DA IDEIA AO LANÇAMENTO

AULA PRÁTICA
Como transformar sua rotina em conteúdo

Aprenda a perceber, registrar e reaproveitar o que já acontece no seu trabalho, sem precisar inventar um post novo todos os dias.

OBSERVAR • REGISTRAR • REAPROVEITAR



PONTO DE PARTIDA

Você não precisa “inventar conteúdo”

Grande parte do conteúdo já acontece enquanto você trabalha, conversa, ensina e atende.

1 Conversa
Uma explicação boa dada a uma cliente pode virar conteúdo depois.

2 Pergunta
Uma dúvida real mostra exatamente o que seu público quer saber.

3 Feedback
Uma mensagem pode mostrar resultado, percepção ou transformação.

4 Bastidor
Preparação, reunião, aula, processo ou entrega também comunicam valor.

A chave é perceber

“Isso que acabou de acontecer poderia ensinar, mostrar ou provar algo para quem me acompanha?”

O conteúdo pode nascer do trabalho que você já está fazendo. O primeiro passo é aprender a perceber isso.

Como saber se aquilo pode virar conteúdo?

Faça três perguntas rápidas. Se uma delas for “sim”, vale registrar.

1 Isso **ENSINA** alguma coisa?

Ex.: esclarece uma dúvida, mostra um erro, explica um processo ou traz uma orientação prática.

2 Isso gera **IDENTIFICAÇÃO?**

Ex.: mostra uma situação que seu público também vive, sente ou pensa.

3 Isso mostra **MEU TRABALHO?**

Ex.: deixa visível como você pensa, atende, prepara, ensina ou conduz um processo.

Se o momento tem valor, registre primeiro. Depois você decide se e como transformar em conteúdo.

REGISTRO SIMPLES

Você não precisa transformar tudo em Reel na hora

Primeiro capture o material. A publicação pode ser decidida depois.

1 Gravar 10–30 segundos

Um trecho do ambiente, da preparação, de uma explicação ou de um momento de trabalho.

2 Fazer uma foto

Mesa pronta, material, reunião, bastidor, chegada, tela, caderno ou processo.

3 Salvar um print

Pergunta, feedback ou comentário que possa ser usado depois - respeitando a privacidade.

4 Anotar a ideia

“Hoje me perguntaram...” / “Percebi que...” / “Expliquei assim...”

5 Gravar depois

Se não dava para filmar, grave uma explicação logo depois enquanto a ideia está fresca.

A meta não é produzir naquele instante. A meta é não perder um bom conteúdo que já apareceu.

Uma situação real pode render vários conteúdos

Você registra uma vez e escolhe depois como usar.

SITUAÇÃO REAL

Pergunta que alguém te faz, feedback, conversa com uma amiga, aula que você de deu ou participou

›

REGISTRAR

Vídeo, foto, print ou anotação

›

ESCOLHER QUAL A FINALIDADE

O que isso PODE ensinar, mostrar ou provar. Vai te trazer autoridade?

›

ADAPTAR

Reel, Story, carrossel, post ou WhatsApp

›

PUBLICAR

Com uma mensagem clara e um objetivo

Hoje vamos praticar essa lógica com situações reais. Os exemplos específicos entram depois.

CUIDADO IMPORTANTE

Registrar não significa ter permissão para publicar

Quando outra pessoa aparece, fala ou é identificável, privacidade e autorização vêm primeiro.

1 Conversa ou reunião

Não grave escondido. Se pretende usar um trecho como conteúdo, avise e peça autorização.

2 Feedback e print

Antes de mostrar nome, foto, voz ou mensagem privada, confirme se a pessoa permite.

3 Clientes e participantes

Estar em aula, evento ou atendimento não significa autorizar automaticamente o uso da imagem.

Primeiro respeite a pessoa. Depois pense no conteúdo.

PRÁTICA DA SEMANA

Vamos olhar para o que vocês já têm

Antes de criar qualquer coisa nova, além dos temas que eu sugeri semana passada, vamos procurar conteúdo no que já aconteceu.

Abra:

- sua galeria de fotos e vídeos
- suas últimas conversas profissionais
- feedbacks que recebeu
- perguntas que já fizeram para você
- registros de aula, atendimento ou bastidor

OBJETIVO

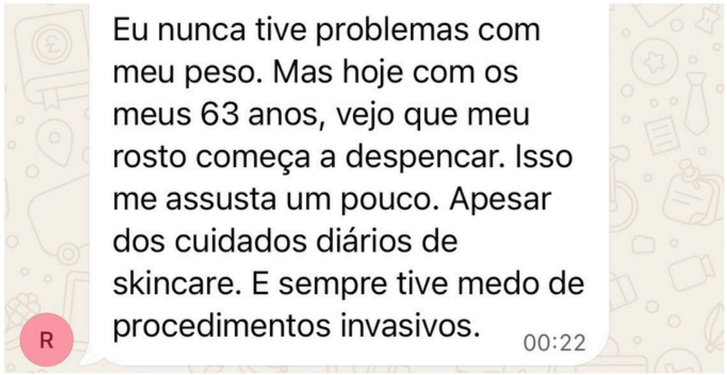
Encontrar pelo menos 3 situações reais que já poderiam virar conteúdo.

