2021

**Guia de participação online**

O **dia anterior** á Conferência, por favor garanta que:

- Possui um ponto de ligação de internet estável;
- O seu computador não necessita de realizar atualizações;
- Consegue participar em uma reunião pela Plataforma ZOOM;
- Possui um microfone e uma web câmara operacional.

A **Comissão Organizadora** irá fornecer para cada dia da Conferência diferentes links (os quais deve consultar no “**Programa Simplificado**” que lhe será veiculado).

- Zoom link: permite aos utilizadores assistirem e participarem nas palestras e discussões da conferência.

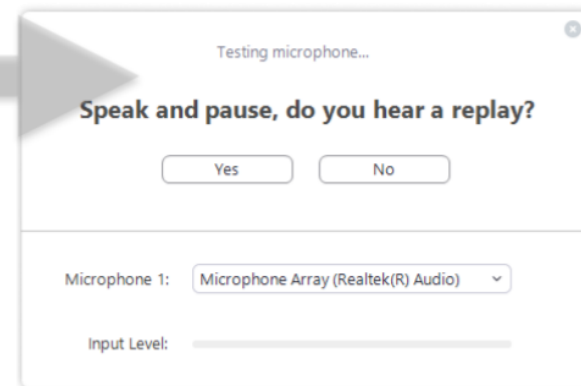
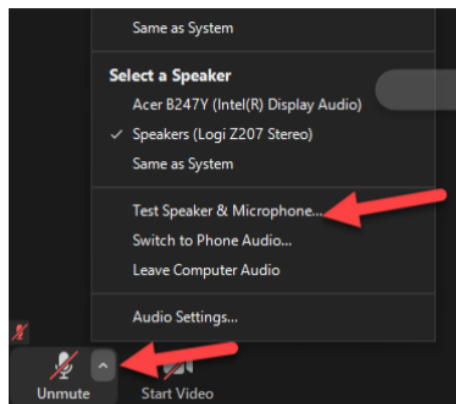
## Conselhos para uma melhor qualidade de áudio:

- Garanta realização da sua apresentação em uma sala com um mínimo eco;
- Garante que não há distrações ao seu redor;
- O que deve ter em atenção: AC, Crianças, animais de estimação, Trafico, TV, Radios, locais de construção;
- Recomendamos o uso de microfone USB ou headset mics. O microfone do seu computador também é aceitavel. Por sua vez, auriculares com microfone não são recomendáveis;
- Garanta que o seu microfone está ajustado e a funcionar corretamente;
- Garanta que todas as notificações se encontram desligadas (Outlook, Teams, Slack, etc.);
- Encerre todas as aplicações que não estejam relacionadas com a Conferência.

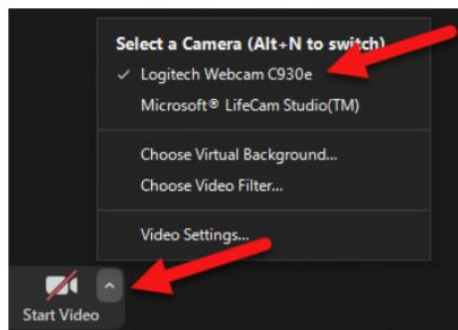
## Conselhos para uma melhor qualidade de imagem:

- Use a luz natural para iluminar a sala onde irá realizar a sua participação online;
- Ilumine o seu rosto para que este seja claramente visível;
- Tente colocar uma luz atrás da sua webcam;
- Atenção, muita luz atrás de si, pode prejudicar a qualidade do vídeo;
- Se uma câmara USB apresentar melhor qualidade de imagem que a sua webcam do computador, por favor use a mesma;
- A câmara deverá estar posicionada ao nível dos seus olhos;
- A parte superior do seu corpo (ombros e cabeça) deverá estar centrada na imagem de vídeo;
- O seu pano de fundo não deverá conter elementos distratores.


