

ROTEIRO

para 30 dias

de stories





DIA 01



09:00

**bom dia
+ enquete
interação**



10:00

**compartilhe
qual música
você está
escutando**



12:00

**compartilhe
seu processo
de trabalho**



14:00

**fale sobre
um conselho
ou mindset
que mudou
sua vida**



16:00

**mostre um
cantinho do
seu espaço
de trabalho
ou casa**



18:00

**fale sobre a
sua principal
motivação
para fazer o
que você faz**



20:00

**mostre um
produto que
você ama e
comente
sobre ele**



21:00

**compartilhe
os bastidores
do seu ritual
noturno**



DIA 02



09:00

**foto mostrando
a paisagem +
localização +
temperatura**



10:00

**mostre
seu look
do dia**



12:00

**tire uma
foto do seu
almoço**



14:00

**fale sobre um
momento
difícil que te
ensinou algo
importante**



16:00

**fale sobre
um novo
hábito que
você quer
começar**



18:00

**compartilhe
um post e
faça uma
sequência de
stories sobre
o conteúdo**



20:00

**tour pelo
seu produto
mostrando
cada detalhe**



21:00

**fale qual é
sua frase
preferida e
por que ela
te motiva**



DIA 03



09:00

caixinha de perguntas específica sobre um assunto



10:00

sequência de 2 a 4 stories com algum insight ou reflexão



12:00

compartilhe o maior aprendizado que você teve na sua área



14:00

fale sobre o seu maior objetivo do mês



16:00

responda 5 perguntas da caixinha de perguntas



18:00

mostre os bastidores de uma atividade doméstica que você gosta ou não de fazer



20:00

dê sua opinião sobre uma notícia que está bombando



21:00

tire print de um comentário importante de alguma publicação



DIA 04



09:00

**faça 3
enquetes
fáceis e
divertidas de
responder**



10:00

**mostre a lista
de atividades
que você tem
que fazer no
dia**



12:00

**fale sobre a
história de
algum produto
seu, comente
todo o processo**



14:00

**identifique um
problema da
sua audiência
e ofereça a
solução**



16:00

**compartilhe
sobre um
sonho que
você quer
realizar**



18:00

**comemore
uma meta
