MYBIMED · MARKETING MÉDICO
INSTITUTO DIAMOND · DR. RAPHAEL FRANZINI

Diamond 100
Caderno de execução

O que postar em cada dia, no story e no feed — com o tamanho de cada arte. Texto pronto pra copiar. Não precisa decidir nada, só seguir a página do dia. **O feed tem um post por semana**: os dias que têm faixa azul são os únicos com post.

COMEÇA	ABRE VAGAS	DIA 100	POSTS NO FEED
10.08	12.09	21.12	20

VERSÃO 5 · PARA QUEM EXECUTA

08.08.2026

LEIA SÓ ESTA PÁGINA

Como usar

Cada dia tem uma caixa. Dentro dela, duas faixas: **FEED** (azul, fundo azul-claro) e **STORIES** (dourada, fundo creme). Toda peça está embaixo de uma dessas duas faixas — é isso que diz onde ela vai. À direita de cada faixa está o tamanho da arte. Faça de cima pra baixo e marque o que já postou.

ONDE VAI E EM QUE TAMANHO

FAIXA	PEÇA	TAMANHO NO CANVA	DETALHE
FEED	Arte / Carrossel	`1080 × 1350 · 4:5`	Formato em pé. Fica no perfil pra sempre — é a vitrine da campanha.
FEED	Reels	`1080 × 1920 · 9:16`	Grave vertical. A capa aparece cortada em 4:5 no perfil: não escreva nada nos 20% de cima nem nos 20% de baixo.
STORIES	Todos os cards	`1080 × 1920 · 9:16`	Some em 24h. Selo do dia sempre no canto superior direito.

A CONTA DE CADA DIA

Quando a faixa **FEED** não aparece na caixa do dia, aquele dia **não tem post no feed** — é só story. O número de cards que o dia pede está escrito na própria faixa de stories.

A REGRA DO FEED — UM POST POR SEMANA

O feed publica uma vez por semana. Só. Na maioria dos dias a faixa azul não aparece, e isso está certo: aquele dia é só story.

Nunca poste dois no feed na mesma semana, nem quando sobrar material. O que sobrar vira story ou espera a semana seguinte.

A única exceção da campanha inteira é **12 de setembro**, o dia da revelação: carrossel às 10h e Reels à tarde.

OS SEIS VERBOS

Toda linha começa com um verbo. Ele diz o que você precisa fazer — nada além disso.

VERBO	O QUE FAZER
GRAVE	Vídeo do Dr. Raphael ou de uma paciente falando. O texto em itálico é o que a pessoa fala — decore a ideia, não a frase.
ARTE	Card feito no Canva com o texto que está na caixa cinza. Preto e dourado, com o selo do dia no canto.
FILME	Cena real acontecendo na clínica: bioimpedância, consulta, equipe. Vinte segundos bastam.
PRINT	Captura de tela — comentários, direct, agenda, resultado de enquete.
ENQUETE	Sticker de enquete. As opções vêm escritas em dourado.

VERBO	O QUE FAZER
CAIXA	Caixa de perguntas. Sempre repostar algumas respostas depois.

A REGRA QUE NÃO PODE FALHAR

> O SELO
>
> **Todo story leva o selo no canto superior direito.** Sem exceção, todos os 133 dias.
>
> Até 11 de setembro ele conta pra trás: **FALTAM 27**, **FALTAM 26**, e assim por diante.
> De 13 de setembro em diante ele conta pra frente: **DIA 001**, **DIA 002**... até **DIA 100**.
>
> É esse detalhe que faz o público perceber que existe um projeto, e não posts soltos.

A ROTINA DA SEMANA

Depois que a campanha abre (setembro em diante), cada dia da semana tem sempre o mesmo papel. Você nunca vai precisar inventar o que postar.

