COMUNIQUE-C
COMUNICAÇÃO ESTRATÉGICA

MATERIAL DE APOIO

Caderno de Gravação 7 Dias

Uma ideia. Um vídeo de aproximadamente 45 segundos. Gravado, revisado e pronto para publicar.



CURSO

Grave seu primeiro vídeo sem travar

MIGUEL KELSON
COMUNIQUE-C

Este caderno é de _____

COMO FUNCIONA

Antes de começar

Este caderno acompanha as oito aulas. Ele foi feito para você escrever, testar e concluir um vídeo de aproximadamente 45 segundos usando o celular.

A LINHA DE CHEGADA

O objetivo não é sair com um vídeo perfeito. É sair com um vídeo:

Gravado	Revisado	Pronto para publicar
com o seu celular, em até três tentativas.	com o checklist da Folha 8.	arquivo final salvo e nomeado.

> A publicação é a missão recomendada, mas a conclusão do curso não depende de alcance, curtidas, clientes ou vendas.

COMO USAR

1. Assista a uma aula por vez.
2. Faça a atividade indicada antes de avançar.
3. Escreva com palavras que você realmente usaria numa conversa.
4. Salve cada gravação pedida. Não apague o take diagnóstico.
5. No sétimo dia, compare o ponto de partida com a versão final.

Falar bem não é dom. É treino.
Quem treina, reina.

SUMÁRIO

Seu mapa de 7 dias

Um dia, uma etapa. Marque a caixa quando terminar a atividade do dia.

DIA 1	AULA 0 Escolher tema, gravar diagnóstico e assumir o compromisso.	**Folha 1** página 4	☐
DIA 2	AULA 1 Definir uma pessoa, uma mensagem e um objetivo.	**Folha 2** página 5	☐
DIA 3	AULA 2 Escrever e testar três ganchos.	**Folha 3** páginas 6–7	☐
DIA 4	AULA 3 Montar e cronometrar o roteiro de 45 segundos.	**Folha 4** páginas 8–9	☐
DIA 5	AULA 4 Preparar celular, luz, áudio e enquadramento.	**Folha 5** página 10	☐
DIA 6	AULAS 5 E 6 Gravar, escolher uma energia e fazer a versão final.	**Folhas 6 e 7** páginas 11–13	☐
DIA 7	AULA 7 Revisar, deixar pronto para publicar e decidir o próximo passo.	**Folhas 8 e 9** páginas 14–17	☐

FOLHA 1

Meu vídeo em 7 dias

Por que eu quero aparecer em vídeo?

Complete com uma frase verdadeira.

Quero aparecer em vídeo porque

Meu take diagnóstico

Grave um único take de até 20 segundos, sem roteiro e sem obrigação de publicar.

“O que eu faço e quem eu ajudo?”

- [ ] Gravei apenas um take.
- [ ] Salvei sem apagar.

Nome do arquivo

Tema do primeiro vídeo

Pense numa dúvida simples que se repete no seu trabalho.

No meu primeiro vídeo, eu vou ajudar uma pessoa a entender

COMPROMISSO

Prazo para a revisão final ___ / ___ / ___ às ___

Se eu decidir publicar, data e horário ___ / ___ / ___ às ___

FOLHA 2

Uma pessoa, uma mensagem, um objetivo

UMA PESSOA

Não escreva “todo mundo do Instagram”. Imagine uma pessoa real com uma dúvida concreta.

Quem é essa pessoa? _____

Qual dúvida ela tem? _____

UMA MENSAGEM

Depois deste vídeo, quero que essa pessoa entenda que _____

Revise:

- [ ] A frase traz uma ideia principal, não três assuntos juntos.
- [ ] Uma pessoa que não é especialista consegue entender.
- [ ] Eu diria isso numa conversa real.
- [ ] A mensagem é correta e não promete o que eu não posso garantir.

UM OBJETIVO

Depois de assistir, quero que a pessoa:

- [ ] entenda uma ideia;
- [ ] teste uma ação;
- [ ] salve o conteúdo;
- [ ] comente uma resposta;
- [ ] compartilhe com alguém;
- [ ] entre em contato;
- [ ] outro: _____

FOLHA 3

Três ganchos para testar

Use as quatro fórmulas abaixo como ponto de partida. Elas não são um banco de frases prontas: adapte ao seu tema e à sua voz. Escreva um gancho em cada fórmula e depois escolha três para testar.

FÓRMULA 1

Dor

"Você [situação concreta] e mesmo assim [problema reconhecível]?"

