

A woman with long, dark, wavy hair is looking down at a black smartphone she is holding in her hands. She is wearing a light-colored, ribbed tank top and a thin gold necklace with a small pendant. The background is dark and out of focus, with some warm light sources creating a bokeh effect.

GUIA PARA TALENTOS

Redes Sociais

Sua Vitrine Digital.

Como usar suas redes sociais com verdade,
leveza e estratégia desde o início
da sua carreira.

HM

CASTING
E PRODUÇÕES

CONECTAMOS TALENTOS.
IMPULSIONAMOS MARCAS.



BOAS-VINDAS

**Oi! Que bom
ter você
com a gente.**

Vamos lá?

HM

CASTING
E PRODUÇÕES

CONECTAMOS TALENTOS.
IMPULSIONAMOS MARCAS.



01 TÓPICO 1

Sua redesocial é

sua vitrine digital

Hoje, quando um diretor de elenco, um produtor ou uma marca está escolhendo um talento, eles não olham só as fotos que a agência envia. Eles abrem o seu Instagram.

Por quê? Porque ali eles conseguem ver quem você é de verdade — o seu carisma, a sua espontaneidade, se aquilo que apareceu nas fotos combina com a sua essência no dia a dia.

Por isso, cuidar do seu perfil desde o início não é vaidade — é parte do seu trabalho como talento.

PARA PENSAR

"Se um produtor abrisse o meu perfil agora, o que ele veria sobre mim? Isso combina com quem eu sou?"

Descubra seu

nicho e seja você mesmo

Um erro comum é tentar falar de tudo, ou se encaixar em um conteúdo que não tem nada a ver com você. O resultado? Fica sem graça — para você e para quem assiste.

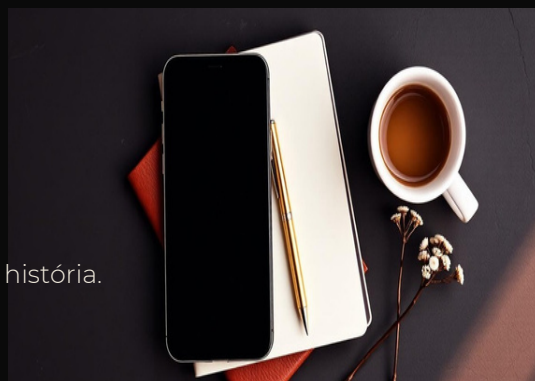
O segredo é encontrar um nicho (um assunto, um estilo, um universo) que combine com o que você realmente gosta: games, dança, humor, moda, esportes, rotina do dia a dia...

Observe qual conteúdo você mais consome como espectador. Repare nos perfis que você acompanha — geralmente, o que a gente mais gosta de consumir é um forte sinal do que também vamos gostar de criar.

"Você já sabe com qual conteúdo você se identifica?"

Bio, legenda e hashtag: os detalhes que fazem a diferença

Seu perfil tem vários pequenos detalhes que, juntos, contam a sua história.



- Bio: é o seu cartão de visitas. Em poucas palavras, mostra quem você é e o que as pessoas vão encontrar no seu perfil.
- Legendas: não precisam ser longas, mas precisam ter a sua voz. Uma boa legenda complementa e convida à interação.
- Hashtags: ajudam o conteúdo certo a chegar até as pessoas certas. Use as do seu nicho (ex.: #maquiagem, #dança).
- Fotos e vídeos: capriche na qualidade e na espontaneidade — boa luz, boa imagem — sem perder a naturalidade.

EXEMPLO DE BIO

Ana Laura, 12 anos

Apaixonada por dança e moda
— mostro um pouco do meu dia
a dia aqui

Agenciada por @hmcasting

Curiosidade: já andei de
patins pela cidade toda!

Perfil supervisionado
pelos pais

contatoanalaura@gmail.com
para propostas de trabalho



04 TÓPICO 4

Um nome só, em todas as redes

Esse é simples, mas muito importante: use o mesmo nome de usuário no Instagram, TikTok, Facebook e em qualquer outra rede que você usar.

Imagine que você postou um vídeo no TikTok e a pessoa amou o seu conteúdo. Ela quer te seguir também no Instagram, mas quando vai te procurar, não encontra — porque o seu nome não é igual nas duas redes. Manter o mesmo nome facilita esse crescimento: quando você viraliza em uma rede, esse público consegue te encontrar automaticamente nas outras.

OBSERVAÇÃO

Use o seu nome e sobrenome — não precisa ser o completo — como nome de usuário. Um nome forte e memorável fica mais fácil de guardar. Evite números, pontos ou caracteres que dificultem te encontrar.

Autenticidade

que viraliza: leveza e constância

Hoje, o que mais chama atenção nas redes não é perfeição — é verdade. As pessoas se conectam com quem parece real, espontâneo, à vontade sendo quem é.

Por isso, não force um estilo que não é seu. Quando você posta com leveza, sobre o que gosta, do seu jeito, as pessoas que vão te seguir são as que realmente se identificam com você — e são essas conexões verdadeiras que costumam viralizar e abrir portas.

Constância também importa: postar com uma certa frequência (sem se cobrar demais!) ajuda o seu perfil a crescer aos poucos, de forma saudável.

"Nas minhas últimas postagens, eu estava sendo eu mesmo, ou tentando agradecer?"

RESUMO

Checklist final: minha vitrine digital

Antes de fechar o app, dá uma olhada rápida nesses pontos.



- | | |
|---|--|
| ☐ Tenho um nicho que combina comigo | ☐ Pesquiso hashtags do meu nicho |
| ☐ Minha bio mostra quem eu sou | ☐ Meu nome de usuário é o mesmo em todas as redes |
| ☐ Posto com constância, no meu ritmo | ☐ Minhas postagens são autênticas |

Um perfil bem cuidado é um trabalho em andamento.

PARA FECHAR

Suas redes sociais são uma ferramenta poderosa na sua carreira.

Mas o mais importante sempre vai ser você sendo
você.

Volte a este guia sempre que precisar relembrar o
caminho. Estamos aqui para te apoiar nessa jornada.

HM

CASTING
E PRODUÇÕES

CONECTAMOS TALENTOS,
IMPULSIONAMOS MARCAS.