

**atena
mídia**

M A N U A L

Gravação de Reels

WWW.ATENAMIDIA.COM.BR



atena
mídia

TRANSFORMAMOS MARCAS EM FONTES
DE CONHECIMENTO & RELEVÂNCIA.

Os Reels são uma ferramenta incrível para se conectar com o público e aumentar o alcance da sua marca. Mas sabemos que nem todo mundo se sente 100% confiante na frente da câmera. Por isso, preparamos este **manual prático** para te ajudar a gravar Reels autênticos, bem-produzidos e, claro, que gerem resultados!

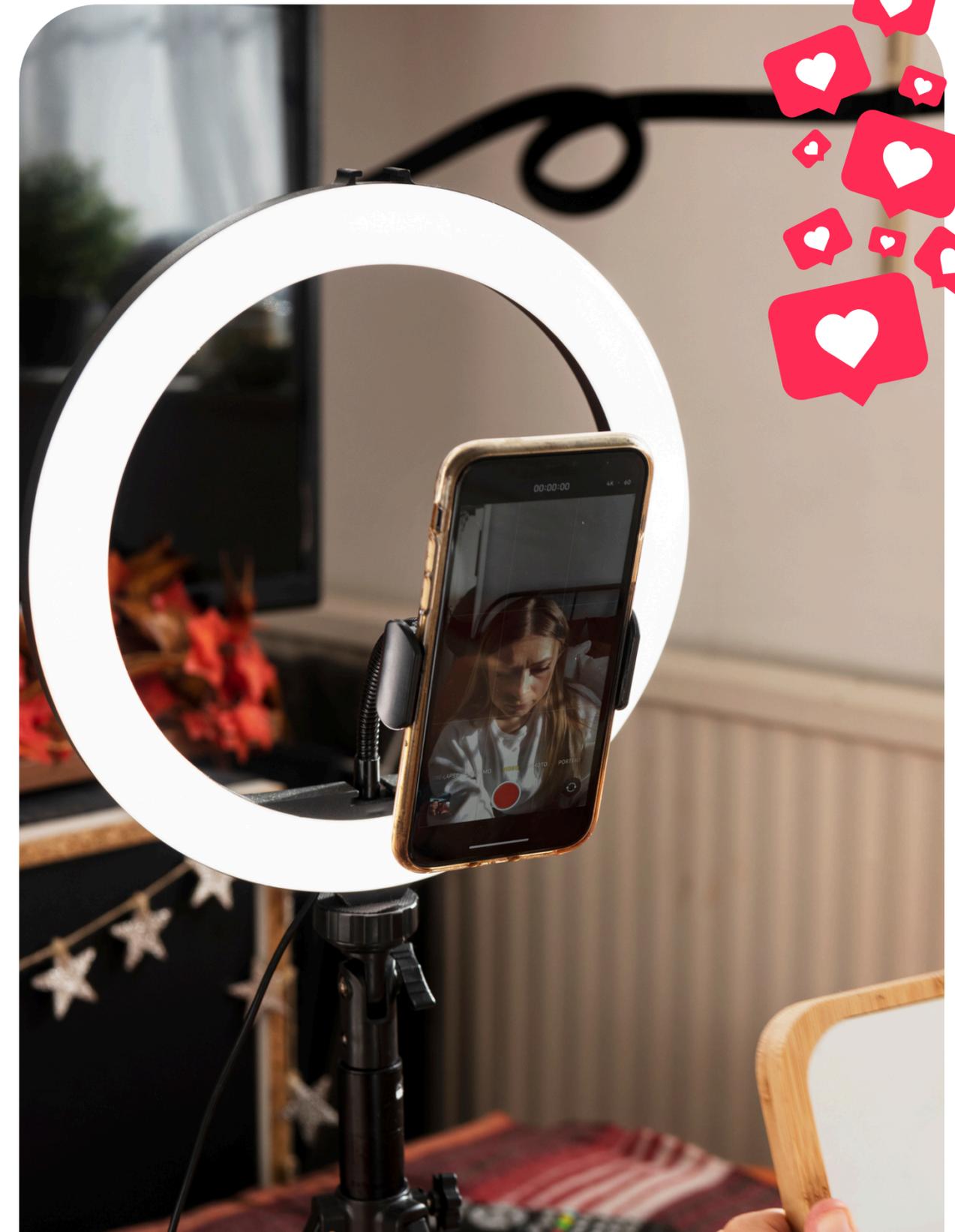
Antes de gravar: planejamento e roteiro

Antes de ligar a câmera, você já terá um planejamento e roteiro prontos, enviados por nós. Mas algumas etapas podem te ajudar a se preparar melhor:

- **Revise o roteiro:** Leia com atenção e adapte para o seu tom de voz. Se necessário, complemente com conteúdos técnicos do seu entendimento.
- **Prepare o ambiente:** Prefira a luz natural (evite ficar de costas para uma janela, sempre use a luz natural ao seu favor) ou um ring light e grave em um local sem ruídos excessivos.
- **Esteja confortável:** Prefira gravar em dias que você esteja bem, de bom humor e com disposição para regravar quantas vezes sentir que seja necessário.

Equipamentos

- **Luz:** Para melhorar a qualidade da captação de vídeo, investir em ring lights ou luzes bastão é uma excelente escolha. Você pode encontrar opções com bom custo-benefício em sites como Shopee e Mercado Livre.
- **Microfone:** Se você estiver gravando ao ar livre ou em locais com muitos sons naturais, um microfone de lapela faz toda a diferença na qualidade do áudio. Recomendamos a marca Ulanzi, que oferece modelos a partir de R\$150.
- **Tripé:** Ter um tripé para estabilizar o celular durante a gravação é essencial. Muitos ring lights já vêm com suporte para celular, mas se você busca mais flexibilidade, a marca Ulanzi também oferece modelos compactos e fáceis de transportar.



Como falar?

A naturalidade é essencial. Seja você mesmo.

- **Fale com energia:** Imagine que está conversando com um amigo. Nada de voz monótona ou robotizada.
- **Olhe para a lente:** Isso passa confiança e gera conexão com quem está assistindo.
- **Use palavras simples e diretas:** Quanto mais objetivo, melhor. Evite termos que possam ser muito técnicos e difíceis de entender.
- **Seja você mesmo:** Se você não é uma pessoa naturalmente "engraçadinha", não tente forçar o humor. Fale de forma natural, como você costuma se expressar. Use sua personalidade sempre.

Criadores de conteúdo são ótimas inspirações pois eles falam de forma natural e espontânea com o seu público.

Naturalmente a linguagem precisa ser adaptada para o seu nicho, mas é importante observar como as pessoas querem cada vez mais se conectar com conteúdos naturais.



CLIQUE AQUI

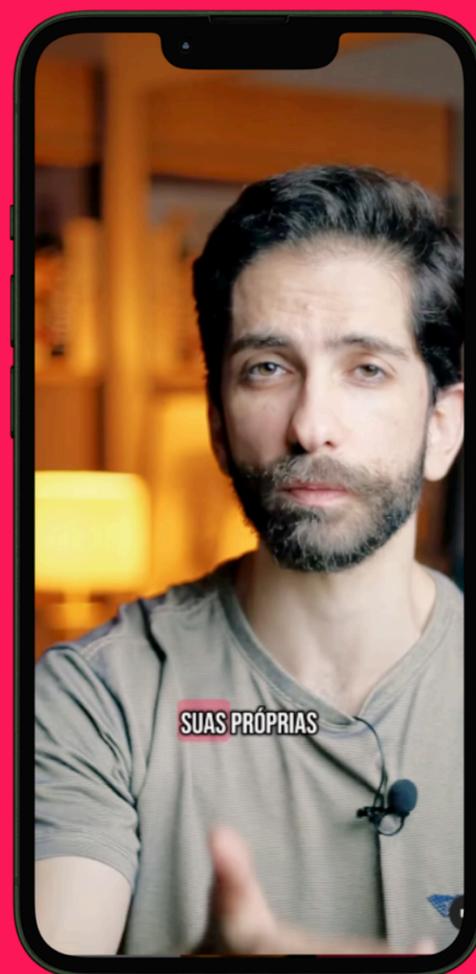
PARA INSPIRAR

Observe como cada profissional tem seu **próprio jeito de se comunicar** e exala toda a sua personalidade, sem parecer forçado.



