

Roteiro VSL — versão condicional

Uso previsto

Este roteiro só será utilizado caso a arquitetura aprove uma VSL. A captação e a edição de vídeo não fazem parte do escopo atual.

Duração estimada

4 a 6 minutos.

Roteiro

00:00–00:25 — Abertura

“Talvez você já tenha percebido uma coisa: às vezes, a escolha acontece tão rápido que, quando você se dá conta, ela já passou. E depois vem a pergunta: por que eu fiz isso de novo?”

00:25–01:05 — Reconhecimento

“Não estou falando de falta de informação. Muitas mulheres já conhecem regras, já tentaram se organizar e já prometeram recomeçar. O que costuma ficar invisível é a sequência que aparece antes da resposta: um contexto, um pensamento, uma emoção, um impulso.”

01:05–01:45 — Reenquadramento

“Quando a gente olha só para a resposta final, parece que tudo se resume a controle. Mas, quando aprende a observar o que veio antes, começa a enxergar um ponto em que uma pausa pode existir.”

01:45–02:35 — Apresentação da experiência

“Por isso criei A Pausa Antes da Escolha. É uma experiência educativa e prática para você identificar uma situação real, mapear a sua sequência e testar uma pausa possível no cotidiano.”

02:35–03:20 — O que recebe

“Você vai receber um mapa simples da sequência invisível, um registro guiado para uma situação do seu dia, uma prática breve de atenção e um plano para repetir isso sem transformar o processo em uma nova cobrança.”

03:20–04:00 — Limites e confiança

“Isso não é uma dieta, não substitui acompanhamento individual e não existe para prometer uma transformação instantânea. É um primeiro passo educativo, feito para quem quer olhar com mais clareza

para o próprio padrão.”

04:00–04:30 — Convite

“Se essa conversa fez sentido para você, quero te convidar a conhecer A Pausa Antes da Escolha. Você pode começar por uma situação real e experimentar essa prática no seu ritmo.”

Direção de gravação

Tom calmo, próximo e adulto. Gravar em ambiente claro, com enquadramento estável e linguagem natural. Não usar imagens de antes e depois, promessas corporais, depoimentos encenados ou qualquer elemento que sugira resultado garantido.