Meu gancho

FÓRMULA 2

Desejo

"Imagine [resultado pequeno e plausível] sem [objeção real]."

Meu gancho

FÓRMULA 3

Pergunta

"Se você tivesse [limite ou situação], o que faria para [objetivo]?"

Meu gancho

FÓRMULA 4

Quebra de padrão

"Pare de [comportamento comum]. [Explicação curta que torna a frase honesta]."

Meu gancho

Escolha dos três testes

1 _____

2 _____

3 _____

Grave e avalie

Grave cada um em aproximadamente cinco segundos e avalie.

CRITÉRIO	GANCHO 1	GANCHO 2	GANCHO 3
Deixa o assunto claro?	☐	☐	☐
Cria curiosidade sem exagero?	☐	☐	☐
Soa natural na minha voz?	☐	☐	☐

GANCHO ESCOLHIDO

_____

_____

> Ele será o começo do roteiro que você vai montar na próxima aula.

FOLHA 4

Meu roteiro de 45 segundos

GANCHO | CONTEÚDO · CERCA DE 30 S | FECHAMENTO

0 s5 s 35 s 45 s

Bloco 1 — Gancho

CERCA DE 5 SEGUNDOS

Bloco 2 — Conteúdo

CERCA DE 30 SEGUNDOS

Entregue uma explicação, dica ou exemplo. Uma mensagem principal é suficiente.

Bloco 3 — Fechamento e CTA

ATÉ 10 SEGUNDOS

Escolha uma ação clara e coerente com o conteúdo.

Leitura e corte

Leia o roteiro em voz alta, no seu ritmo, e cronometre.

Tempo da primeira leitura

_____ segundos

Tempo depois dos ajustes

_____ segundos

SE PASSOU BEM DOS 45 SEGUNDOS

- [ ] Cortei repetições.
- [ ] Troquei frases longas por frases simples.
- [ ] Retirei uma segunda explicação que não era essencial.
- [ ] Li de novo sem acelerar artificialmente.

SE FICOU CURTO DEMAIS

- [ ] Acrescentei um exemplo concreto, não palavras vazias.

MARCO [ ] **Meu roteiro está entre 40 e 50 segundos e consigo lê-lo sem correr.**

ANOTAÇÕES DA LEITURA

FOLHA 5

Checklist antes do REC

CELULAR

- [ ] Lente limpa com tecido macio.
- [ ] Bateria suficiente.
- [ ] Espaço disponível para salvar.
- [ ] Modo Não Perturbe ativado.
- [ ] Resolução adequada; Full HD/1080p costuma bastar para começar.

ENQUADRAMENTO

- [ ] Câmera aproximadamente na altura dos olhos.
- [ ] Enquadramento do peito para cima.
- [ ] Pequena margem acima da cabeça.
- [ ] Fundo sem objeto parecendo sair de trás da cabeça.
- [ ] Celular firme e no formato adequado ao canal.

LUZ, ÁUDIO E AMBIENTE

- [ ] Principal fonte de luz à frente.
- [ ] Sem janela muito clara atrás.
- [ ] Voz compreensível no teste.
- [ ] Sem ruído forte de janela, ventilador ou equipamento.
- [ ] Cenário sem distrações importantes.

TESTE DE 10 SEGUNDOS

Diga: "Este é o meu teste de imagem e áudio. Eu estou preparando meu primeiro vídeo."

- [ ] Meu rosto está claro.
- [ ] Minha voz está compreensível.
- [ ] A câmera está na altura dos olhos.
- [ ] O fundo não tem uma distração forte.

REGRA Se os quatro pontos do teste estão aceitáveis, **pare de ajustar e grave.**

FOLHA 6

Plano de gravação em três takes

Você pode gravar o vídeo inteiro ou dividir em blocos. Se usar blocos, mantenha celular, luz, olhar e energia consistentes.

TAKE 1
Gancho

Primeiras palavras _____

- [ ] Pausa curta antes e depois do trecho.

TAKE 2
Conteúdo

Primeiras palavras _____

- [ ] Uma ideia principal.
- [ ] Pausa curta antes e depois do trecho.

TAKE 3
CTA

Primeiras palavras _____

- [ ] Uma ação clara.
- [ ] Pausa curta antes e depois do trecho.

LIMITE DE TENTATIVAS

- [ ] Fiz no máximo três tentativas completas.
- [ ] Escolhi a versão mais clara, não a mais perfeita.

