

# 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**



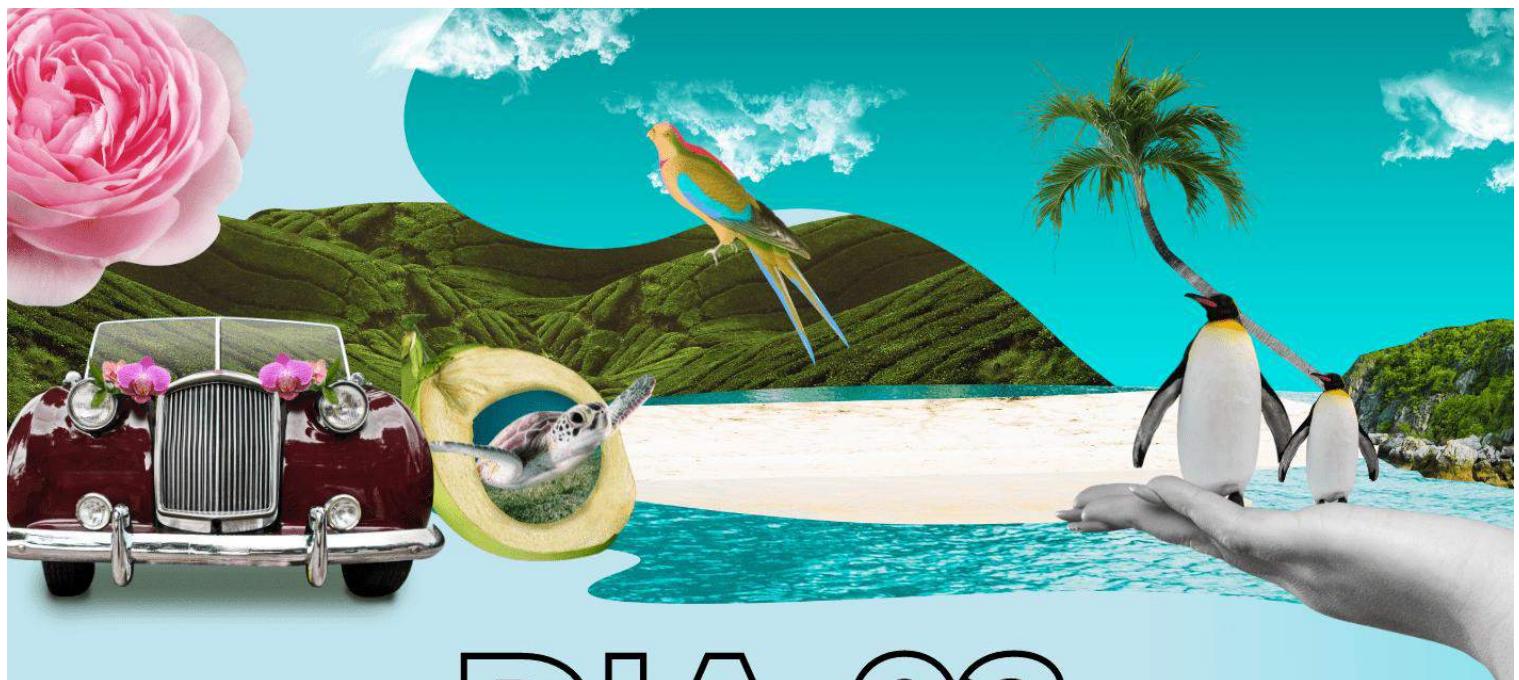
**20:00**

**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**



