

O roteiro de *30 segundos* para gravar o seu vídeo

Celular na mão, o preço na etiqueta e a sua história. É só isso que o desafio pede.

1

Celular em pé. Grave na vertical, com luz, bem perto da etiqueta.

2

Diga onde e quando.

"Estou no mercado do meu bairro, em [sua cidade], hoje, dia [data]."

3

Pare 2 segundos na etiqueta. O preço precisa aparecer legível na tela.

4

Fale o preço em voz alta e compare.

"O salário mínimo é R\$ 1.621. Esse quilo custa R\$ [preço]."

5

Mostre o carrinho ou a nota. A nota fiscal traz, por lei, o valor aproximado dos impostos que você pagou.

6

Feche com a sua história em uma frase.

"Antes eu levava carne toda semana. Hoje não dá."

7

Poste e marque @gusgayer e @revistadecastro.

Os cuidados que deixam o vídeo forte

Só o preço verdadeiro. O da etiqueta, sem editar número. Um preço errado derruba todos os certos.

Rosto só com permissão. Não filme funcionário nem outro cliente sem perguntar.

Sem xingar ninguém. O preço fala sozinho, e vídeo educado roda mais.

Se o mercado pedir para parar, pare. Grave a nota do lado de fora, com o mesmo efeito.

Números para usar, com a fonte

R\$ 922,51

a cesta básica em São Paulo: 61,5% do salário mínimo líquido (DIEESE, setembro de 2026)

+9,83%

a carne em 12 meses, até setembro de 2026 (IBGE)

+12,31%

a conta de luz só em 2025, quase o triplo da inflação do ano (IBGE)

36 vezes

o governo Lula criou ou aumentou impostos até março de 2026 (levantamento da Gazeta do Povo)

Quer convencer quem ainda não decidiu? Baixe a **Cartilha 22**, de graça: o passo a passo para virar voto, com educação.

euthiagodecastro.com.br/cartilha22