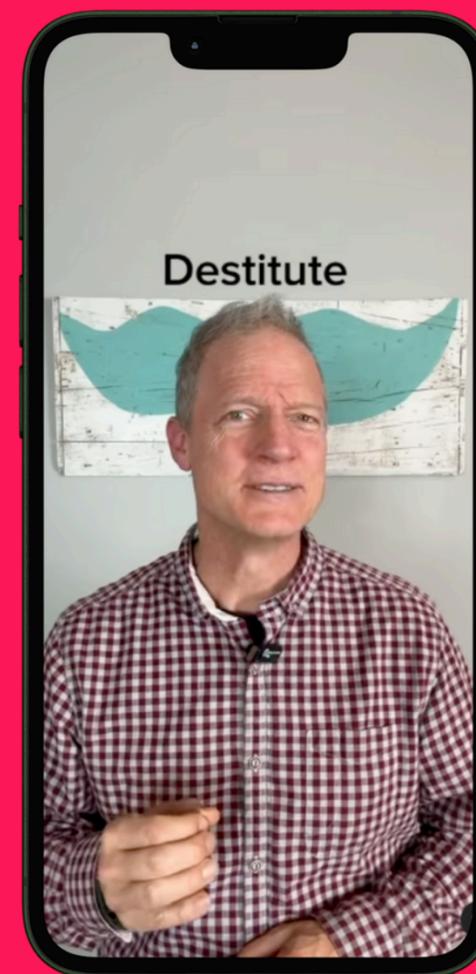
CLIQUE AQUI

[@psiqclara](#)



CLIQUE AQUI

[@marcusbruzzo](#)



CLIQUE AQUI

[@mike.thechameleon](#)

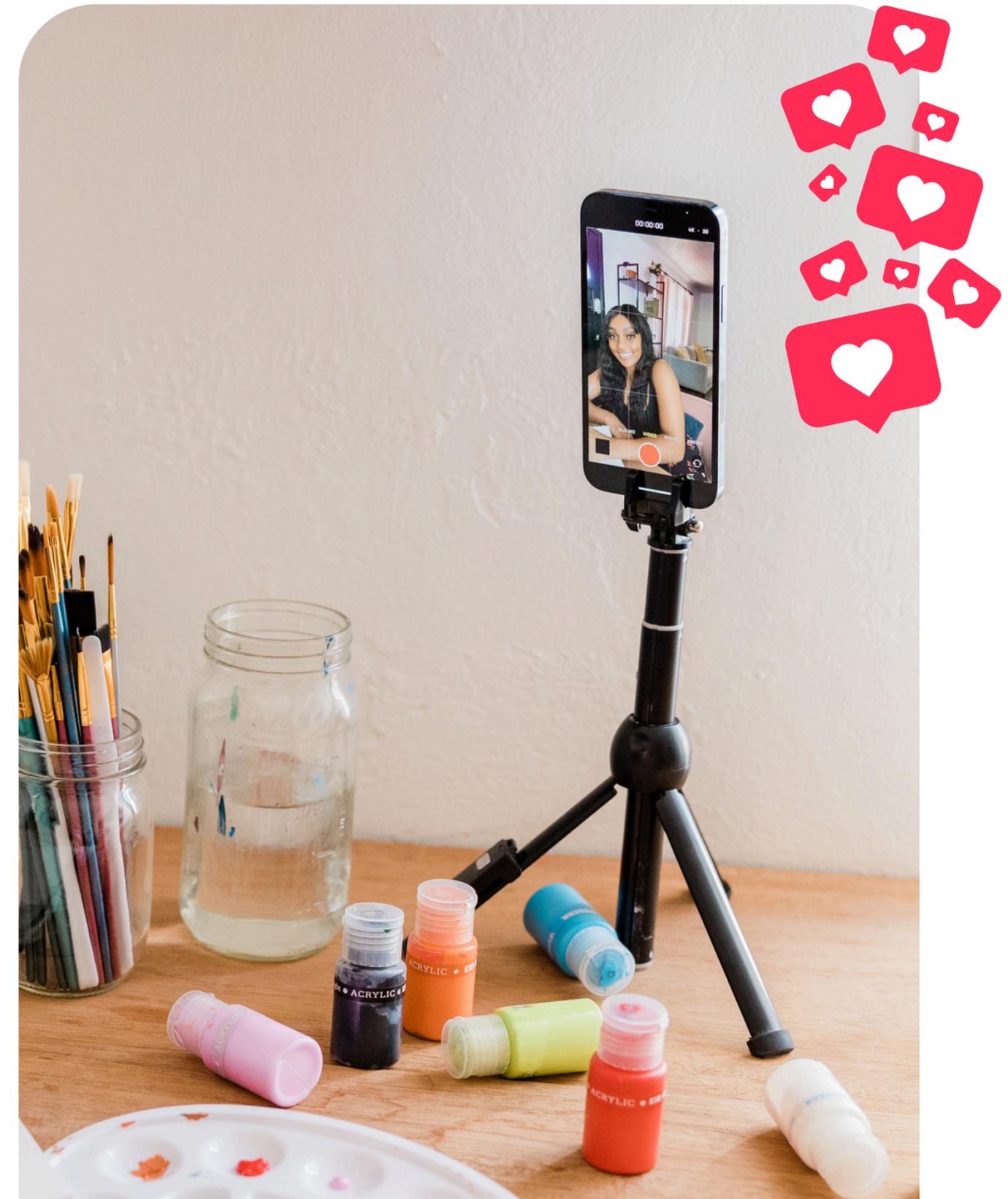
POSTURA E EXPRESSÃO: *SEU CORPO TAMBÉM FALA*