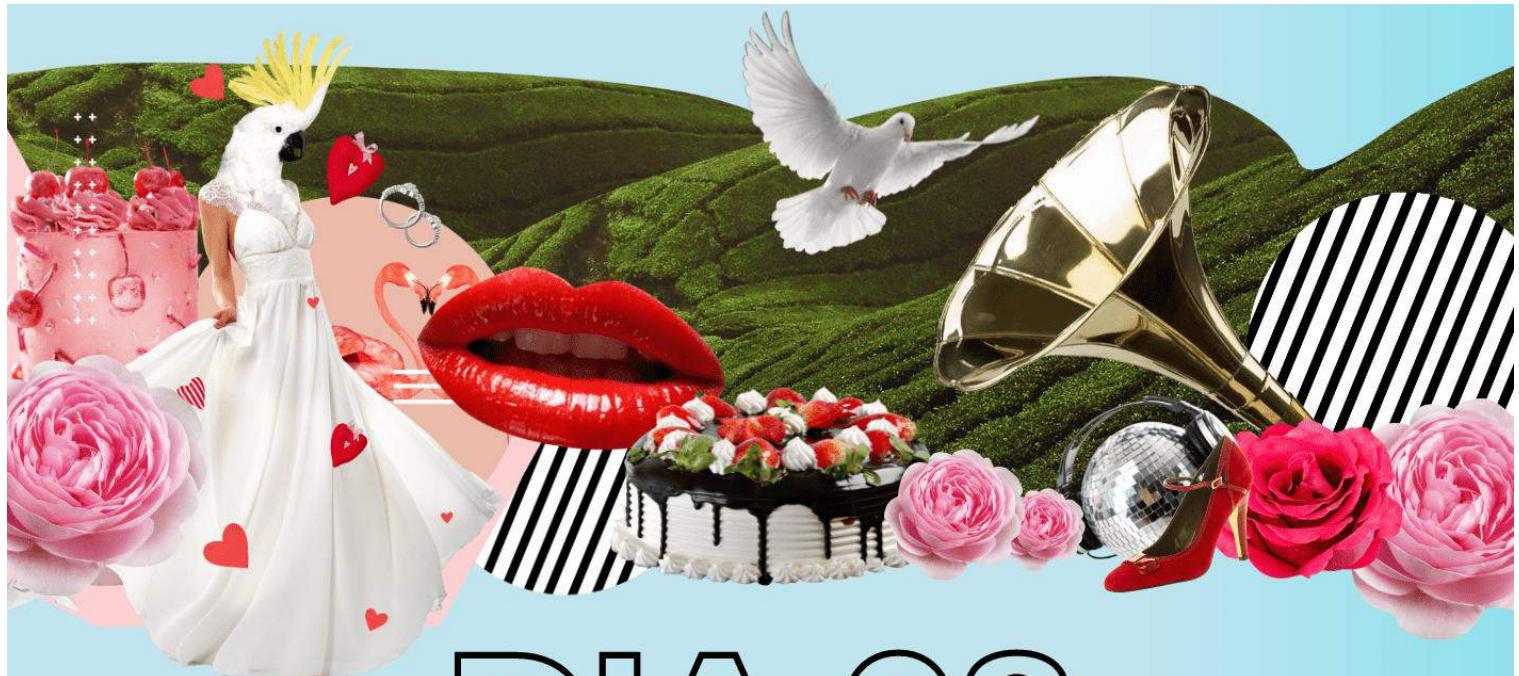
**20:00**

**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**



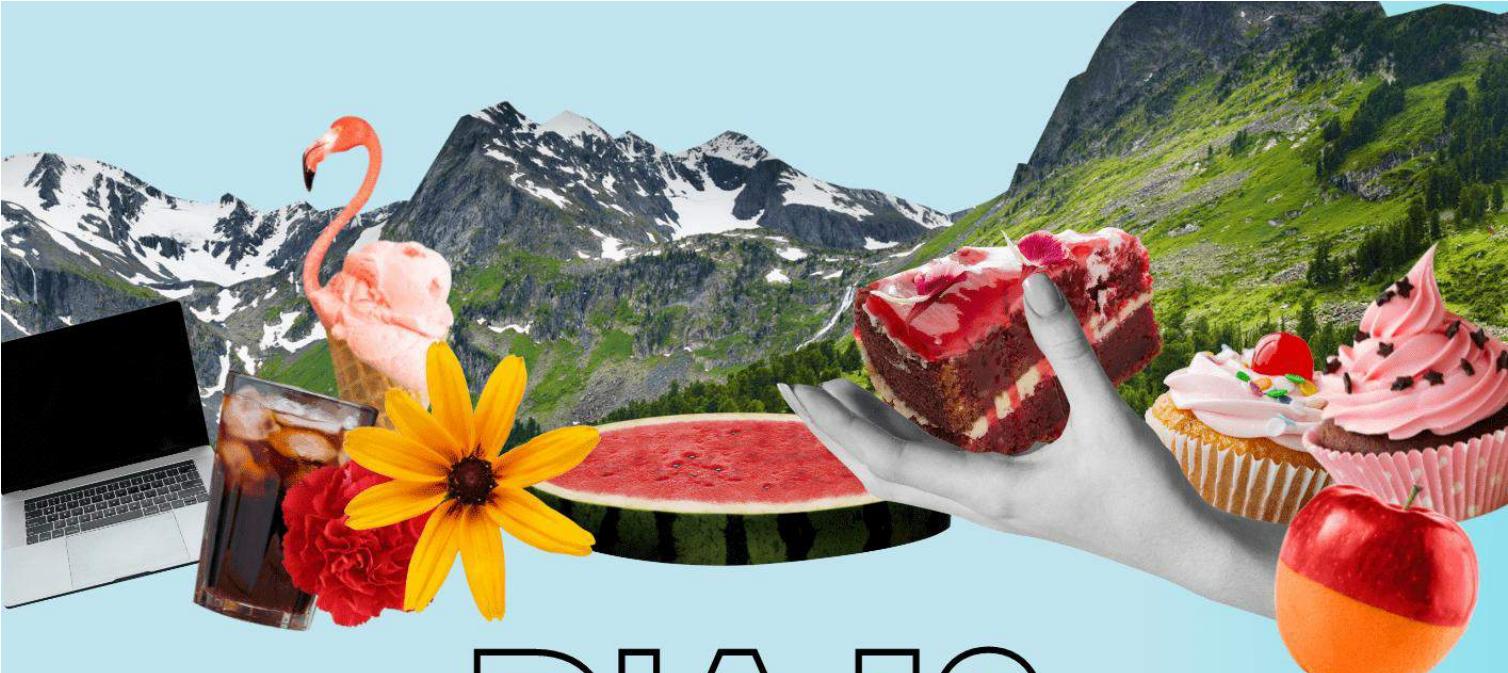
