

uma  
semana  
de cada  
vez.





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

#### \*Antes de começarmos...

Até aqui, talvez você tenha pensado que criar conteúdo depende de criatividade.

Na verdade, depende de **repertório**.

Quem vê mais, cria melhor.

Quem observa mais, comunica melhor.

Existe uma habilidade que quase ninguém ensina:

Treinar os olhos.

Quando você decide comprar um carro vermelho, começa a ver carros vermelhos em todos os lugares.

Eles sempre estiveram ali.

Foi a sua atenção que mudou.

Com conteúdo acontece exatamente a mesma coisa.

Quando você treina seus olhos para encontrar boas ideias, referências e oportunidades, elas começam a aparecer todos os dias.

Criatividade não é esperar inspiração.

É aprender a observar.

Essa semana, quero que você pratique exatamente isso.

#### 👁️ O que observar durante a semana

Não saia procurando apenas conteúdos. Procure padrões.





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Enquanto estiver no Instagram, Pinterest, Netflix, YouTube ou até andando na rua, pergunte:

- O que fez eu parar?
- Por que essa imagem chamou minha atenção?
- O que essa pessoa fez de diferente?
- Como essa mesma estrutura poderia funcionar no meu negócio?

Você não está copiando.

Está treinando o seu olhar.

💛 Um puxão de orelha (com carinho)

Hoje vocês têm uma vantagem enorme. Vocês não precisam descobrir tudo sozinhas. Os encontros já entregam direção. As atividades já entregam repertório. A comunidade entrega apoio. A Inteligência Artificial acelera a execução.

**Mas nada disso adianta se você apenas consumir.**

Conhecimento que não vira prática vira entretenimento.

E eu não quero formar espectadoras.

Quero formar mulheres que constroem.

Sei que algumas atividades parecem trabalhosas.

Mas é justamente nelas que acontece a transformação.

Toda semana existe uma oportunidade de criar algo que você provavelmente nunca teria criado sozinha.

Aproveite isso.





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Porque é exatamente esse tipo de prática que, alguns meses depois, faz alguém olhar para o seu Instagram e pensar:

"Como ela teve essa ideia?"

A resposta quase nunca é talento.

É repertório. Guarde isso: O esforço sempre ganha quando o talento não se esforça, não dá trabalho – é o trabalho! eh taca-lhe pau mexxxmooo! ;)

---

Ok, vamos pra essa semana! bora?

**Toda semana começa com uma intenção.**

Ela não precisa ser perfeita.

Precisa ser verdadeira.

Antes de qualquer coisa, quero que vocês esqueçam a ideia de produtividade por alguns minutos.

Este não é um lugar para fazer mais.

É um lugar para viver com mais intenção.

Vamos toda semana fazer \*4 coisas, **sempre!**

ALIMENTAR A MENTE (seja um livro, um podcast, um vídeo do YouTube, um documentário na Netflix | sempre aprender! | aqui você recebe.);

VIVER UMA EXPERIÊNCIA! (essa muda, mas sempre será incrível | mudar uma rotina, experimentar e claro, sempre viver! | aqui você vive.);

COMPARTILHAR ALGO, ou seja CRIAR! (aqui você deixa sementinhas suas pelo mundo, sua voz, seus sonhos, seu negócio). e não só criar, preciso que termine a semana orgulhosa do que criou.





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

> Aprender. Viver. Criar. Continuar; <

Pequenos passos que, repetidos toda semana, constroem grandes mudanças.

Os sonhos precisam de espaço para existir.

Existe uma diferença enorme entre estar ocupada e estar direcionada. Por isso, meu plano começa hoje.

Minha prioridade da semana, eu PRECISO FAZER (considere: não foque apenas em uma rede social, como Instagram, ok?):

---

---

---

---

---

primeira pausa, primeira atividade para TREINAR OLHAR.

Criatividade é uma habilidade.

E como qualquer habilidade, ela melhora com treino.

Sua missão desta semana é alimentar o seu repertório.

Entre no Pinterest.

Pesquise referências como:

- Friends
- Filmes dos anos 90
- Séries clássicas
- Memes antigos



# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

- Expressões marcantes

Escolha imagens que façam você pensar:

"Isso tem potencial."

Depois envie essa imagem para o ChatGPT usando o prompt da apostila.