DIA	STORY	FEED
Segunda	Foco da semana	—
Terça	Como fazer	**Reels** — o "como fazer" da semana
Quarta	Bastidor da clínica	—
Quinta	Dúvida respondida	**Carrossel** — a dúvida em slides
Sexta	Participante fala	—
Sábado	Hábito do fim de semana	**Reels** — participante falando
Domingo	Enquete da semana	—

GRAVE TUDO NA SEGUNDA

- **Segunda de manhã, 40 minutos.** Grave com o Dr. Raphael os vídeos de terça, quarta e quinta da semana inteira. Depois é só postar no dia certo.
- **Sexta e domingo são do dia.** Depoimento de paciente e enquete perdem a graça se forem gravados antes.
- **Bastidor é oportunista.** Toda vez que tiver bioimpedância, consulta ou reunião, filme 20 segundos. Esse material abastece as quartas do mês inteiro.
- **Dr. Raphael grava sempre no mesmo canto**, com o mesmo enquadramento. É isso que faz o público reconhecer a série de longe.

O QUE NUNCA PODE IR AO AR

SEM EXCEÇÃO

Foto de antes e depois. Nunca, nem com autorização da paciente. Evolução só aparece como número de bioimpedância.

Promessa de resultado. Nem em texto, nem na fala do médico, nem em depoimento.

Sorteio ou prêmio em troca de virar paciente. Os desafios do projeto são de hábito — água, passos, sono — e o reconhecimento é simbólico.

Grupo de WhatsApp aberto. Use o Canal: só a clínica publica e ninguém vê o número de ninguém.

SEMANA 1 E 2 · FASE DO MISTÉRIO

10 a 16 de agosto

7 dias 20 stories 1 post no feed **Nesta fase** ninguém sabe o que é

Nesta semana **nada é explicado**. Se alguém perguntar nos comentários o que é o projeto, não responda — a curiosidade é o conteúdo. A única coisa que a pessoa pode fazer é comentar **DIAMOND** e entrar na lista.

ANTES DE 10 DE AGOSTO

Grave até 8 de agosto: os vídeos do Dr. Raphael de quarta e sábado, a reunião de equipe e as imagens da mesa com o planejamento. A semana de estreia não pode depender da agenda da clínica.

Precisa estar pronto: o formulário de pré-cadastro no ar, a resposta automática do direct para a palavra DIAMOND, e o Canal do WhatsApp criado.

10.08 SEGUNDA — ABRE A CAMPANHA

FEED — ARTE · POST PRINCIPAL — 1080×1350 · 4:5

☐ ARTE

Card preto com tipografia dourada. Sem foto, sem pessoas.

> **Uma nova experiência está chegando ao Instituto Diamond**

☐ LEGENDA

> **A gente passou meses preparando uma coisa. Ainda não posso contar o que é — mas posso avisar você primeiro.**
>
> **Comenta DIAMOND aqui embaixo que eu te mando o link no direct. Quem entrar na lista vai saber de tudo antes de todo mundo.**

Responda TODOS os comentários com uma palavra ("enviado", "vai lá"). Isso dobra a contagem e faz o Instagram entregar o post pra mais gente.

STORIES — 3 CARDS — 1080×1920 · 9:16

☐ ARTE

Mesmo card do feed, com o selo **EM BREVE** no canto.

> **Uma nova experiência está chegando ao Instituto Diamond**

☐ ARTE

> **Comenta DIAMOND no post e eu te mando o link**

Coloque a setinha apontando pro post. Este card volta ao ar todo dia até o fim da campanha de captação.

☐ PRINT

Captura dos primeiros comentários chegando.

> **Já começou**

11.08 TERÇA

STORIES 4 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] FILME — Equipe reunida em volta da mesa, filmada de longe. Sem áudio de conversa, música baixa.
  > **08h47**
- [ ] FILME — Mesma reunião, outro ângulo. Mãos apontando pra um papel — nada legível.
  > **Estamos preparando o maior projeto que já fizemos**
- [ ] PRINT — Foto da mesa com o cronograma impresso, desfocado de propósito. Caneta, café, post-its.
  > **Ainda não posso mostrar**
- [ ] ARTE — Fundo preto liso, só a frase.
  > **Nem a equipe toda sabe de tudo ainda**

