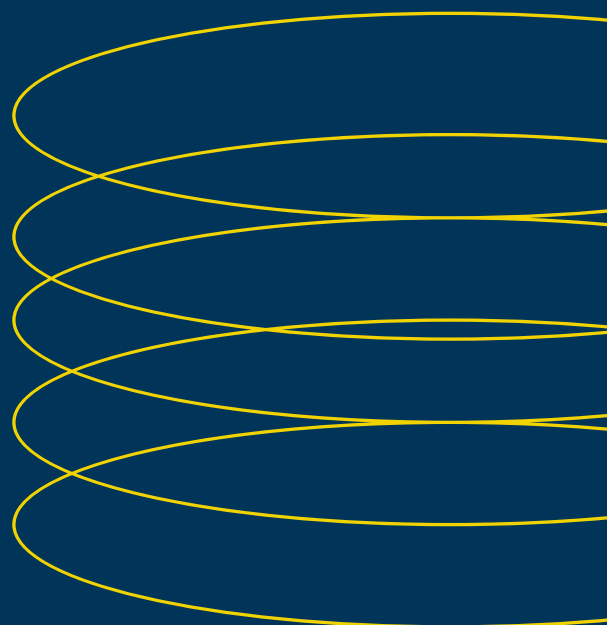


Guia prático: Descomplicando a gravação de vídeos



UM GUIA COM OS PRIMEIROS PASSOS

Pra quem quer começar a gravar sem perder muito tempo e, principalmente, sem parecer um robô.



Por que gravar vídeos?

Você já deve ter ouvido que vídeo é o formato que mais conecta, engaja e vende na internet, né?
E é verdade!

Ver o seu rosto, ouvir a sua voz e sentir a sua presença cria uma proximidade que nenhum post com texto ou imagem consegue alcançar.

Mas... se só de pensar em gravar você já trava, ou sente que precisa de um dia inteiro pra fazer um vídeo de 1 minuto, esse guia é pra você!

Aqui você vai encontrar o que ninguém te explica direito:

- Como montar um roteiro simples que flui
- Como se expressar com o corpo e com a voz sem parecer robô
- Como usar ângulos e enquadramentos que valorizam o que você tem a dizer
- E até como configurar o seu celular pra extrair o melhor da câmera que você já tem

Esse é um guia prático, direto ao ponto, feito pra quem quer se sentir mais seguro na frente da câmera, destravar de vez e começar a se comunicar com naturalidade — do seu jeito, mas com estratégia.

Bora?

1º PASSO

ROTEIRO



Dica de amiga: nunca comece a gravar um vídeo com uma ideia solta, seguindo o roteiro criado pelas vozes da sua cabeça. Tu só vai perder tempo e, no final, vai ficar insatisfeito com o resultado. Confia!

Estrutura de roteiro simples e certa!

Organize suas ideias e prenda a atenção da sua audiência com essa estrutura:

HEADLINE

É uma frase chamativa, que cria identificação com o público.

Ex: “Pra ela deve ser muito fácil gravar vídeo...”

GANCHO

Serve para reforçar a ideia da headline nos primeiros segundos. Mostre que você entende o sentimento do seu público.

Ex: “A verdade é que ninguém nasce pronto. Inclusive, olha isso aqui...”

CONTEXTO/HISTÓRIA

Conte um mini caos ou algo real que represente você ou seu público.

CONTEÚDO DE VALOR

Compartilhe uma dica que a pessoa possa aplicar agora.

Ex: “O que me ajudou foi começar com um roteiro simples. Tipo esse...”

CHAMADA PARA AÇÃO

Convide o público para interagir ou tomar alguma ação específica.

Ex: “Comenta ‘roteiro’ que te envio o passo a passo que uso até hoje.”

2º PASSO

PERFOR MANCE



Dica de amiga: respeite seus limites, tá? Não precisa fazer piruetas só porque viu outra pessoa fazendo. Seja íntegro se quiser um vídeo autêntico, com o seu jeitinho.

Corpo e voz



Todo vídeo precisa de movimento. Lembre-se que palavras expressam ideias, e o corpo transmite emoção.

CONTATO VISUAL

Encare a câmera – é isso que gera verdade.

POSTURA

Ela que sustenta sua palavra. Mantenha os ombros abertos e coluna ereta.

GESTOS

Suas mãos também falam.

