



Ideias de conteúdo
para o ano inteiro!

CONTEÚDOS PARA SEMANA 1

SEG

Comece a semana motivando sua audiência.
Faça um post estilo lembrete com uma frase que motive o seu seguidor!

TER

Hoje é dia de **CONTEÚDO DE VALOR!**
Dê 5 dicas em formato de carrossel para sua audiência. Aproveite e aprofunda o assunto nos stories 😊

QUA

Você já compartilhou a sua história essa semana? Hoje é um belo dia para fazer isso! **Poste uma foto contando um pouco sobre como iniciou no seu mercado.**

QUI

Vamos compartilhar um pouquinho de prova social hoje? **Compartilhe um depoimento de um cliente seu em formato de vídeo.** Vale fazer uma oferta para o seu produto nesse post. Use uma **CTA** como: agende sua visita, orçamento no site, me chama no direct, etc.

SEX

Sexta já é quase sábado... Alegria liberada! **Compartilhe um meme** com diversos rostos engraçados perguntando como sua audiência está se sentindo hoje? Aproveite para gerar interação!

SÁB

Para seguir estimulando a interação **faça um post com UMA COISA x OUTRA COISA**, comparando dois produtos, duas situações comuns ao seu público e peça para que eles deem a opinião sobre o assunto.

DOM

Mostre mais sobre a sua rotina hoje. Você pode fazer isso através do seus stories, compartilhando o que está fazendo no final de semana ou pedindo uma indicação de filme para o seu domingo.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 2

SEG

Segunda da motivação: **poste um checklist de atividades para começar a semana com gás total.**

TER

Vai de Reels... Escolha uma dublagem engraçada que se enquadre em uma dor ou situação em comum entre o seu público.

QUA

Dia de ensinar algo a sua audiência: faça um post carrossel com 3 passos para realizar/fazer tal coisa.

QUI

Mostre um pouco mais sobre um produto seu através de um vídeo no reels.

SEX

Faça um post contraintuitivo quebrando a expectativa da sua audiência. O título pode ser: **ESQUEÇA TUDO QUE VOCÊ SABE SOBRE (ASSUNTO).** Onde você dará uma nova visão ao assunto.

SÁB

Crie um post com uma frase ou citação inspiradora para sua audiência. Na legenda escreva um texto sobre sua reflexão em relação ao assunto. Chame as pessoas para conversarem sobre nos comentários com uma CTA "E o que você pensa sobre isso?"

DOM

Poste uma selfie com algumas curiosidades sobre você ou sobre a sua marca.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 3

SEG

Comece essa semana com um conteúdo mais leve e que traduza o sentimento da sua audiência. **Poste um meme "como eu me sinto quando..." fazendo referência a segunda-feira.**

TER

Alerte a sua audiência. Seu post pode ter o título "É por isso que você não consegue..." Ex: emagrecer, ser produtiva, ter resultados. Na legenda você clarifica um hábito ou atitude comum que impedem a pessoa de conseguir o que deseja.

QUA

Faça um carrossel com o passo a passo para um resultado que seu cliente busca.

QUI

Desmistifique um assunto fazendo um **post com 5 mitos sobre um determinado assunto relacionado ao seu nicho.**

SEX

Compartilhe os depoimentos dos seus clientes no feed com um **post de FEEDBACK.**

SÁB

Compartilhe um pouco mais sobre você. **Faça um post com o SEU POR QUE!** Pode ser uma foto com uma legenda que explique os motivos que te fizeram fazer o que faz.

DOM

Crie um post com a simulação de ON e OFF relacionando com tópicos comuns para o seu público.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 4

SEG

O que você está lendo? **Compartilhe o livro que você está lendo com uma breve resenha sobre o que está absorvendo do conteúdo.** Chame seu público para o diálogo questionando se já leram esse livro ou o que pensam sobre o assunto.

TER

Faça uma sequência de 3 enquetes logo pela manhã sobre um determinado assunto, como um jogo de perguntas e repostas. **Em seguida abra uma caixinha de perguntas e responda ao longo do dia.**

QUA

Poste um vídeo no IGTV ensinando algo para sua audiência. Pode ser uma aula ou um tutorial sobre como usar um produto seu.

QUI

Dia de #TBT. Relembre algum momento passado sobre você ou seu negócio, trazendo uma reflexão positiva para sua audiência.

SEX

O post de hoje vai motivar e educar. O título pode ser "NÃO IMPORTA SE...". Aqui você vai explorar algo muito comum vivido pela sua audiência e dar alternativas para driblar essa crença. Ex: Não importa se existem muitas pessoas falando desse assunto // Não importa se você come carboidrato.

SÁB

Faça um Reels respondendo uma dúvida frequente da sua caixinha de perguntas que possa atrair novos seguidores para o seu perfil.

DOM

Dê 5 dicas para sua audiência aproveitar o domingo. Se você tem um negócio local pode indicar restaurantes. Outra opção é indicar filmes, livros...

CONTEÚDOS PARA SEMANA 5

SEG

Segunda da motivação. **Faça um post simulando um tweet** com uma reflexão que motive e inspire a sua audiência para iniciar a semana.

TER

Você sabia? Crie um post com uma curiosidade sobre o seu nicho estimulando sua audiência a dizer se sabia ou não.

QUA

10 verdades, 1 mentira. Faça um post que crie conexão e, de quebra, engajamento do seu público. Conte 10 verdades sobre você e uma mentira para estimular seu público a descobrir qual afirmação é falsa.

QUI

Desvende **5 segredos sobre** um determinado assunto relacionado ao seu público. Crie esse post no formato carrossel para reter a atenção do público por mais tempo.

SEX

Faça uma **sequência de 7 stories em formato de enquete** com perguntas relacionadas ao final de semana para aproveitar o momento que sua audiência está mais descontraída.

SÁB

Relacione um assunto que esteja em alta com o seu nicho.
Ex: Assunto em alta: BBB Nicho: Psicologia Post: Entendendo o comportamento dos participantes do BBB.

DOM

Inicie o dia mostrando um pouco da sua rotina matinal com a sua música favorita de fundo. Aproveite para perguntar a sua audiência o que eles costumam ouvir e conhecer um pouco mais dos seus gostos pessoais, gerando relacionamento.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 6

SEG

Mostre um pouco mais do seu local de trabalho e motive sua audiência a iniciar a semana com foco total.

TER

Crie um post estilo bingo com as situações mais vividas pela sua audiência. Estimule as pessoas a compartilharem o total de pontos somados.

QUA

Faça um Reels com um tutorial simples sobre o seu nicho ou sobre como utilizar um produto seu.

QUI

Faça um post estilo conversa do whatsapp com alguma pergunta comum dos seus clientes e responda essa dúvida ao longo da descrição do seu post.

SEX

Sextou! Dê dicas para o seu público curtir o final de semana. Relacione essas dicas com os seus produtos, se possível.

SÁB

Poste a foto de um cliente com um depoimento sobre seu produto ou serviço.

DOM

Entretenha a sua audiência com um **Reels engraçado**, que remeta a uma situação comumente vivida pela sua audiência.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 7

SEG

Troque Isso >>> Por isso. Inspire sua audiência a mudar hábitos que impedem ela de atingir seus objetivos.

TER

Compartilhe 5 formas de realizar algo de forma animada, através dos Reels.

QUA

Faça um **post estilo caixinha de perguntas** e responda através de um carrossel de forma bem objetiva.

QUI

Crie um quiz nos seus stories sobre um determinado assunto logo pela manhã. Ao longo do dia **faça uma 'mini aula'** sobre esse mesmo assunto nos stories. **Salve nos destaques ou crie um IGTV para ficar salvo e ajudar quem chegar no seu perfil.**

SEX

Se apresente novamente. **Poste uma foto sua com informações sobre o seu perfil e sobre você.** Resumindo todo seu universo para quem está chegando ou ainda não te conhece.

SÁB

Mostre os bastidores do seu final de semana, sua família, o que você está fazendo no offline. Além disso **abra uma caixinha de perguntas com o título TUDO, MENOS TRABALHO,** para gerar mais aproximação com a sua audiência.

DOM

Faça um reels de expectativa X realidade. Como você queria estar nesse domingo, como realmente está.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 8

SEG

Comece a semana com uma dica fácil e aplicável como por exemplo **5 passos para...** (acabar com a ansiedade/ criar conteúdos/ combinar seu look/ deixar a unha forte)

TER

Chega! Compartilhe sua opinião sobre algo que você não aguenta mais no seu nicho. Esse post é ótimo para reforçar seu posicionamento.

