



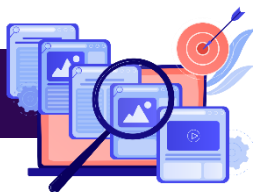
100 PASSOS  **5.0**



Sumário

GERAIS	3
ADVOGADAS	4
CONSULTORAS DE ESTILO	5
PSICÓLOGAS / PSQUIATRAS	6
NUTRICIONISTAS	7
FISIOTERAPIA	8
MAQUIAGEM	9
EDUCAÇÃO FÍSICA	10
YOGA.....	11
LOJISTAS.....	12
MÉDICAS	13
ARQUITETURA.....	14
JOIAS E SEMIJOIAS.....	15
ASTROLOGIA	16
VETERINÁRIA.....	17
CONFEITARIA.....	18
BELEZA	19
MARKETING DIGITAL / SOCIAL MEDIA.....	20

GERAIS



1. Como você começou?
2. Quem te incentivou a fazer o que você faz?
3. Qual a sua formação?
4. Quem te inspira na sua profissão?
5. Quais são suas referências?
6. Quais livros/filmes/séries mais inspiraram sua trajetória?
7. Que cursos você está fazendo?
8. Qual livro está lendo?
9. Quais as principais dúvidas dos seus clientes? (fracione esse post em vários)
10. O que você mais gosta na sua rotina?
11. O que é mais desafiador na sua prática profissional?
12. Como é o seu cantinho de trabalho?
13. Como é sua rotina profissional?
14. Quais os diferenciais do seu produto/serviço?
15. Como você pode ser contratada?
16. Quais são os principais produtos/serviços que você oferece?
17. Quais são seus hobbies?
18. O que você discorda em relação ao seu mercado? (questões polêmicas)
19. Quais são os maiores nomes da sua área?
20. Curiosidades sobre o seu nicho / negócio.
21. Dicas rápidas.
22. Poste os melhores depoimentos.
23. Mostra 3 etapas favoritas do seu trabalho.
24. Checklist para facilitar algo para a audiência.
25. Mitos e verdade.
26. Frases de impacto.
27. Aproveite o tbt para reforçar a sua autoridade.
28. Vídeos tutoriais.
29. Reels com dicas práticas.
30. Compartilhe momentos pessoais que tenham conexão com o seu trabalho.

ADVOGADAS



1. Traduza os termos técnicos.
2. Como contratar um advogado.
3. Como funciona um processo.
4. O que é petição inicial?
5. Análises de julgamentos de famosos.
6. Quanto tempo leva um processo?
7. Qual sua linha do direito?
8. Como é formado o júri?
9. Bastidores de casos nos quais você já atuou (mantendo o anonimato dos clientes, claro).
10. Como foi a sua formação?
11. Quais são as etapas de um processo?
12. Por que você escolheu a área?
13. "Você sabia que x é crime?" (mostrar condutas que as pessoas não costumam saber que são crimes)
14. O que fazer em caso de X (crimes, autuações, indiciamentos...)
15. Documentos necessários para montar um processo.
16. Tendências na sua área.
17. Atualização das leis.
18. Casos de sucesso que você atendeu.
19. Exemplos de situações para a audiência ter maior entendimento.
20. O que nem todo mundo sabe sobre processos jurídicos.
21. Dicas rápidas.
22. Posso recorrer da decisão do juiz depois de quantos dias?
23. Indenização.
24. Conceitos básicos jurídicos.

CONSULTORAS DE ESTILO



- 1.** Peças que não podem faltar no guarda-roupas.
- 2.** Como incrementar looks básicos?
- 3.** Dicas de looks para profissionais de diferentes nichos.
- 4.** Como identificar o seu estilo pessoal.
- 5.** Looks fáceis para trabalhar elegante.
- 6.** Looks confortáveis e elegantes para home office.
- 7.** Como valorizar cada tipo físico?
- 8.** Diferentes looks usando a mesma peça.
- 9.** Como combinar estampas?
- 10.** Dress codes.
- 11.** Tipos de tecidos.
- 12.** Erros mais comuns.
- 13.** Como se vestir bem gastando pouco?
- 14.** Mesmo look para diferentes ocasiões, modificando apenas os acessórios.
- 15.** A mensagem que cada acessório transmite.
- 16.** Combinação de cores.
- 17.** Como fazer uma mala de viagens com poucas peças.
- 18.** Looks que transmitem seriedade, etc.
- 19.** 3 acessórios que não podem faltar no seu armário.
- 20.** O que é coloração pessoal?
- 21.** O que é visagismo?
- 22.** Jeans combina com tudo mesmo?
- 23.** 3 looks com tênis branco.
- 24.** Bolsa vermelha, como usar de forma elegante e criativa?

