

30 DIAS PARA VENCER A CÂMERA.

MÉTODO SONA

O guia de exposição gradual para quem quer gravar vídeos sem travar, mesmo odiando a própria voz.

AXEO

EDIÇÃO 1 · 2026

Sumário

ANTES DE COMEÇAR

Introdução: o diagnóstico do medo 3

Os 3 vilões do vídeo 4

Como usar este guia 5

Seu estúdio de R$ 0 6

Seu contrato de 30 dias 7

Diagnóstico: o ponto de partida 8

O mapa dos 30 dias 9

Painel de progresso 10

O DESAFIO

Fase 1 · Aquecimento Oculto (Dias 1 a 7) 11

Fase 2 · O Filtro da Confiança (Dias 8 a 15) 19

Fase 3 · A Transição para o Público (Dias 16 a 23) 28

Fase 4 · Consistência e Hábito (Dias 24 a 30) 37

DEPOIS E APÊNDICES

E agora? Depois do Dia 30 45

A · Banco de trava-línguas 46

B · Vícios de linguagem 47

C · Modelos de roteiro de 3 linhas 48

D · 30 ideias de vídeo 49

E · Plano de resgate 50

Próximo passo: o app Axeo 51

INTRODUÇÃO

O diagnóstico do medo

> *"O seu real bloqueio não é o roteiro. É o pavor da **rejeição** e o medo do julgamento."*

O mito do "talento natural"

Aquele criador que parece falar com a câmera como quem fala com um amigo? Ele gravou dezenas de vídeos ruins antes do primeiro bom. O que você vê hoje é repetição, não dom.

Falar para a câmera é uma habilidade. E, como toda habilidade, ela se treina em doses pequenas, todos os dias, começando em um lugar seguro.

Se o seu estômago gela quando você aperta o botão vermelho, isso não significa que você não nasceu para isso. Significa que você se importa com o que as pessoas vão pensar, e isso dá para treinar sem que ninguém precise assistir.

O que este guia faz por você

Ele leva você de "ninguém pode me ver" até "eu publico e continuo", em 30 dias e 4 fases, com um princípio simples: **exposição gradual**. Você sobe um degrau de cada vez, só quando o anterior já ficou confortável.

O Método Sona não promete que o medo desapareça. Promete que você vai agir apesar dele, e é a ação repetida que faz o medo diminuir.

OS 3 VILÕES

Quem te segura longe da câmera

01

Medo do julgamento

“E se acharem ridículo?” A mente inventa uma plateia hostil que, na prática, quase nunca existe. A maioria das pessoas está ocupada demais com a própria vida (e com o próprio medo de gravar) para analisar você.

Antídoto: exposição gradual. Você começa onde ninguém vê.

02

Estranhamento com a própria voz

“Essa não pode ser a minha voz.” Por dentro você se escuta com a vibração do crânio, que deixa a voz mais grave e cheia. Gravada, ela soa mais fina, e é a versão que todo mundo sempre ouviu.

Antídoto: familiaridade. Ouvir-se com frequência até virar comum.

03

A busca pela perfeição

“Vou regravar até ficar perfeito.” Quase sempre isso vira “não vou gravar”. A perfeição é um freio disfarçado de padrão de qualidade.

Antídoto: meta de conclusão, não de perfeição. Um vídeo feito vale mais do que dez ideias perfeitas na gaveta.

COMO USAR

Como usar este guia

O COMPROMISSO

5 minutos por dia.

Não cinquenta. Cinco. Os dias de produção pedem um pouco mais, mas a regra é pequena de propósito: um hábito pequeno que você repete vence uma grande ideia que você abandona.

3 REGRAS

01 **Não pule etapas.** Cada dia prepara o próximo. A ordem é a escada.

02 **Marque o check de cada dia** e acompanhe tudo no Painel de Progresso.

03 **Perdeu um dia?** Continue de onde parou. Nunca recomece do zero (veja o Apêndice E).

A ESCADA DE EXPOSIÇÃO



Só você · Ninguém vê. Tudo fica no seu celular.



Uma pessoa ou círculo íntimo · Quem torce por você.



Seguidores ou conta anônima · Exposição leve e controlada.



Perfil principal · Quem te conhece, e quem não conhece.



Público aberto · Publicar e fixar. O degrau final.

ANATOMIA DE UM DIA

Todos os dias têm a mesma estrutura: o **nível de exposição**, a **missão**, o **passo a passo**, a **regra de ouro** e o **check do dia**. Antes de começar, crie no celular um álbum privado chamado **Axeo 30**: é onde os seus vídeos vão morar.

PREPARAÇÃO

Seu estúdio de R$ 0

Luz
Fique de frente para uma janela, com a luz no seu rosto, nunca atrás de você. À noite, uma luminária atrás do celular resolve.

Som
Escolha um lugar silencioso e fique a um braço de distância do celular. Fone com microfone ajuda, mas não é obrigatório.

Enquadramento
Celular na vertical, na altura dos olhos, mostrando cabeça e ombros, com um pequeno espaço acima da cabeça. Limpe a lente antes de gravar.

Olhar
Olhe para a lente (o pontinho no topo da tela), não para o seu rosto na tela. Um post-it pequeno ao lado da lente ajuda a lembrar.