QUA

Abra uma **caixinha de perguntas com o tema livre** e aproveite para observar as perguntas mais frequentes da sua audiência,

QUI

Crie um post sobre a dúvida mais frequente na sua caixinha do dia anterior. O título do post pode estar entre aspas para reforçar que é uma pergunta que você recebe.

SEX

Compartilhe um meme de expectativa X realidade relacionando a algo do seu nicho.

SÁB

Abra uma caixinha de perguntas de VERDADE ou MENTIRA onde você só responderá com verdade ou mentira.

DOM

Aproveite o domingo, onde as pessoas costumam estar mais ativas na internet e compartilhe novamente a sua história. **Faz um vídeo no IGTV** contando como você começou a fazer o que faz.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 9

SEG

Faça um post com uma frase de um livro que você goste muito e te inspire.

TER

Faça um post com os 5 tipos de pessoas relacionado ao seu nicho. Ex: 5 tipos de clientes/ 5 tipos de alunos/ 5 tipos de pacientes. Com um tom bem humorado.

QUA

Ensine algo para sua audiência com o post clássico "**COMO FAZER TAL COISA**". Explore um formato não muito utilizado por você como IGTV, um Reels ou um modelo de carrossel.

QUI

Checklist para sair do ponto A para o ponto B. Qual caminho deve ser percorrido?

SEX

Uma frase que todo mundo tem vontade de dizer no seu nicho, mas ninguém diz!

SÁB

Mostre a sua rotina de sábado de forma leve. Aproveite para fazer enquetes e interagir um pouco mais com a sua audiência.

DOM

É por isso que... seu cabelo não cresce/sua unha quebra/ você procrastina. Faça um post mostrando alguns erros da sua audiência.



"Marketing de
Conteúdo é um
compromisso, não
uma campanha."

Jon Buscall

CONTEÚDOS PARA SEMANA 10

SEG

Comece a semana com uma sequência de stories inspiradores para motivar a sua audiência. Em seguida abra uma caixinha de perguntas pedindo para seus seguidores compartilharem algo com você. Ex. Uma sequência de stories sobre metas + caixinha para o seguidor compartilhar uma meta.

TER

Faça um carrossel com 10 motivos para sua audiência fazer algo (pode ser 10 motivos para comprar seus produtos ou te contratar) 😊

QUA

Que tal compartilhar o **print de um depoimento** hoje?

QUI

#TBTDACONQUISTA

Aproveite o dia do TBT para compartilhar uma conquista que você já teve. Ainda é uma boa oportunidade de escrever um textão e motivar sua audiência.

SEX

Faça uma sequência de stories sobre um filme/série ou documentário que viu e o indique para seus seguidores assistirem no final de semana.

SÁB

Tire uma dúvida muito comum da sua audiência no Reels.

DOM

Faça um post Checklist relacionado ao início da semana, estimulando sua audiência a compartilhar.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 11

SEG

Faça uma sequência de stories relacionando o início da sua semana com seus objetivos. Aproveite para estimular a sua audiência a interagir e compartilhar os objetivos dela.

TER

Crie um conteúdo contraintuitivo. Ou seja, que vá contra o senso comum, contra o que a maioria das pessoas pensam.

QUA

Faça um reels relacionando uma tendência do momento com o seu nicho.

QUI

#TBTDA DERROTA

Conte uma história de fracasso que você tenha vivido e o que você aprendeu com ela. O importante aqui é gerar conexão e transformar uma história ruim em aprendizado.

SEX

Faça uma lista dos 10 melhores de acordo com o seu nicho. Os 10 melhores tipos de conteúdo, os 10 melhores cremes, os 10 melhores filmes, os 10 melhores livros...

SÁB

Mostre um pouco mais sobre sua vida pessoal e seus hobbies. O que você vai fazer no final de semana?

DOM

O que ou quem te inspira? Faça uma sequência de stories e um post no seu feed compartilhando suas fontes de inspiração.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 12

SEG

Compartilhe uma frase que tenha tudo a ver com o seu negócio e, é claro, a sua visão sobre ela!

TER

Faça uma sequencia de stories sobre os VALORES INEGOCIÁVEIS da sua marca. Aproveite para salvar nos seus destaques!

QUA

Faça um reels com diversas possibilidades para usar seu produto.

QUI

Faça um post com o título: O MELHOR CONSELHO QUE VOCÊ VAI RECEBER HOJE. Nele você precisa ajudar a sua audiência com a resposta para algo que você precise MUITO.

SEX

Faça um post de TROQUE ISSO X POR ISSO. Com atitudes/frases que sua audiência costuma ter para atitudes/frases que ela precisa ter.

SÁB

Faça um reels com um antes e depois relacionado ao seu nicho. Pode ser de um produto, do pensamento do cliente, de como se sente...

DOM

Poste um meme engraçado relacionando o sentimento da nova semana que se iniciará.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 13

SEG

Faça um IGTV contando alguma curiosidade sobre a sua história, relacionando com o seu crescimento profissional.

TER

Seja útil! Faça um checklist prático para sua audiência.

QUA

Que tal contar a sua história de um jeito diferente? **Conte 10 fatos sobre você ou seu negócio e uma mentira.** Incentive seus seguidores a descobrirem qual fato não é real.

QUI

Faça um post com o título: **o que você vê x o que você não vê.** Relacionando os pontos positivos e os pontos negativos do seu negócio.

SEX

Chame a atenção dos seus seguidores com um post "**3 SEGREDOS SOBRE...**" com 3 curiosidades sobre o seu nicho.

SÁB

Compartilhe alguns depoimentos dos seus clientes em formato de imagem, com prints de telas ou um post personalizado. Faça uma CTA chamando outras pessoas para o seu negócio.

DOM

Faça um post estilo lembrete como forma de motivação para o início da semana dos seus seguidores.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 14

SEG

Faça um REELS com um tutorial em poucos passos que solucione algum problema comum da sua audiência.

TER

Crie um posts simulando uma conversa entre você e um seguidor, com um insight que inspire as pessoas.

QUA

Faça um post contra-intuitivo, com um título que ninguém espera e seu posicionamento sobre aquele assunto.

QUI

#TBTdaderrota

relembre uma situação difícil que você já tenha enfrentando e conte quais foram os pontos positivos que aprendeu com ela. Como uma forma de influenciar e inspirar sua audiência.

SEX

O título do seu post deve ser: **3 motivos para...** (comprar um produto seu, agendar uma consulta...)

SÁB

Mostre um pouco mais sobre a sua rotina de sábado nos seus stories e interaja através de uma caixinha de perguntas pedindo sugestões de passeios para fds.

DOM

Quebra de padrão: faça um conteúdo ao ar livre nos stories, fora do ambiente comum, trazendo uma reflexão de positividade para os seus seguidores.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 15

SEG

Faça um post sobre **as 3 pessoas do seu nicho que te inspiram**. Incentive seus seguidores a também marcar as 3 pessoas que mais inspiram eles.

TER

Fale nos seus stories sobre uma ferramenta de trabalho indispensável (aquela que não pode faltar no dia a dia)

QUA

Conte como você escolheu o nome do seu negócio.

QUI

Mostre nos seus stories algo que você comprou a pouco tempo e que possa gerar conexão com a sua audiência.

SEX

Momento lifestyle. Poste no feed uma foto conceitual num restaurante ou em um local que chame atenção da sua audiência.

SÁB

Dica favorita da vida!

DOM

Incentive a sua audiência a assistir um filme que tenha mudado a sua vida!

CONTEÚDOS PARA SEMANA 16

SEG

Motivação para sair da zona de conforto!
Lembre-se: sua audiência precisa de você!

TER

Pergunte algo para a sua audiência relacionado ao seu nicho. Aqui vale alguma dificuldade ou opinião.

QUA

Momento expert: Faça um post com uma informação nova ou extremamente relevante do seu nicho.

QUI

#TBT
conte a história de um momento inesquecível da sua vida

SEX

Momento engajamento: Use a caixinha de perguntas para perguntar algo que seja impossível dos seus seguidores não deixarem opinião.

SÁB

Storytelling: compartilhe a sua rotina de forma atrativa e continua, gerando interesse da sua audiência por cada fragmento do seu dia e curiosidade para o que vai vir depois.

DOM

Compartilhe algo novo que você aprendeu na semana!

CONTEÚDOS PARA SEMANA 17

SEG

Atividade física: compartilhe um momento fitness com a sua audiência e se possível relacione com o seu nicho ou com motivação para iniciar a semana.

TER

Faça uma sessão de stories compartilhando como você planeja sua semana.