alcançada e
mostre os
bastidores**



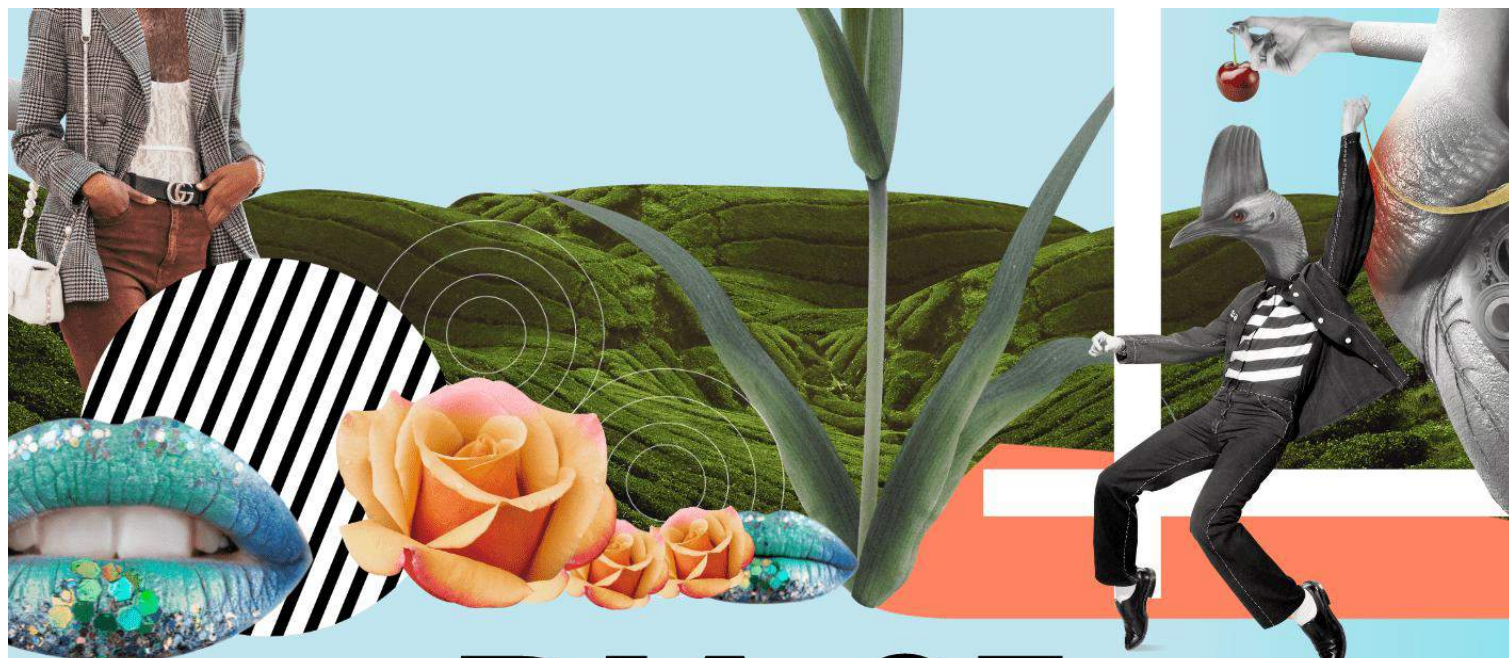
20:00

**fale sobre uma
lembrança da
sua infância e
como isso te
transformou**



21:00

**compartilhe
algo engraçado
que tenha a ver
com seu
nicho/produto**



DIA 05



09:00

**bom dia +
enquete
interação**



10:00

**peça ajuda
com algo
(qual roupa
devo vestir
hoje?)**



12:00

**explique de
forma
aprofundada
um conteúdo
que postou
no feed**



14:00

**fale sobre
como você
decidiu
trabalhar na
área que você
atua hoje**



16:00

**divulgue seus
seguidores
mais engajados
e agradeça**



18:00

**comente qual
foi o primeiro
investimento
que você
fez com seu
primeiro salário**



20:00

**fale sobre
como você
pretende que
seja sua vida
nos próximos
5 anos**



21:00

**mostre uma
série que você
esteja vendo
atualmente**



DIA 06



09:00

**dê bom dia e
compartilhe
qual a meta
mais
importante
do dia**



10:00

**fale sobre
alguma
atividade ou
hobbie que
você gostaria
de aprender**



12:00

**caixinha de
perguntas
específica
sobre algum
assunto**



14:00

**liste 5 livros
para sua
persona ler e
aprender
mais sobre
seu nicho**



16:00

**responda 5
perguntas da
caixinha de
perguntas**



18:00

**fale sobre o
erro mais
comum que as
pessoas da sua
área cometem**



20:00

**comente um
erro que sua
persona não
pode cometer
de jeito
nenhum**



21:00

**mostre sua
ferramenta
de trabalho
favorita**



DIA 07



09:00

**fale sobre
uma pessoa
ou marca que
é uma grande
inspiração
para você**



10:00

**faça um
tour pelo
seu produto
e no final,
venda ele**



12:00

**comente sobre
algum assunto
polêmico e qual
é sua opinião
sobre isso**



14:00

**conte um
pouquinho
da sua
trajetória até
chegar aqui**



16:00

**faça um
teste sobre
algo do seu
nicho**



18:00

**foto dos
bastidores de
onde você
estiver +
localização +
temperatura**



20:00

**fale sobre
algo que
você gostaria
de mudar se
pudesse
voltar no
tempo**



21:00

**tire foto de
um trecho do