Apoio
Livros, um copo ou uma pilha de caixas servem de tripé. Confira se o celular está firme antes de gravar.

Fundo
Simples e arrumado. Uma parede lisa ou uma estante organizada já bastam.

O melhor equipamento é o que já está no seu bolso. Comece com o que tem. Você vai melhorar o setup quando o hábito estiver de pé.

COMPROMISSO

Seu contrato de 30 dias

Escrever um compromisso o torna mais real. Preencha, assine e guarde este contrato.

Eu,

_____

me comprometo a gravar por **5 minutos por dia**, durante **30 dias**, mesmo nos dias em que o medo bater.

O meu motivo para perder o medo de gravar é:

_____

_____

_____

No Dia 30, eu quero estar:

_____

_____

Data de início:

_____

Assinatura:

_____

DIA 0

Diagnóstico: o ponto de partida

Marque de 1 (nada a ver comigo) a 5 (tudo a ver comigo). Seja sincero: esta nota é só sua e é o seu marco zero.

1. Consigo me gravar sem sentir muita vergonha. (1) (2) (3) (4) (5)

2. Aceito ouvir a minha própria voz gravada. (1) (2) (3) (4) (5)

3. Consigo falar sem decorar um texto inteiro. (1) (2) (3) (4) (5)

4. Olho para a lente com naturalidade. (1) (2) (3) (4) (5)

5. Falo com poucos vícios de linguagem ("né", "tipo"). (1) (2) (3) (4) (5)

6. Consigo postar sem ficar ansioso depois. (1) (2) (3) (4) (5)

7. Lido bem com a possibilidade de críticas. (1) (2) (3) (4) (5)

8. Gravar vídeos faz parte da minha rotina. (1) (2) (3) (4) (5)

SOMA TOTAL

Soma: _____ / 40. Refaça este diagnóstico no **Dia 29** e compare.

8 a 19: ponto de partida ideal, é para isso que o guia existe. **20 a 29:** você já tem base, vai consolidar. **30 a 40:** você está avançado, use o guia para criar rotina.

VISÃO GERAL

O mapa dos 30 dias

FASE 1 · DIAS 1 A 7

Aquecimento Oculto

Nível 1 · Ninguém vai ver

01 O Espelho Digital
02 Diário em Áudio
03 O Destrave da Voz
04 Exercício de Dicção I
05 Simulação de Bastidores
06 Olho no Olho
07 A Primeira Análise

FASE 2 · DIAS 8 A 15

O Filtro da Confiança

Nível 2 e 3 · Só quem você escolher

08 O Roteiro de 3 Linhas
09 Treino com Teleprompter
10 O Grupo dos Fortes
11 Melhores Amigos
12 Interação Sem Rosto
13 O Story de Bastidores
14 Fluência e Pausas
15 Revisão da Primeira Quinzena

FASE 3 · DIAS 16 A 23

A Transição para o Público

Nível 3 a 5 · O mundo pode ver

16 Conta "Laboratório"
17 Roteiro Dinâmico
18 O Primeiro Story Público
19 Vídeo com Legenda
20 Desafio da Fluência
21 Dominando a Postura
22 O Primeiro Reels / Shorts Oficial
23 Cortando o Cordão Umbilical

FASE 4 · DIAS 24 A 30

Consistência e Hábito

Nível 4 e 5 · Rotina de criador

24 O Roteiro de Conexão
25 Lidando com Críticas
26 Planejamento de Conteúdo
27 Gravação em Lote
28 Desafio do Teleprompter Avançado
29 Analisando a Evolução
30 O Grande Salto

ACOMPANHAMENTO

Painel de progresso

Marque cada dia concluído. Toque em um número para ir direto à página daquele dia.

01 ☐	02 ☐	03 ☐	04 ☐	05 ☐	06 ☐
07 ☐	08 ☐	09 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐
13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐
19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐
25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐

Fase 1 Fase 2 Fase 3 Fase 4

Concluir é mais importante do que fazer bem. Um dia imperfeito vale mais do que um dia perfeito que não aconteceu.



FASE 01

Aquecimento Oculto

Você acostuma o cérebro com a câmera e com a própria voz, sem a pressão de publicar. Tudo fica no seu celular.

DIAS 1 A 7

Nível 1 · Ninguém vai ver

01 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

O Espelho Digital

5 MIN | FASE 1 · AQUECIMENTO OCULTO

A MISSÃO

Abrir a câmera frontal e ficar diante dela sem nenhuma missão além de existir. Hoje o objetivo não é falar bem: é se acostumar com a presença da lente.

PASSO A PASSO

01 Apoie o celular na altura dos olhos e abra a câmera frontal no modo vídeo.

02 Respire fundo três vezes, devagar.

03 Grave 30 segundos olhando para a lente, sorrindo e se cumprimentando: "Oi, eu sou o(a) [seu nome]".

04 Salve na pasta **Axeo 30** (crie um álbum privado) e **não assista**.

> **REGRA DE OURO**
> **Não assista hoje. Assistir agora acorda o crítico interno. Você vai rever esse vídeo no Dia 29 e vai se surpreender.**

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

02 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Diário em Áudio

5 MIN | FASE 1 · AQUECIMENTO OCULTO

A MISSÃO

Falar sem plateia e sem imagem. Só a voz: conte como foi o seu dia como se estivesse mandando um áudio para si mesmo.