Nome do arquivo escolhido _____

FOLHA 7

Escolha uma energia

As cinco energias fazem parte do universo do Método GRAVE. Neste curso, escolha apenas uma intenção predominante para o seu vídeo.

☐ **MESTRE**	Quero ensinar com conhecimento, clareza e segurança.
☐ **GUERREIRO**	Quero transmitir coragem, decisão e ação.
☐ **CURADOR**	Quero acolher com empatia e conexão emocional.
☐ **BOBO**	Quero trazer leveza e descontração sem forçar humor.
☐ **VISIONÁRIO**	Quero mostrar inspiração, possibilidade e futuro.

Energia escolhida _____

Por que combina com esta mensagem? _____

_____

_____

LEMBRETES

- Guerreiro não é gritar.
- Mestre não é falar difícil.
- Visionário não faz promessa vazia.
- Bobo não é forçar uma piada.
- Curador pode ser acolhedor e firme.

Pausa e ênfase

Copie abaixo o gancho ou o CTA. Use / para marcar uma pausa e circule ou escreva em MAIÚSCULAS duas palavras que merecem ênfase.

GRAVAÇÃO COM INTENÇÃO

- [ ] Gravei uma versão com a energia escolhida.
- [ ] Gravei uma versão neutra para comparar.
- [ ] Ajustei a intensidade se a primeira versão pareceu artificial.
- [ ] Regravei o vídeo completo apenas uma vez com a intenção escolhida.

O QUE EU PERCEBI COMPARANDO AS DUAS VERSÕES

FOLHA 8

Revisão final

Assista ao vídeo uma última vez. Responda com honestidade, sem abrir uma nova rodada infinita de gravações.

CONTEÚDO

- [ ] A mensagem está correta dentro do que eu sei e faço.
- [ ] O gancho combina com o que o vídeo entrega.
- [ ] Existe uma mensagem principal.
- [ ] O CTA orienta uma ação simples.

GRAVAÇÃO

- [ ] A voz está compreensível.
- [ ] A imagem permite me ver com clareza.
- [ ] O enquadramento está adequado.
- [ ] Meu olhar se dirige à lente nos pontos importantes.
- [ ] A energia escolhida combina com a mensagem.

DECISÃO

- [ ] **Vídeo pronto para publicar.**

Nome/local do arquivo final _____

Minha escolha agora

- [ ] Vou publicar em _____
- [ ] Vou publicar em ____ / ____ / _____ às _____
- [ ] Não vou publicar agora. Motivo: _____
- [ ] Vou rever essa decisão em ____ / ____ / _____

Se publicar

- [ ] Usei o gancho ou uma frase clara na capa/primeiro quadro.
- [ ] Escrevi legenda curta: gancho + resumo + CTA.
- [ ] Registrei a URL ou captura de tela.
- [ ] Não apaguei por desconforto nos primeiros minutos.

RASCUNHO DA LEGENDA · GANCHO + RESUMO + CTA

FOLHA 9

Antes e depois

Compare o take diagnóstico de 20 segundos com o vídeo final.

O QUE MUDOU?

Clareza da mensagem _____

Olhar e enquadramento _____

Voz, pausa e ênfase _____

Naturalidade e energia _____

FECHAMENTO

O que funcionou bem?

_____

_____

Qual único ponto quero melhorar no próximo vídeo?

_____

_____

Qual dúvida do meu público será o próximo tema?

_____

_____

Data da próxima gravação ____ / ____ / _____ às _____

FIM DA PRIMEIRA VOLTA

Minha conclusão

- [ ] Escolhi um tema real.
- [ ] Organizei uma mensagem em três blocos.
- [ ] Preparei o celular e o ambiente.
- [ ] Gravei e revisei um vídeo de aproximadamente 45 segundos.
- [ ] Deixei o arquivo pronto para publicar.
- [ ] Decidi conscientemente sobre a publicação.
- [ ] Escolhi meu próximo tema.

PARA O PRÓXIMO VÍDEO

Você não precisa repetir tudo exatamente igual. Repita o processo:

Uma dúvida · um gancho · uma mensagem · um CTA · uma gravação · uma decisão de publicação

Concluído em ____ / ____ / ____

Falar bem
não é dom.
É treino.
Quem treina, reina.

Caderno de Gravação — 7 Dias · material de apoio do curso **Grave seu primeiro vídeo sem travar**, de Miguel Kelson.

COMUNIQUE-C
COMUNICAÇÃO ESTRATÉGICA