- **Temporal:** aponta passado ou futuro;
- **Dimensional:** indica tamanho;
- **Enfático:** reforça com o movimento da fala.

TOM DE VOZ

- Altere o tom pra informar, emocionar ou convencer;
- Use pausas, variações e ritmo;
- Pilar: confiança + identidade = conexão com o público.

3º PASSO

ENQUADRAMENTO



Dica de amiga: se estiver gravando sozinho, deixa um objeto onde você vai ficar, pra saber que está bem centralizado. Não vai no achismo, porque existe uma chance muito grande de dar m...

Tipos de enquadramento

Gere conexão com quem te assiste, transmitindo a sensação certa com o enquadramento certo. Esses são os principais tipos de planos:

PRIMEIRO PLANO

Close no rosto, ideal pra gerar conexão emocional.



PLANO AMERICANO

Mostra você + ambiente. Cria contexto e autoridade.



PLANO CONTRA-PLONGÉE

Você parece maior – transmite autoridade, ar de liderança.



PLANO DETALHE

Close em mãos, olhos, tela – cria imersão e expectativa.



PLANO PLONGÉE

Você parece menor – ideal pra mostrar vulnerabilidade.



DICAS

EXTRAS



Dica de amiga: nessa seção vou te contar alguns segredos que uso pra “decorar” o texto. Não perder muito tempo na gravação, além das configurações que uso no meu celular pra gravar numa qualidade top.

CRIADO POR
@samaracelly1

Texto otimizado

Calma! Não precisa surtar decorando tudo de uma vez.

1. **Ensaiar > Entender > Recriar:** Não decore palavra por palavra;
2. Identifique palavras-chave, treine o tom e ritmo antes;
3. Grave por partes, use cortes estratégicos;
4. Movimentos com o corpo e mãos ajudam a fixar e comunicar;
5. Diferencie personagens com entonação, expressões e contraste.
Ex: uma fala insegura vs. uma fala confiante (use no mesmo vídeo).

Prenda a atenção

Algumas das melhores estruturas de frases para iniciar seus vídeos:

- “Como” *(algum resultado/aprendizado que sua audiência deseja alcançar)*
- “Preciso te contar o novo jeito de” *(maior dor ou desejo da audiência)*
- “O que eu faria para” *(transformação desejada pela audiência)* “em x tempo”
- “Pare agora de” *(algum costume do seu nicho)* “ao invés disso, faça” *(sua solução).*

Ajustes no celular

Se você usa iPhone, aqui vão dicas essenciais:

- **Ajustes > Câmera > Gravar vídeo:** escolha 4K a 24fps
- **HDR:** desligado
- **FPS automático:** ativado (30/60 fps)
- **Bloquear balanço de branco:** ativado
- **Câmera lenta:** 1080p HD a 240 fps
- **Composição:** ative todas as opções

Isso melhora sua imagem e evita surpresas!



Sobre a autora

Oi, eu sou a Samara Celly — cristã, casada, mãe de pet e apaixonada pela natureza. Também sou aquela pessoa que está sempre estudando mente e comportamento humano, porque acredito que marketing vai muito além de entender o algoritmo: **é sobre entender as pessoas.**

Me formei em Marketing em 2014 e, ao longo dos anos, me aprofundi em diversas áreas do digital. Trabalhei alguns anos no mercado financeiro como CLT até decidir pedir demissão para me dedicar 100% à internet. Empreendi e senti, na pele, como **o marketing é essencial para qualquer negócio crescer** — mas da forma certa, com estratégia, e não contando com a sorte.

O que vejo hoje é um mercado saturado, cheio de “fazedores de post” que se autointitulam estrategistas, confundindo presença digital com resultado real. Foi por isso que decidi focar no que realmente importa: **estratégias bem estruturadas** que impulsionam negócios de verdade.

Hoje, faço da minha formação minha profissão principal, porque o mercado precisa de profissionais que realmente entendam do que estão falando. Afinal, **marketing de verdade não é achismo** — é estudo, estratégia e resultado.

 **@SAMARACELLY1**

CRIADO POR
@samaracelly1

Gostou desse guia?

Me acompanha no instagram

pra receber mais conteúdos como esse — com dicas práticas,
sem enrolação, e focadas em te ajudar na produção de conteúdo!

[CLIQUE PARA TER ACESSO](#)