



— Simone Lucena

Jornada ISL

Checklist

10 IDEIAS DE POSTAGENS

para quando você não
sabe o que postar

Muitas empreendedoras desistem de postar porque acham que não têm ideias.

O resultado? Somem das redes sociais e deixam de ser lembradas pelas clientes.

A boa notícia é que **as melhores ideias já estão no seu dia a dia.**

Só falta organizar e transformar em conteúdo.

Aqui está uma lista prática para nunca mais ficar travada na frente da tela.

1. Perguntas frequentes dos clientes

“Com que frequência devo fazer esse procedimento?”

Transforme em post, carrossel ou vídeo curto.

Dica: Faça uma série chamada **“Perguntas que sempre me fazem”**.

2. Antes e depois

Mostre transformações reais.

Pode ser estética, cabelo, organização, reforma ou consultoria.

Dica: Use legenda curta → “Olha o poder dessa mudança em apenas X sessões/dias.”

3. Bastidores do serviço

Grave um trecho do seu atendimento ou preparo. Mostre cuidado, higiene, dedicação.

Dica: Procure humanizar seu trabalho para gerar confiança.

4. Prova social

Print de mensagem, áudio transcrito ou depoimento em vídeo.

Dica: Sempre peça permissão antes de expor cliente.

5. Mitos e verdades

Escolha uma crença comum no seu nicho e fale sobre ela. Por exemplo “Hidratação caseira substitui tratamento profissional?”

Dica: Seja simples e objetiva

6. Dicas rápidas de cuidado

Manutenção em casa, cuidados após o atendimento, erros a evitar.

Dica: Faça em formato “checklist” para facilitar o compartilhamento.

7. Mini bastidores pessoais

Mostre uma parte do seu dia que conecte com a cliente. Sua rotina, algo engraçado, um café antes do trabalho.

Dica: Mostre humanidade, mas sem perder a postura profissional.

8. Erros comuns dos clientes

Explique de forma leve → “3 erros que acabam com seu resultado em casa (e como evitar).”

9. Materiais ou ferramentas que você usa

Mostre um produto, kit ou técnica e explique por que escolheu.

Dica: Use a oportunidade para transmitir autoridade e diferenciar você da concorrência.

10. Resultados ao longo do tempo

Mostre evolução: uma cliente fiel, um caso de sucesso, sua própria jornada.

Dica: nada é mais forte do que progresso visível.

8. Erros comuns dos clientes

Explique de forma leve → “3 erros que acabam com seu resultado em casa (e como evitar).”

9. Materiais ou ferramentas que você usa

Mostre um produto, kit ou técnica e explique por que escolheu.

Dica: Use a oportunidade para transmitir autoridade e diferenciar você da concorrência.

10. Resultados ao longo do tempo

Mostre evolução. Uma cliente fiel, um caso de sucesso, sua própria jornada.

Dica: Nada é mais forte do que progresso visível. Divulgue seus progressos com clientes!

Erros que matam sua produção de conteúdo

- Postar só quando “sobra tempo”.
- Falar só do serviço, sem variar formatos.
- Copiar frases prontas sem contextualizar no seu trabalho.

Pegue e aplique hoje

1. Escolha **uma ideia** da lista.
2. Abra o celular e produza em até 10 minutos (não precisa ser perfeito).
3. Poste com consistência: 2 a 3 vezes por semana já geram resultado.

Lembre-se:

Quem aparece, é lembrada.

Quem é lembrada, é contratada.



[@institutosimonelucena](https://www.instagram.com/institutosimonelucena)