Exemplo:



\*Esse será o post 01, que quero introduzir para todas as Sextas. então quanto melhor ficar nisso, mais interessante. ok? e qual a sacada? ele será um carrossel da mesma imagem, alterando apenas os textos - pq? mais chances de identificação, ou seja, compartilhamento. netflix faz muito isso!

como por exemplo:

[https://www.instagram.com/p/DadzpM6gbZU/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/DadzpM6gbZU/?img_index=1) |

[https://www.instagram.com/p/DabBGmzETjp/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/DabBGmzETjp/?img_index=1) |

[https://www.instagram.com/p/DaRF94IASS/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/DaRF94IASS/?img_index=1) | e poderia dar milhões de exemplos, eles partem do **MESMO PRINCÍPIO**.

# apostila do aluno. onde seus sonhos criam raízes. criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever



Ah, mas eu não sei adaptar pro meu nicho?

só copiar e colar no ChatGPT!

“Você é minha estrategista de conteúdo.

Analise esta imagem e identifique a lógica por trás dela (o humor, a estrutura e o motivo pelo qual ela funciona).

Depois, adapte essa mesma ideia para o meu nicho usando tudo o que você já sabe sobre mim através da memória e do nosso histórico de conversas.

Não copie o texto original. Mantenha apenas a estrutura da ideia.

Quero opções que façam sentido para o meu posicionamento e que sejam imediatamente reconhecidas pelo meu público no Instagram.

Priorize referências simples, populares e fáceis de entender em menos de um segundo. Se alguma opção ficar muito técnica ou pouco reconhecível, descarte e proponha outra.

Explique rapidamente por que cada opção funciona.”



# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

#### Checklist da minha semana ♥

Transforme seu plano em pequenas ações (obs: ChatGPT, Claude, Deepseek, Gemini, o que achar melhor - pode te ajudar nisso, ok? coloque lá sua prioridade da semana e peça: converta esse plano em uma meta SMART com bullet points de Seg a Dom pra que eu possa ir dando check assim que fizer). Marque conforme concluir.

☐ Segunda

---

☐ Terça

---

☐ Quarta

---

☐ Quinta

---

☐ Sexta

---

☐ Sábado

---

☐ Domingo

---

---





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

\*Livro do mês! ALIMENTAR A MENTE.

📖 O Menino, a Toupeira, a Raposa e o Cavalo

Páginas definidas: Encontro 01, páginas 1 a 32 | Encontro 02, páginas 33 a 64 |  
Encontro 03, páginas 65 a 96 | Encontro 04, páginas 97 até o final.

Qual frase parece ter sido escrita para você neste momento da sua vida?

---

---

---

---

Qual conversa deste trecho você gostaria de ter ouvido anos atrás?

---

---

---

---

O que este trecho mudou na forma como você olha para si mesma?

---

---

---

\*Conclua a leitura. **Escolha apenas UMA página.** Aquela que fez você parar.

Fotografe essa página. Ela será seu post 02 da semana (então até agora temos o da Seg e o da Sexta, vms pro da Quarta?)

Desafio do Bambu 🌱 | VIVER UMA EXPERIÊNCIA!

📖 **EXPERIÊNCIA DA SEMANA: EDIÇÃO EXTRA**





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

**Imagine que sua história virou a capa de um grande jornal.**

Não apenas esta semana.

Mas o capítulo da vida que você está vivendo agora.

**Qual seria a manchete?**

Sua missão é transformar essa resposta em uma primeira página de jornal.

**O que deve ter?**



Uma manchete principal.



Um subtítulo de até duas linhas explicando essa manchete.



Uma imagem que represente essa história (pode ser criada por IA, uma foto sua ou qualquer imagem que faça sentido para você).

Você pode adicionar outras pequenas chamadas, data, nome do jornal e outros detalhes, mas o mais importante é que essa capa conte a sua história.

---

**Onde criar?**

Você pode escolher o que achar mais fácil:

- Pesquisar "**Newspaper**" no Canva | Pinterest e editar um modelo pronto.

ou

- Baixar um template gratuito de jornal neste link:

<https://gdoc.io/newspaper-templates/>

**Escolha o modelo que mais combinar com você e personalize.**





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

#### Depois de pronta...

Não publique apenas a arte.

Imprima | escreva o jornal (ou abra em uma tela, tablet ou computador), segure essa capa nas mãos e tire uma foto.

#### \*Essa será a publicação da semana (quarta)

O objetivo é transformar sua história em algo que possa ser lembrado.