EXEMPLO REAL 1

A audiência trouxe um medo muito específico

Uma única resposta já mostra o tema, a linguagem e um possível gancho.

O QUE A AUDIÊNCIA DISSE



TEMA QUE APARECEU Emagrecer depois dos 60 sem olhar apenas para o peso — medo de rosto abatido e de procedimentos invasivos.

IDEIA DE REEL

"Quero emagrecer, mas tenho medo de ficar com o rosto abatido." Use essa fala como abertura e explique o que vale observar além do número da balança.

POST / CARROSSEL

Peso menor não conta a história inteira: o que observar no processo além da balança.

GANCHOS QUE PODEM ABRIR O CONTEÚDO

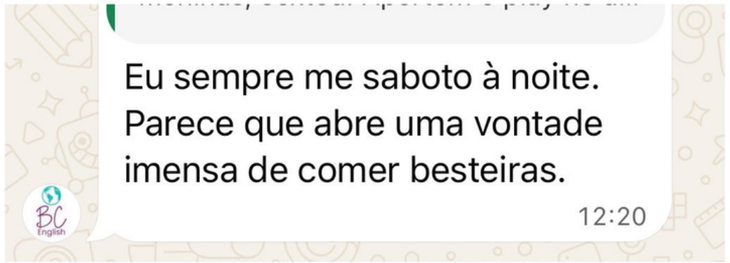
- Você quer emagrecer, mas tem medo de ficar com o rosto abatido?
- Depois dos 60, o objetivo não precisa ser apenas pesar menos.
- Emagrecer e se sentir bem com o próprio corpo precisam caminhar juntos.

EXEMPLO REAL 2

“Eu me saboto à noite” já é uma pauta

Não precisamos inventar o problema: a própria pessoa já nomeou o que vive.

O QUE A AUDIÊNCIA DISSE



TEMA QUE APARECEU

Vontade de comer à noite, culpa e sensação de autossabotagem.

IDEIA DE REEL

“Se o dia vai bem e à noite tudo desanda, antes de se culpar observe o que aconteceu ao longo do dia.” A partir daí, desenvolva 3 perguntas de auto-observação.

POST / CARROSSEL

Fome à noite ou vontade de compensar? 5 perguntas para se observar antes de se culpar.

GANCHOS QUE PODEM ABRIR O CONTEÚDO

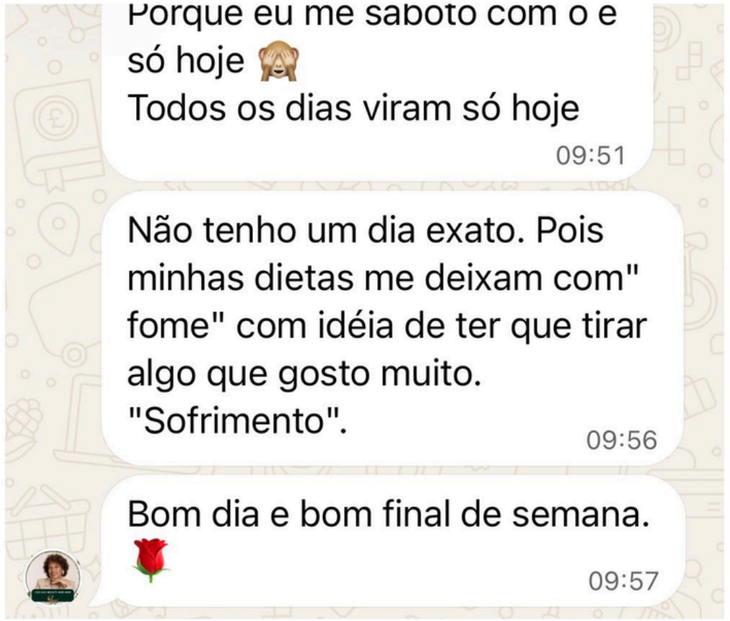
- Você passa o dia se controlando e à noite sente vontade de comer tudo?
- Antes de chamar isso de sabotagem, vale investigar o padrão.
- Nem toda vontade de comer à noite começa à noite.

EXEMPLO REAL 3

Quando o “é só hoje” vira todos os dias

A resposta mostra uma crença forte: emagrecer está sendo associado a privação e sofrimento.

O QUE A AUDIÊNCIA DISSE



TEMA QUE APARECEU

Restrição, sensação de castigo e dificuldade de sustentar a rotina.

IDEIA DE REEL

“Quando o ‘é só hoje’ vira todos os dias: o que esse padrão pode estar dizendo sobre a sua estratégia?”

POST / CARROSSEL

Se sua dieta parece castigo, vale revisar: 4 sinais de que a rotina está difícil de sustentar.