PSICÓLOGAS / PSIQUIATRAS



- 1.** Como a abordagem pode te ajudar?
- 2.** Mitos e verdades sobre medicações.
- 3.** Relação de confiança paciente x psi.
- 4.** Principais sinais de ansiedade/depressão.
- 5.** Como melhorar/trabalhar autoestima.
- 6.** O que você deve fazer quando entrar numa crise de ansiedade/como reagir estando com alguém que está tendo uma crise de ansiedade?
- 7.** Compulsão alimentar: o que é? Como tratar?
- 8.** Benefícios de fazer terapia.
- 9.** Você sente culpa por.....?
- 10.** Você sabe dizer não?
- 11.** Crise existencial... existe?
- 12.** Como melhorar sinais de insegurança?
- 13.** Autossabotagem: sinais, por que acontece, como driblar?
- 14.** Antes e depois da terapia.
- 15.** Hábitos para eliminar da sua vida/que podem prejudicar a ansiedade/depressão.
- 16.** Inteligência emocional.
- 17.** Como lidar com traumas?
- 18.** A importância do descanso na rotina de trabalho e home office.
- 19.** Ansiedade, por onde começar?
- 20.** O que é uma rotina antidepressiva?
- 21.** Atitudes simples para mudar a forma de pensar.
- 22.** Como lidar com a procrastinação?
- 23.** Como lidar com o luto?
- 24.** Problemas que estão relacionados à saúde mental.

NUTRICIONISTAS



- 1.** Existe dieta ideal para emagrecer?
- 2.** Qual a diferença de light, diet e zero?
- 3.** Opções práticas e saudáveis para o café da manhã.
- 4.** Como acelerar o metabolismo.
- 5.** Restrição calórica funciona? Para quais casos?
- 6.** Quais são os melhores óleos para cozinhar?
- 7.** Como iniciar uma reeducação alimentar?
- 8.** Alimentação e a relação com doenças autoimunes.
- 9.** O que é uma dieta low carb?
- 10.** Jejum intermitente é uma boa opção?
- 11.** O que é melhor? Açúcar ou adoçante?
- 12.** Quais são os tipos de açúcar e qual é o mais recomendado?
- 13.** Quais alimentos a mulher gestante pode comer e quais ela deve evitar?
- 14.** Quais são os mitos e os fatos da nutrição?
- 15.** Utilizar suplementos é necessário para alcançar os objetivos do seu paciente?
- 16.** O que é uma dieta restrita?
- 17.** Redução alimentar X dia do lixo.
- 18.** Existe dieta ideal para emagrecer?
- 19.** Quais são os melhores óleos para cozinhar?
- 20.** Quais alimentos ajudam na ação anti-inflamatória do organismo?
- 21.** Quais são os chás permitidos na gravidez?
- 22.** Batalhas de alimentos.
- 23.** Alimentos que todos deveriam consumir / ou não consumir.
- 24.** Frutose engorda?