PASSO A PASSO

01 Abra o gravador de voz do celular.

02 Fale por 1 minuto: o melhor momento do dia, o pior e uma coisa que você aprendeu.

03 Não pare para corrigir. Se travou, siga em frente.

04 Delete o áudio logo em seguida, sem ouvir.

REGRA DE OURO

Deletar faz parte do exercício. Você ensina ao cérebro que falar não precisa gerar prova e que errar não custa nada.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

03 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

O Destrave da Voz

7 MIN · FASE 1 · AQUECIMENTO OCULTO

A MISSÃO

Soltar a respiração, que é a base da voz, e ouvir a si mesmo pela primeira vez sem julgamento.

PASSO A PASSO

01 Sente com a coluna reta e uma mão na barriga.

02 Inspire pelo nariz contando 4, inflando a barriga (não o peito). Solte pela boca contando 6. Repita 5 vezes.

03 Escolha um parágrafo de um livro ou texto de que goste e leia em voz alta, devagar, gravando o áudio.

04 Ouça uma vez, prestando atenção só no som da voz.

REGRA DE OURO

Estranhar é normal: por dentro você se escuta pela vibração do próprio crânio, e por isso a gravação soa diferente. O mundo sempre ouviu essa versão. Ouvir é o caminho para se acostumar.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

04 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Exercício de Dicção I

5 MIN | FASE 1 · AQUECIMENTO OCULTO

A MISSÃO

Aquecer a boca como quem aquece o corpo antes do treino. Trava-línguas treinam articulação, ritmo e controle.

PASSO A PASSO

01 Escolha 2 trava-línguas no **Apêndice A** (comece pelo nível Aquecimento).

02 Fique diante do espelho e leia devagar, exagerando o movimento da boca.

03 Repita 3 vezes, aumentando a velocidade só enquanto cada palavra sair limpa.

04 Opcional: grave a melhor tentativa em vídeo de 30 segundos.

PARA AQUECER

"O rato roeu a roupa do rei de Roma."

REGRA DE OURO

Velocidade é consequência, clareza é o objetivo. Se a palavra não saiu limpa, volte para o devagar.

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

05 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Simulação de Bastidores

5 MIN | FASE 1 · AQUECIMENTO OCULTO

A MISSÃO

Falar sobre o seu trabalho sem mostrar o rosto. Você grava as mãos e o ambiente e narra por cima o que está fazendo.

PASSO A PASSO

01 Escolha uma tarefa real da sua rotina: preparar um produto, atender, organizar a mesa.

02 Grave só as mãos e o ambiente, sem o rosto.

03 Narre em voz alta o que faz e por quê, como se explicasse a um iniciante.

04 Feche com uma frase: "E é assim que eu faço [sua tarefa]."

> **REGRA DE OURO**
>
> **Você já sabe falar sobre o seu trabalho. Aqui treina falar enquanto faz, o jeito mais leve de começar, porque a atenção fica na tarefa e não no rosto.**

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

06 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Olho no Olho

5 MIN · FASE 1 · AQUECIMENTO OCULTO

A MISSÃO

Gravar um vídeo de 1 minuto explicando o que você faz, como se conversasse com o seu melhor amigo.

PASSO A PASSO

01 Pense no seu melhor amigo e imagine o rosto dele dentro da lente.

02 Grave 1 minuto explicando o que você faz e para quem.

03 Use as suas palavras, as do café da tarde e não as do currículo.

04 Salve na pasta **Axeo 30**. Amanhã você vai analisá-lo.

REGRA DE OURO

Quem fala com uma pessoa fala melhor do que quem fala "para a câmera". Troque "público" por "amigo".

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

07 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

A Primeira Análise

10 MIN | FASE 1 · AQUECIMENTO OCULTO

A MISSÃO

Assistir ao vídeo do Dia 6 com olhar de treinador, não de juiz. Um ponto positivo e apenas um a melhorar.

PASSO A PASSO

01 Assista ao vídeo do Dia 6 uma vez inteira, sem pausar.

02 Anote 1 ponto positivo: algo que funcionou (voz, sorriso, clareza, olhar).

03 Anote apenas 1 ponto a melhorar. Um só.

04 Complete a frase: "Na próxima gravação, eu vou _____."

> **REGRA DE OURO**
> Nunca faça uma lista de defeitos. Analisar é treinar o olhar de um treinador, que enxerga o que dá para melhorar amanhã.

Meu ponto positivo:

Meu ponto a melhorar:

> **MARCO DA JORNADA**
> Fim da Fase 1. Você se gravou 6 vezes sem ninguém ver. Isso já é mais do que a maioria faz em anos.

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo



FASE 02

O Filtro da Confiança

Você começa a compartilhar, mas só com pessoas de confiança ou em formatos que somem rápido.

DIAS 8 A 15

Nível 2 e 3 · Só quem você escolher

08 / 30

EXPOSIÇÃO

●●○○○

Ainda privado

O Roteiro de 3 Linhas

10 MIN | FASE 2 · O FILTRO DA CONFIANÇA

A MISSÃO

Aprender a estrutura que transforma qualquer ideia em um vídeo curto e sem enrolação: gancho, conteúdo e chamada para ação.

