



FOR

MMMA

A Fórmula da Confiança

5 Passos para aparecer em frente
às câmeras com segurança e
naturalidade

Com quem vou aprender

Livia Raick: Jornalista e mãe do Benício, Livia construiu sua trajetória nas maiores emissoras do país, atuando como repórter, apresentadora e em diversas funções no SBT, Globo, Band e Record. É fundadora da Rede LL de Comunicação, focada em produção de conteúdo audiovisual e media training, e lidera a Redell Creators, uma agência que oferece soluções personalizadas para criadores de conteúdo.

Leandro Stoliar é jornalista, apresentador, escritor, mestre de cerimônias e empresário. É fundador da Rede LL de Comunicação e da Redell Creators. Tem 25 anos de experiência em televisão com passagens por emissoras como Globo, SBT, Band, Tv Brasil, Rede TV e Record. Nos últimos 15 anos foi repórter especial e um dos apresentadores do Jornal da Record. Autor de mais de 200 séries especiais em 4 continentes. A carreira é marcada por grandes coberturas internacionais como a crise na Venezuela e a guerra na Ucrânia. Leandro é vencedor do prêmio Europa de jornalismo, foi indicado ao prêmio Comunique-se como melhor repórter do Brasil e é autor do livro Dossiê Venezuela, indicado ao Jabuti.

A photograph of two people, a woman and a man, smiling. The woman is on the left, wearing a blue blazer. The man is on the right, wearing a white shirt. Their names are written in yellow boxes below them.

Livia Raick

Leandro Stoliar

Você já sentiu **nó na garganta e FRIO NA BARRIGA** antes de começar a gravar um vídeo ou entrar ao vivo?

A sensação é comum, mas pode ser superada!

Este e-book vai te ajudar a transformar nervosismo em confiança com técnicas simples e práticas.

Ao final, você estará pronto para se comunicar com segurança e naturalidade diante das câmeras, seja em vídeos gravados ou transmissões ao vivo.

Preparação é Tudo

Por que se preparar é essencial?

A preparação elimina o nervosismo e ajuda você a sentir seguro e no controle. Além de passar confiança na comunicação e aumentar a sua credibilidade.

COMO SE PREPARAR DE FORMA EFICIENTE

Defina seu objetivo: O que você quer comunicar?
Qual é a mensagem principal?

Estruture o conteúdo: Use tópicos ou um roteiro básico.

Teste o equipamento: Certifique-se de que áudio, luz e vídeo estão em ordem antes de começar.

CHECKLIST PRÉ-GRAVAÇÃO:

- Texto planejado e iluminação testada
- Roteiro pronto com pontos principais definidos
- Teste de som e imagem concluídos

Quebrando o Gelo com a câmera

Como superar o nervosismo inicial?

O nervosismo pode ser neutralizado com simples ajustes no ambiente e na mente.

ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

Crie um espaço acolhedor: Ajuste a luz e fique pronto na frente da câmera por 5 minutos. Se acostume com o ambiente. Interno ou externo.

Pratique antes: Grave pequenos trechos para se familiarizar com sua imagem e tom de voz.

Acalme-se: Use técnicas de respiração consciente (inspira pelo nariz, segura 3 segundos, solta pela boca).

DICA BÔNUS:

- Tá nervoso? Observe alguém que você admira. Repare na postura, nos gestos, no contexto da mensagem e como ela se comunica. Não é para copiar, mas para se inspirar e adaptar ao seu jeito. Assim, você vai ganhando confiança aos poucos.

A Arte da Presença

O que significa ter presença em frente às câmeras?

Presença é como você capta a atenção do público.
É o equilíbrio entre carisma, confiança e autenticidade.

COMO FORTALECER SUA PRESENÇA

Contato visual: Olhe diretamente para a lente como se fosse seu espectador.

Gestos naturais: Movimente as mãos de forma fluida, sem exageros.

Varie o tom de voz: Evite monotonia, usando pausas e ênfases NAS PALAVRAS-CHAVE para dar dinamismo.

EVITE:

Posturas rígidas ou movimentos excessivos.

Tom de voz baixo ou entonação monótona.



Exercícios de Postura, Voz e Respiração

Por que esses exercícios são importantes?

Eles ajudam a alinhar o corpo, acalmar a mente e projetar uma comunicação mais eficaz.

EXERCÍCIOS SIMPLES E TRANSFORMADORES

Postura: Fique de pé e imagine um fio puxando o topo da sua cabeça para cima. Isso alinha a coluna e transmite confiança.

Voz: Faça o exercício do "hummm" GRAVE (emita um som contínuo com os lábios fechados). Isso aquece as cordas vocais e melhora a clareza

Respiração: Use o método 3-3-3: inspire por 3 segundos, segure o ar por 3 segundos e solte lentamente por 3 segundos.



Reforce sua Autenticidade



O que é autenticidade diante das câmeras?

Autenticidade é ser você mesmo, com naturalidade e verdade. Isso cria conexão imediata com o público.

COMO SER AUTÊNTICO E CONQUISTAR O PÚBLICO

Fale com paixão: Acredite no que você está dizendo. Sua energia será percebida.

Mostre vulnerabilidade: Pequenos erros ou risos espontâneos tornam você mais humano.

Conheça sua audiência: Entenda quem está do outro lado e adapte sua linguagem e abordagem.

EVITE:

- **Tentar imitar outras pessoas.** Seu diferencial é ser único.
- **Ler o roteiro de forma mecânica.** Use-o apenas como guia.

Cada vez que você se coloca diante das câmeras, está dando um passo importante para construir sua confiança e transmitir sua mensagem com autenticidade.

Use essas dicas no seu dia a dia e perceba como pequenos ajustes podem causar um grande impacto.

Lembre-se:

A comunicação é uma jornada - e você já deu os primeiros passos. A comunicação é um insistência. Quanto mais repetir mais intimidade com ela você terá. Quanto mais técnica tiver, mais segurança vai adquirir.

Quer ter acesso a mais materiais gratuitos como esse e saber de todas as novidades que a Livia e o Leandro estão preparando para impulsionar sua comunicação?

Entre agora no nosso grupo VIP do WhatsApp 