seu livro
preferido**



DIA 08



09:00

**foto
mostrando
seu café da
manhã +
enquete**



10:00

**mostre quais
vão ser as
suas primeiras
tarefas no dia**



12:00

**fale a sua
opinião sobre
a dúvida que
você mais
recebe**



14:00

**comente o
que você faria
se tivesse um
milhão de
reais hoje**



16:00

**faça uma
sequência de
enquete
verdade e
mentira sobre
seu produto**



18:00

**foto dos
bastidores de
onde você
estiver +
localização +
temperatura**



20:00

**comente
alguma
característica
sua que você
gostaria de
mudar e por
que**



21:00

**tire uma foto
da sua cama
e dê boa
noite**



DIA 09



09:00

**compartilhe
uma novidade
ou tendência
no seu assunto**



10:00

**desafie sua
audiência a
fazer algo novo
para ter mais
resultados**



12:00

**dê uma mini
aula sobre
um assunto
importante
do seu nicho**



14:00

**compartilhe
alguma
insegurança
que você tem
e como você
lida com ela
hoje em dia**



16:00

**comente
sobre um mito
do seu nicho e
sua opinião
sobre isso**



18:00

**foto dos
bastidores de
onde você
estiver +
localização +
temperatura**



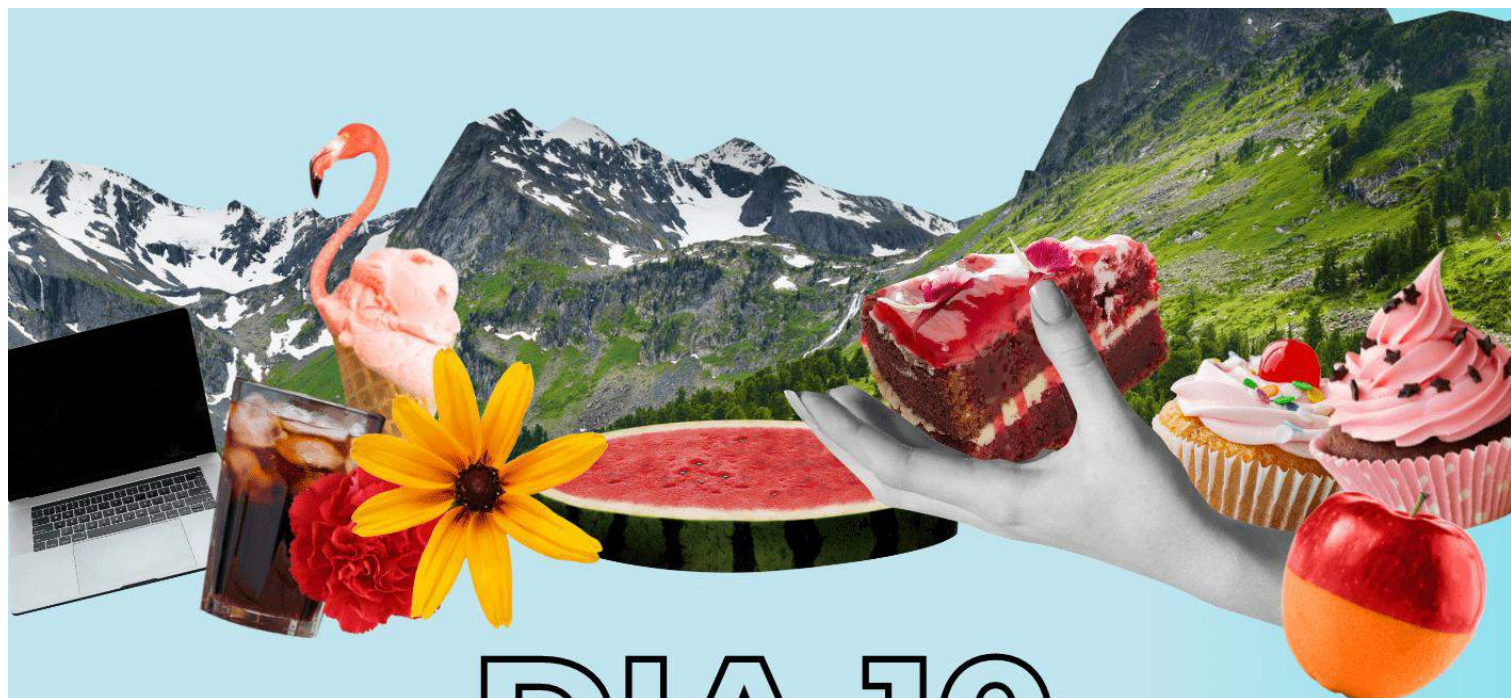
20:00

**indique o
perfil de
alguém que
é referência
para você**



21:00

**faça 3
enquetes
divertidas**



DIA 10



09:00

**mostre seu
look do dia**



10:00

**sequência de
2 a 4 stories
falando sua
opinião sobre
algum assunto
do seu nicho**



12:00

**compartilhe
um resultado
importante
que você
teve no seu
negócio**



14:00

**caixinha de
perguntas
sobre um
assunto
específico**



16:00

**quebre uma
objeção
frequente
dos seus
seguidores**



18:00

**mostre os
bastidores
do seu dia**



20:00

**responda 3
perguntas da
caixinha de
perguntas**



21:00

**faça um
resumo de
todas as
atividades
realizadas
no dia**



DIA 11



09:00

**compartilhe
uma frase
inspiradora**



10:00

**mostre
diferentes
maneiras de
usar seu
produto**



12:00

**compartilhe
um meme
engraçado
relacionado
ao seu nicho**



14:00