A forma como você se movimenta influencia muito a percepção do público. Veja como melhorar:

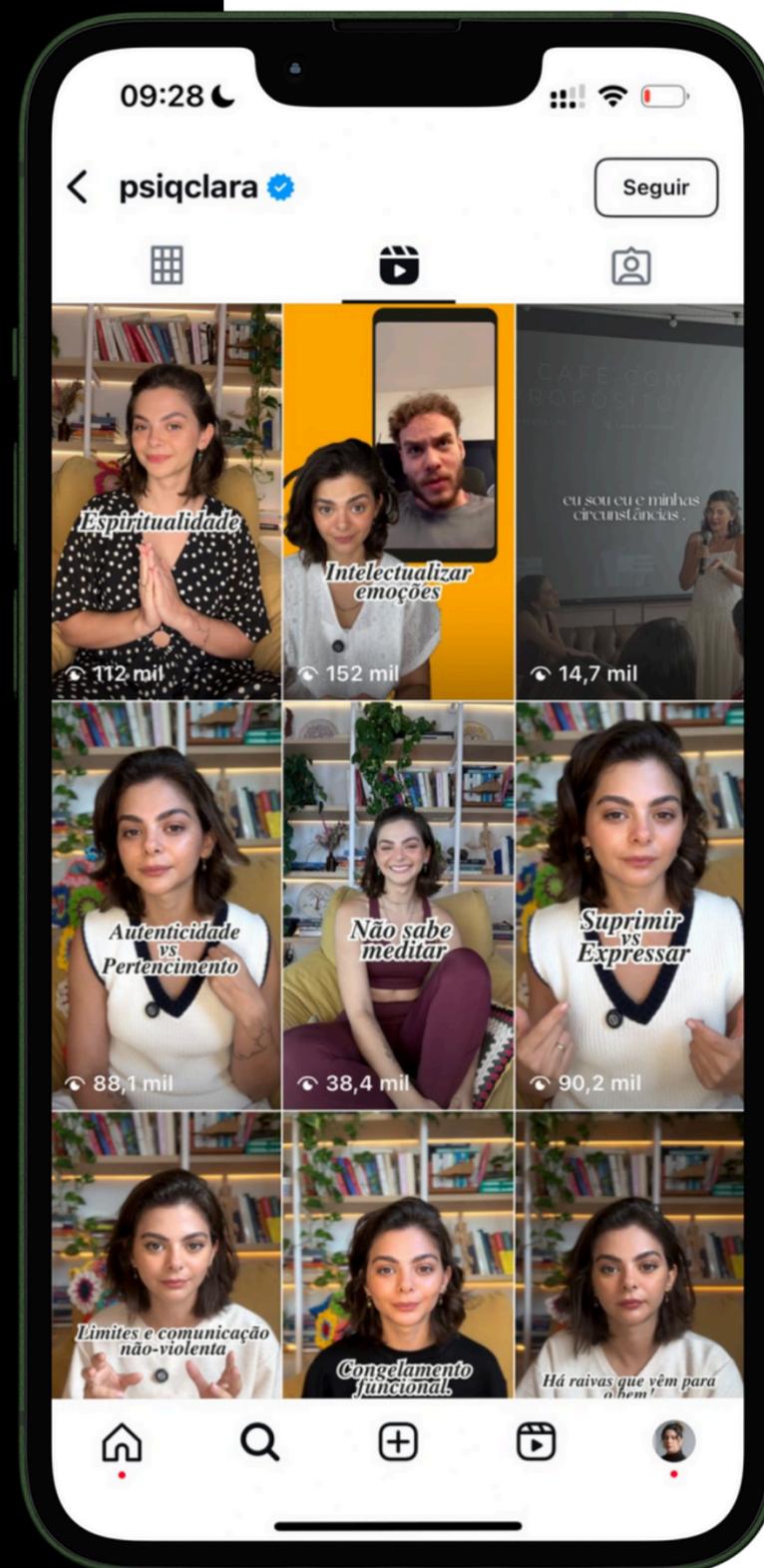
- **Evite ficar parado:** Movimente-se naturalmente, mas sem exageros. Você pode fazer movimentos de chegar mais perto da câmera, por exemplo.
- **Sorria e use expressões faciais:** Isso ajuda a transmitir emoção e engajar o espectador. Lembre-se que você não é um robô.
- **Use as mãos:** Gestos dão dinamismo e tornam o vídeo mais interessante. Você pode segurar o microfone, por exemplo, ou segurar algum objeto que faça sentido com o vídeo.