**20:00**

**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**



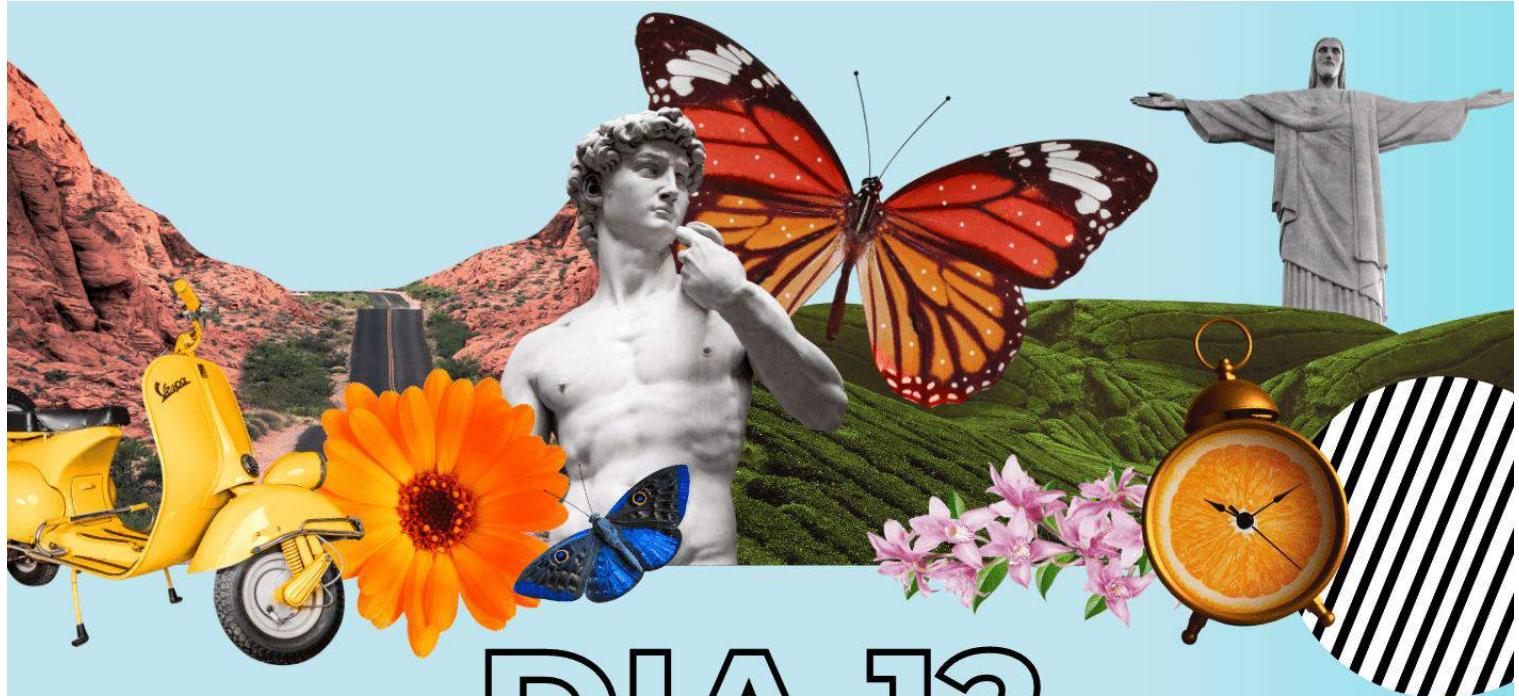
**20:00**

**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**