**ensine em
3 passos
alguma
coisa sobre
seu nicho**



16:00

**dê uma dica
de algo que
você comprou
e gostou de
usar**



18:00

**pergunte aos
seguidores
o que eles
gostariam de
aprender com
você**



20:00

**conte como era
quando você
começou a
trabalhar com
o Instagram**



21:00

**conte um fato
relevante
sobre seu dia**



DIA 12



09:00

**mostre algo
que você esteja
tomando de
café da manhã
+ enquete**



10:00

**compartilhe
seus itens
indispensáveis
de trabalho**



12:00

**compartilhe
algum
conteúdo
antigo do
seu feed**



14:00

**crie uma
narrativa
em torno
do seu
produto e
venda ele**



16:00

**mostre um
antes e depois
de um cliente
ou seguidor**



18:00

**faça um
checklist
de algo
importante**



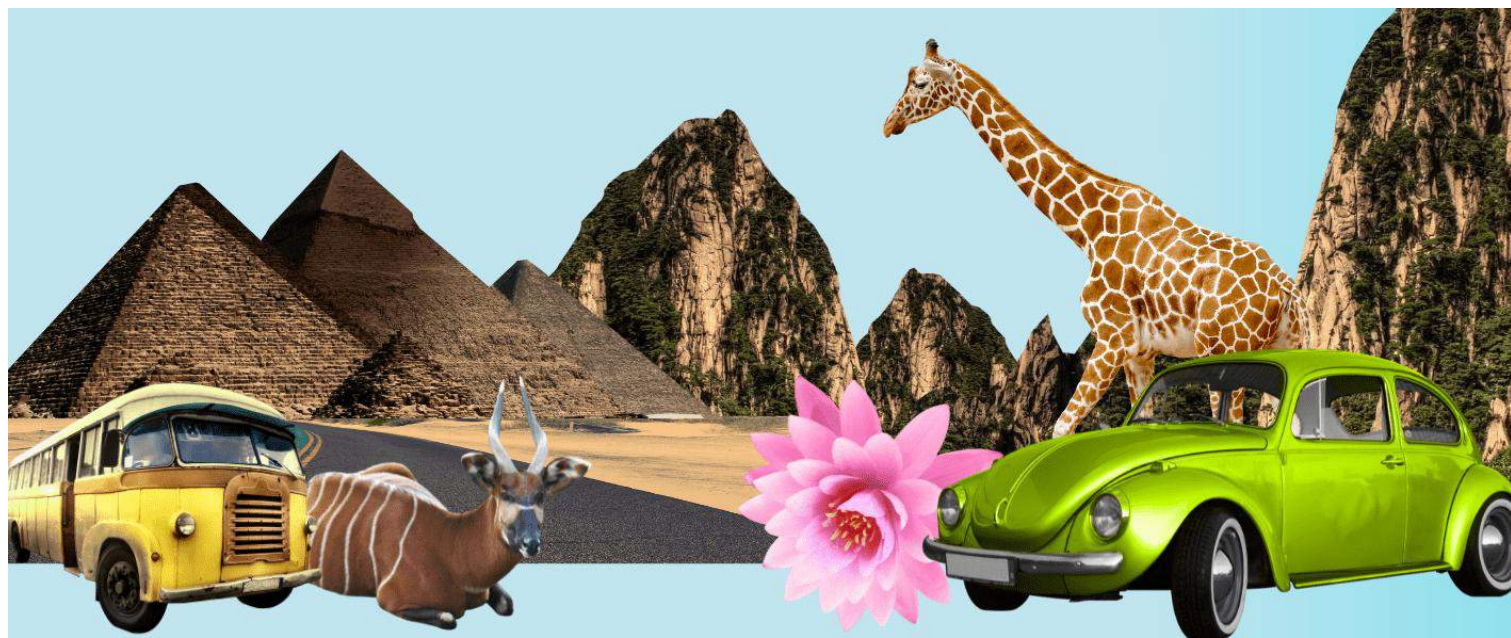
20:00

**faça uma lista
dos seus filmes
preferidos e
peça indicações**



21:00

**mostre um
cantinho da
sua casa que
você goste**



DIA 13



09:00

**comente um
diferencial do
seu produto**



10:00

**compartilhe
dicas de
lugares legais
para almoçar
na sua cidade**



12:00

**fale para seus
seguidores
entrarem no
seu site**



14:00

**compartilhe
uma frase
inspiradora**



16:00

**ensine uma
receita
simples de
lanche da
tarde**



18:00

**sequência
de 2 a 4
stories
contando
como foi
seu dia**



20:00

**faça uma lista
dos seus filmes
preferidos e
peça indicações**



21:00

**mostre um
cantinho da
sua casa que
você goste**



DIA 14



09:00

**peça conselho
ou opinião
sobre alguma
decisão que
você precisa
tomar**



10:00

**ensine em 3
passos alguma
coisa sobre
seu nicho**



12:00

**pergunte
aos seus
seguidores
o que eles
gostariam
de aprender
com você**



14:00

**mostre
seus itens
preferidos
de trabalho**



16:00

**conte
sobre como
começou
seu negócio**



18:00

**fale sobre os
benefícios
do seu
produto**



20:00

**conte algo
curioso que
aconteceu
no seu dia**



21:00

**mostre um
antes e depois
de um cliente
ou seguidor**



DIA 15



09:00

**mostre
algum canto