PASSO A PASSO

01 **Linha 1, Gancho:** a frase que prende nos primeiros 3 segundos (pergunta, erro comum ou promessa).

02 **Linha 2, Conteúdo:** a única coisa que a pessoa precisa saber.

03 **Linha 3, Chamada:** o próximo passo (salvar, comentar, chamar no direct).

04 Escreva um roteiro com o seu tema e grave uma vez para treinar, sem postar.

EXEMPLO

Gancho: Você também trava quando liga a câmera?
Conteúdo: Respire três vezes e olhe para a lente, não para a tela.
Chamada: Teste hoje e me conta como foi.

REGRA DE OURO

Um roteiro de 3 linhas cabe na memória. Por isso você fala com naturalidade em vez de decorar um texto.

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

09 / 30

EXPOSIÇÃO

Ainda privado

Treino com Teleprompter

10 MIN | FASE 2 · O FILTRO DA CONFIANÇA

A MISSÃO

Ler um texto olhando para a câmera sem parecer que está lendo.

PASSO A PASSO

01 Escreva um texto curto, de 5 a 6 linhas (até 40 segundos).

02 Abra um app teleprompter gratuito, ou o bloco de notas com fonte bem grande, e posicione o texto perto da lente.

03 Quebre o texto em linhas curtas e marque as pausas.

04 Leia um bloco, levante o olhar para a lente, fale. Repita a cada frase.

REGRA DE OURO

Quem lê bem não lê palavra por palavra: lê um bloco, levanta o olhar e fala. Leia com os olhos, fale com a lente.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

10 / 30

EXPOSIÇÃO

●●○○○

1 pessoa

O Grupo dos Fortes

10 MIN | FASE 2 · O FILTRO DA CONFIANÇA

A MISSÃO

Mandar o seu primeiro vídeo para outra pessoa. Uma só, de extrema confiança, que torce por você.

PASSO A PASSO

01 Escolha 1 pessoa de confiança: um amigo próximo ou um mentor.

02 Escolha uma dica simples da sua área, que você explicaria em 30 segundos.

03 Grave usando o roteiro de 3 linhas do Dia 8.

04 Envie e pergunte só: “deu para entender a dica?”

REGRA DE OURO

Peça feedback sobre o conteúdo, não sobre você. Perguntas sobre o conteúdo geram respostas úteis; sobre você, geram elogios educados.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

11 / 30

EXPOSIÇÃO

Círculo íntimo

Melhores Amigos

5 MIN | FASE 2 · O FILTRO DA CONFIANÇA

A MISSÃO

Postar um story para o seu círculo mais próximo: um “bom dia” com a meta do dia.

PASSO A PASSO

01 No Instagram, monte a lista **Melhores Amigos** só com quem te apoia.

02 Grave um story de 10 a 15 segundos: “Bom dia! Hoje a minha meta é ___.”

03 Publique só para essa lista.

04 Se alguém reagir, responda com uma frase. Se não, tudo bem.

> **REGRA DE OURO**
> **Pequeno, simples e diário. O story some em 24 horas: use isso a seu favor.**

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

12 / 30

EXPOSIÇÃO

Seguidores

Interação Sem Rosto

10 MIN | FASE 2 · O FILTRO DA CONFIANÇA

A MISSÃO

Interagir com o público sem precisar falar para a câmera: perguntas e respostas em texto, com uma foto sua de fundo.

PASSO A PASSO

01 Abra uma caixinha de perguntas nos stories: “Me pergunte sobre [seu tema]”.

02 Se vierem poucas perguntas, responda às que mais te fazem no dia a dia.

03 Responda por texto, usando uma foto sua como fundo do story.

04 Responda pelo menos 3 perguntas.

> **REGRA DE OURO**
>
> **Aparecer não precisa ser em vídeo. Foto e texto é um degrau intermediário: você já mostra o rosto, mas ainda sem a pressão de falar.**

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

13 / 30

EXPOSIÇÃO

Seguidores

O Story de Bastidores

10 MIN | FASE 2 · O FILTRO DA CONFIANÇA

A MISSÃO

Mostrar um pedaço real do seu dia profissional, sem precisar focar no rosto o tempo todo.

PASSO A PASSO

01 Escolha um momento do dia de trabalho: produto sendo feito, atendimento, mesa de trabalho.

02 Grave de 15 a 20 segundos.

03 Acrescente uma frase em texto ou narre uma frase simples.

04 Publique. Hoje você decide se é para todos ou só para o círculo.

REGRA DE OURO

Bastidores aproximam. As pessoas confiam em quem mostra o processo, e para você a atenção fica no trabalho, não no rosto.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

14 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Fluência e Pausas

10 MIN | FASE 2 · O FILTRO DA CONFIANÇA

A MISSÃO

Reduzir os vícios de linguagem (“né”, “tipo assim”, “ãhh”) descobrindo o poder do silêncio.

PASSO A PASSO

01 Grave 30 segundos explicando algo do seu trabalho.

02 Ouça e conte quantos vícios apareceram (veja a lista no **Apêndice B**).

03 Grave de novo, trocando cada vício por um silêncio de 1 segundo.

04 Compare as duas versões. A segunda costuma soar mais segura.

REGRA DE OURO

O silêncio não é falha, é pontuação. Uma pausa de 1 segundo parece longa para quem fala e soa natural para quem ouve.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

15 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Revisão da Primeira Quinzena

10 MIN | FASE 2 · O FILTRO DA CONFIANÇA

A MISSÃO

Parar, olhar para trás e medir o que mudou. Autoconfiança também se constrói reconhecendo o que você já fez.

