Passo a passo para ultrapassar a vergonha de Gravar Vídeos

1. Escolhe um local confortável e silencioso

- Procura um local tranquilo, onde te sintas à vontade. Pode ser no teu escritório ou em casa, mas o foco é o silêncio e o conforto.
- Evita locais com muitas distrações no fundo.

2. Define um assunto simples e claro

- Escolhe um tema que domines e que seja útil para o teu público. Pode ser algo básico, mas que gere valor.
- **Exemplo:** "3 sugestões rápidas para começar no marketing digital" ou "Por que o meu produto resolve ... [problema]?"

3. Escreve os 3 tópicos principais (não o roteiro completo)

- Pega num papel e caneta ou usa o bloco de notas do telemóvel. Anota apenas os **3 pontos principais** que queres abordar.
- Exemplo: 1. Quem sou eu; 2. O que faço; 3. Como posso ajudar-te.
- Isso ajuda-te a manter o foco sem parecer ensaiado.

4. Faz um teste rápido de 10 segundos

- Liga a câmara do telemóvel e fala durante 10 segundos algo simples, como o teu nome e o que fazes. **Não assistas ao vídeo agora** – é só para aquecer.

5. Grava de um ângulo favorável

- Ajusta a câmara na altura dos olhos para que pareças mais natural.
- Garante que a iluminação venha de frente, não atrás de ti, para evitar ficares em contraluz.

6. Começa a gravação como se estivesses a falar diretamente para UMA pessoa

- Imagina que estás a falar para um cliente específico ou um amigo.
- Isso ajuda a tornar o vídeo mais pessoal e menos intimidante.

7. Sorri e começa com uma saudação

- Dá um sorriso para a câmara e começa com um simples "Olá!" ou Bem-vindo.
- Um sorriso relaxa e cria conexão com quem está a assistir.

8. Fala como se estivesse a explicar para um amigo

- Imagine que está a conversar com alguém que já conheces. Evita formalidades excessivas.
- Quanto mais informal e direto, mais natural fica.

9. Usa frases curtas e claras

- Fala em frases curtas e simples. Isso facilita e ajuda o público a entender melhor.
- Não uses termos técnicos ou termos complexos.

10. Evita interromper a gravação (mesmo que erres)

- Aperta "Play" e fala do início ao fim sem parar, mesmo que cometas erros.
- Se errares, corrige naturalmente, como farias numa conversa normal. Isso faz o vídeo parecer mais autêntico.

11. Adiciona um exemplo prático para cativar

- Usa exemplos reais para ilustrar o teu ponto. Isso torna o vídeo mais envolvente e fácil de entender.
- Exemplo: "Recentemente, um cliente meu usou esta sugestão e fez ... [resultado]."

12. Termina com uma chamada para a ação clara

- No final do vídeo pede ao público para fazer algo específico, como: "Partilha com os amigos", ou "Se tiveres dúvidas manda-me uma mensagem".
- Isto gera interesse imediato e incentiva a interação.

13. Vê o vídeo uma vez, sem procurar a perfeição

- Assiste ao vídeo apenas uma vez para garantir que os pontos principais foram abordados. Foca no conteúdo e não nos pequenos detalhes.
- Evita ficar a criticar a tua aparência ou voz.

14. Edita apenas o essencial (se necessário)

- Se precisares, faz edições simples (como cortar o início ou o final), mas evita alterar demais o vídeo.
- A ideia é que o vídeo mantenha a autenticidade.

15. Publica o vídeo em um canal mais confortável

- Se for o primeiro vídeo, publica numa plataforma onde te sintas mais confortável, como Stories do Instagram, que desaparecem em 24h, ou em grupos de WhatsApp.
- O importante é **publicar** – sem esperar a perfeição.

16. Cria um cronograma de gravação

- Define uma frequência, por exemplo; gravar um vídeo de 1 minuto, 2 vezes por semana.
- A prática vai tornar tudo mais fácil com o tempo, e a consistência é a chave.

17. Usa ferramentas simples para gravar

- Começa com o que já tens, como a câmara do telemóvel e iluminação natural.
- Não esperes para ter equipamentos profissionais para começar.

18. Adapta-te ao feedback do público

- Depois de publicares alguns vídeos, pede feedback ao público ou a amigos de confiança.
- Faz ajustes com base no que funcionou ou no que pode ser melhorado.

19. Assiste a vídeos de outros empreendedores

- Consome conteúdo de outros empreendedores que fazem vídeos com regularidade e regista como eles estruturam os vídeos.
- Inspira-te neles, mas sem tentar imitá-los.

20. Repete o processo (a prática leva à confiança)

- Continua a gravar, mesmo com medo ou nervosismo. A prática constante é o que vai reduzir o medo de falares para a câmara.
- Quanto mais vídeos gravares, mais natural vai sentir-te.

Recomendação Final:

Lembra-te de que a **autenticidade** supera a perfeição. O público prefere vídeos reais e humanos a conteúdos excessivamente "polidos". É melhor **começar** e ir melhorando com o tempo do que nunca começar e esperar pelo momento perfeito.

Clica e segue-me em:

Programas

Lançamentos e Conteúdos Digitais

Portugal Mais Digital

Instagram

Facebook

YouTube

Grupo de Telegram