

# Roteiro VSL — Respira Mais (Shantih)

**Fase:** 3b — Video Sales Letter **Duração total:** 6:30 (max 8 min) **Voz:** Primeira pessoa (Inaiá Ayani)

**Formato:** Slides com texto + B-roll + talking head

---

## BLOCO 1 — HOOK (0:00 - 0:30)

[SLIDE: Tela preta. Texto aparece palavra por palavra]

"Se você está assistindo isso às 2 da manhã com o coração disparado... ou se está no banheiro do trabalho tentando se acalmar antes de voltar pra reunião..."

[CORTE: Talking head — Inaiá, close, olhando direto na câmera]

"Fica comigo nos próximos 6 minutos. Porque o que eu vou te mostrar agora pode ser a última coisa que você precisa aprender para NUNCA mais ficar refém dessas crises."

[SLIDE: "O que neurocientistas de Harvard descobriram sobre seu corpo"]

**Instrução de gravação:** Tom calmo, íntimo, como se falasse com uma amiga no sofá. Câmera fixa, sem movimento. Olhar direto na lente.

---

## BLOCO 2 — IDENTIFICAÇÃO + DOR (0:30 - 1:30)

[SLIDE: Lista aparecendo item por item]

"Deixa eu adivinhar. Você..."

"Acorda de madrugada com o coração disparado e fica olhando pro teto..."

"Chora no banheiro do trabalho sem ninguém saber..."

"Grita com os filhos por bobagem e morre de culpa depois..."

"Já tentou chá, remédio, app de meditação, terapia... e NADA funcionou de verdade."

[CORTE: Talking head]

"Eu sei exatamente o que você está sentindo. Porque eu vivenciei isso em centenas de mulheres que passaram pela minha mesa nos últimos 15 anos. E todas tinham a MESMA pergunta: 'Será que estou ficando maluca?'"

"A resposta é NÃO. Você não está ficando maluca. Você não é fraca. O que está acontecendo com você tem nome científico."

**Instrução de gravação:** Expressar empatia genuína. Pausas entre cada item da lista. Quando falar "você não é fraca", olhar direto na câmera com convicção.

---

## BLOCO 3 — INIMIGO COMUM + MECANISMO (1:30 - 3:00)

[SLIDE: Ilustração simplificada do cérebro com amígdalas em destaque]

"Se chama Sequestro Neural."

"Quando menopausa, estresse crônico e sobrecarga mental se combinam, suas amígdalas cerebrais — que são o sistema de alarme do seu corpo — travam no modo de emergência. Permanentemente."

"Seu cérebro interpreta TUDO como ameaça. Uma reunião. O trânsito. Uma pergunta do seu filho."

**[CORTE: Talking head]**

"A boa notícia? Neurocientistas como Daniel Goleman e Richard Davidson, de Harvard, provaram que existe uma forma de DESLIGAR esse alarme travado. Em 30 segundos."

"Eu chamei isso de Fenômeno RNR — Reset Neural Rápido."

**[SLIDE: Diagrama simples — "Expiração 1:2 → Nervo Vago → Amígdalas desativam → Crise para"]**

"Funciona assim: quando você expira no dobro do tempo que inspira — proporção 1:2 — você ativa o nervo vago. Esse nervo é o único 'cabo de comunicação' entre seu corpo e seu cérebro que diz: 'está seguro, desliga o alarme!'"

"Em 30 segundos, as amígdalas se desativam. O córtex pré-frontal retoma o controle. Seu coração para de disparar. Sua mente clareia."

**Instrução de gravação:** Energia mais alta aqui. Falar como quem revela algo importante. Quando mencionar o RNR, dar uma pausa dramática antes.

---

## **BLOCO 4 — PROVA SOCIAL (3:00 - 3:45)**

**[SLIDE: Print de WhatsApp (censurado)]**

"A Márcia, 52 anos, de São Paulo, me mandou essa mensagem. Ela teve um ataque de ansiedade no trabalho. Lembrou da técnica. Em 30 segundos, a crise parou."

**[SLIDE: Outro print]**

"A Regina, 47 anos, de Minas. Insônia crônica há anos. Uma semana depois de aprender o protocolo, dormiu a noite inteira pela primeira vez."

**[CORTE: Talking head]**

"Mais de 347 mulheres já usaram essa técnica. E todas tinham a mesma dúvida que você tem agora: 'Será que funciona pra mim?' Funcionou."

**Instrução de gravação:** Tom de orgulho contido. Mostrar prints na tela enquanto fala. Expressão de satisfação genuína.