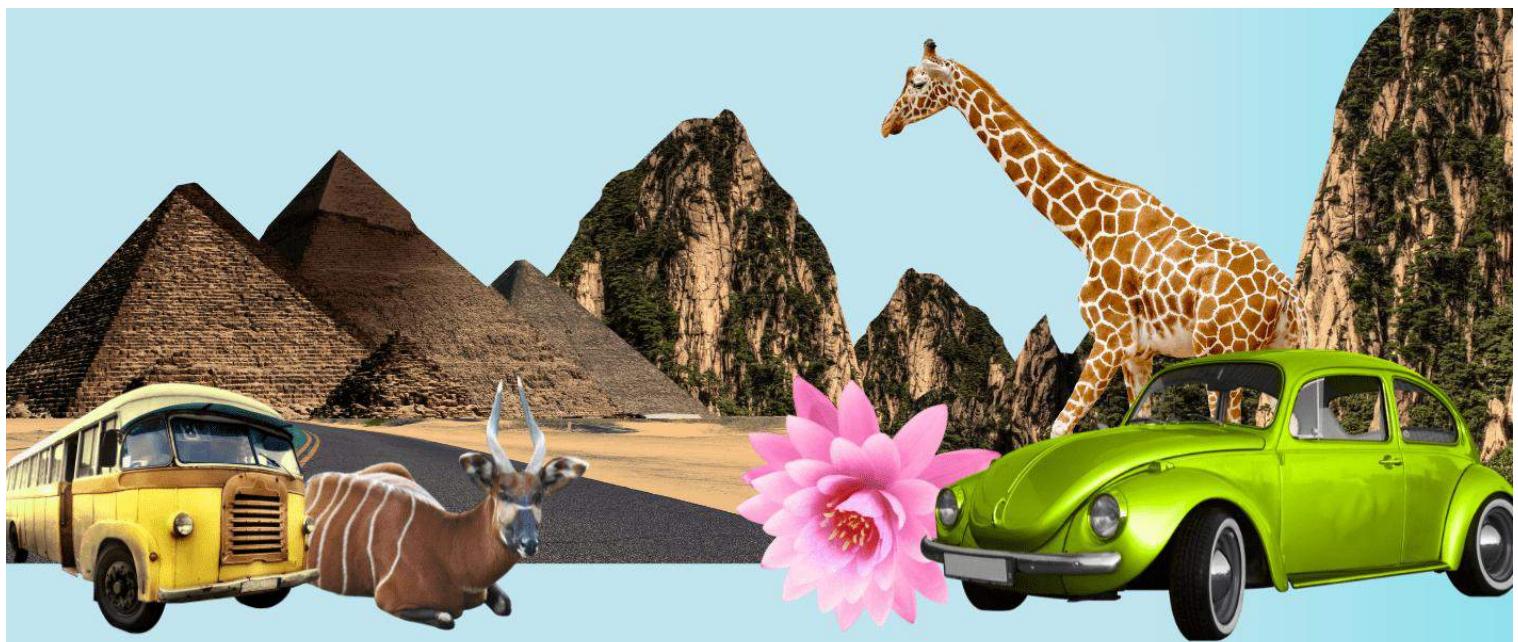
**20:00**

**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  
algum  
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 +  
enquête**



