

Dicas Gerais para Videoconferências:

| Assinale o que você realizou | Considerações Técnicas |
|------------------------------|---|
| | Esteja em um local que tenha internet banda larga adequada. Quando possível, use a internet móvel e desligue o Wi-fi do dispositivo eletrônico. Quanto estiver usando o Wi-Fi, fique o mais próximo possível do roteador. |
| | Quando estiver em videoconferência, desligue demais aplicativos que possam estar em execução, incluindo e-mails e navegadores. Dessa forma, toda a banda larga e o processamento do computador será utilizado para a videoconferência. Para reuniões mais importantes e formais, uma maneira de garantir que os aplicativos estejam em execução em segundo plano, é reiniciando o computador. |
| | Você pode enviar e receber áudio de boa qualidade e sem feedback, usando o microfone embutido no computador e alto-falantes. Se você usar alto-falantes externos, verifique se eles não estão projetando no seu microfone. Alguns usuários preferem usar um fone de ouvido com microfone embutido ou uma combinação microfone / alto-falante que é projetado para eliminar o eco durante as videoconferências. |
| | Configure qualquer dispositivo externo, por exemplo, webcams, fones de ouvido, microfones, alto-falantes, bem antes do horário que a videoconferência está programada para começar. Frequentemente, não basta conectá-los, você pode precisar usar o painel de controle em um PC, as preferências do sistema em um Mac ou as configurações do aplicativo da videoconferência para selecionar o microfone e os alto-falantes que você usará e fazer ajustes. |
| | Às vezes, a webcam embutida no computador funciona bem, mas outras vezes é melhor usar uma webcam externa, por exemplo, quando você precisa de flexibilidade no local em que a posiciona ou quando precisa de uma lente com ângulo largo para incluir várias pessoas sentadas à mesa. |
| | Ao realizar conferências a partir de um celular ou tablet, lembre-se de que talvez você não consiga acessar todos os recursos disponíveis em um notebook ou desktop, como por exemplo, compartilhamento de tela, gravação. |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | |
| Assinale o que você realizou | Considerações do Ambiente |
| | Privacidade: Realize a conferência em uma sala/quarto que você possa fechar a porta, ao em vez de um ambiente muito pequeno ou de um lugar público. |
| | Iluminação: descubra como ajustar a iluminação do ambiente para que seu rosto não fique escuro nas sombras, e ao mesmo tempo não fique superexposto. Se sua webcam estiver centralizada acima do monitor (como costuma ser) a luz proveniente de seu monitor provavelmente não será capaz de iluminar efetivamente o seu rosto; você pode precisar usar lâmpadas para os lados ou iluminação natural difusa de uma janela ou iluminação superior que ilumine adequadamente sua imagem. Evite ter lâmpadas brilhantes ou janelas iluminadas pelo sol atrás de você. |
| | Som: Participe em um lugar silencioso e que seja livre de possíveis fontes de ruído, preferencialmente em uma sala com a porta fechada. Se você não está conseguindo resultados satisfatórios usando os microfones e alto-falantes embutidos no seu computador, considere usar um fone de ouvido com um microfone embutido ou uma combinação microfone / alto-falante projetado para eliminar o eco durante. Se você utiliza auto-falantes externos, posicione-os de uma maneira que eles não irão projetar em seu microfone e sempre ajuste o volume de forma a evitar o eco (isso acontece quando o microfone capta o som projetado nos alto-falantes). |
| | Perspectiva: Ajuste sua webcam para que fique ao nível dos olhos e mantenha sua postura paralela à ela; evite se inclinar, ficar parcialmente fora da tela ou transmitir uma perspectiva distorcida na qual você está olhando para cima ou para baixo. |
| | Fundo: Participe em locais sem fundos indesejados ou com possíveis distratores. |
| Assinale o que você realizou | Considerações das Interações |
| | Preste atenção no contato de olho. Posicione a janela do aplicativo de videoconferência, em que estão as pessoas da conferência (paciente e/ou outros profissionais, de forma centralizada e logo abaixo da sua webcam; assim quando você estiver olhando para eles a impressão será de que você está estabelecendo contato visual. Experimente alternar entre a exibição do falante e da galeria para obter a aparência desejada. Importante: ao falar, passe a maior parte do tempo olhando diretamente para sua webcam, mas ocasionalmente olhe para as imagens das pessoas com quem você está falando. Pratique alternar seu olhar de forma natural e contínua entre a câmera da sua webcam e os rostos das outras pessoas. |
| | Seja intencional sobre a sua comunicação não verbal. Use o contato ocular, |