QUA

Compartilhe o que está lendo com a sua audiência. Você pode fazer um post incentivando e ressaltando os maiores insights da sua leitura.

QUI

Compartilhe uma foto de um cliente usando o seu produto ou serviço.

SEX

Pergunte a sua audiência quais conteúdos eles gostariam de ver na próxima semana.

SÁB

Faça um post sobre as **principais tendências do seu nicho.**

DOM

Faça uma sessão de stories contando o que você faz para relaxar e desconectar da rotina.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 18

SEG

Revele nos seus stories um hábito que você que desenvolver mas que está procrastinando. Incentive a sua audiência a compartilhar hábitos que queiram desenvolver também.

TER

Conte como o seu produto ou serviço funciona e faça uma Chamada para Ação (CTA) convidando seus seguidores a saberem mais o comprar de você.

QUA

Faça um post no seu feed matando uma das principais objeções dos seus potenciais clientes.

QUI

Compartilhe um momento recente que tenha marcado a sua vida.

SEX

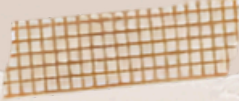
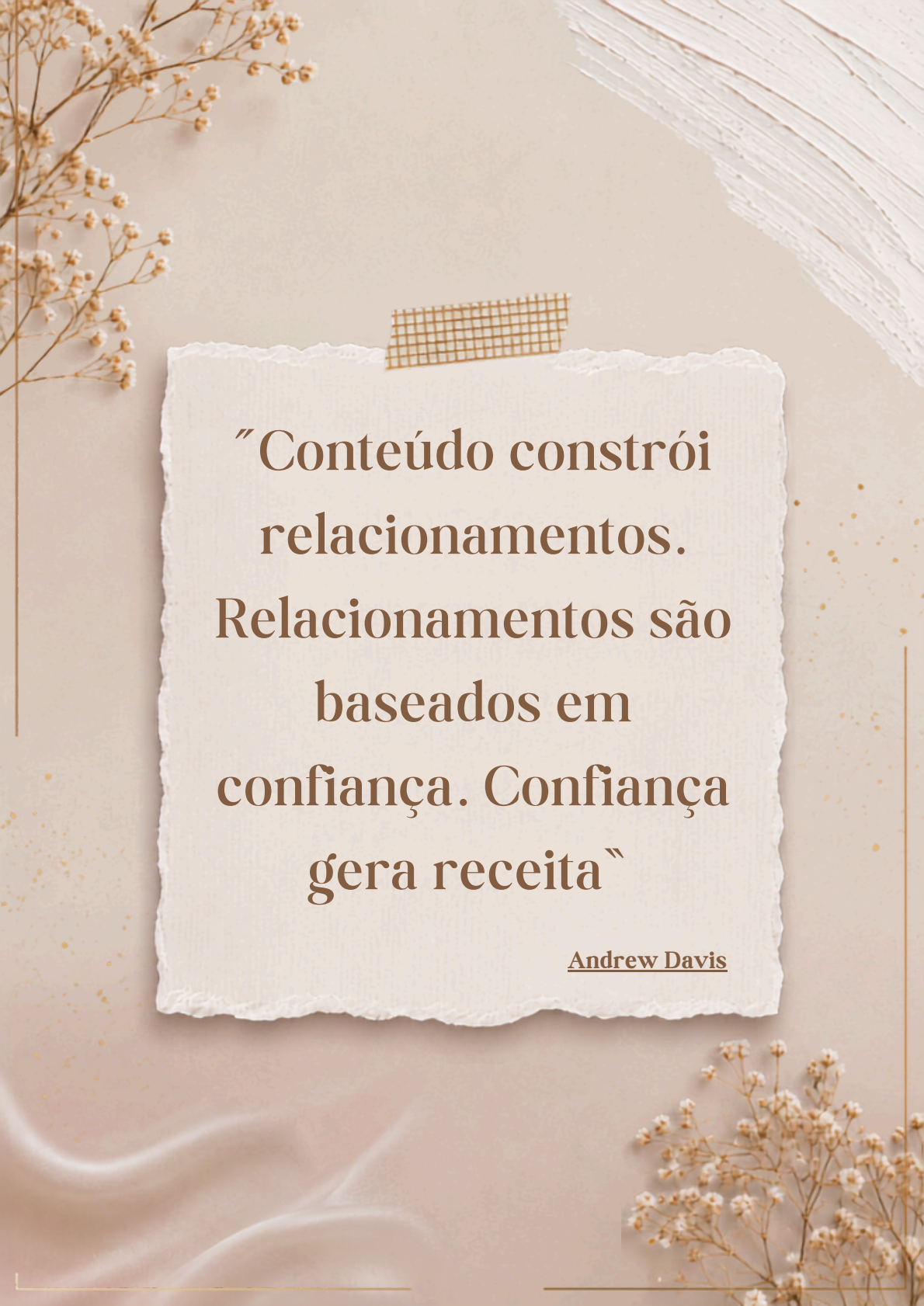
Conte um pouco mais da sua história pessoa. Você pode fazer isso através dos stories e deixar salvo nos seus destaques ou através de um IGTV.

SÁB

Faça um post sobre algo engraçado que acontece com sua audiência. Aquilo que só os seus seguidores entendem. Você pode fazer isso através de um reels ou de um meme no seu feed.

DOM

Um vídeo do seu café da manhã com uma música bem leve ao fundo.



“Conteúdo constrói
relacionamentos.
Relacionamentos são
baseados em
confiança. Confiança
gera receita”

Andrew Davis

CONTEÚDOS PARA SEMANA 19

SEG

indique um produto que você comprou e facilita a sua vida. Aquele que pode ajudar tanto na sua rotina quanto na dos seus seguidores.

TER

Compartilhe sua playlist favorita com a sua audiência e peça indicações de novas músicas para estimular a interação com os seus seguidores.

QUA

Faça um post no seu feed com as **7 melhores dicas sobre algo do seu nicho**. Aqui você deve focar em facilitar a vida do seu seguidor.

QUI

#TBTDA SAUDE

faça um TBT mostrando a época da sua escola, com uma história de como você era. E estimule seus seguidores a interagirem lembrando de como eles também eram nessa época.

SEX

Prova social: Poste um print ou um vídeo de um cliente falando bem do seu produto ou serviço.

SÁB

Indique um vídeo no Youtube que todo o seu nicho deveria ver.

DOM

Abra uma caixinha de perguntas aonde você responderá com: **JÁ OU NUNCA**. Ou seja, com o que já fez X o que não fez.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 20

SEG

Convide alguém do seu nicho e faça uma live sobre um tema que solucione algum problema da sua audiência.

TER

Fale o que mais te motiva e fazer o que faz,

QUA

Divulgue para os seus seguidores um podcast ou canal no youtube que costuma assistir com frequência.

QUI

Poste uma foto profissional no seu feed e escreva uma legenda reflexiva.

SEX

Mostre os bastidores do seu trabalho e fale sobre a expectativa para o final de semana.

SÁB

Faça um reels do momento com uma música ou dublagem, adaptando para o seu nicho.

DOM

Fale sobre alguma crença que você tinha no passado e que hoje não faz mais parte da sua vida.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 21

SEG

Faça uma sequência de enquetes sobre um tema do seu nicho relacionando com um post no feed, onde você aprofundará o mesmo tema.

TER

Compartilhe os 5 maiores motivos para seu seguidor comprar seus produtos ou contratar seus serviços.

QUA

Faça um post com um sorteio para sua audiência, que será sorteado no domingo. Crie uma regra e incentive-os a marcar o máximo de pessoas.

QUI

Compartilhe o maior diferencial da sua marca.

SEX

Faça um tutorial ou checklist dos itens mais importantes de um determinado tema do seu nicho.

SÁB

Momento glamour: mostre um bem material ou uma conquista material com o objetivo de incentivar seus seguidores.

DOM

Realize o sorteio!

CONTEÚDOS PARA SEMANA 22

SEG

Poste uma foto ao lado do seu parceiro ou parceira, ou de alguém que você ama tanto, com uma reflexão sobre gratidão.

TER

Abra uma caixinha de perguntas com o título: **Como posso te ajudar hoje?**

QUA

IGTV: Poste um vídeo longo contando/mostrando os detalhes do seu produto ou serviço.

QUI

TBT

Poste uma foto de uma viagem que você fez e conte mais sobre a experiência que viveu nela. Incentive sua audiência a comentar sobre a melhor viagem que já fizeram ou qual lugar sonham em conhecer.