# 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**



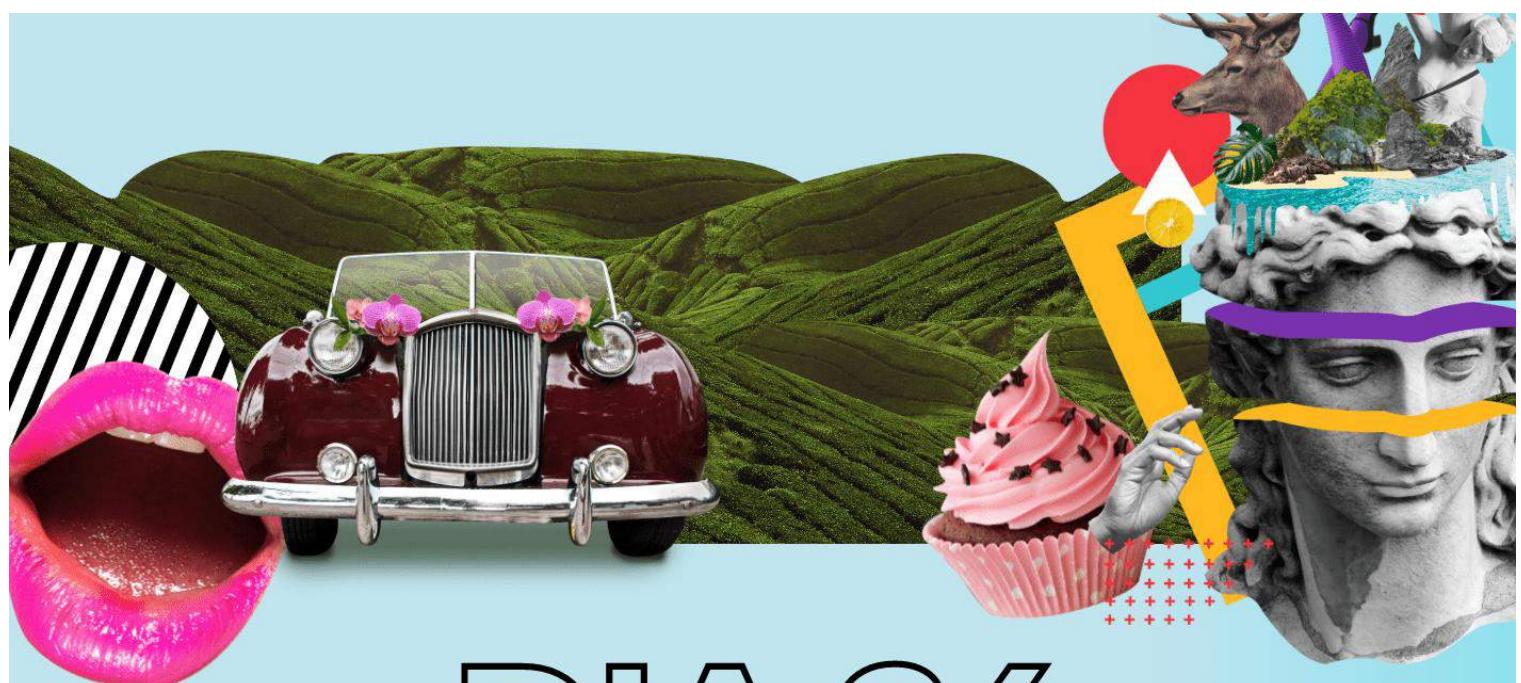
**20:00**

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



**21:00**

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