## Verificação de som e microfone:



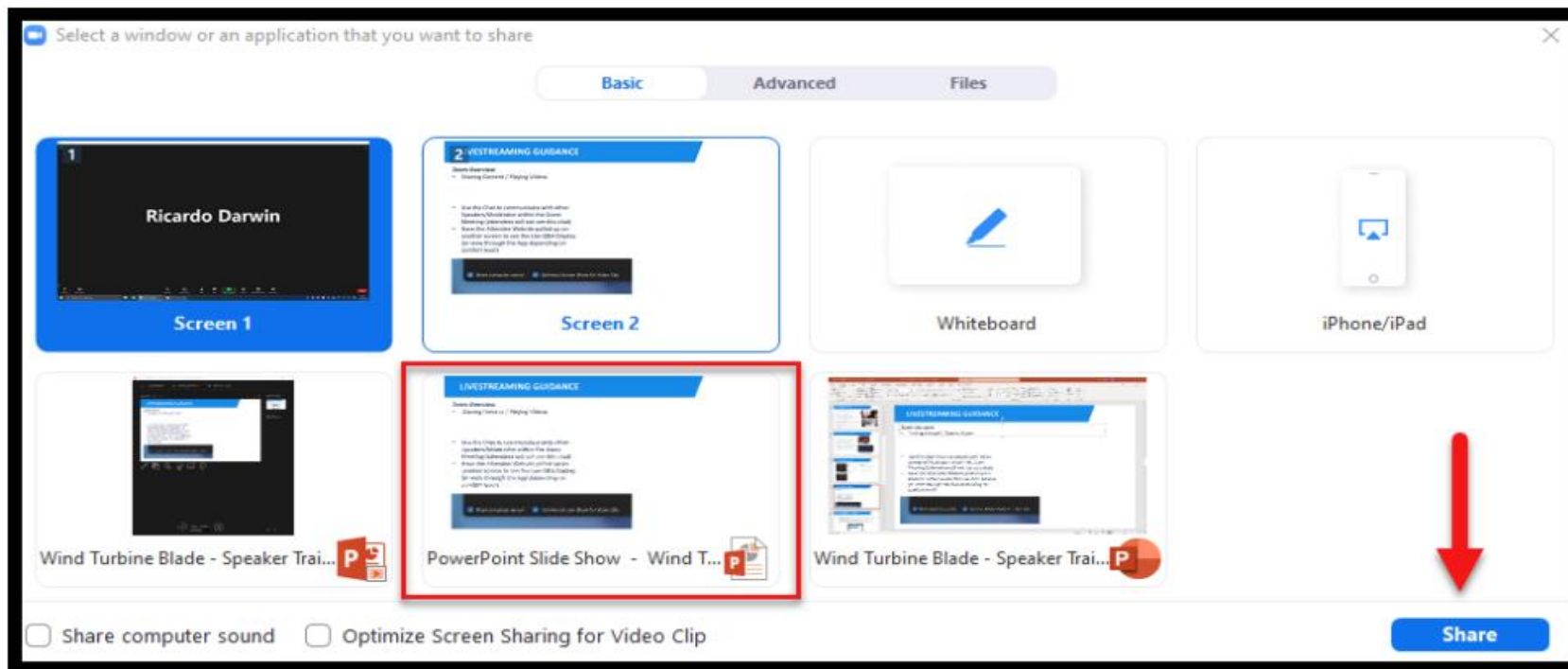
## Seleção da Câmera e on/off :



## Para Participantes:

- Os Participantes deverão juntar-se á Conferência através do “link ZOOM”, com o microfone desligado;
- Durante todas as sessões, os microfones devem permanecer desligados;
- No tempo correspondente para questões, os participantes deverão usar o símbolo , e esperar que o Moderador lhe conceda a palavra. Só nessa altura, deverá ligar o microfone. No final, deverá desligar novamente o microfone;

## Partilha de conteúdo:



Se tiver algum **video** ou **apresentação** com som, por favor seleccione estas duas caixas.



## Para Participantes com apresentação oral:

- É importante que entre nas diferentes Salas **15 minutos** antes de iniciar a sessão;
- Se necessária escreva o seu nome;
- Confirme o áudio e a câmara;
- Teste a partilha de ecrã;
- O Moderador da sua sessão irá gerir o início da sua sessão online;
- O Moderador irá introduzir o Orador e permitir que inicie a sua apresentação;
- Neste ponto, o orador deverá ativar o microfone e a função de partilha de ecrã;
- No final da apresentação/discussão, o Orador deverá parar a partilha de ecrã e desligar o microfone.