



# WELLNESS CREATORS

4ª EDIÇÃO · 2026

♦ GUIA DO PARTICIPANTE ♦

Você foi selecionado(a) para fazer parte de uma das experiências mais únicas que a Wellness Hub já criou. Durante 7 semanas, crie conteúdo autêntico, compita, evolua — e ainda concorra a ser **Embaixador(a) oficial da marca** no 2º semestre de 2026. É um **reality**. É uma **competição**. Bora?

## VISÃO GERAL

<b>Período</b>	04/05 a 20/06/2026
<b>Participantes</b>	16 pessoas · 4 equipes de 4
<b>Equipes</b>	Constância · Disciplina · Foco · Evolução
<b>Prêmio</b>	Top 3 = Embaixadores (jul–dez 2026)
<b>Ranking</b>	Divulgado todo sábado

## O PRÊMIO

Os 3 melhores colocados tornam-se  
**Embaixadores Wellness Beauty**  
01/07 a 31/12/2026  
Anúncio: 18 de junho · Evento Final

## PONTUAÇÃO

Acumulativa ao longo das 7 semanas. Desafios em equipe distribuem pontos por colocação do grupo; individuais pontuam por conta própria. No Evento Final, jurados dão nota de 0 a 10 somada ao placar.

## OS DESAFIOS — SEMANA A SEMANA

# 1

SEMANA

04 a 09 de Maio

## Apresentação das Equipes + Desafio de Engajamento

Desafio em Equipe · Lançamento

### O que é:

A equipe Wellness vai criar uma arte especial com as fotos de todos os integrantes de cada grupo e publicar nos nossos canais. A partir daí, é a sua vez: mobilize seus seguidores, peça curtidas, comentários e compartilhamentos na postagem. Quanto mais barulho sua equipe fizer, mais pontos vocês somam.

### Como pontuar:

O engajamento total é calculado com pesos por tipo de interação — e depois convertido em pontos por faixa:

Interação	Peso
Curtidas	x1
Comentários	x1
Compartilhamentos	x2

Engajamento total	Pontos
Até 1.000	1 pt
Até 2.000	2 pts
Até 4.000	4 pts
Acima de 8.000	8 pts

**Dica:** Marque @wellnesshub.manaus em todos os Stories e postagens em que pedir engajamento para a arte.

# 2

SEMANA

11 a 16 de Maio

## Avaliação Física + Missão de Transformação

Desafio Individual · Storytelling pessoal

### O que é:

Essa semana é sobre você. Faça sua avaliação física aqui na Wellness Hub, defina seu objetivo — ganho de massa ou perda de peso — e registre tudo em um vídeo criativo. Mostre a balança, fale sobre sua missão, conta pro seu público o

que você está buscando. Isso cria expectativa, gera identificação e vai fazer as pessoas quererem te acompanhar ao longo do programa.

O resultado da sua missão é avaliado na semana de 15 de junho — então esse desafio tem uma pontuação agora e uma recompensa lá na frente para quem cumprir o que prometeu.

### Como pontuar:

Critério	Pontos
Gravar e publicar o vídeo nessa semana	1 pt
Atingir seu objetivo até 15/06	10 pts

**Dica:** Capriche no storytelling. Um vídeo emocionante e autêntico já começa a construir sua audiência dentro do programa desde a segunda semana.

3

SEMANA

18 a 23 de Maio

## Experiência Wellness Beauty — Parte I

Desafio em Equipe · Divulgação de produto

### O que é:

Hora de mostrar o produto principal: o Wellness Beauty. Cada equipe produz um vídeo em colaboração — todos os integrantes aparecem juntos — apresentando o plano, o aplicativo, os serviços e as vantagens de fazer parte. Cada equipe também recebe um cupom de desconto exclusivo para compartilhar com seus seguidores.

O que vai fazer a diferença não é quem tem mais seguidores — é quem convencer mais pessoas a fecharem o Wellness Beauty durante a semana.

### Sobre o vídeo:

Formato collab no Instagram com todos os integrantes marcados. Mostre de forma criativa o que é o plano, como funciona o app e quais serviços estão incluídos.

### Como pontuar:

Colocação	Pontos
1º lugar	10 pts
2º lugar	7 pts
3º lugar	5 pts
4º lugar	3 pts

4

SEMANA

25 a 30 de Maio

## Desafio dos Personal Trainers

Desafio Individual · Indicação + conteúdo

### O que é:

Traga um personal trainer para aplicar um treino com você aqui na Wellness Hub. Grave a sessão, mostre o espaço, apresente o profissional para o seu público. Poste em collab com o perfil do personal — expondo a Wellness Hub para a audiência dele também.

### Como pontuar:

Critério	Pontos
Trazer o personal para aplicar o treino	2 pts
Divulgar o vídeo durante a semana	3 pts
BÔNUS: personal fechar contrato com a academia	+5 pts

**Dica:** Poste o vídeo em collab com o perfil do personal — isso amplia o alcance para a audiência dele e gera mais visibilidade para a Wellness Hub.

5

SEMANA

01 a 06 de Junho

## Vende em 60 Segundos

Desafio Individual · Criatividade & persuasão


## O que é:

Você tem 60 segundos para vender. Escolha um plano ou serviço da Wellness Hub e crie o vídeo mais criativo e persuasivo que você conseguir. Use sua personalidade, construa um gancho irresistível nos primeiros 3 segundos e faça as pessoas quererem saber mais.