12.08 QUARTA — DR. RAPHAEL

STORIES 3 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE
  > *“Eu percebo uma coisa todo ano. Muita gente só começa a cuidar da saúde quando o verão está chegando.”*
- [ ] GRAVE
  > *“Por isso a gente decidiu criar uma coisa diferente. Em breve eu conto os detalhes.”*
- [ ] ARTE
  > **Comenta DIAMOND no post e entra na lista**

13.08 QUINTA

STORIES 3 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] CAIXA
  > **Se você tivesse acompanhamento durante alguns meses, acredita que conseguiria manter o foco?**

  Salve TODAS as respostas num arquivo. Elas vão ser usadas em setembro, na hora de vender.
- [ ] PRINT — Reposte duas respostas, sem escrever nada embaixo.

  Escolha as que dizem "sozinha eu não consigo".
- [ ] ARTE
  > **Continua respondendo. Estou lendo tudo.**

14.08 SEXTA — SAVE THE DATE

STORIES 3 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> **SAVE THE DATE · 12 DE SETEMBRO**

- [ ] ARTE

> **Reserve essa data. Você vai querer fazer parte.**

- [ ] STICKER

Sticker de contagem regressiva marcado pro dia **12/09 às 10h**.

> **Ativa o lembrete aqui**

Quem ativa recebe aviso do próprio Instagram na hora da revelação. É lista de espera de graça.

15.08 SÁBADO — DR. RAPHAEL

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE

> *"Existe um erro que faz muita gente desistir no meio do caminho. E não é falta de vontade."*

- [ ] ARTE

Selo **FALTAM 28**.

> **Semana que vem eu falo sobre esse erro.**

16.08 DOMINGO

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

Junte 5 ou 6 respostas da caixa de quinta em cards pequenos sobre fundo preto.

> **Foi isso que vocês responderam**

- [ ] ARTE

Selo **FALTAM 27**.

> **Foi exatamente isso que a gente ouviu. E é por isso que esse projeto existe.**

SEMANA 3 E 4 · FASE DO PROBLEMA

17 a 30 de agosto

14 dias 41 stories 2 posts no feed **Nesta fase** ainda não se vende nada

Duas semanas explicando **por que as tentativas anteriores dela não deram certo**. Uma única ideia, repetida de sete jeitos diferentes: **o erro é tentar sozinha, sem exame e sem ninguém acompanhando.** Nenhum post pode citar o nome do projeto, a data ou a palavra "vagas".

SEMANA DE 17 A 23 DE AGOSTO

17.08 SEGUNDA

STORIES **3 CARDS · SELO FALTAM 26** 1080×1920 · 9:16

☐ ENQUETE

> **O que mais te impede de cuidar da sua saúde?**

Falta de tempo / Falta de motivação / Não sei por onde começar / Outro

Anote o resultado. Em setembro cada grupo desses recebe um argumento diferente.

☐ FILME

Recepção da clínica com o QR code novo no balcão.

> **Quem passa aqui já está sabendo antes**

A partir de hoje a recepção convida toda paciente que entra na clínica. Isso é de graça e converte mais que story.

☐ ARTE

> **Comenta DIAMOND no último post e entra na lista**

18.08 TERÇA — DR. RAPHAEL

FEED REELS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE

> *“A maioria de vocês respondeu falta de tempo ou falta de motivação. E eu vou falar uma coisa que talvez você não queira ouvir: o erro não é esse. O erro é achar que isso aqui é força de vontade. Não é. É método. E método precisa de duas coisas que quase ninguém tem: exame e acompanhamento.”*

- [ ] LEGENDA

> **Se fosse força de vontade, você já teria conseguido. Você tem de sobra.**
>
> **O que falta é outra coisa.**

STORIES 3 CARDS · SELO FALTAM 25 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] PRINT

Resultado da enquete de ontem, com os percentuais.