# 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**



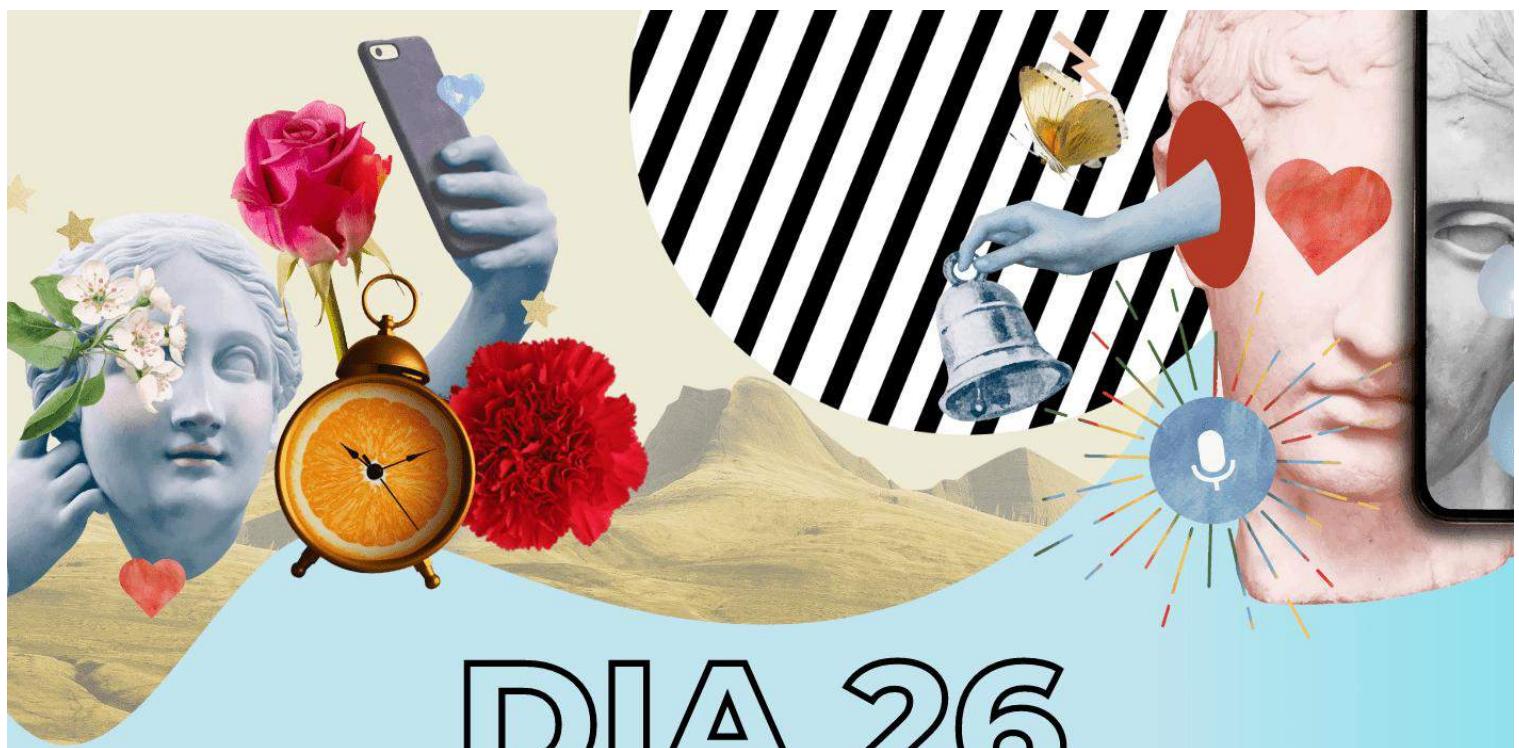
**20:00**

**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  
entram 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  
alcançada 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**



