

# Media Training

## Aprenda a se comportar na frente da câmera de tv e do microfone

Antes de entrar em pânico, lembre-se que, antes de dirigir seu carro, você também não sabia o que fazer primeiro: se mudar a marcha ou apertar o pedal da embreagem. Falar com os jornalistas, utilizando as ferramentas de gravação, é exatamente a mesma coisa. Depois que você adquire o hábito e se familiariza com o processo, a comunicação flui melhor e o medo dá lugar à segurança.

Para saber se posicionar frente à câmera de tv e ao microfone, confira 10 dicas importantes:

**1** A lente da câmera não é espelho, portanto não fique olhando diretamente na lente, se estiver sendo entrevistado por um jornalista. É pra ele que você tem que olhar, em respeito e consideração à oportunidade de estar sendo ouvido. Exceção para horário político: durante a gravação você deve olhar diretamente à câmera, como se estivesse olhando nos olhos do eleitor.

**2** Se o microfone for direcional, não pegue no equipamento de jeito nenhum. O repórter tem que ficar autônomo para movimentar o microfone a qualquer momento. É o jornalista que vai dirigi-lo a você. Se o microfone for o de lapela, um técnico vai instalá-lo na gola da sua camisa ou paletó. Cuide para não bater as mãos no microfone, nem tossir em direção a ele.

**3** E por falar em movimentos, cuidado com gestos exagerados. Segurar as mãos para trás não é uma boa pedida, porque pode restringir sua liberdade. O melhor é dosar a movimentação das mãos e da cabeça, sem afetação. O corpo nunca se mexe. Quando estiver em pé, abra um pouco as pernas e mantenha-as em paralelo para facilitar o equilíbrio. Se estiver sentado, capriche na postura.

**4** É a linguagem não-verbal, que também poderá ser notada, se você não prestar atenção nesse tipo de manifestação, ou seja, regule gestos, caretas, movimentos com a sombrancelha e, principalmente, com a cabeça.

# Media Training

**5** É fundamental apresentar visual limpo e asseado na hora da entrevista. Roupas amassadas ou com manchas de suor devem ser trocadas. Para as mulheres, não há transparência ou decotes sensuais que comprometem a credibilidade e tiram a atenção do telespectador. Os cabelos devem ter bom corte e estar penteados.

**6** Para não sobrar tecido do blazer nos ombros, estique a peça nas costas e sente-se na sobre do tecido. Assim você prende a roupa e fica na estica!

**7** As cores também têm que ser estudadas. Se o fundo do estúdio é azul royal, não apareça com uma camisa ou terno da mesma cor: corre o risco de ficar transparente. Tecidos listrados, quadriculados ou com estampas grandes provocam o efeito de ‘batimento’ que ‘borra’ a imagem no vídeo. Portanto prefira as cores lisas e tecidos sem brilho.

**8** É no uso do vocabulário que o porta-voz tem que fazer bonito. Nada de reduzir palavras no final, engolir ‘esses’ ou errar a concordância verbal. Independente do seu cargo ou ocupação, o português tem que ser falado corretamente.

**9** O tom de voz é o termômetro para o seu humor. Se falar forte, com raiva, vai parecer que está bravo. Se falar muito macio (para as mulheres), pode mostrar sensualidade fora de hora. Encontre o tom de voz que passa firmeza e credibilidade, com simpatia. Se for necessário demonstrar alegria, sorria e fale: vai apresentar uma voz simpática e feliz.

**10** Para os homens, a maquiagem é necessária quando o local da gravação é o estúdio. Para as mulheres, se houver o costume a maquiagem cai bem, mas não se deve usar o artifício com exagero para parecer que foi feita uma produção para a entrevista.