FISIOTERAPIA



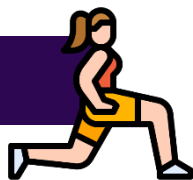
- 1.** O que faz uma fisioterapeuta?
- 2.** Quais lesões trata?
- 3.** O que é possível prevenir via fisio?
- 4.** Quando procurar um fisioterapeuta?
- 5.** O que avaliar antes de contratar uma fisioterapeuta?
- 6.** Quais são os movimentos que todo mundo deveria fazer todo dia?
- 7.** Como melhorar a postura?
- 8.** Por que você estudou fisioterapia?
- 9.** O que é ensinado na área de fisioterapia?
- 10.** Como surgiu a fisioterapia?
- 11.** Quais tratamentos eram utilizados antigamente?
- 12.** Quais são os tratamentos mais modernos?
- 13.** Como você se mantém atualizada na área?
- 14.** O que te inspira na área?
- 15.** Quais são os grandes nomes na área?
- 16.** Quais sintomas indicam que é necessário passar em uma fisioterapeuta?
- 17.** Quais doenças a fisioterapia trata?
- 18.** Criança e fisioterapia, o que você precisa saber?
- 19.** A fisioterapia como prevenção e cuidados.
- 20.** A importância da fisioterapia para os idosos.
- 21.** Quais são as lesões mais frequentes ... (crianças / adultos / idosos).
- 22.** A fisioterapia é indicada para (listar doenças).
- 23.** Tratamentos para fibromialgia / osteoporose / artrite...
- 24.** Formas de eliminar as dores no pescoço.

MAQUIAGEM



- 1.** Passo a passo.
- 2.** Dicas para iniciantes.
- 3.** Como escolher a textura da base.
- 4.** Pincel, mão ou esponja?
- 5.** Quiz: “esse pincel é o ideal para o quê?”
- 6.** Como higienizar seus pincéis?
- 7.** Pode usar maquiagem vencida?
- 8.** O que fazer quando comprar errado o tom da base?
- 9.** Conteúdo para peles jovens e maduras.
- 10.** Quais cuidados para quem tem melasma?
- 11.** Tendências no mundo da make.
- 12.** O que se usava antigamente e hoje em dia não se usa mais?
- 13.** História da maquiagem.
- 14.** Quais são suas referências?
- 15.** Maquiadoras famosas.
- 16.** Principais erros.
- 17.** Técnicas diferentes.
- 18.** Resenhas.
- 19.** Batalhas: baratinho x caro.
- 20.** O que faz um produto ser tão mais caro que outros?
- 21.** Visagismo.
- 22.** Luz e sombra.
- 23.** Pode usar maquiagem todos os dias?
- 24.** Top maquiagem barata / Top maquiagem cara.

EDUCAÇÃO FÍSICA



- 1.** Treinos.
- 2.** Alongamentos.
- 3.** Dicas de biomecânica.
- 4.** Nomes dos músculos e suas funções.
- 5.** Dicas posturais.
- 6.** Exercícios para fazer em casa.
- 7.** Exercícios que não devem ser feitos sem a presença de um profissional.
- 8.** Mitos e verdades sobre X.
- 9.** Coisa X emagrece?
- 10.** O que é melhor para (ex: emagrecer, enrijecer, ganhar massa...), X ou Y?
- 11.** Desvendando X (termos técnicos).
- 12.** Dicas comportamentais.
- 13.** Qual exercício fazer para ter __ (desejo)?
- 14.** Dicas de o que comer antes do treino.
- 15.** Collabs com nutricionistas.
- 16.** 5 melhores exercícios para (desejo).
- 17.** Novidades na área.
- 18.** Modas que já rondaram as academias (modalidades que surgiram e ficaram, outras que desapareceram).
- 19.** Conteúdos voltados para desenvolver autoestima.
- 20.** Aparelhos que você pode ter em casa.
- 21.** Como saber se estou fazendo o exercício correto?
- 22.** Quais os benefícios da (caminhada / corrida / musculação)?
- 23.** Melhores exercícios para (crianças / adultos / idosos).
- 24.** Exercícios na rua, quais cuidados devo ter?

YOGA



- 1.** Por que fazer Yoga?
- 2.** No que o Yoga pode me ajudar?
- 3.** Quem não pode fazer Yoga?
- 4.** Yoga emagrece?
- 5.** Posso fazer em casa usando tutoriais da internet?
- 6.** Yoga é bom para a postura?
- 7.** Posturas nível iniciante, intermediário e avançado.
- 8.** História do Yoga.
- 9.** A ciência por trás do Yoga.
- 10.** Fotos profissionais em um estúdio ou em lugares bonitos.
- 11.** Exercícios de respiração.
- 12.** Grupos musculares trabalhados/relaxados em cada postura.
- 13.** Práticas meditativas.
- 14.** Mitos e verdades.
- 15.** 3 posturas para fazer ao acordar.
- 16.** 5 benefícios de praticar Yoga 30 minutos por dia.
- 17.** Dicas de livros sobre a prática.
- 18.** Praticantes famosos.
- 19.** Modalidades e diferenças.
- 20.** Melhores roupas para a prática.
- 21.** Pode praticar em jejum?
- 22.** Dicas de tapetinhos.
- 23.** Yoga e religião/espiritualidade.
- 24.** Mudras.