da sua casa
que você
goste**



10:00

**faça um
checklist
de algo
importante**



12:00

**compartilhe
uma frase
inspiradora**



14:00

**crie uma
narrativa
em torno do
seu produto**



16:00

**ensine
uma receita
simples de
chá da tarde**



18:00

**comente
sobre algum
sonho que já
realizou**



20:00

**mostre
parte da sua
vida pessoal**



21:00

**faça uma lista
dos seus filmes
preferidos e
peça indicações**



DIA 16



09:00

**2 a 4 stories
agradecendo
aos seus
seguidores por
estarem te
acompanhando**



10:00

**pergunte à
sua audiência
como eles te
conheceram**



12:00

**compartilhe
10 perfis de
pessoas que
você se
inspira**



14:00

**mostre algo na
sua rotina que
você faça com
frequência**



16:00

**compartilhe
um meme
relacionado
ao seu nicho**



18:00

**fale para seus
seguidores
entrarem no
seu site**



20:00

**compartilhe
uma frase
inspiradora**



21:00

**2 a 4 stories
sobre como
foi seu dia**



DIA 17



09:00

**mostre
parte da sua
vida pessoal**



10:00

**dê uma dica
de algo que
você comprou
e gostou de
usar**



12:00

**pergunte
aos seus
seguidores
o que eles
gostariam
de aprender
com você**



14:00

**peça uma dica
aos seus
seguidores
(viagem,
compras,
séries...)**



16:00

**compartilhe
algun
conteúdo
antigo do
seu feed**



18:00

**conte para
seus
seguidores
como você
começou a
empreender**



20:00

**compartilhe
imagens que
te inspiram**



21:00

**mostre algo
que você
gosta de fazer
nos momentos
livres**



DIA 18



09:00

**mostre um
antes e
depois de
um cliente
ou seguidor**



10:00

**compartilhe
uma frase
inspiradora**



12:00

**mostre
diferentes
maneiras de
usar seu
produto**



14:00

**faça um
checklist
de algo
importante**



16:00

**compartilhe
um fato
relevante
do seu dia**



18:00

**ensine em
3 passos
alguma
coisa sobre
seu nicho**



20:00

**mostre algo na
sua rotina que
você faça com
frequência**



21:00

**mostre algo
que você
esteja
comendo +
enquete**



DIA 19