PASSO A PASSO

01 Confira no Painel de progresso quantos dias você já cumpriu.

02 Responda: eu já me gravei? Me ouvi? Mostrei para alguém? Postei? Cada "sim" é uma vitória.

03 Releia as anotações dos Dias 7 e 14 e escolha o seu maior avanço.

04 Comemore com algo pequeno de que você goste.

REGRA DE OURO

Quem só olha para o que falta nunca se sente pronto. Registrar o que já foi feito é o que sustenta a motivação.

Meu maior avanço até aqui:

Quem eu era no Dia 1 e quem sou hoje:

MARCO DA JORNADA

Metade do caminho. Você já se gravou, se ouviu, se mostrou para quem confia e treinou a pausa. Agora vem o público.

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo



FASE 03

A Transição para o Público

O momento de aparecer, com estratégias que diminuem a pressão: conta laboratório, legendas e a regra das 2 horas.

DIAS 16 A 23

Nível 3 a 5 · O mundo pode ver

16 / 30

EXPOSIÇÃO

Anônimo

Conta “Laboratório”

10 MIN · FASE 3 · A TRANSIÇÃO PARA O PÚBLICO

A MISSÃO

Criar um espaço sem risco para testar: um perfil novo, sem o seu nome real e sem seguir conhecidos.

PASSO A PASSO

01 Crie um perfil novo no TikTok ou Instagram, com um nome neutro.

02 Não siga conhecidos e não conte para ninguém.

03 Poste um vídeo de teste de 15 a 30 segundos sobre um tema do seu nicho.

04 Ignore métricas. O objetivo é aprender o ritual de publicar.

REGRA DE OURO

Na conta laboratório o “e se alguém ver?” perde a força, porque ninguém te conhece. É o treino de publicar sem plateia conhecida.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

EXPOSIÇÃO

Anônimo

Roteiro Dinâmico

10 MIN · FASE 3 · A TRANSIÇÃO PARA O PÚBLICO

A MISSÃO

Estruturar um vídeo de 15 segundos de alto impacto: sem introdução, sem enrolação.

PASSO A PASSO

01 Escolha uma ideia. Uma só.

02 Escreva em 3 linhas: um gancho de até 6 palavras, uma informação, uma chamada.

03 Corte tudo que não for essencial. 15 segundos cabem cerca de 35 palavras.

04 Grave até 3 tomadas e fique com a melhor.

> **REGRA DE OURO**
>
> **Em 15 segundos não existe espaço para apresentação. Comece pela parte mais interessante.**

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

18 / 30

EXPOSIÇÃO

Perfil principal

O Primeiro Story Público

5 MIN · FASE 3 · A TRANSIÇÃO PARA O PÚBLICO

A MISSÃO

Postar algo espontâneo, sem roteiro, no seu perfil principal: um insight do seu dia.

PASSO A PASSO

01 Pense em algo que você aprendeu ou notou hoje.

02 Abra o story do seu perfil principal.

03 Grave 15 segundos, sem roteiro, com uma ideia só.

04 Publique sem regravar mais de uma vez.

REGRA DE OURO

O story é o lugar da imperfeição: some em 24 horas e as pessoas esperam espontaneidade, não produção.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

19 / 30

EXPOSIÇÃO

Perfil principal

Vídeo com Legenda

10 MIN | FASE 3 · A TRANSIÇÃO PARA O PÚBLICO

A MISSÃO

Gravar um conteúdo falando e legendar o vídeo. Legenda dá segurança a quem assiste e a quem grava.

PASSO A PASSO

01 Grave de 30 a 45 segundos com uma dica do seu nicho.

02 Use a legenda automática do editor do Instagram, TikTok ou de um app de edição.

03 Revise a legenda e corrija palavras erradas.

04 Publique ou guarde. Você decide.

REGRA DE OURO

Muita gente assiste sem som, e para você, com o texto na tela, o foco sai do medo e vai para a mensagem.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

20 / 30

EXPOSIÇÃO

Perfil principal

Desafio da Fluência

10 MIN | FASE 3 · A TRANSIÇÃO PARA O PÚBLICO

A MISSÃO

Responder de forma direta a uma dúvida comum do seu cliente ou público, em um só fôlego.

PASSO A PASSO

01 Liste 3 dúvidas que clientes sempre fazem.

02 Escolha uma.

03 Responda em até 45 segundos: resposta direta primeiro, explicação depois.

04 Grave em uma tomada (até 2 tentativas). Publique se estiver pronto; se não, guarde: o treino foi feito.

> **REGRA DE OURO**
> **Fluência vem de saber o que dizer, não de falar rápido. Quando a pergunta é conhecida, a resposta flui.**

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

21 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Dominando a Postura

10 MIN | FASE 3 · A TRANSIÇÃO PARA O PÚBLICO

A MISSÃO

Entender o que o corpo comunica: postura, gestos e para onde olhar.