LOJISTAS



- 1.** Compartilhe o processo de fabricação das peças.
- 2.** Mostre como utilizar o seu produto da forma correta.
- 3.** Lista de combinações de uso.
- 4.** Fale sobre a qualidade e garantia.
- 5.** Compartilhe depoimentos dos clientes .
- 6.** Como conservar o produto?
- 7.** Como comprar?
- 8.** Como surgiu a marca?
- 9.** Onde estão localizados?
- 10.** Mostre o diferencial do seu produto.
- 11.** Os bastidores da marca.
- 12.** Mostre o estoque, coleções, produtos em oferta.
- 13.** Liste os benefícios de adquirir seu produto.
- 14.** Compartilhe o seu produto como sugestão de presente.
- 15.** Qual a missão, valores e visão da sua marca?
- 16.** Faça live shop.
- 17.** Curiosidades sobre seu produto.
- 18.** Como são feitas as entregas?
- 19.** Como é o processo de embalagem?
- 20.** Batalha de produtos.
- 21.** Você oferece algum mimo, brinde?
- 22.** Poste fotos que capturem a cultura de sua marca.
- 23.** Faça promoções e ofertas exclusivas para seguidores.
- 24.** Use a função Loja.

MÉDICAS



- 1.** Por que é importante realizar exames anuais?
- 2.** Com qual frequência ir ao médico?
- 3.** Quando devo ir a emergência ou ao consultório?
- 4.** Remédios populares e o perigo de se automedicar?
- 5.** A importância dos exames de prevenção ao câncer.
- 6.** Quais são os sinais de uma diabetes?
- 7.** Os cuidados para quem tem pressão alta?
- 8.** Quadro alérgico, o que deve ser feito?
- 9.** Descomplique bulas, receitas e exames
- 10.** A função de cada exame e o que ele detecta.
- 11.** Mostre seus cursos, especializações.
- 12.** Passo a passo sobre procedimento pré e pós operatório.
- 13.** Passo a passo sobre procedimentos pré exames.
- 14.** Rotinas saudáveis.
- 15.** Horários e remédios, como organizar da melhor forma.
- 16.** Comentar sobre notícias e novidades sobre doenças e curas.
- 17.** Explicar sobre as doenças mais comuns no Brasil.
- 18.** A importância da vacinação.
- 19.** Como evitar o contágio de doenças contagiosas.
- 20.** O que você deve saber sobre covid 19.
- 21.** Mostre o seu ambiente de trabalho, consultório, recepção...
- 22.** Datas comemorativas e campanhas de proteção.
- 23.** Qual a diferença entre gripe e resfriado?
- 24.** Por que é importante tomar o antibiótico por X dias, mesmo já se sentindo melhor.

ARQUITETURA



- 1.** O que é urbanismo?
- 2.** Por que eu preciso de um arquiteto?
- 3.** Como iniciar um projeto de arquitetura?
- 4.** O que é um briefing?
- 5.** Quais informações o arquiteto precisa para criar um projeto?
- 6.** Arquitetura e feng shui, combinam?
- 7.** Inspirações para quarto de bebê, criança, casal, hóspedes...
- 8.** Inspirações para sala, cozinha, banheiros.
- 9.** Casa dos famosos, o que fazer e o que não fazer?
- 10.** Inspiração de decoração em lojas, Tok & Stok, Leroy.
- 11.** Quando escolher engenheira e quando escolher arquiteta?
- 12.** O que não fazer e os principais erros em obras.
- 13.** Pedras e tipos de revestimentos, como escolher?
- 14.** Materiais nobres e raros, quando investir?
- 15.** Antes e depois.
- 16.** Tendências atuais para os diversos tipos de casa.
- 17.** Mito e verdade da decoração.
- 18.** A importância da ergonomia para ambientes.
- 19.** Materiais que sofisticam o ambiente sem gastar muito.
- 20.** Como otimizar pequenos espaços?
- 21.** O que é planta baixa e por que ela é importante para o seu projeto?
- 22.** Como escolher o arquiteto para o seu projeto?
- 23.** Os benefícios de contratar uma arquiteta.
- 24.** Os passos da contratação até a entrega final do projeto.