09:00

comente um diferencial do seu produto



10:00

peça um conselho ou opinião sobre alguma decisão que você precisa tomar



12:00

compartilhe dicas de lugares legais para almoçar



14:00

mostre parte da sua vida pessoal



16:00

faça um tutorial mostrando como usar seu produto



18:00

2 a 4 stories falando sobre como foi seu dia



20:00

dê uma dica de algo que você comprou e gostou de usar



21:00

compartilhe um meme relacionado ao seu nicho



DIA 20



09:00

**faça um
checklist
de algo
importante**



10:00

**compartilhe
uma frase
inspiradora**



12:00

**comente
sobre um
sonho que
já realizou**



14:00

**mostre algo da
sua rotina que
você faça com
frequência**



16:00

**mostre algo
que você
esteja
comendo +
enquete**



18:00

**mostre algo
que você
goste de fazer
nos momentos
livres**



20:00

**fale para seus
seguidores
entrarem no
seu site**



21:00

**compartilhe
algum
conteúdo
antigo do
seu feed**



DIA 21



09:00

**bom dia +
enquete
interação**



10:00

**mostre um
depoimento
de um
cliente ou
seguidor**



12:00

**tire uma
foto do seu
almoço**



14:00

**compartilhe
qual é seu
maior
objetivo do
dia**



16:00

**liste 3 atitudes
que são
importantes
para seu
seguidores
terem sucesso**



18:00

**compartilhe
uma música
que você
ama escutar**



20:00

**conte algo
curioso que
aconteceu
no seu dia**



21:00

**compartilhe
uma foto da
sua janta ou
lanche**



DIA 22



09:00

**fale sobre
sua principal
motivação**



10:00

**compartilhe
um post +
sequência de
stories sobre
o conteúdo**



12:00

**compartilhe
seu processo
de trabalho**



14:00

**fale sobre
um conselho
que mudou
sua vida**



16:00

**compartilhe
imagens que
te inspiram**



18:00

**faça um
tour pelo
seu produto**



20:00

**mostre os
bastidores
do seu ritual
noturno**



21:00

**dê uma dica de
algo que você
comprou e
gostou**



DIA 23



09:00

**mostre a lista
de atividades
que você tem
que fazer no
dia**



10:00

