

Roteiro do Primeiro Vídeo do Canal - "Tentando Viver"

Título sugerido: "Ainda não venci. Mas tô virando o jogo."

Duração estimada: 15 minutos

Estilo: Narrativo, cru, emocional. Com cenas reais do dia a dia, treino, rotina, silêncio e reflexão.

1. Abertura - Apresentação + o que vão ver (0:00 a 2:00)

CENA:

- Close no rosto parado, sem expressão
- Ambiente real (quarto, espelho, janela com luz natural)
- Fundo sonoro: batida baixa e emocional (piano suave)

NARRAÇÃO (voz em off):

"Esse não é um vídeo de vitória." "Não é uma história pronta." "Eu ainda tô no meio dela." "Meu nome é Wanderson. E eu tô começando esse canal pra registrar o processo." "Aqui você vai ver treino, queda, progresso, rotina e verdade." "Isso não é sobre motivação. É sobre disciplina. Sobre insistir."

2. História - Problemas e contexto (2:00 a 10:00)

CENAS VARIADAS:

- Cenas do dia: sentado no PC, comendo sozinho, treino em casa ou na academia
- Ambiente real (sem arrumar tudo, vida como é)
- Flashbacks (vídeos antigos, momentos difíceis, fotos antigas se possível)

NARRAÇÃO:

"Eu já me senti quebrado. Já me perdi na bebida, nos pensamentos, na solidão." "Fui criado entre viagens do meu pai e alcoolismo da minha avó." "Me senti invisível, sem valor, sem direção." "Tentei ser o que os outros esperavam. Me moldei pra caber onde não tinha espaço." "Desisti de mim várias vezes. Mas sempre teve um pedaço meu que resistia."

3. Ponto de virada - Decisão de mudar (10:00 a 13:00)

CENA:

- Treino recente, esforço real, suor, falha
- Escrevendo no caderno ou olhando pra câmera, firme

NARRAÇÃO:

"Chega uma hora que cansa. Cansa não se sentir vivo." "E eu decidi que se eu não posso mudar tudo, eu posso mudar um ponto por vez." "Voltei a treinar. Comecei a estudar. Me organizar." "Não foi bonito. Ainda não é. Mas tá acontecendo."



4. O que vem pela frente + call to action (13:00 a 15:00)

CENA:

- Andando na rua, pôr do sol, anotando metas, mexendo no PC
- Pode incluir trecho do canal aberto ou bastidor de criação

NARRAÇÃO:

"Esse canal não é um palco. É um diário." "Se você tá tentando viver também... cola aqui." "Vai ter vídeo, reflexões, treino, rotina e verdade." "A única promessa é que eu não vou parar."

(Tela preta com texto final):

Tentando viver.
Ponto por ponto.

One more point.

TRILHA SONORA: Finaliza com nota emocional crescente + som ambiente (chuva leve ou respiração).