JOIAS E SEMIJOIAS



- 1.** Como armazenar?
- 2.** Como limpar?
- 3.** Posso combinar dourado, prata e rose gold?
- 4.** Tendências para primavera / verão 2022.
- 5.** Como montar looks com os acessórios?
- 6.** Diferença de joia, semijoia e bijuteria.
- 7.** Como identificar uma joia?
- 8.** Quais acessórios estão bombando entre as famosas?
- 9.** Combinações de mix de acessórios.
- 10.** Processo de fabricação.
- 11.** Diferença de pedras.
- 12.** Ouro e prata, como cuidar?
- 13.** A joia de cada signo.
- 14.** Looks de acessórios mãe e filha.
- 15.** Praia, quais cuidados deve ter com minha semijoia.
- 16.** Qual colar é o ideal para cada decote?
- 17.** Acessórios para cada profissão.
- 18.** Loira, morena, ruiva, qual semijoia combina mais?
- 19.** Mitos e verdades dos cuidados.
- 20.** Looks antes e depois com os acessórios.
- 21.** Alergia, como identificar e cuidar?
- 22.** Como usar ouro, prata e rose gold em casamentos, formaturas, batizados...
- 23.** Minha joia/semijoia quebrou, o que fazer?
- 24.** Processo de criação das peças e coleções.

ASTROLOGIA



- 1.** O que é Mercúrio retrógrado?
- 2.** O que acontece quando o mercúrio está retrógrado?
- 3.** Quais são as características de cada signo?
- 4.** Previsões astrológicas.
- 5.** O que é mapa astral?
- 6.** Como fazer um mapa astral?
- 7.** Como descobrir meu ascendente?
- 8.** Qual a diferença entre signo solar e ascendente?
- 9.** E gêmeos que são diferentes? A astrologia explica?
- 10.** O que é retorno de Saturno?
- 11.** Como surgiu a astrologia?
- 12.** Astrologia é a mesma coisa que horóscopo?
- 13.** Horóscopo de revista é confiável?
- 14.** Qual a influência do ascendente?
- 15.** Qual o papel da lua?
- 16.** Quais signos combinam mais em um relacionamento amoroso?
- 17.** O que significa cada casa no mapa astral?
- 18.** Como o signo natal, ascendente e lua interferem na vida.
- 19.** O que as fases da lua interferem no mapa?
- 20.** O que é mapa da revolução solar?
- 21.** Planetas e Signos.
- 22.** O que é progressão?
- 23.** O que são os nodos lunares?
- 24.** O que é a astrocartografia?

VETERINÁRIA



- 1.** Qual a frequência ideal de banho?
- 2.** O que avaliar na ração?
- 3.** Pode dar comida de humanos ao pet?
- 4.** Quais são as vacinas obrigatórias?
- 5.** Castrar ou não?
- 6.** Como saber se o meu cachorro ou gato está com dor?
- 7.** Como prevenir pulgas e carrapatos?
- 8.** Quando fazer a tosa?
- 9.** Mitos e verdades sobre alimentação natural.
- 10.** Como diminuir a queda dos pelos?
- 11.** Como limpar os dentes do pet?
- 12.** Qual a frequência da escovação dos pelos?
- 13.** Gato e cachorro, quais cuidados básicos?
- 14.** Quais cuidados na hora de cortar as unhas?
- 15.** Pode dar sachê todos os dias?
- 16.** A importância das consultas de rotina.
- 17.** Devo escovar o dente do meu pet?
- 18.** Quais cuidados devo ter com meu pet em viagens de carro e avião?
- 19.** Cuidados essenciais com filhotes.
- 20.** A importância do checkup anual.
- 21.** Adaptação de um novo animal, por onde começar?
- 22.** Qual a função do vermífugo e como administrar?
- 23.** Quais exames e com qual idade devo fazer no meu gato ou cachorro?
- 24.** O que é leishmaniose e como evitar?