**identifique
um problema
e apresente
uma solução**



12:00

**fale sobre um
novo hábito
que você
pretende
começar**



14:00

**mostre
seu look
do dia**



16:00

**compartilhe
algum
conteúdo
antigo do
seu feed**



18:00

**mostre
parte da sua
vida pessoal**



20:00

**compartilhe
um momento
difícil que te
ensinou algo
importante**



21:00

**comente o que
você faria se
tirasse o dia de
folga amanhã**



DIA 24



09:00

**compartilhe
um livro que
você esteja
lendo +
enquete**



10:00

**abra a
caixinha de
perguntas
com um tema
específico**



12:00

**compartilhe
uma foto da
sua mesa de
almoço**



14:00

**fale sobre
um mito
do seu
nicho**



16:00

**mostre os
bastidores
do seu
trabalho**



18:00

**responda as
respostas
da caixinha
de pergunta**



20:00

**mostre
algum canto
da sua casa
que você
goste**



21:00

**ensine em 3
passos
alguma coisa
do seu nicho**



DIA 25



09:00

**mostre o
preparo de
algo do
seu café
da manhã**



10:00

**compartilhe
alguma
insegurança
que você tem e
como você lida
com isso hoje**



12:00

**mostre parte
da sua vida
pessoal**



14:00

**mostre
seu look
do dia**



16:00

**explique um
conteúdo
que você
postou no
feed**



18:00

**fale sobre o
que você
mudaria hoje
se pudesse
voltar no
tempo**



20:00

**mostre um
objeto
pessoal e
comente a
história dele**



21:00

**compartilhe
seu maior
aprendizado
do dia**



DIA 26



09:00

**fale sobre
como você
pretende que
seja sua vida
nos próximos
5 anos**



10:00

**comente o que
te fez escolher
trabalhar com
o que você faz
hoje**



12:00

**fale para seus
seguidores
entrarem no
seu site**



14:00

**conte algo
curioso que
aconteceu
no seu dia**



16:00

**compartilhe
feedbacks
dos seus
clientes ou
seguidores**



18:00

**faça um tour
pelo seu
produto**



20:00

**comente um
erro que sua
persona não
pode cometer
de jeito
nenhum**



21:00

**dê sua
opinião sobre
a dúvida que
você mais
recebe**



DIA 27



09:00

**abra
caixinha de
perguntas