GANCHOS QUE PODEM ABRIR O CONTEÚDO

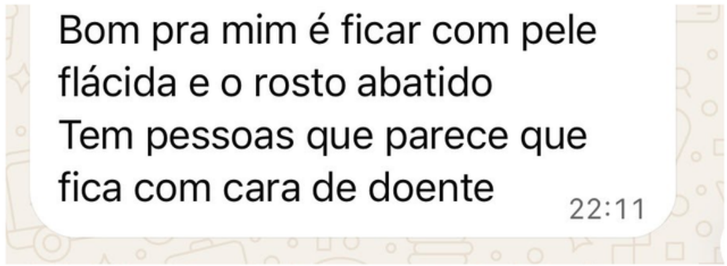
- Se emagrecer significa tirar tudo o que você gosta, preste atenção.
- O ‘só hoje’ pode estar mostrando que sua rotina não está sustentável.
- Uma estratégia que depende de sofrimento vira uma briga diária.

EXEMPLO REAL 4

O número da balança não responde tudo

Outra fala do grupo reforça o mesmo tema por um ângulo diferente.

O QUE A AUDIÊNCIA DISSE



TEMA QUE APARECEU

Flacidez, rosto abatido e percepção de que emagrecer não é apenas reduzir peso.

IDEIA DE REEL

"Você emagreceu, mas não gostou do que viu no espelho?" Use essa pergunta para abrir uma conversa sobre o que observar além do peso.

POST / CARROSSEL

Além da balança: o que observar no seu processo de emagrecimento.

Ganchos que podem abrir o conteúdo

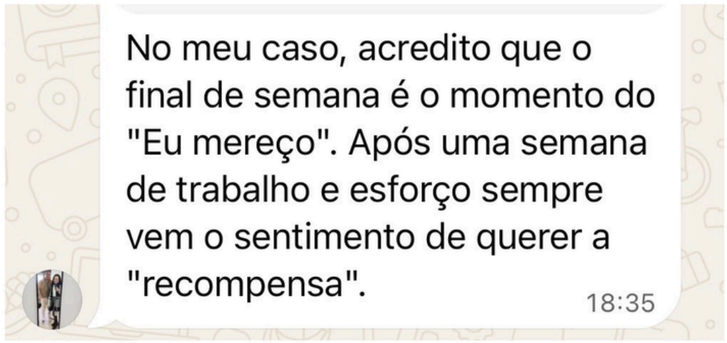
- Seu peso baixou. Mas como você está se sentindo no processo?
- Você quer pesar menos ou se sentir melhor no próprio corpo?
- A balança mostra um número. Ela não conta a história inteira.

EXEMPLO REAL 5

O fim de semana virou recompensa

Aqui aparece uma frase pronta para conteúdo: “eu mereço”.

O QUE A AUDIÊNCIA DISSE



TEMA QUE APARECEU Comida como recompensa e sensação de compensação depois de uma semana de esforço.

IDEIA DE REEL

“Por que o fim de semana vira ‘eu mereço’?” A partir da frase, fale sobre o padrão sem julgar a pessoa.

POST / CARROSSEL

Quando a comida vira recompensa: 4 perguntas para entender esse padrão.

GANCHOS QUE PODEM ABRIR O CONTEÚDO

- Você passa a semana se controlando e chega ao fim de semana pensando: eu mereço?
- Se toda segunda-feira parece um recomeço, vale olhar para o que acontece no fim de semana.
- Recompensa ou compensação? O que o seu ‘eu mereço’ está tentando resolver?

PASSO FINAL

Use o ChatGPT para transformar uma ideia em conteúdo

Você traz a matéria-prima. O ChatGPT ajuda a organizar, multiplicar e adaptar.

1 COPIE A MATÉRIA-PRIMA

Cole uma pergunta, feedback, print, frase ou dúvida real da sua audiência.

2 EXPLIQUE SEU CONTEXTO

Diga seu tema, para quem você fala e qual produto você vende.

3 PEÇA FORMATOS

Peça ideias de Reels, posts, carrosséis, Stories e mensagens para WhatsApp.

4 PEÇA GANCHOS E CTA

Peça aberturas fortes, títulos, chamadas e convites para ação.

5 AJUSTE E PUBLIQUE

Escolha o que faz sentido, adapte para sua linguagem e publique.

Copie e cole no ChatGPT:

Vou te enviar uma frase, dúvida, feedback ou situação real da minha audiência.
Meu tema é: *[escreva seu tema]*
Meu público é: *[para quem você fala]*
Meu produto é: *[curso, workshop, mentoria etc.]*
Com base nisso, me dê 3 ideias de Reels, 2 ideias de posts ou carrosséis, 3 ideias de Stories, 5 ganchos e sugestões de CTA.
Quero ideias simples, práticas e ligadas ao meu tema.
Conteúdo: *[cole aqui a mensagem, pergunta ou ideia]*

Quanto mais você escuta sua audiência, menos precisa "inventar" conteúdo.