SEX

Compartilhe 3 motivos para escolher o seu nicho ou produto.

SÁB

Frase motivacional: Poste em seu feed uma frase motivacional e que estimule a reflexão dos seus seguidores.

DOM

Abra uma caixinha de perguntas com o **TEMA LIVRE**. Deixe seus seguidores fazerem perguntas sobre a sua vida pessoal ou profissional.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 23

SEG

Comece a semana com uma lista dos 10 passos fáceis e aplicáveis para seus seguidores alcançarem um microresultado.

TER

Chame atenção da sua audiência! Seu post pode ter o título "5 motivos que te impedem de (resultado que ela busca)."

QUA

Compartilhe um aplicativo indispensável no seu dia a dia. Pode ser um editor de fotos, otimizador/organizador de produtividade, ou outro que contribua para sua audiência.

QUI

Conte a história de um cliente que já utilizou seu produto ou serviço e aproveite para fazer uma oferta dele.

SEX

Conte como você encontra inspiração para desenvolver seus produtos ou serviços.

SÁB

Para seguir estimulando a interação e conhecer mais o seu público, **faça uma sequencia de enquetes com UMA COISA x OUTRA COISA.**

DOM

Entretenha a sua audiência com um **Reels** que traduza o sentimento dela no final de semana.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 24

SEG

Indique os 5 melhores perfis do seu nicho (ou nichos de interesse da sua persona) que eles precisam acompanhar.

TER

Seu post terá o título: **GUIA BÁSICO PARA...** conquistar tal resultado.

QUA

Faça um post com "**as verdades que ninguém te conta sobre... (algo do seu nicho)**"

QUI

Faça um vídeo nos stories esclarecendo 3 dúvidas frequentes sobre o seu produto ou serviço.

SEX

Gatilho da reciprocidade

Reposte todos os seus seguidores que interagirem com uma citação feita nos stories.

SÁB

Faça um post carrossel onde cada uma das imagens representem uma dica relevante para sua audiência.

DOM

Indique um restaurante que todo mundo precisa conhecer na sua cidade ou bairro.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 25

SEG

Explique 5 formas de como utilizar o seu produto.

TER

Fale em uma sequencia de stories sobre uma pessoa que você admira muito e porque ela é tão especial na sua vida. Lembre que pode ser um famoso, amigo ou família.

QUA

Poste uma foto conceitual com os 3 livros indispensáveis no seu nicho.

QUI

Faça um vídeo sobre o maior erro que você normalmente vê pessoas do seu nicho cometendo e que você JAMAIS faria.

SEX

Poste uma foto no seu feed que desperte nos seus seguidores uma vontade de fazer ou ter o mesmo com uma legenda reflexiva/positiva.

SÁB

Abra uma caixinha de perguntas aonde o tema será: **me faça qualquer pergunta e eu só respondo com SIM OU NÃO.**

DOM

Fale sobre 3 coisas que pretende fazer antes de X idade.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 26

SEG

Faça um post dizendo o que qualquer pessoa deve fazer antes de entrar para o seu nicho.

TER

Fale sobre a sua missão ou a do seu negócio de forma clara com a sua audiência.

QUA

Dia da enquete: faça uma sessão com 10 enquetes de sim ou não nos seus stories com temas relacionados ao seu nicho.

QUI

Momento expert: faça uma sequência de stories contando com propriedade um assunto novo que tenha surgido na mídia e que possa interessar a sua audiência.

SEX

Dia do "foodporn". Faça um stories mostrando um jantar ou um lanche especial.

SÁB

Faça um post com 4 tendências do seu nicho para o resto do ano.

DOM

Mencione um influenciador do seu nicho que você admira e segue, compartilhando um insight poderoso que aprendeu com ele.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 27

SEG

Faça uma live convidando um seguidor para tirar todas as dúvidas sobre o seu nicho ao vivo.

TER

Conte uma curiosidade exclusiva sobre o seu negócio ou nicho.

QUA

Momento bastidores: Compartilhe o processo de produção de um produto ou organização de um serviço.

QUI

Se apresente, conte sua história. A pessoa que chegou no seu perfil hoje, não ouviu a história que você contou a um mês atrás. **Compartilhe 10 fatos sobre você ou sua marca.**

SEX

Faça uma promoção de um produto ou serviço enquanto durarem os stories, com um valor ou condição (Bônus) especial para quem adquirir o produto durante as próximas 24 horas.

SÁB

Se você vende um produto, mostre 5 possibilidades diferentes de utilizá-lo.

DOM

Abra uma caixinha de perguntas para dicas de lazer no domingo. Compartilhe algumas dicas com enquetes de sim ou não estilando a interação e conhecendo ainda mais a sua audiência.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 28

SEG

STORIES: Conte 3 curiosidades sobre um novo projeto.

TER

IGTV: Faça um tutorial completo de como personalizar ou agilizar alguns processos referentes ao seu nicho. Como: ferramentas que você utiliza, tempo que gasta para exercer tal função...

QUA

STORYTELLING: documente seus bastidores do dia. Mostre o início do seu trabalho, seu processo criativo, adversidades do dia e incentive sua audiência a interagir com enquetes e perguntas.

QUI

#TBT

Faça um post lembrando sua graduação ou conquista de um certificado importante.

SEX

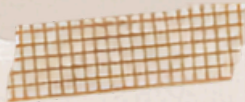
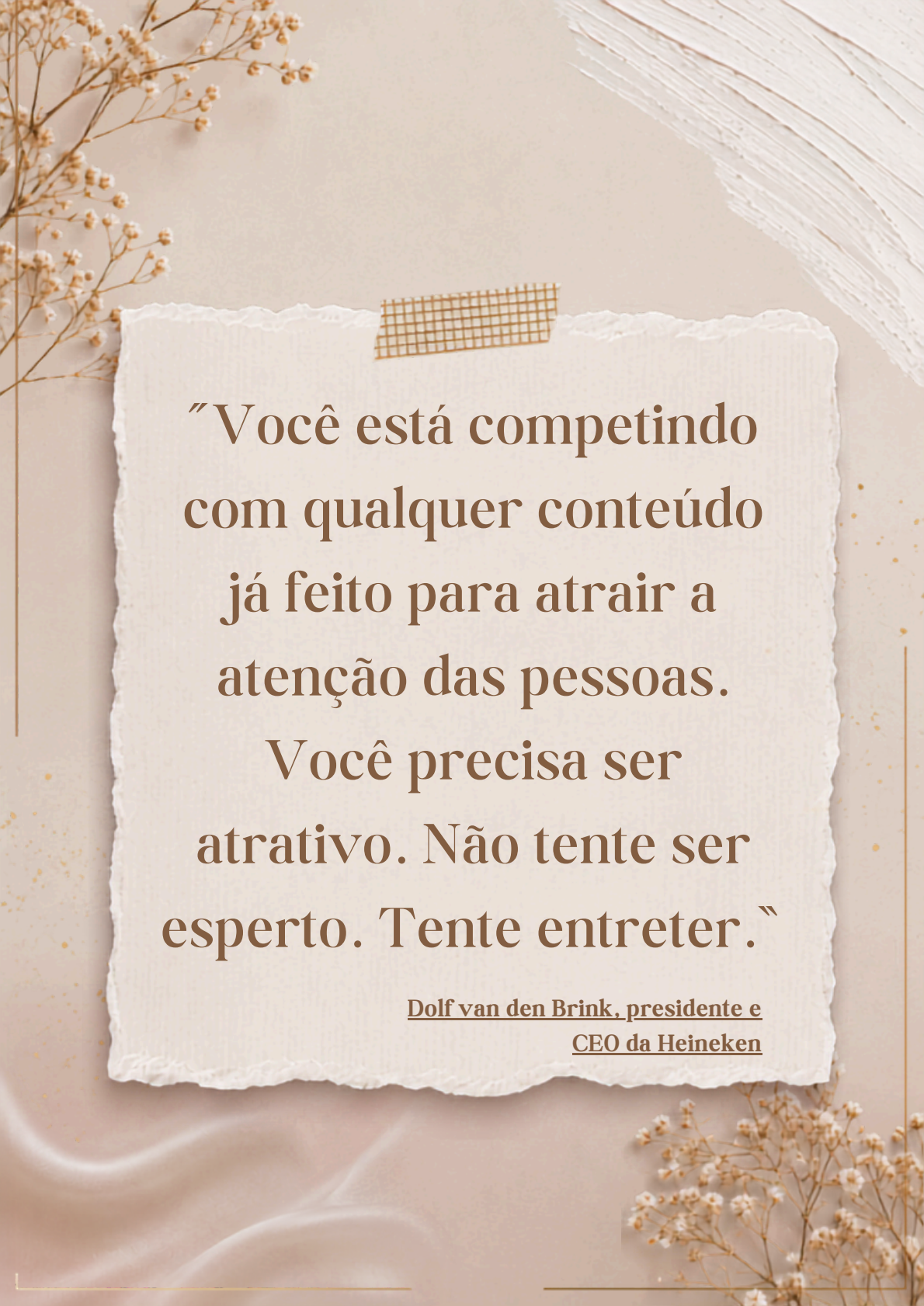
Stories: Faça uma sequencia de vídeos promovendo suas outras redes sociais.