---

## **BLOCO 5 — OFERTA + STACK (3:45 - 5:15)**

**[CORTE: Talking head]**

"Eu juntei tudo o que aprendi em 15 anos com centenas de mulheres em um programa chamado Respira Mais."

**[SLIDE: Mockup do produto — 4 módulos]**

"São 4 módulos:"

"Módulo 1 — Emergência Neural. A técnica S.O.S de 30 segundos que você pode usar HOJE, na próxima crise."

"Módulo 2 — Autorregulação Diária. Uma rotina de 3 minutos que é como escovar os dentes pro seu sistema nervoso."

"Módulo 3 — Reconstrução Neural. Onde a neuroplasticidade cria novos caminhos no seu cérebro. É aqui que a mudança vira permanente."

"Módulo 4 — Autonomia. Onde você aprende a nunca mais voltar ao estado de sobrevivência."

**[SLIDE: Stack — 3 bônus]**

"E além dos 4 módulos, você recebe 3 presentes:"

"O Guia Farmácia Interna — como ativar serotonina e endorfina naturalmente."

"Áudios Guiados de Emergência — para usar no carro, no escritório, na cama."

"E a Calculadora de Estresse Acumulado — para você saber exatamente o seu nível de intoxicação neural."

**[SLIDE: Ancoragem visual — "Valor total: R\$379 → Hoje: R\$37"]**

"Se eu somasse tudo, o valor justo seria mais de 300 reais. Mas eu decidi cobrar R\$37. Por quê?"

"Porque eu sei o que é deitar de noite com o coração disparado achando que vai morrer. E por R\$37 eu posso ajudar 10.000 mulheres, não 100."

**Instrução de gravação:** Energia crescente. Quando revelar o preço, pausa + sorriso. "37 reais" dito com leveza, como se fosse óbvio.

---

## **BLOCO 6 — GARANTIA + URGÊNCIA (5:15 - 6:00)**

**[CORTE: Talking head]**

"E eu sei que você já tentou de tudo e tem medo de mais uma frustração. Por isso eu criei a Garantia Coração Tranquilo."

"Se dentro de 7 dias você não sentir seu coração mais calmo, sua respiração mais leve e sua mente mais clara... basta me enviar um email e eu devolvo cada centavo. Sem perguntas."

**[SLIDE: "Garantia Incondicional de 7 Dias — Art. 49 do CDC"]**

"Você não arrisca nada. Zero. Nada."

**[CORTE: Talking head]**

"Mas eu preciso ser honesta: essa oferta de R\$37 não vai durar para sempre. É um preço de lançamento. E quando as vagas se esgotarem, o acesso volta ao valor normal."

**Instrução de gravação:** Tom de honestidade absoluta. Quando falar da garantia, colocar a mão no peito. Urgência sutil, não agressiva.

---

## **BLOCO 7 — CTA FINAL (6:00 - 6:30)**

**[CORTE: Talking head — close]**

"Então a pergunta é simples: da próxima vez que seu coração disparar... você quer saber o que fazer? Ou quer continuar olhando pro teto às 3 da manhã?"

"Clica no botão aqui embaixo. Em 2 minutos você recebe o acesso no seu email. E em 5 minutos você já sabe a técnica dos 30 segundos."

"Nos vemos lá dentro."

**[SLIDE: Botão CTA — "QUERO MEU ACESSO POR R\$37"]**

"R\$37. Acesso imediato. Garantia de 7 dias. O resto é com você."

**[FADE OUT]**

**Instrução de gravação:** Energia final alta mas controlada. Sorriso confiante. Último frame: olhar direto na câmera por 2 segundos antes do fade.

## RESUMO TÉCNICO

Bloco	Tempo	Conteúdo
1. Hook	0:00-0:30	Identificação imediata + promessa
2. Dor	0:30-1:30	Lista de dores + validação
3. Mecanismo	1:30-3:00	Sequestro Neural + RNR
4. Prova	3:00-3:45	2 depoimentos + número social
5. Oferta	3:45-5:15	4 módulos + 3 bônus + preço
6. Garantia	5:15-6:00	Coração Tranquilo + urgência
7. CTA	6:00-6:30	Fechamento + botão
<b>Total</b>	<b>6:30</b>	

## EQUIPAMENTO RECOMENDADO

- Câmera: celular com boa câmera (iPhone 12+ ou similar)
- Iluminação: ring light ou luz natural frontal
- Áudio: microfone de lapela (essencial)
- Fundo: neutro, claro, sem distrações
- Roupas: profissional casual, cores neutras
- Teleprompter: app no celular (BigVu, PromptSmart)