PASSO A PASSO

01 Fique em pé (ou sentado com a coluna reta), ombros soltos.

02 Gesticule na altura do peito, acompanhando as palavras, sem exagero.

03 Olhe para a lente, que fica no topo da tela, e não para a sua imagem.

04 Grave 45 segundos e compare com o vídeo do Dia 6.

REGRA DE OURO

O corpo fala antes da boca. Ombros soltos e gestos na altura do peito passam calma, para quem assiste e para você.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

22 / 30

EXPOSIÇÃO

Produção

O Primeiro Reels / Shorts Oficial

15 MIN | FASE 3 · A TRANSIÇÃO PARA O PÚBLICO

A MISSÃO

Produzir um vídeo educativo curto, focado estritamente no seu nicho. Hoje você grava e edita; amanhã publica.

PASSO A PASSO

01 Escolha um tema do seu nicho que ensine algo em poucos segundos.

02 Escreva o roteiro de 3 linhas (Dia 8).

03 Grave, corte as pausas longas e coloque legenda.

04 Deixe pronto, com título e descrição, para publicar amanhã.

REGRA DE OURO

Separar produzir de publicar tira a pressão do "tem que ficar perfeito agora".

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

23 / 30

EXPOSIÇÃO

Público

Cortando o Cordão Umbilical

5 MIN | FASE 3 · A TRANSIÇÃO PARA O PÚBLICO

A MISSÃO

Publicar o vídeo de ontem e sair do aplicativo. Aprender a soltar o que já foi feito.

PASSO A PASSO

01 Publique o vídeo do Dia 22.

02 Feche o aplicativo imediatamente.

03 Faça algo físico por 2 horas: caminhe, tome um café, arrume a mesa.

04 Depois disso, abra e responda aos comentários com calma.

REGRA DE OURO

Regra de ouro: não fique atualizando para ver as visualizações nas primeiras 2 horas.

MARCO DA JORNADA

Você publicou. Para o seu cérebro, isso muda tudo: a pior parte do medo já aconteceu e você continua aqui.

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo



FASE 04

Consistência e Hábito

Você consolida a rotina, aprende a gravar em lote e fecha o desafio com o seu manifesto.

DIAS 24 A 30

Nível 4 e 5 · Rotina de criador

24 / 30

EXPOSIÇÃO

Perfil principal

O Roteiro de Conexão

10 MIN | FASE 4 · CONSISTÊNCIA E HÁBITO

A MISSÃO

Contar uma história curta de verdade. Histórias criam conexão onde dicas, sozinhas, não criam.

PASSO A PASSO

01 Escolha um momento real da sua trajetória: um erro, um começo difícil, uma virada.

02 Estruture em 4 partes: **Antes** · **Obstáculo** · **Virada** · **Lição**.

03 Grave em 45 a 60 segundos.

04 Termine ligando a lição ao problema do seu público.

> **REGRA DE OURO**
>
> As pessoas esquecem argumentos, mas lembram histórias. Em 45 segundos o público sente que te conhece.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

25 / 30

EXPOSIÇÃO

Mentalidade

Lidando com Críticas

10 MIN | FASE 4 · CONSISTÊNCIA E HÁBITO

A MISSÃO

Montar a sua blindagem mental antes de precisar dela.

PASSO A PASSO

01 Imagine o pior comentário possível sobre o seu vídeo e escreva-o.

02 Classifique: **crítica útil** (específica, dá para aplicar), **opinião** (gosto pessoal) ou **ataque** (sem informação).

03 Aplique só a útil. Ignore a opinião. Bloqueie o ataque.

04 Escreva uma frase para ler quando um comentário doer.

REGRA DE OURO

Você não precisa responder a tudo. Silêncio também é resposta, e proteger a sua energia é parte do trabalho de criador.

Minha frase de blindagem:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

Planejamento de Conteúdo

15 MIN · FASE 4 · CONSISTÊNCIA E HÁBITO

A MISSÃO

Ter ideias para os próximos meses. Aqui você descobre que o problema nunca foi falta de assunto.

PASSO A PASSO

01 Liste 10 perguntas que os seus clientes fazem.

02 Liste 10 erros ou mitos comuns do seu mercado.

03 Liste 10 bastidores ou histórias suas (use o **Apêndice D** como apoio).

04 Pronto: 30 ideias. Escolha 3 para gravar amanhã.

> **REGRA DE OURO**
> Ideias não acabam quando você escuta o público: cada dúvida é um vídeo.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

27 / 30

EXPOSIÇÃO

Produção

Gravação em Lote

20 MIN | FASE 4 · CONSISTÊNCIA E HÁBITO

A MISSÃO

Gravar 3 vídeos de uma vez só. É o segredo dos criadores para economizar tempo e energia.

PASSO A PASSO

01 Pegue as 3 ideias do Dia 26 e escreva um roteiro de 3 linhas para cada.

02 Prepare o cenário uma vez só: luz, fundo e enquadramento.

03 Grave os três em sequência.

04 Nomeie os arquivos (Lote 01, 02, 03) e guarde ou agende.

> **REGRA DE OURO**
> **Gravar é o trabalho, postar é só distribuir. Em lote, a pressão aparece uma vez em vez de três.**

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

28 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Desafio do Teleprompter Avançado

15 MIN | FASE 4 · CONSISTÊNCIA E HÁBITO

A MISSÃO

Gravar um texto longo mantendo naturalidade e emoção na voz.