---

#### Algumas perguntas que podem ajudar:

- Qual mudança mais marcou esse momento da minha vida?
  - O que comecei que me enche de orgulho?
  - Qual medo estou deixando para trás?
  - O que alguém aprenderia lendo a minha história?
  - Se essa fosse a única notícia sobre mim este ano, qual eu gostaria que fosse?
- 

#### Exemplos de manchetes

📰 **Depois de anos adiando, empreendedora finalmente tira seu projeto do papel.**

📰 **Pequenos passos transformam rotina de mulher que decidiu continuar.**

📰 **Criadora descobre que constância vale mais do que perfeição.**

📰 **Empresária aprende que crescer começa antes dos resultados aparecerem.**





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

 **A história mudou quando ela parou de esperar o momento perfeito.**

---

**O mais importante:** Não existe manchete certa. O objetivo não é criar um jornal bonito. É criar um jornal que, daqui a alguns anos, faça você lembrar exatamente da pessoa que estava se tornando neste momento da sua vida.

**Você não está criando um jornal. Está registrando um capítulo da sua história.**

---

**\*Aqui eu vou fazer uma pausa, tinha criado essa dinâmica:**

> Qual é a prioridade do seu projeto nesta semana?

- ☐ Atrair novas pessoas (ATRAIR | Post, vídeo, artigo, landing page, anúncio);
- ☐ Converter mais vendas (CONVERTER | Transformar interesse em vendas | Copy, proposta, página de vendas, catálogo, orçamento);
- ☐ Encantar quem já é cliente (ENCANTAR | Melhorar a experiência de quem já é cliente);

**porém, não funcionou com vocês!** Por isso, dessa vez eu trouxe já o direcionamento do que criar - e conforme as semanas, eu vou alternando entre as prioridades.

e entregando só o que fazer.

**\*Revisando:** Seg (hoje) foto do livro no feed + maior aprendizado | Quarta, seu jornal (capa) e Sexta, meme em carrossel (5-9 posts);

> Então, por essa conversa você percebeu que nosso projeto vai continuar né? **deixa eu te situar de como será o calendário.**





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

Nosso ciclo funciona assim:

🌱 **4 semanas.**

🌱 **4 encontros.**

simples, sempre.

Nos encontramos sempre às segundas (das 9h às 10h15 no máximo);

Encerramos este ciclo no dia **27 de julho.**

#### **Certificado,**

Até **24 de julho** envie no grupo:

- Nome.
- Sobrenome.
- @ do Instagram.
- Qual era **sua única meta definida no primeiro encontro.**

No dia 27 faremos o fechamento desse compromisso (se não conseguirmos ainda, tenho chances de tentar por mais uma semana).

#### **Renovação,**

Nossa comunidade funciona **baseada em confiança.**

Todo dia **30** acontece a renovação (e até dia 30 eu entrego pitacos do progresso, desenvolvimento e certificado);

O valor continua sendo **R\$ 10** (garantido esse valor até novembro de 2026).

Como funciona?

Muito simples.





# apostila do aluno.

## onde seus sonhos criam raízes.

### criar. cuidar. crescer.

#bambuzinhas4ever

#### > Se você quiser continuar:

♥ Permaneça no grupo.

♥ Faça o Pix dia 30;

#### > Se decidir encerrar seu ciclo conosco:

🌿 Basta sair do grupo.

Sem cobranças.

Sem mensagens automáticas.

Sem pressão.

Acreditamos que boas comunidades são construídas sobre confiança, não sobre vigilância. **Escolha sua jornada. Tá tudo certo!**

ah, e pra fechar...

como você participou da primeira edição 2026 do desafio do bambu, no site **vamos criar um HALL DAS BAMBUZINHAS**. eu quero deixar sua história registrada com a gente. como vai funcionar?

Certificados, vão ficar lá pra download - e vai ficar **lá tbm uma fotinha sua!**

oh só, mande uma foto do que preferir. você lendo o livro, fazendo uma atividade, criando um post, um post-it com uma mensagem.

quero deixar sua fotinha registrada no site:

<https://diagnostico.treinamentosaf.com.br/bambu-4ever/> e guardar com mto carinho! envie a foto pro irmão, ou no grupo. ufaaa, cabeí os recadins!

\*O que existe hoje na sua vida que não existia quatro semanas atrás?

\*Não tentem viver uma semana extraordinária. Tentem viver uma semana intencional. Porque, quando acumulamos semanas intencionais, construímos uma vida que também passa a ser. E isso importa ;))