| | |
|--|--|
| | acenos de cabeça, gestos e expressões faciais para que as pessoas do outro lado saibam que você está ouvindo. Evite movimentos rápidos para as imagens não fiquem desfocadas. |
| | Seja sensível a troca de turnos durante as conversas. Algumas situações exigem uma espera um pouco maior entre os turnos do que você faria em um atendimento cara a cara. Quando há mais de duas pessoas em uma chamada, pode ser útil designar um facilitador e / ou estabelecer regras básicas para falar. |
| | Em casos de discussões entre profissionais da saúde, caso você precise desativar seu áudio e/ou vídeo, comunique seu afastamento por um momento. Caso alguém esteja falando, envie uma mensagem no “bate-papo”. |
| | Não realize outras atividades durante a chamada, a não ser que tenha o consentimento das outras pessoas ou seja a serviço da chamada. |

| Assinale o que você realizou | Dicas para visitas domiciliares de intervenção precoce (teleconsultas) |
|------------------------------|---|
| | Pratique, previamente, usando a plataforma de videoconferência sozinho, com colegas, familiares e amigos para se sentir confortável usando todos os controles e recursos e as considerações técnicas e ambientais discutidas nas seções anteriores. |
| | Continue usando um modelo baseado em evidências. Considere como você pode adaptar o método modelo ou a estrutura das visitas face a face para as visitas por videoconferência. |
| | Antes de sua primeira videoconferência com uma família/paciente, convém telefonar para falar sobre a plataforma de videoconferência que você usará e, assim, garantir que a família/paciente tenha os recursos necessários: um dispositivo, internet banda larga e outro equipamento que possa ser útil, por exemplo, uma maneira de estabilizar o dispositivo. Você também pode usar esse tempo para planejar a primeira chamada. |
| | Durante a primeira ligação, antes de entrar no que foi planejado, se a família não estiver familiarizada com a plataforma de videoconferência que você está usando, ofereça uma orientação para os recursos e controles. Então, gaste algum tempo fazendo sugestões a fim de garantir que ambos possam se ver e ouvir suficientemente bem; você e a família devem continuar fazendo essas sugestões uns aos outros para garantir vocês dois podem ver e ouvir o que precisa ser visto e ouvido. |
| | Preste muita atenção às considerações interacionais discutidas na seção acima. |
| | Durante a pandemia, pode ser uma boa ideia verificar com a família, em geral, como eles estão fazendo, se eles têm o que precisam, etc. |
| | Pense em quais materiais você pode ter em mãos, caso queira compartilhar |

| | |
|--|--|
| | informações com a família. Por exemplo, um fisioterapeuta (profissional da saúde) pode ter uma boneca em tamanho natural disponível para demonstrar sugestões de posicionamento. |
| | Lembre as famílias/ os pacientes de que eles são bem-vindos para gravar as sessões (requer o uso de um notebook ou computador desktop). |
| | Considere gravar visitas/consultas ou partes de delas selecionadas para compartilhar com um treinador, colega ou supervisor para suporte reflexivo. Sempre peça permissão à família antes de gravar uma sessão e informe-a seu objetivo para gravá-lo. |
| | Você pode ser mais flexível na programação das visitas online do que quando fazia presencialmente. Por exemplo, você pode agendar visitas para estar presente durante a rotina e atividades específicas da família em que aquela família gostaria de se concentrar. |
| | No final da visita, depois de fazer planos para a próxima e orientar o que pode acontecer entre elas, é importante avaliar como foi a visita. Uma estratégia é pedir à família que compartilhe seus pensamentos em duas perguntas: "O que você gostou na visita que nós queremos fazer na próxima?" e "O que podemos fazer diferente na próxima? " |
| | Considere o compartilhamento de uma cópia dos documentos com a família. |

Dicas para anfitriões, facilitadores e treinadores (Profissionais da saúde)

Pratique, pratique, pratique e pratique.

Use uma agenda de maneira semelhante à que você usaria em uma reunião presencial.

Estabeleça regras básicas que possam ser úteis para o grupo. Os tópicos que talvez precisem ser abordados incluem:

- Otimização das configurações para vídeo e áudio de qualidade suficiente
- Desativar áudio e / ou vídeo
- Evitar realizar outras atividades durante a videoconferência
- Troca de turnos
- Interrupções
- Envio de mensagens pelo bate-papo
- Gravação
- Compartilhamento de tela

Lembre os participantes das considerações ambientais, técnicas e interacionais importantes para o sucesso da reunião.

(alterar a visualização -paciente/família/profissional compartilhando documentos e telas durante a videoconferência objetivando a melhor interação)

Sempre anuncie/peça permissão antes de gravar uma sessão.

Referência:

Edelman, L. (2020). Video Conferencing 101: Guidance for early interventionists on using video conference for home visits (and other purposes) during the COVID-19 Pandemic. Tradução por Programa de Educação Tutorial PET Fonoaudiologia. Denver,

Colorado: Author. Disponível em:

https://ectacenter.org/~pdfs/topics/disaster/Video_Conferencing_101.pdf