O formato ideal

- **Vídeos curtos** e dinâmicos funcionam melhor. Seja objetivo e claro nas suas informações. O tempo de duração vai variar de cada tipo de conteúdo, mas lembre-se que quanto mais objetivo, melhor.
- Formato **storytelling** sempre chama a atenção, ou seja, contar histórias rápidas, com início, meio de fim. Recentemente o Instagram liberou Reels de até 3 min, facilitando esse formato.
- Sempre grave na **vertical**, nunca com o celular na horizontal.
- O formato **selfie** funciona super bem, não tenha medo de parecer "amador".



Não esqueça da foto para a capa!



Não esqueça de **fazer uma foto**, no mesmo cenário do vídeo, e nos enviar para que seja produzida a capa que aparecerá no feed!

Lo-Fi x Hi-Fi

Lo-fi (baixa fidelidade): Vídeos com aparência mais natural e produção simples, geralmente gravados em dispositivos móveis. São informais e autênticos, exigindo pouca edição.

Hi-fi (alta fidelidade): Produção profissional, com edições detalhadas e qualidade elevada, resultando em um visual mais polido e cinematográfico.

O medo do natural. Muitas pessoas hesitam em gravar de forma mais espontânea, por medo de parecerem amadoras. No entanto, esse é ***justamente o formato ideal para os Reels!***

Vídeos naturais geram mais conexão, engajamento e autenticidade, tornando a comunicação mais próxima e envolvente. A escolha entre um estilo e outro depende do público, do setor e da mensagem da marca. No entanto, Reels Lo-Fi tendem a ter melhor desempenho, com 40% mais visualizações e 30% mais alcance em média, comparados aos Reels Hi-Fi.

Fonte: Dash Hudson



Criar Reels de qualidade é um processo que fica mais fácil **com a prática**. O mais importante é ser autêntico, testar diferentes formatos e se divertir no processo.

Agora que você tem esse manual, é só colocar em prática e aguardar os resultados aparecerem.

**atena
mídia**