SÁB

Faça uma postagem com uma foto conceitual e uma legenda com citação de um livro.

DOM

Abra uma caixinha de perguntas: **TUDO, MENOS TRABALHO.**



“Você está competindo
com qualquer conteúdo
já feito para atrair a
atenção das pessoas.

Você precisa ser
atrativo. Não tente ser
esperto. Tente entreter.”

Dolf van den Brink, presidente e
CEO da Heineken

CONTEÚDOS PARA SEMANA 29

SEG

Faça uma sequência de stories com uma chamada para uma live tira dúvidas de noite. Não esqueça de criar um lembrete.

TER

Momento saúde: faça um post na academia ou se exercitando ao ar livre, estimulando a sua audiência a ter bons hábitos.

QUA

Faça um post no feed com **3 mitos sobre o seu nicho.**

QUI

Abra uma caixinha de perguntas com o tema: **CONSULTORIA GRATUITA.** Responda as dúvidas da sua audiência ao longo do dia.

SEX

Faça um post no feed com a dúvida mais comum na caixinha do dia anterior.

SÁB

Aborde em seu stories um tema polêmico que já aconteceu com seu nicho e expresse seu posicionamento sobre ele.

DOM

Poste uma foto viajando ou em um restaurante sozinho ou com a família.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 30

SEG

Se você vende produtos, faça uma **LIVESHOP**, com o objetivo de apresentar e vender seus produtos.

TER

Conteúdo da boa notícia: Comece o dia com uma sequência de stories falando sobre uma boa notícia ou novidade sobre o seu ramo.

QUA

Bastidores do seu negócio: mostre tudo por trás das câmeras.

QUI

#TBTEMFAMÍLIA

Post uma foto em seu feed de um momento especial vivido em família.

SEX

Faça uma sequência de stories contando sobre seus resultados e conquistas nos últimos meses.

SÁB

Abra uma caixinha de perguntas com o tema: **respostas nua e crua.**

DOM

Compartilhe um relato pessoal para gerar identificação com a sua audiência.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 31

SEG

Faça uma sequência de stories mostrando um planejamento da semana feito por você em um caderno, agenda ou na tela do seu computador.

TER

Crie um stories mostrando os detalhes do seu produto ou serviço.

QUA

Promova um sorteio relâmpago, estimule sua audiência a comentar no seu último post e sorteie algo relacionado ao seu negócio.

QUI

#TBTDCLIENTEFELIZ

Reposte um depoimento de um cliente satisfeito ou utilizando seus produtos.

SEX

Mencione um influenciador ou famoso que tenha a ver com o seu nicho e diga o quanto ele é importante para o segmento.

SÁB

Fale sobre a melhor atitude que você tomou para ter os resultados que tem hoje.

DOM

Mostre ou indique o livro que está lendo no momento.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 32

SEG

Conte como iniciou no seu nicho e os maiores desafios encontrados no seu nicho.

TER

Compartilhe uma dica que tenha a ver com o seu lifestyle.

QUA

Mostre como acontece o processo de criação do seu produto.

QUI

Momento gratidão

Faça um post no feed mencionando as 5 pessoas fundamentais no seu desenvolvimento profissional.

SEX

Faça um reels que esteja em alta, modelando outro nicho.

SÁB

Faça uma sequencia com 8 enquetes sobre afirmações do seu nicho. Para seus seguidores responderem com **verdade x mentira**.

DOM

Crie um senso de curiosidade nos seus seguidores alertando sobre um projeto que em breve sairá do papel.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 33

SEG

Faça um post contando para quem é o seu produto/serviço.

TER

Faça um carrossel com 6 dicas sobre o seu nicho.

QUA

momento empresário: mostre aqueles que fazem acontecer, os seus funcionários e colaboradores.

QUI

Mostre seu interesse por uma causa social que acredita e defende, faça seu público interagir e dar opiniões sobre o tema.

SEX

Qual foi a última vez que você contou os motivos que te levaram a fazer o que faz? Compartilha suas motivações e a história do seu negócio.

SÁB

Umboxing: Compartilhe em seus stories um recebido ou algo que comprou a pouco tempo e pode ser do interesse da sua audiência.

DOM

Crie uma sessão de stories relevantes sobre seus produtos/serviços para serem salvos nos destaques do seu perfil.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 34

SEG

Poste um IGTV com um vídeo elaborado mostrando os principais benefícios do seu produto.

TER

Faça uma sessão de stories perguntando a opinião dos seus seguidores e amigos.

QUA

Faça um stories contando sobre planos e projetos para um futuro breve.

QUI

Faça um post com o passo a passo que seu cliente precisa seguir para atingir um resultado que busca.

SEX

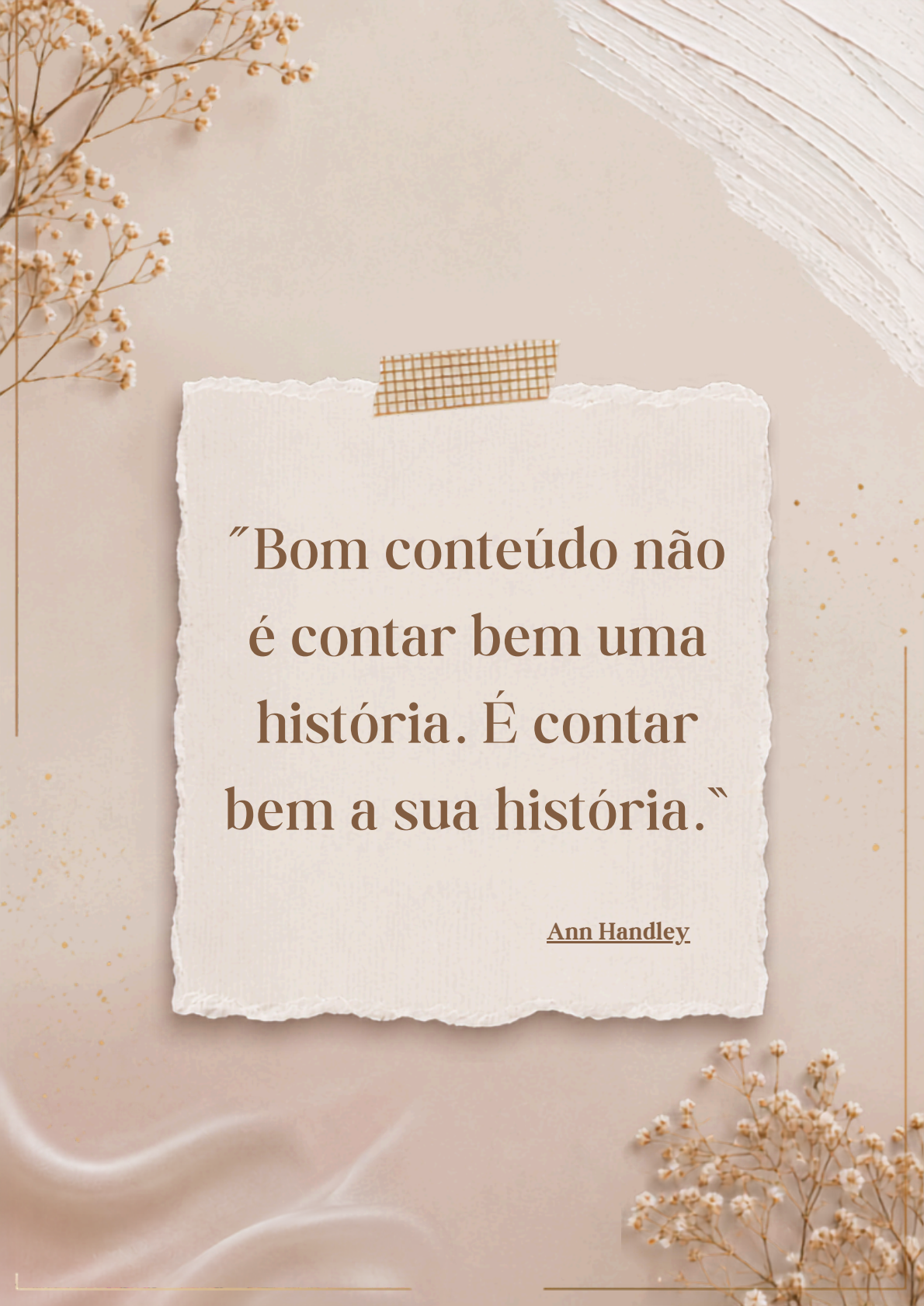
Qual foi a última vez que você contou os motivos que te levaram a fazer o que faz? Compartilha suas motivações e a história do seu negócio.