sobre um
tema
específico**



10:00

**fale sobre uma
lembrança da
sua infância e
como isso
influenciou na
sua vida**



12:00

**mostre
seu look
do dia**



14:00

**fale sobre
uma pessoa
ou marca
que é uma
grande
inspiração
para você**



16:00

**comente um
diferencial do
seu produto**



18:00

**responda as
respostas da
caixinha de
perguntas**



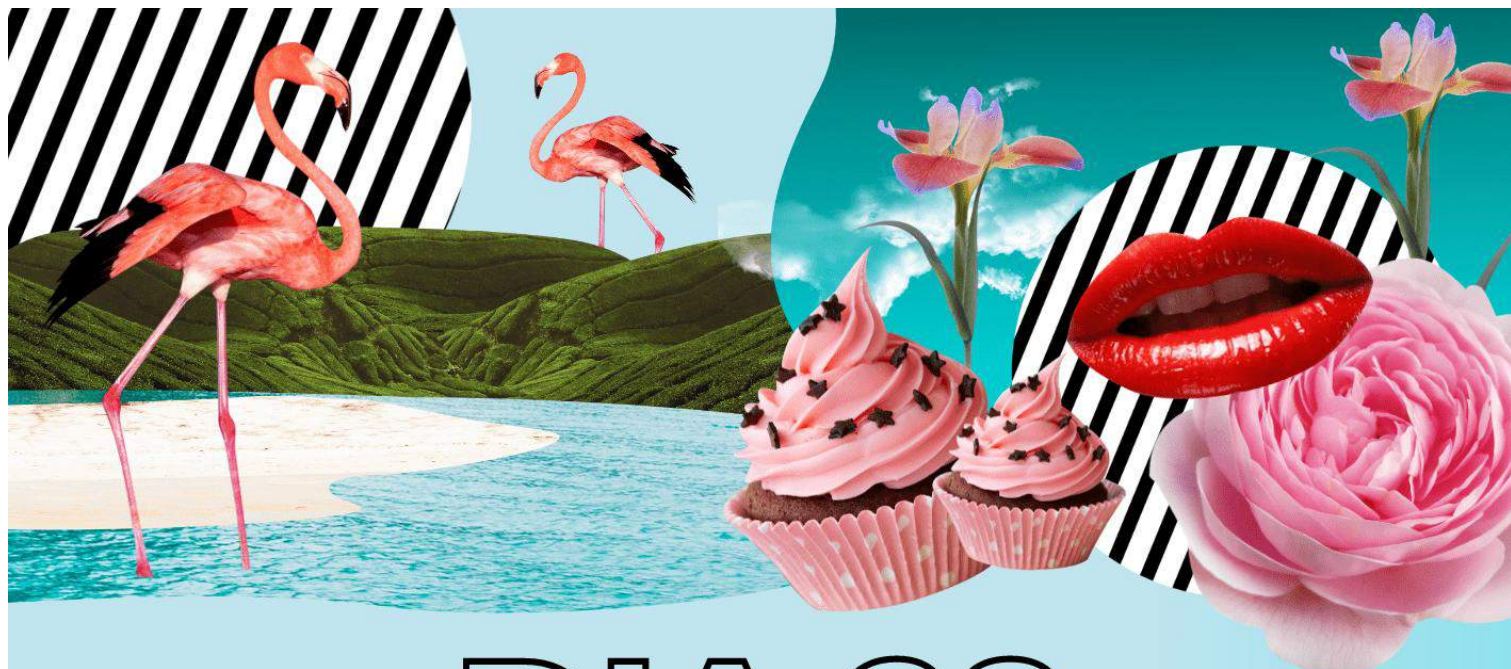
20:00

**comemore
uma meta
alcança e
mostre os
bastidores**



21:00

**faça um
checklist
de algo
importante**



DIA 28



09:00

**liste 5 tópicos
para sua
persona ter
uma
transformação
rápida**



10:00

**2 a 4 stories
compartilhando
um insight
sobre seu
assunto**



12:00

**mostre
parte da
sua vida
pessoal**



14:00

**mostre
diferentes
maneiras de
usar seu
produto**



16:00

**fale o que
você faria se
tivesse 1
milhão de
reais hoje**



18:00

**compartilhe
sua refeição**



20:00

**foto
mostrando a
paisagem**



21:00

**opine sobre
uma notícia
que está
bombando**



DIA 29



09:00

**compartilhe
uma novidade
ou tendência
do seu nicho**



10:00

**indique algo
que você
goste muito
de usar**



12:00

**tire uma
foto do seu
almoço**



14:00

**fale qual é
sua frase
motivacional
favorita e
como ela te
inspira**



16:00

**divulgue seus
seguidores
mais engajados
e agradeça**



18:00

**desafie sua
audiência a
fazer algo
que você
também faz**



20:00

**conte algo
curioso que
aconteceu no
seu dia**



21:00

**faça uma
lista das
atividades
que você
fez no dia**



DIA 30



09:00

**compartilhe
uma frase
inspiradora**



10:00

**ensine em
3 passos
alguma
coisa sobre
seu nicho**



12:00

**mostre
seus itens
favoritos de
trabalho**



14:00

**compartilhe
o objetivo
da semana**



16:00

**conte a história
de alguém
importante
para você e
como ela te
ajudou**



18:00

**mostre o que
você faz nos
momentos
livres**



20:00

**3 enquetes
fáceis e
divertidas de
responder**



21:00

**identifique
um problema
e apresente
uma solução**