O vídeo é postado no seu perfil durante a semana. A pontuação é apurada no sábado com base em salvamentos e compartilhamentos — métricas que mostram impacto real, independente do tamanho da sua base de seguidores.

## Como pontuar:

Critério	Pontos
80+ salvamentos + compartilhamentos	10 pts
50 – 79	8 pts
30 – 49	6 pts
15 – 29	4 pts
Até 14	2 pts
Poder de clique (gancho inicial do vídeo)	3 pts

 **Dica:** Os primeiros 3 segundos são decisivos. Se não prender a atenção de cara, as pessoas passam. Pense no gancho antes de pensar no restante do conteúdo.

6

SEMANA

08 a 13 de Junho

## Prova de Resistência em Equipe + Live

Desafio em Equipe · Presencial

## O que é:

O desafio mais intenso do programa — e o mais emocionante de assistir. As quatro equipes se enfrentam em 4 provas diferentes, transmitidas ao vivo pelo Instagram da Wellness Hub. Cada equipe decide internamente qual participante vai fazer qual prova. Estratégia e autoconhecimento contam tanto quanto preparo físico.

## As 4 Provas:



### Prova de Força

Maior número de repetições em um exercício composto em tempo determinado. Exercícios definidos com o personal antes do evento.



### Prova de Resistência

Exercício isométrico — quem aguentar mais tempo vence. Exercícios definidos com o personal antes do evento.



### Prova de Equilíbrio

Posição de equilíbrio ou percurso com obstáculos. Precisão e controle acima de tudo. Exercícios definidos com o personal antes do evento.



### Prova de Conhecimento

Quiz ao vivo sobre anatomia, musculação e bem-estar. Múltipla escolha com tempo limitado — aqui o preparo mental faz a diferença!

## Como funciona a pontuação:


Cada prova distribui pontos para o grupo conforme a colocação individual:

Colocação na prova	Pontos
1º lugar na prova	4 pts p/ grupo
2º lugar na prova	3 pts p/ grupo
3º lugar na prova	2 pts p/ grupo
4º lugar na prova	1 pt p/ grupo

Ao final das 4 provas, somam-se os pontos de cada equipe. A colocação final distribui os pontos que cada integrante leva

para o placar geral:

Colocação da equipe	Pontos
1º lugar	4 pts por integrante
2º lugar	3 pts por integrante
3º lugar	2 pts por integrante
4º lugar	1 pt por integrante

 **Dica:** Se um integrante desistir, outro participante da equipe realiza duas provas. A equipe compete com o que tem — sem penalidade adicional.

7

SEMANA

15 a 20 de Junho

## Evento Final + Grande Premiação

Individual · Encerramento · 18 de junho

### O que é:

O grande final. No dia 18 de junho acontece o evento presencial de encerramento com live aberta, público presente, ex-embaixadores e grandes influenciadores de Manaus como jurados. Cada participante apresenta um vídeo criativo que resume sua experiência no programa — mostrando o que viveu, sentiu e descobriu na Wellness Hub. Esse é o momento de largar a criatividade e surpreender.

### Ideias de vídeo — o formato é livre!



#### Antes e depois real

Mostre a evolução física da missão de transformação (Semana 2), com emoção e contexto pessoal.



#### Um dia na Wellness

Rotina completa — treino, beleza, autocuidado — contada de forma cinematográfica.



#### Depoimento estilo entrevista

Responda 'o que esse programa mudou em mim?' de forma direta e autêntica.



#### Vlog do encerramento

Bastidores do programa todo em 60–90 segundos com música e transições criativas.



#### Storytelling de produto

Venda a Wellness Hub como um comercial — roteirizado, com gancho e chamada para ação.



#### Carta para si mesmo(a)

Comece com 'antes de entrar no programa eu era...' e termine com quem você é agora.

### Como pontuar:

Os jurados convidados e ex-embaixadores avaliam o vídeo de cada participante e atribuem uma nota de 0 a 10. Essa nota é somada ao placar acumulado das semanas anteriores.

Critério	Resultado
Nota dos jurados e ex-embaixadores (0 a 10)	Soma ao placar
Pontuação acumulada das Semanas 1 a 6	Soma ao placar



## REGRAS GERAIS



### Marcação obrigatória

Todas as postagens vinculadas ao programa devem marcar @wellnesshub.manaus.



### Formatos

Siga os formatos indicados em cada desafio (Reels, collab, vídeo gravado). Dúvidas? Fale com a equipe Wellness.



### Espírito do programa

Isso é uma competição, mas também é uma comunidade. Respeito, leveza e colaboração fazem parte dos valores que queremos ver aqui dentro.



### **Ranking semanal**

A pontuação é atualizada e divulgada todo sábado ao longo do programa.



### **Dúvidas**

Qualquer questão sobre os desafios, pontuação ou logística, fale diretamente com a equipe da Wellness Hub.

***Você foi escolhido(a) porque acreditamos no seu potencial.***

*Agora é sua vez de mostrar. Boa sorte — e que vença o melhor! 🚀*