SÁB

LIVE: Faça uma live descontraída e convide alguns seguidores para uma consultoria gratuita.

DOM

Poste uma imagem pessoal que remeta aos seus seguidores que você é referência no seu nicho. Na legenda, reforce essa ideia mencionando suas maiores conquistas.



“Bom conteúdo não
é contar bem uma
história. É contar
bem a sua história.”

Ann Handley

CONTEÚDOS PARA SEMANA 35

SEG

Storytelling: Conte a história de um ídolo, amigo ou famoso que te inspire.

TER

Indique um evento que vai participar ou que vai acontecer na sua área.

QUA

Reposte ou fale sobre as conquistas dos seus clientes ou alunos.

QUI

Fale sobre algo do passado relacionado ao seu nicho e que não faz mais sentido nos dias atuais.

SEX

Faça um post carrossel contando 3 novidades do seu nicho.

SÁB

Caixinha de pergunta: **perguntas somente sobre (assunto específico)**

DOM

Faça um checkin e faça um stories em um local badalado na sua cidade.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 36

SEG

Faça um post com **4 DICAS PRÁTICAS** de como ter sucesso no seu nicho.

TER

Faça uma sequencia de stories indicando as ferramentas que você mais utiliza no seu negócio.

QUA

Faça um post no feed com quebra de padrão, algo que você não costuma fazer ou mostrar para sua audiência!

QUI

#TBT
Poste um vídeo que relembre exatamente 1 ano atrás.

SEX

Assuntos do momento: Liste 4 temas que estão em alta no seu nicho.

SÁB

Compartilhe uma foto conceito e chamativa com 10 segredos sobre você ou seu negócio.

DOM

momento texto:
foto uma foto no feed e capriche numa legenda com um texto motivador e inspiracional.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 37

SEG

4 perfis que valem a pena seguir no instagram: faça um post com os perfis mais relevantes em diversos nichos e o que você aprende com eles.

TER

Comente sobre o seu programa de TV favorito e em seguida pergunte se a sua audiência curte programas parecidos.

QUA

Faça um reels com 10 dicas sobre um tema do seu nicho.

QUI

Faça uma sequência de stories pedindo indicação de livros para a sua audiência.

SEX

Grave uma sequência de stories mostrando seus exercícios e atividades físicas.

SÁB

Compartilhe a sua rotina matinal de sábado, o que você faz para relaxar e se distrair.

DOM

Poste no seu feed uma frase motivacional com a sua reflexão sobre o assunto.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 38

SEG

Poste um carrossel de fotos mostrando a sua evolução ou do seu negócio, desde quando começou até o momento atual.

TER

Abra uma caixinha de perguntas com um tema específico do seu nicho.

QUA

Faça uma sequencia de stories mostrando seu ambiente de trabalho para sua audiência.

QUI

Faça um Reels respondendo uma dúvida frequente dos seus seguidores.

SEX

Faça uma sequencia de stories contando sobre um hábito que tem orgulho de manter.

SÁB

Eduque e estimule sua audiência com um post de **"TROQUE ISSO POR ISSO" OU "FAÇA ISSO, NO LUGAR DISSO".**

DOM

Crie um post com a simulação de ON e OFF relacionando a objetivos em comum do seu público para a próxima semana.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 39

SEG

Segunda da inspiração. **Faça um post simulando uma mensagem** com uma reflexão que motive e inspire a sua audiência para iniciar a semana.

TER

Compartilhe um reels uma opinião forte e não comum sobre algo que você não concorda no seu nicho. Esse post é ótimo para reforçar seu posicionamento e atrair pessoas através dele.

QUA

Poste um vídeo de um cliente com um depoimento sobre seu produto ou serviço.

QUI

Faça uma sequencia de stories sobre um livro que leu e o indique para seus seguidores.

SEX

Poste uma selfie contando uma história curiosa sobre você ou sobre o seu negócio.

SÁB

Poste um meme engraçado relacionando o sentimento do seu público no final de semana.

DOM

Aproveite o domingo, onde as pessoas costumam estar mais ativas na internet e compartilhe novamente os benefícios do seu produto/serviço.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 40

SEG

Crie uma sequência de enquetes e testes nos seus stories sobre um determinado assunto para conhecer o nível de conhecimento da sua audiência. Ao longo do dia **faça uma 'mini aula'** sobre esse mesmo assunto nos stories. Salve esses vídeos para "reciclar" nos reels, destaques ou IGTV.

TER

Poste um vídeo no Reels ensinando algo novo para sua audiência. Pode ser um fragmento de um vídeo ou um tutorial sobre como usar um produto seu.

QUA

Chame a atenção dos seus seguidores com um post **"O que ninguém te conta sobre..."** com alguns mitos e curiosidades do seu nicho.

QUI

Dia de ensinar algo a sua audiência: faça um post carrossel com 6 formas para realizar/fazer tal coisa.

SEX

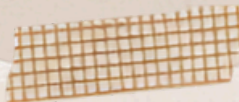
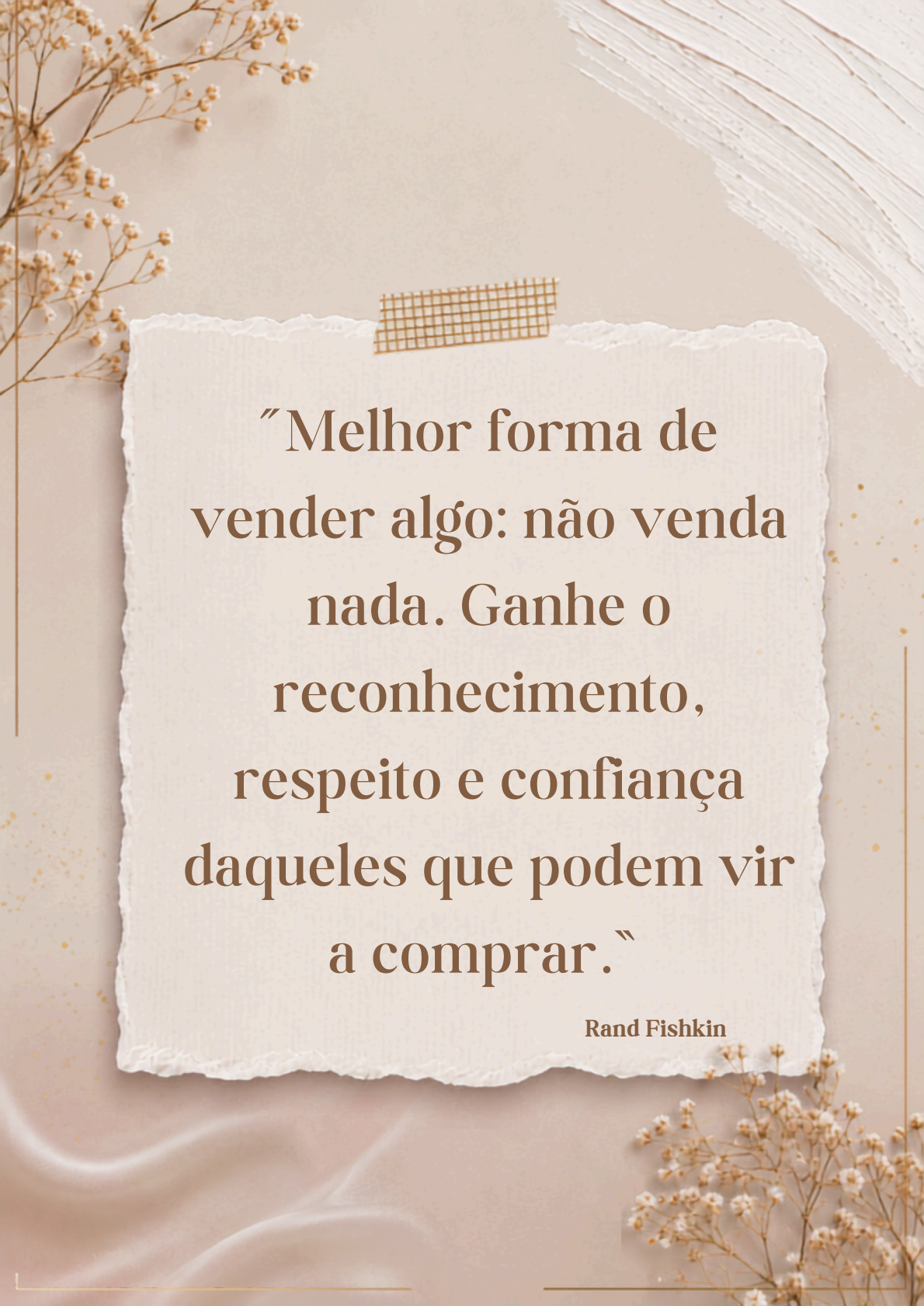
Aproveite o final de semana e **poste uma foto sua com informações sobre o seu perfil e sobre você**. Resuma todo seu negócio e o que os novos seguidores encontrarão no seu perfil.