PASSO A PASSO

01 Escreva ou escolha um texto de 1 a 2 minutos, com começo, meio e fim.

02 Marque o texto: **/** onde pausar, palavras-chave sublinhadas, um sorriso onde cabe.

03 Grave com o texto perto da lente, em velocidade natural.

04 Ouça: a voz soa viva ou plana? Regrave uma vez variando o tom.

REGRA DE OURO

Texto lido sem emoção parece leitura. As pausas e as palavras-chave marcadas são o que devolvem a naturalidade.

Anotações do dia:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

29 / 30

EXPOSIÇÃO

Só você

Analisando a Evolução

15 MIN | FASE 4 · CONSISTÊNCIA E HÁBITO

A MISSÃO

O dia que você esperou. Assistir ao vídeo do Dia 1, que você guardou sem ver, e medir o quanto mudou.

PASSO A PASSO

01 Assista ao vídeo do Dia 1 (guardado na pasta Axeo 30).

02 Grave de novo 30 segundos se cumprimentando, exatamente como no Dia 1.

03 Compare lado a lado: voz, olhar, sorriso, respiração.

04 Refaça o **Diagnóstico** do início e compare com o seu ponto de partida.

> **REGRA DE OURO**
>
> **Compare você com quem você era, não com o criador que você admira.**

O que mudou entre o Dia 1 e hoje:

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

30 / 30

EXPOSIÇÃO

●●●●●

Público

O Grande Salto

15 MIN | FASE 4 · CONSISTÊNCIA E HÁBITO

A MISSÃO

Gravar o manifesto da sua nova voz: o seu posicionamento oficial, em vídeo, fixado no topo do perfil.

PASSO A PASSO

01 Escreva o manifesto: quem você ajuda, o que faz de diferente e por que grava.

02 Use a estrutura: "Eu sou ___. Eu ajudo ___ a ___. Porque ___. Se você ___, me segue."

03 Grave quantas vezes precisar (no máximo 5 tomadas).

04 Publique e fixe no topo do perfil.

REGRA DE OURO

O seu manifesto não precisa ser perfeito, precisa ser seu. Em 30 dias você foi de "não consigo" para "eu publico".

MARCO DA JORNADA

Desafio concluído. Você agora grava, publica e continua. Isso é uma habilidade que não sai mais de você.

CHECK DO DIA

- [ ] Terminei a missão (mesmo imperfeita)
- [ ] Olhei para a lente mais do que para a tela
- [ ] Respirei fundo antes de começar

COMO ME SENTI

1 2 3 4 5

1 = difícil 5 = tranquilo

DEPOIS DO DIA 30

E agora?

Você não terminou: você criou um hábito. Para ele não esfriar:

01 **Mantenha um ritmo leve.** 3 vídeos por semana, gravados em lote em um único dia.

02 **Refaça o Diagnóstico** a cada 30 dias e compare com o seu ponto de partida.

03 **Volte ao Dia 14** quando os vícios de linguagem voltarem, e ao **Dia 6** quando travar.

04 **Suba um degrau novo:** um vídeo mais longo, uma live curta ou uma série semanal.

SEU PRÓXIMO PASSO

Publique o seu manifesto do Dia 30 e marque a Axeo no Instagram: **@axeo.app**.

APÊNDICE A

Banco de trava-línguas

Leia cada um em **3 velocidades**: devagar (exagerando a boca), normal e rápido, só enquanto estiver limpo.

Técnica opcional: leia com uma caneta leve entre os dentes e depois sem ela. Sem a caneta, a fala fica mais solta.

AQUECIMENTO

O rato roeu a roupa do rei de Roma.

O peito do pé do Pedro é preto.

Três pratos de trigo para três tigres tristes.

INTERMEDIÁRIO

O doce perguntou pro doce qual é o doce mais doce que o doce de batata-doce. O doce respondeu pro doce que o doce mais doce que o doce de batata-doce é o doce de batata-doce.

A aranha arranha a rã. A rã arranha a aranha. Nem a aranha arranha a rã, nem a rã arranha a aranha.

Sabia que o sábio não sabia que o sabiá sabia assobiar?

DESAFIO

Num ninho de mafagafos cinco mafagafinhos há. Quem os desmafagafizar, bom desmafagafizador será.

Pedro Paulo Pereira Pinto, pobre pintor português, pinta portas, paredes e portais.

O tempo perguntou pro tempo quanto tempo o tempo tem. O tempo respondeu pro tempo que o tempo tem tanto tempo quanto tempo o tempo tem.

APÊNDICE B

Vícios de linguagem

Vícios aparecem para preencher o silêncio enquanto o cérebro pensa. A solução não é falar mais rápido: é aceitar a pausa.

VÍCIO	QUANDO APARECE	TROQUE POR
"né?"	No fim de quase toda frase	Pare. Ponto final e silêncio.
"tipo", "tipo assim"	Antes de explicar algo	Respire e vá direto à ideia.
"ãhh", "éé"	Enquanto pensa	Feche a boca, inspire pelo nariz.
"aí", "então"	Ligando frases sem fim	Termine a frase. Comece outra.
"meio que"	Quando tem insegurança	Afirme: diga o que é.
"entendeu?", "sabe?"	Buscando aprovação	Faça uma pergunta de verdade ao público.
"na verdade", "basicamente"	Como muleta de começo	Comece pela informação.