CONFEITARIA



- 1.** Quais são os tipos de massa de bolo?
- 2.** Bastidores das criações.
- 3.** Curiosidades sobre os bolos mais famosos do mundo.
- 4.** Recheios de bolos mais famosos no Brasil.
- 5.** Combinações perfeitas de recheios.
- 6.** Como temperar o chocolate?
- 7.** Quando usar o chocolate ao leite, amargo e branco na receita?
- 8.** Qual a temperatura ideal para assar bolos?
- 9.** Guia prático das formas e formatos.
- 10.** Quais ferramentas e equipamentos são necessários para começar na confeitaria?
- 11.** Quais são os cuidados essenciais que devemos ter na cozinha?
- 12.** Bolo vegano, receitas.
- 13.** A diferença do leite de vaca para o leite vegetal nas receitas.
- 14.** Manteiga ou margarina, qual usar?
- 15.** Os tipos de açúcar para cada receita.
- 16.** 3 mitos sobre a confeitaria.
- 17.** 3 erros comuns que você comete ao fazer seu bolo.
- 18.** Vídeos mostrando o processo do início ao fim da criação dos bolos.
- 19.** As marcas mais usadas na confeitaria.
- 20.** Receitas glúten free e sem leite.
- 21.** Qual o melhor doce de leite para usar na confeitaria?
- 22.** O brigadeiro perfeito.
- 23.** O ponto correto de cada recheio.
- 24.** Guia prático da pasta americana.

BELEZA



1. Explicações sobre os tratamentos capilares.
2. Ideias de cortes/ estilo para cada idade.
3. Técnicas de coloração.
4. Tendências.
5. Dicas para saúde capilar.
6. Resenhas de produtos.
7. Dicas para cada tipo de cabelo.
8. Novidades na área.
9. Curiosidades históricas.
10. "Verdade ou mito"?
11. Dicas de penteados para fazer em casa.
12. Quais cuidados básicos com a pele?
13. Skincare é moda ou necessário?
14. Como fazer um esmalte durar mais?
15. Esmaltação em 7 ou 11 passos, vale a pena?
16. Cuidados com a pele acneica, seca e sensível.
17. Produtos para cuidar das unhas.
18. Batalha do Skincare: Caro x Barato.
19. 3 mitos do mundo da beleza.
20. As influencers de beleza mais famosas.
21. 4 sinais para você dar mais atenção ao seu cabelo, pele e unha.
22. 3 hábitos para incluir na rotina para melhorar a saúde da sua pele, cabelo e unha.
23. Cores, formatos e produtos para unhas.
24. Os problemas que você pode ter ao usar produtos vencidos.

MARKETING DIGITAL / SOCIAL MEDIA



- 1.** Como começar no Instagram?
- 2.** O que é marketing digital?
- 3.** O que faz um social media?
- 4.** Como monetizar o meu perfil?
- 5.** Stories criativos / tutoriais.
- 6.** Quais os melhores app gratuitos para produção de conteúdo?
- 7.** Como engajar com a minha audiência?
- 8.** Novos seguidores, como conquistá-los?
- 9.** Novidades do Instagram.
- 10.** Público alvo e persona, qual definir?
- 11.** Como definir o nicho do seu perfil?
- 12.** A importância dos stories.
- 13.** Como criar Reels que chamem atenção.
- 14.** A diferença do tráfego pago para o tráfego orgânico.
- 15.** Quais são os destaques essenciais para o seu perfil?
- 16.** A importância da live para o seu perfil.
- 17.** O que é engajamento?
- 18.** Bastidores, o que devo mostrar?
- 19.** Checklist de dicas práticas.
- 20.** Como montar o seu calendário de postagens?
- 21.** Os erros mais comuns que as pessoas cometem no instagram.
- 22.** O que é o funil de conteúdo?
- 23.** O que é storytelling?
- 24.** Ter um perfil pessoal ou profissional?