

ENQUADRAMENTOS

UM GUIA COM 15 ENQUADRAMENTOS
PARA UTILIZAR NOS SEUS VIDEOS



SEU
CRIADOR
FAVORITO

LUIZ
POLEMICO

CREATORS CLUB

GUIA DEFINITIVO

Guia direto para criação de conteúdo com celular ou câmera.
Use estes enquadramentos para melhorar autoridade, retenção e estética.

1. Plano Médio

Enquadramento do peito para cima. É o plano mais utilizado em vídeos educativos e explicativos, pois cria proximidade sem invadir o espaço pessoal. Ideal para Reels, aulas e conteúdos informativos.



2. Plano Médio Fechado

Fechado Enquadramento do ombro para cima. Aumenta a intensidade da mensagem e gera mais conexão emocional. Funciona muito bem para opiniões fortes, chamadas de atenção e CTAs.

3. Plano Americano

Enquadramento da cintura para cima. Permite uso de gestos com as mãos e mais movimento corporal. Ótimo para vídeos dinâmicos e apresentações.



4. Plano Aberto

Mostra o corpo inteiro ou boa parte do ambiente. Usado para contextualizar o local, contar histórias ou mostrar bastidores e processos.

5. Plano Detalhe

Foco em um detalhe específico como mãos, rosto ou objeto. Serve para enfatizar informações importantes e quebrar a monotonia visual do vídeo.



LUIZ
POLEMICO

SEU
CRIADOR
FAVORITO

Siga @luizpolemico

te ensino sobre conteúdo todos os dias

6. *Contra-Plongée*

Contra-Plongée, é a câmera filmando de baixo para cima, para dar a sensação de poder, aumento de força ou crescimento.



7. *Plongée*

Câmera posicionada poucos centímetros acima da linha dos olhos. Suaviza traços do rosto e cria sensação de proximidade sem perder autoridade.



8. *Regra dos Terços*

Rosto posicionado levemente à esquerda ou à direita do quadro. Cria equilíbrio visual e deixa espaço para textos e legendas na tela.



9. *Enquadramento Centralizado*

Rosto centralizado no quadro. Comunicação direta e forte, ideal para mensagens importantes, avisos e vídeos de posicionamento.



10. *Plano com Profundidade*

Pessoa afastada do fundo, criando separação visual. Ajuda a dar aparência mais profissional e cinematográfica, mesmo gravando com celular.



LUIZ
POLEMICO

SEU
CRIADOR
FAVORITO

Siga @luizpolemico
te ensino sobre conteúdo todos os dias

11. Plano Lateral (45 graus)

Câmera posicionada levemente de lado. Cria um clima mais natural, como uma conversa, e funciona bem para storytelling e vídeos mais humanos.



12. Plano em Movimento

Pequenos movimentos de câmera ou do apresentador. Mantém a atenção do espectador e aumenta a retenção, desde que usado com moderação.



13. Plano Estático

Câmera totalmente fixa. Transmite estabilidade, clareza e profissionalismo. Ideal para conteúdos educativos e técnicos.



14. Over the Shoulder

Câmera por cima do ombro mostrando uma tela, caderno ou processo. Muito usado para bastidores, tutoriais e provas de processo.

15. Plano Alternado

Variação entre dois ou mais enquadramentos no mesmo vídeo. Ajuda a manter o ritmo, evita monotonia e aumenta o tempo de retenção.



**LUIZ
POLEMICO**

**SEU
CRIADOR
FAVORITO**

te ensino sobre conteúdo todos os dias

Siga @luizpolemico

OS 3 P's DO CONTEÚDO

O MÉTODO 3P NÃO É SÓ UM CONCEITO.
ELE É UM **GERADOR INFINITO DE IDEIAS**.

As pessoas tentam pensar em ideias soltas.

Criadores estratégicos pensam em **CATEGORIAS DE IDEIAS**.
O **MÉTODO 3P** resolve isso.

Adquira a estratégia que utilizo para gerar
conteúdos infinitos com 90% de desconto

QUERO O MÉTODO