O MÉTODO EM 3 PASSOS

01 **Perceber:** grave 30 segundos e conte os vícios.

02 **Pausar:** troque cada vício por 1 segundo de silêncio.

03 **Substituir:** prepare a primeira frase de cada ideia para não começar no "tipo".

APÊNDICE C

Modelos de roteiro de 3 linhas

O erro comum

Gancho: O maior erro de quem [seu público] é ___.
Conteúdo: Em vez disso, faça ___, porque ___.
Chamada: Salve para não esquecer e me conta se você já errou nisso.

Passo a passo rápido

Gancho: Como [resultado] em 3 passos.
Conteúdo: 1) ___ 2) ___ 3) ___
Chamada: Qual passo você vai testar primeiro? Me conta.

Mito x verdade

Gancho: Mito: "___". Isso é mentira.
Conteúdo: A verdade é ___. Na prática, isso significa ___.
Chamada: Mande para alguém que ainda acredita nisso.

Resposta a uma dúvida

Gancho: Toda semana me perguntam: "___?"
Conteúdo: Resposta direta em uma frase + 1 exemplo real.
Chamada: Tem outra dúvida? Deixa nos comentários.

Bastidor

Gancho: Olha como eu faço ___ por dentro.
Conteúdo: Mostre o processo narrando o porquê de cada passo.
Chamada: Quer ver mais bastidores? Me segue.

Minha história

Gancho: Há ___ eu não conseguia ___.
Conteúdo: O que mudou foi ___. A lição é ___.
Chamada: Se você vive isso, o próximo passo é ___.

APÊNDICE D

30 ideias de vídeo

Para o Dia 26 e para todos os dias em que o assunto sumir. Troque os espaços pelo seu nicho.

DÚVIDAS

· A pergunta que mais me fazem
· Quanto custa e por quê
· Como funciona, em 3 passos
· O que eu faria se estivesse começando
· A dúvida que ninguém tem coragem de perguntar
· O que você precisa saber antes de contratar

ERROS E MITOS

· O erro que mais vejo no meu mercado
· Um mito que precisa acabar
· O que eu parei de fazer e deu certo
· O conselho popular que eu não sigo
· 3 sinais de que algo está errado
· Antes e depois de uma correção

BASTIDORES

· Um dia na minha rotina
· Como eu preparo ___
· Minha mesa de trabalho
· Uma ferramenta que eu uso todo dia
· Um erro que aconteceu hoje
· Por dentro de um projeto

HISTÓRIAS

· Por que comecei
· O meu pior dia de trabalho
· Um cliente que me marcou
· Algo que me assustava e hoje não assusta
· O dia que quase desisti
· Uma virada na minha carreira

AUTORIDADE

· Uma dica de 30 segundos
· O que aprendi este mês
· Uma indicação de livro ou ferramenta
· Resultado de um cliente (com permissão)
· A minha opinião sobre uma tendência
· Meu manifesto em 1 minuto

APÊNDICE E

Plano de resgate

Dias difíceis fazem parte do processo. Veja o que fazer quando algo sair do plano.

Pulei um dia (ou vários).
Retome do dia seguinte, não do zero. O hábito não se perde com um dia, e sim com a desistência.

Estou muito ansioso para gravar.
Use a versão mínima: grave só 10 segundos. Cumprir a missão em ponto pequeno mantém o hábito vivo.

O vídeo ficou ruim.
Ótimo, é dado. Anote 1 ponto positivo e 1 a melhorar (Dia 7) e siga em frente.

Tenho vergonha de publicar.
Volte um degrau na escada de exposição por 2 ou 3 dias e depois suba de novo.

Quase não recebo visualizações.
No começo é normal. O objetivo destes 30 dias é treino, não alcance.

ATENÇÃO
Se o medo de falar ou a ansiedade forem intensos, ou se você tiver dificuldades persistentes de fala, procure um psicólogo ou fonoaudiólogo. Este guia é um treino e não substitui acompanhamento profissional.

PRÓXIMO PASSO

Você chegou até aqui. Isso diz muito.

Em 30 dias você saiu do “ninguém pode me ver” para o “eu publico e continuo”. Esse é o músculo mais difícil de criar, e agora ele é seu.

O app Axeo

Estamos construindo a ferramenta que leva o Método Sona para dentro do seu celular: um **teleprompter inteligente** que roda junto com a câmera, **trilhas de desafios** de exposição, dicção e viralização, e um **checklist de fluência** para acompanhar a sua evolução.

Quem baixou este guia já está na **lista VIP** e vai receber por e-mail o convite para testar a versão beta gratuita antes de todo mundo.

COMPARTILHE A SUA EVOLUÇÃO

Publique o seu manifesto do Dia 30 e marque a Axeo no Instagram: **@axeo.app**. Vamos adorar ver o seu salto.

© 2026 Axeo. Todos os direitos reservados. Este guia tem caráter educativo e não substitui o acompanhamento de um psicólogo ou fonoaudiólogo. Se o medo ou a ansiedade forem intensos, procure ajuda profissional.

AXEO