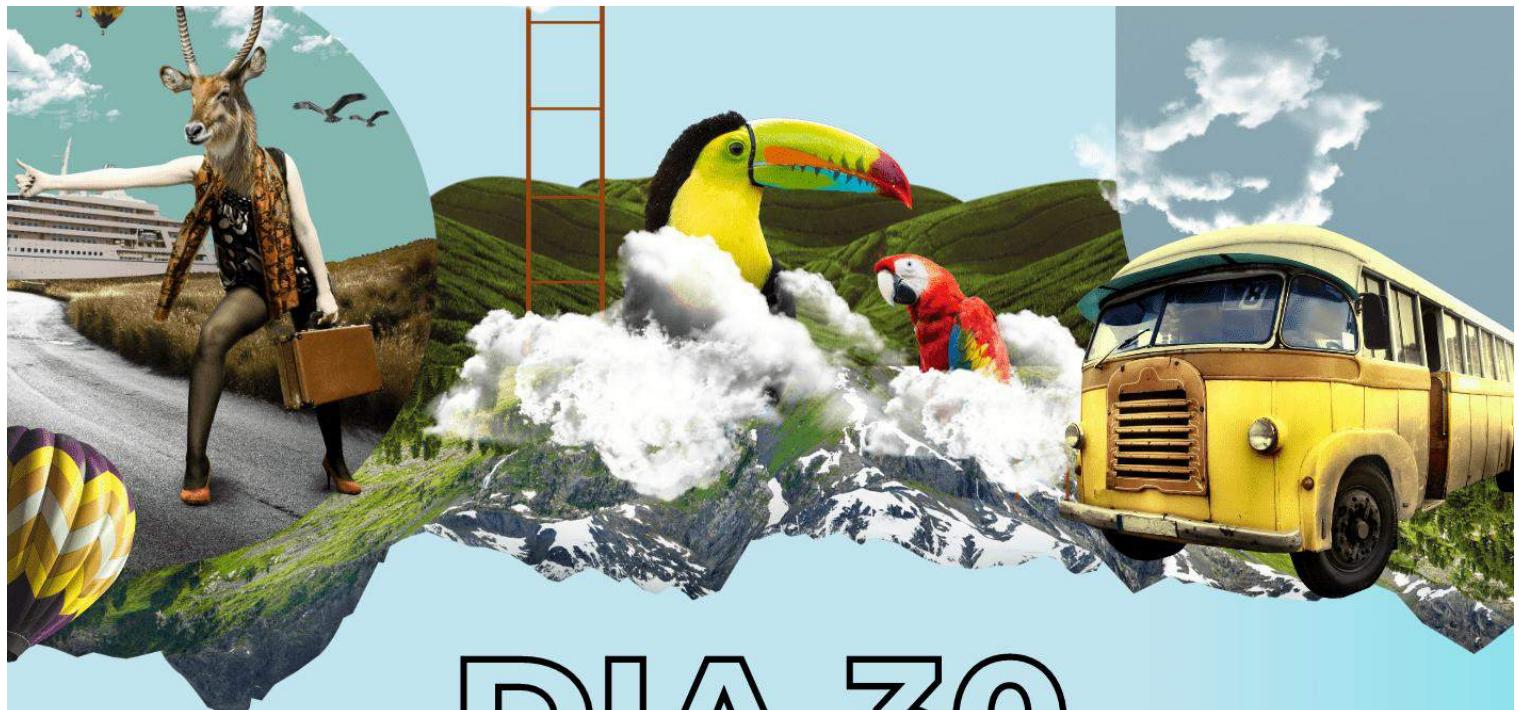
**20:00**

**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**