

CALENDÁRIO

30 DIAS DE CONTEÚDO

PARA INSTAGRAM



SEJA MUITO BEM VINDA!

Este é um calendário feito com muito cuidado e dedicação para destravar suas ideias na hora de criar teu conteúdo no instagram. Pensado para empreendedoras que prestam serviços incíveis como você.

Como usar o Calendário?

O conteúdo deste PDF é apenas uma sugestão. Adapte à tua personalidade, público e dia a dia. São Stories diários para o mês todo. Já para o Feed foi elaborado 3 postagens semanais. Acredito ser a frequência mais saudável e fácil de manter. Bom proveito!

**Para uma melhor experiência leia o pdf na horizontal.
Baixe grátis posts prontos, como memes, frases de “Bom Dia”, agende seu horário e fundos para stories acesse nosso site.**



[site destravaideias](http://site.destravaideias.com)



[destrava_ideias](https://www.instagram.com/destrava_ideias)



[Destrava Ideias](https://www.pinterest.com/destravaideias)

STORIES

DOM

MANHÃ

Fale sobre suas metas
p/ o mês

TARDE| NOITE

Crie suspense p/ uma
promoção.

SEG

MANHÃ

Foto mostrando
paisagem|temperatura

TARDE| NOITE

Tire dúvidas sobre uma
técnica específica

TER

MANHÃ

Video inspirador

TARDE| NOITE

Explique sobre a
promoção.

QUA

MANHÃ

Foto mostrando teu
café ou post pronto.

TARDE| NOITE

Fale de alguém que
te inspira com foto

QUI

MANHÃ

Mostre a chegada de
um produto novo

TARDE| NOITE

Reposte memes do
feed

SEX

MANHÃ

Pergunte como
encontraram teu perfil

TARDE| NOITE

Mostre um foto antiga
e fale de suas
mudanças

SAB

MANHÃ

Vídeo do teu local
de trabalho c/ frase

TARDE| NOITE

Peça sugestão de
filme



[site destravaideias](http://site.destravaideias.com)



[destrava_ideias](https://www.instagram.com/destrava_ideias)



[Destrava Ideias](https://www.pinterest.com/destravaideias)

STORIES

DOM

MANHÃ

Frase inspiradora

TARDE| NOITE

Citação de algum livro
que está lendo

SEG

MANHÃ

Enquete de "como está
seu dia".

TARDE| NOITE

Foto mostrando a folga
(se for o caso)

TER

MANHÃ

Bom dia animado

TARDE| NOITE

Indique o perfil de uma
amiga| inspiração

QUA

MANHÃ

Dê sua opinião sobre
um produto

TARDE| NOITE

Enquete Isso ou Aquilo
(veja planilha)

QUI

MANHÃ

Post de Bom Dia

TARDE| NOITE

Enquete divertida

SEX

MANHÃ

Caixinha de perguntas
sobre uma dúvida
comum das clientes

TARDE| NOITE

Dê sugestão de um
livro

SAB

MANHÃ

Vídeo do teu material
de trabalho c/ frase

TARDE| NOITE

Mostre print de
feedback dos clientes



[site destravaideias](http://site.destravaideias.com)



[destrava_ideias](https://www.instagram.com/destrava_ideias)



[Destrava Ideias](https://www.pinterest.com/destravaideias)

STORIES

DOM

MANHÃ

Frase inspiradora

TARDE| NOITE

Foto que mostre como foi teu dia

SEG

MANHÃ

Post de Bom dia animado

TARDE| NOITE

Repost o melhor feed da semana passada

TER

MANHÃ

Como está tua semana

TARDE| NOITE

Dê uma dica de manutenção em casa do teu serviço

QUA

MANHÃ

Enquete sobre conteúdo (ver planilha)

TARDE| NOITE

Fale sobre um mito dentro do teu nicho.

