



— Simone Lucena

# Jornada ISL

*Guia de Conteúdo*

# 10 POSTS PRONTOS

---

para nunca mais travar

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

O problema?

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.

Criar conteúdo não precisa ser complicado.

Quando você olha para o que já acontece na sua rotina, percebe que tem **ideias infinitas**.

Aqui vai uma lista prática, variada e com exemplos para aplicar já.

---

# 10 ideias práticas de conteúdo (com exemplos)

## 1. Perguntas frequentes dos clientes

Exemplo: “Com que frequência devo fazer esse procedimento?”

**Como usar:** Transforme em carrossel, vídeo de 30s ou até caixinha de perguntas nos stories.

## 2. Antes e depois

Mostre uma transformação clara (estética, cabelo, organização, reforma, consultoria).

**Como usar:** Poste foto ou vídeo com legenda curta → “Olha a diferença em apenas 2 sessões.”

## 3. Bastidores do serviço

Grave preparo do material, montagem do espaço ou um detalhe do processo.

**Como usar:** Em reels rápidos com música ou story mostrando rotina.

## 4. Prova social

Print de mensagem, áudio transformado em legenda ou vídeo de depoimento.

**Como usar:** Cole a mensagem em fundo clean e escreva “Esse feedback fez meu dia.”

## 5. Mitos e verdades

Traga crenças comuns no seu nicho. Por exemplo: “Mito: só usar creme caseiro já resolve. Verdade: precisa de acompanhamento profissional.”

## 6. Dicas rápidas de cuidado

Ensine algo que o cliente pode aplicar em casa para manter resultado.

**Como usar:** “3 erros que você precisa evitar para manter sua pele saudável.”

## 7. Mini bastidores pessoais

Compartilhe um café antes de começar, uma agenda organizada ou um pensamento do dia.

**Dica:** Humanize seu perfil, sem perder o tom profissional.

## 8. Erros comuns dos clientes

Explique erros frequentes e mostre como evitá-los.

Por exemplo, “3 motivos que fazem seu alongamento durar menos (e como resolver).”

## 9. Materiais ou ferramentas que são utilizados por você

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

Por exemplo, “Esse é o equipamento que garante segurança e resultado em cada atendimento.”

---

## 10. Resultados ao longo do tempo

Mostre a evolução de um cliente fiel, o progresso em várias sessões ou até sua própria trajetória.

**Como usar:** Carrossel comparando início e resultado atual.

### Erros que te fazem travar nas postagens

- Achar que precisa de conteúdo “perfeito” para começar.
- Ficar só falando do serviço, sem variar formatos.
- Ignorar perguntas reais dos clientes (elas já são conteúdo pronto!).

## Pegue e aplique hoje

1. Escolha **uma ideia da lista**.
2. Abra o celular e produza em até 10 minutos (não edite demais).
3. Poste com legenda simples + CTA leve (por exemplo: "Você também já passou por isso?").

Salve essa lista e use como guia sempre que sentir bloqueio.

### Lembre-se:

- Quem aparece, é lembrada.
- E quem é lembrada, é contratada.



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