SÁB

Faça uma sequência com 4 stories mostrando as facilidades que seu produto ou serviço proporciona.

DOM

Faça um post resumindo os pontos positivos da sua semana. Aproveite para perguntar se a semana foi proveitosa para sua audiência.



“Melhor forma de
vender algo: não venda
nada. Ganhe o
reconhecimento,
respeito e confiança
daqueles que podem vir
a comprar.”

Rand Fishkin

CONTEÚDOS PARA SEMANA 41

SEG

Faça uma sequência de stories mencionando os desafios que todos os iniciantes têm ao começar no seu nicho. Não esqueça de dar sua opinião de como é possível contornar esses desafios.

TER

Compartilhe um site indispensável no seu dia a dia. Pode ser um editor de fotos, otimizador/organizador de produtividade, ou outro que contribua para seus seguidores.

QUA

Tire uma dúvida frequente da sua audiência no Reels. Dê preferência em utilizar músicas ou memes do momento.

QUI

Crie um stories estilo bingo com os acontecimentos mais vividos pelos seus seguidores. Faça com que eles somem os pontos e te marquem nos stories.

SEX

Faça uma postagem no feed com uma foto conceitual e dê preferência para lugares que despertem a atenção, como praias, shopping center ou praças públicas.

SÁB

É por isso que... Faça um post mostrando alguns erros da sua audiência podem prejudicar o crescimento profissional

DOM

Faça uma sequência de stories contando sua trajetória de superação como forma de motivação para o início da semana dos seus seguidores.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 42

SEG

Crie um carrossel com as situações mais vividas dentro do seu nicho.

TER

Faça um **post estilo caixinha de perguntas** e responda através da legenda uma dúvida extremamente comum do seu público.

QUA

Compartilhe o print de uma mensagem de agradecimento enviada por algum cliente. Vale fazer uma oferta para o seu produto ou serviço nesse post

QUI

Faça uma live com objetivo de responder as dúvidas mais comuns relacionadas ao seu nicho.

SEX

Dê 3 dicas para sua audiência aproveitar o fim de semana. Se você tem um negócio local pode indicar restaurantes, já se trabalha com pessoas de lugares diferentes pode indicar filmes, livros...

SÁB

Faça um posts com atitudes indispensáveis para quem quer alcançar um resultado que você proporciona.

DOM

Inicie o dia mostrando um pouco da sua rotina matinal. Aproveite para perguntar a sua audiência o que eles costumam fazer no final de semana.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 43

SEG

Inimigo incomum:
Crie um posts com **5 FATORES QUE TE IMPEDEM DE ATINGIR TAL RESULTADO**

TER

Faça uma sequencia de stories sobre a missão do seu negócio nas redes sociais. Aproveite para salvar nos seus destaques!

QUA

STORYTELLING: conte a história de um momento difícil que passou na sua carreira, aproveite para contar como superou e as lições que tirou disso.

QUI

Desmistifique um assunto fazendo um **post com OS MAIORES mitos sobre um assunto do seu nicho.**

SEX

Faça uma sequencia de stories contando sobre a sua semana, os principais desafios e como vai aproveitar o final de semana. Estimule a sua audiência a interagir com você.

SÁB

Abra uma caixinha de perguntas com o tema: **O QUE VOCÊ ME PERGUNTARIA SE ME ENCONTRASSE (NO BAR, NO SHOPPING, NA RUA...)**

DOM

Faça um post Checklist com as metas para a próxima semana que se inicia.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 44

SEG

STORIES: Conte 5 curiosidades sobre o seu negócio. E estimule sua audiência a compartilhar se vive algo parecido.

TER

Momento saúde: Mostre nos stories o que você faz todo dia para cuidar da sua saúde e estimule a sua audiência a compartilhar o que é indispensável para ela.

QUA

5 coisas que ninguém nunca te contou sobre... (algo do seu nicho) O objetivo desse post é educar a sua audiência com assuntos poucos falados ou desafios que ela encontrará.

QUI

#TBT

Compartilhe um momento inesquecível da sua carreira, pode ser uma conquista ou marco para demonstrar a sua autoridade.

SEX

Compartilhe os depoimentos dos seus clientes no feed com um post simulando uma mensagem recebida ou notificação.

SÁB

O que você faria se estivesse começando do zero? Passo a passo para quem está iniciando no seu mercado.

DOM

Indique um filme para sua audiência assistir com você! Ao final do dia volte com a sua opinião e estimule-a a contar o que achou.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 45

SEG

Faça uma sequência de stories com uma chamada para uma live-aula, sobre um assunto fundamental no seu nicho.

TER

Vai de Reels... Reproduza ou modele um áudio que está fazendo sucesso para o seu nicho.

QUA

Mostre os bastidores do seu negócio. Compartilhe a maior dificuldade que vem encontrando no momento e como está lidando com ela.

QUI

#TBT

Reposte um depoimento antigo de um cliente satisfeito ou utilizando seus produtos. Aproveite para fazer uma chamada para ação, vendendo seus produtos ou serviços.

SEX

Sextou! Dê dicas para o seu público curtir o final de semana, se possível relacione essas dicas com seus produtos ou parceiros do seu negócio.

SÁB

Faça um reels de expectativa X realidade. O que sua audiência espera pro final de semana e o que realmente acontece.

DOM

Poste uma foto diferente do habitual, contando 5 conselhos que se daria a 5 anos atrás.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 46

SEG

Motivação: faça um post com o que a sua audiência precisa ouvir HOJE para se sentir motivada.

TER

Lembre-se de se apresentar de novo, de uma forma diferente. Que tal contar os maiores desafios que já enfrentou no seu mercado?

QUA

Faça um post estilo lembrete com uma informação indispensável para o seu cliente.

QUI

Momento interação. Faça uma sequência de enquetes sobre um assunto específico do seu nicho. Na sequência, abra uma caixinha de perguntas para sua audiência mandar as dúvidas sobre aquele tema.

SEX

Qual foi a última coisa sobre o seu nicho que você descobriu na internet? Fale sobre esse assunto e mencione com quem aprendeu.

SÁB

Relacione um assunto que esteja em alta com o seu nicho.

DOM

Abra uma caixinha de perguntas #SEMFLTRO respondendo tudo o que sua audiência perguntar com muita sinceridade.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 47

SEG

Faça um post no seu feed respondendo a pergunta mais frequente sobre um produto ou serviço que você oferece.

TER

Momento fraqueza

fale sobre os maiores medos que enfrentou ao iniciar seu negócio. O objetivo desse post é gerar conexão com quem está passando pelo mesmo momento.

QUA

Faça um reels com um **passo a passo** sobre algo do seu nicho com uma música que esteja em alta.

QUI

Compartilhe uma realidade do seu bastidor que ninguém teria coragem de mostrar e incentive seus seguidores a compartilharem as suas realidades.

SEX

Faça uma lista das 10 melhores dicas para aproveitar o final de semana relacionando ao seu nicho. Ex: 10 melhores formas de cuidar da pele/ 10 combinações de roupas / 10 melhores filmes sobre empreendedorismo...

SÁB

Compartilhe um momento especial vivido em família ou o que está fazendo no final de semana para se distrair.

DOM

O que ou quem te motiva? Faça uma sequencia de stories e um post no seu feed compartilhando suas fontes de motivação.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 48

SEG

Compartilhe uma frase em formato de tweet que expresse tudo o que sua audiência precisa para iniciar a semana motivada.