QUI

MANHÃ

Mostre como você se prepara p/ esperar cliente

TARDE| NOITE

Vídeo acelerado de diferentes serviços

SEX

MANHÃ

Foto do teu cantinho preferido no trabalho

TARDE| NOITE

Conte com você chegou até aqui

SAB

MANHÃ

Mostre sua ferramenta de trabalho favorita

TARDE| NOITE

Mostre uma foto que revele "dever cumprido"



[site destravaideias](http://site.destravaideias.com)



[destrava_ideias](https://www.instagram.com/destrava_ideias)



[Destrava Ideias](https://www.pinterest.com/destravaideias)

STORIES

DOM

MANHÃ

Foto do teu cantinho preferido na casa

TARDE| NOITE

Mostre um trecho de livro que te inspira

SEG

MANHÃ

Mostre em video acelerado da tua rotina

TARDE| NOITE

Enquete de dúvidas (sugestões na planilha)

TER

MANHÃ

Explique sobre um feed que você postou

TARDE| NOITE

Comente um diferencial do teu serviço

QUA

MANHÃ

Post de bom dia

TARDE| NOITE

Alerte que restam poucos horários ou sobre agenda aberta

QUI

MANHÃ

Foto inspiradora

TARDE| NOITE

Mostre video acelerado do processo um trabalho teu

SEX

MANHÃ

Post de bom dia com checklist do que você fez na semana

TARDE| NOITE

Peça sugestão de série

SAB

MANHÃ

Mostre os bastidores do teu serviço

TARDE| NOITE

Print de feedback



[site destravaideias](http://site.destravaideias.com)



[destrava_ideias](https://www.instagram.com/destrava_ideias)



[Destrava Ideias](https://www.pinterest.com/destravaideias)

(Repost as fotos e vídeo nos Stories)

FEED

(Se preferir post um dia sim, um dia não)

DOM



SEG



TER



QUA

Dicas de como ter
melhor resultado
depois de usar tua
técnica

QUI

Antes e depois em
foto, comente sobre
o assunto na legenda.

SEX

Avise que tem
novidade (ou enquete)
no Story

SAB



[site destravaideias](http://site.destravaideias.com)



[destrava_ideias](https://www.instagram.com/destrava_ideias)



[Destrava Ideias](https://www.pinterest.com/destravaideias)

(Repost as fotos e vídeo nos Stories)

FEED

(Se preferir post um dia sim, um dia não)

DOM



SEG



TER



QUA

Foto de um resultado poderoso. Fale sobre a transformação na legenda.

QUI

Foto de alguém que te inspira. Conte a história na legenda.

SEX

Memos que tenha haver com teu nicho (baixe grátis no site destravaideias.com.br)

SAB



site destravaideias



destrava_ideias



Destrava Ideias

(Repost as fotos e vídeo nos Stories)

FEED

(Se preferir post um dia sim, um dia não)

DOM



SEG



TER



QUA

Foto de uma técnica específica. Conte na legenda a forma errada de fazer e como você faz diferente.

QUI

Escolha uma frase que te inspira

SEX

Video de antes e depois (Reels)

SAB



[site destravaideias](http://site.destravaideias.com)



[destrava_ideias](https://www.instagram.com/destrava_ideias)



[Destrava Ideias](https://www.pinterest.com/destravaideias)

(Repost as fotos e vídeo nos Stories)

FEED

(Se preferir post um dia sim, um dia não)

DOM



SEG



TER



QUA

Mostre em vídeo os bastidores do teu serviço.

QUI

Video do processo do teu serviço com antes e depois no final (Reels)

SEX

Fale de uma técnica: jeito certo e errado de fazer. Reforce na legenda que você se preocupa em fazer certo e diga o porquê

SAB



[site destravaideias](http://site.destravaideias.com)



[destrava_ideias](https://www.instagram.com/destrava_ideias)



[Destrava Ideias](https://www.pinterest.com/destravaideias)



O Destrava Ideias tem prazer em dividir conteúdos valiosos assim com você. Esperamos, de coração, ter contribuído para que teu trabalho seja reconhecido como ele merece. Agora, se você precisa de ajuda individual e personalizada, tenho uma consultoria pra te oferecer. [Clique aqui](#) e saiba mais sem compromisso.

Indianara Canto

Fundadora do Destrava Ideias



[site destravaideias](#)



[destrava_ideias](#)



[Destrava Ideias](#)