TER

Faça uma sequencia de stories sobre os objetivos que você tem hoje com o seu negócio e incentive seu público a compartilhar ideias para você implementar.

QUA

Faça um reels com uma dublagem famosa ou em alta que traduza um fato comum para sua audiência.

QUI

Faça um post com o título: **passo a passo para largar definitivamente** (um hábito ruim da sua audiência).

SEX

Poste uma foto sua ou dos seus produtos contando um pouco mais sobre a sua história e o porque você faz o que faz.

SÁB

Faça uma live descontraída de perguntas e respostas sobre o seu nicho e/ou produtos.

DOM

Quebra de padrão: faça um sequencia de stories em um local fora do comum, compartilhando um pouco mais da sua rotina.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 49

SEG

Qual foi a última especialização que você fez? **Compartilhe um pouco dos últimos conhecimentos que adquiriu no seu nicho.**

TER

Faça uma sequência de 5 enquetes logo pela manhã sobre um determinado assunto. **Em seguida abra uma caixinha de perguntas sobre o mesmo tema e responda ao longo do dia.**

QUA

As 5 maiores dúvidas sobre [assunto da caixinha do dia anterior]

QUI

Dia de #TBTDOPERREGUE

Compartilhe a memória de uma situação inusitada sobre você, seu negócio ou carreira e como vivenciou. Aproveite para estimular a sua audiência a compartilhar os perrengues que já enfrentaram.

SEX

Mostre os bastidores do seu trabalho na sexta feira. Se você vende produtos ou serviços comuns de serem consumidos no final de semana aproveite para relacionar como uma oportunidade. Ex: ainda tenho vagas/ ainda tenho poucas peças disponíveis para o FDS...

SÁB

Fale sobre um hábito que você tinha no passado e que hoje não faz mais parte da sua vida.

DOM

Poste uma foto profissional no seu feed e escreva uma legenda sobre sonhos e objetivos.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 50

SEG

Compartilhe nos seus stories sobre como você organiza a sua semana dentro do seu negócio e incentive a sua audiência a compartilhar dicas.

TER

Crie um post estilo bingo com as desculpas mais comuns do seu cliente. De forma dinâmica, estimule as pessoas a compartilharem o total de pontos somados.

QUA

Faça um post estilo notificação do whatsapp com um depoimento recente.

QUI

#TBT

Poste uma foto de um momento inesquecível.

SEX

Faça uma **sequência de 5 enquete** com perguntas relacionadas a um produto ou serviço seu. Em seguida faça uma sequência de stories sobre esse produto.

SÁB

Mostre a sua rotina do final de semana. Aproveite para fazer enquetes e conhecer um pouco mais a sua audiência.

DOM

Compartilhe as metas que tem para a próxima semana.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 51

SEG

Faça um post com uma frase que te motive e faça uma reflexão relacionando ela ao seu negócio;

TER

Gere valor para sua audiência esinando algo através de um IGTV: **"COMO FAZER TAL COISA".**

QUA

Chame a atenção dos seus seguidores com um post **"as 3 maiores mentiras que você já ouviu sobre..."** algum assunto do seu nicho.

QUI

Faça um post com o título: **o que você vê x o que você não vê** mostrando os bastidores do seu negócio.

SEX

Isso pode está te impedindo de... (resultados que seu seguidor busca) aqui você vai listar alguns fatos que afastam ele do que ele está buscando.

SÁB

Monte um cronograma dos seus próximos projetos e faça uma sessão de stories detalhando como será o passo a passo para realizá-los,

DOM

Fecha uma parceria com um influenciador do seu nicho e compartilhe o conteúdo dele usando/falando dos seus produtos ou serviços.

CONTEÚDOS PARA SEMANA 52

SEG

Comece a semana com 5 dicas fáceis e aplicáveis para a solução de um problema da sua audiência.

TER

Faça uma sequencia de stories compartilhando o seu posicionamento sobre algo do seu nicho.

QUA

Crie um post estilo tweet com um pensamento sobre um assunto polêmico do seu nicho.

QUI

Abra uma **caixinha de perguntas com o tema livre** e aproveite para observar as perguntas mais frequentes da sua audiência,

SEX

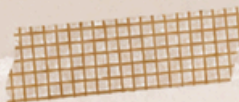
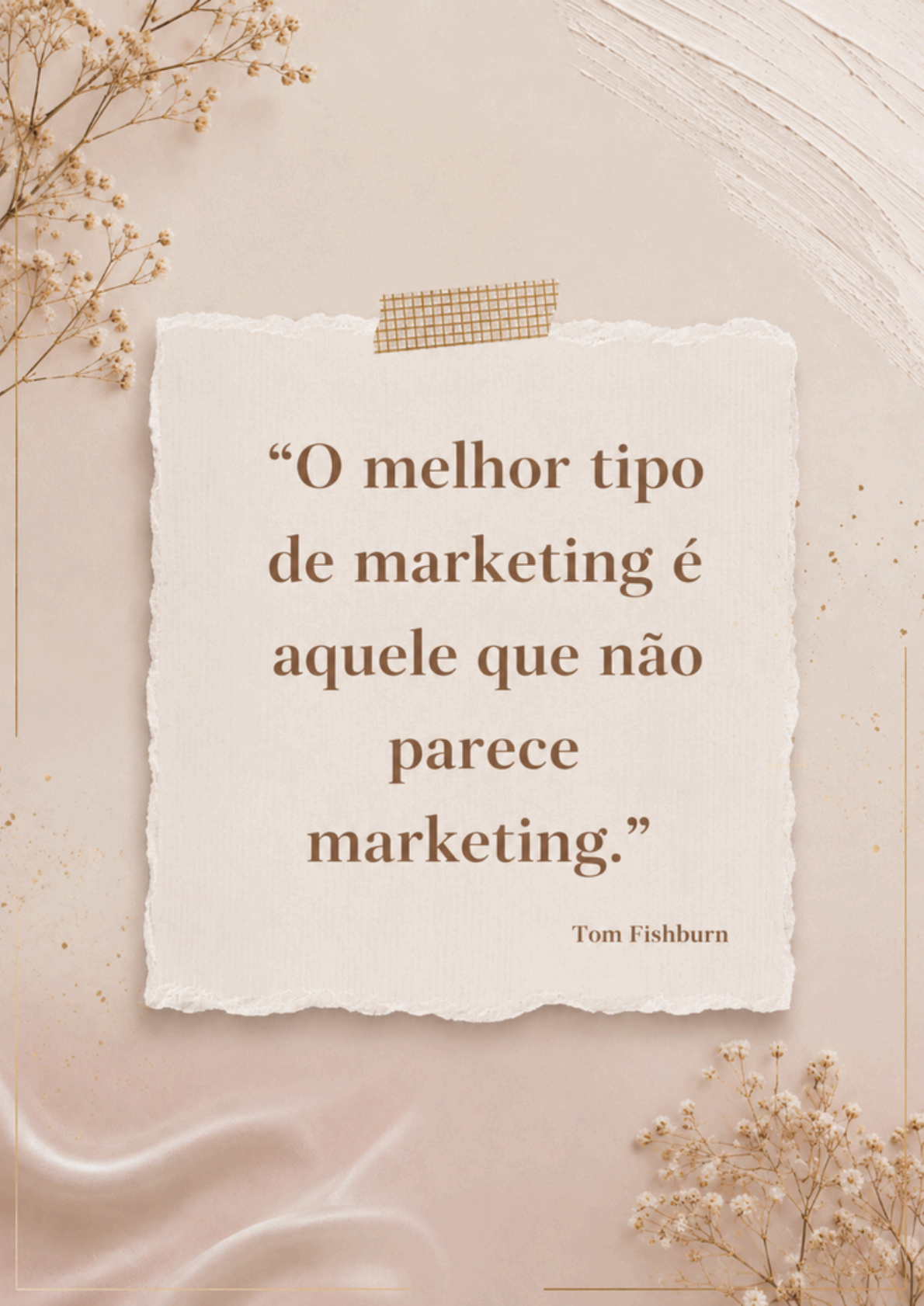
Compartilhe um reels de antes X depois relacionando a uma transformação promovida pelos seus produtos ou serviços.

SÁB

Fale sobre o seu hobbie favorito e estimule sua audiência a compartilhar o dela.

DOM

Fale sobre sua maior referência no seu mercado. Faça um post sobre o porque você se identifica com essa pessoa, quais valores vocês compartilham.



“O melhor tipo
de marketing é
aquele que não
parece
marketing.”

Tom Fishburn