> **Olha o que vocês responderam**

- [ ] GRAVE

> *“O erro é achar que isso aqui é força de vontade. Não é.”*

- [ ] ARTE

> **Sozinha você tenta. Acompanhada você ajusta.**

19.08 QUARTA

STORIES 3 CARDS · SELO FALTAM 24 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] FILME

Bioimpedância acontecendo: pés na balança e a tela do aparelho.

Não mostre o rosto nem o corpo da paciente. Só o aparelho e o resultado.

> **3 minutos**

- [ ] FILME

Close no relatório impresso, com o nome coberto.

> **A balança te dá 1 número. Isso aqui te dá 12.**

- [ ] ARTE

> **Massa magra, gordura visceral, água no corpo, metabolismo. Sem isso, qualquer plano é chute.**

20.08 QUINTA

STORIES · 6 CARDS · SELO FALTAM 23 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE
  > **Por que a dieta funciona 3 semanas e para**
- [ ] ARTE
  > **Seu corpo se adapta. Ele sempre se adapta. O plano que funcionou no dia 1 não funciona no dia 30.**
- [ ] ARTE
  > **Aí só tem duas saídas: ajustar o plano ou desistir dele.**
- [ ] ARTE
  > **Sem exame, não dá pra ajustar. Então a pessoa desiste — e acha que a culpa é dela.**

  Estes quatro cards eram um carrossel do feed. Com um post por semana, viraram sequência de story — publique os quatro em seguida.
- [ ] CAIXA
  > **Aconteceu com você?**

  Guarde as respostas — duas delas viram card no domingo.
- [ ] ARTE
  > **Comenta DIAMOND no post**

21.08 SEXTA

STORIES · 2 CARDS · SELO FALTAM 22 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] FILME

  Equipe no computador, tela desfocada, alguém escrevendo num quadro.
  > **Sexta-feira e a gente ainda aqui**
- [ ] ARTE
  > **Semana que vem tem novidade.**

22.08 SÁBADO

STORIES · 2 CARDS · SELO FALTAM 21 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] CAIXA
  > **Qual foi a última coisa que você tentou e não deu certo?**

  Poste entre 10h e 12h — é quando mais gente responde caixa de perguntas.
- [ ] ARTE
  > **Pode falar. Aqui ninguém julga.**

23.08 DOMINGO

STORIES **3 CARDS · SELO FALTAM 20** — 1080×1920 · 9:16

- [ ] **PRINT** — Reposte três respostas da caixa de sábado.
- [ ] **ARTE** — Fundo preto, frase grande, nada mais. É o card mais importante da semana.

  > **Nenhuma dessas falhou por falta de esforço.**

- [ ] **ENQUETE**

  > **Você já desistiu de alguma por não ver resultado?**

  `Já  /  Mais de uma vez`

SEMANA DE 24 A 30 DE AGOSTO

24.08 SEGUNDA — DR. RAPHAEL

STORIES **3 CARDS · SELO FALTAM 19** — 1080×1920 · 9:16

- [ ] **GRAVE**

  > *"Já reparou que quando alguém está de olho, você faz? Não é frescura. É como o cérebro funciona."*

- [ ] **GRAVE**

  > *"Acompanhamento não é alguém te cobrando. É alguém olhando os seus números a cada quinze dias e ajustando antes de você travar."*

- [ ] **ARTE**

  > **Sozinha você tenta. Acompanhada você ajusta.**

25.08 TERÇA

STORIES **3 CARDS · SELO FALTAM 18** — 1080×1920 · 9:16

- [ ] **FILME** — Dr. Raphael montando um planejamento.

  > **Isso aqui leva 40 minutos por pessoa**

- [ ] **PRINT** — Dois planos lado a lado, visivelmente diferentes.

  > **Duas pacientes. Mesma idade. Planos completamente diferentes.**

- [ ] **ARTE**

  > **Nenhum plano aqui é igual ao outro. É por isso que funciona.**

26.08 QUARTA

STORIES · 3 CARDS · SELO FALTAM 17 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> **O que a gente checa e quase ninguém checa**

Hoje não tem post no feed. Este card abre o assunto que o vídeo abaixo explica.

- [ ] GRAVE

> *“Hormônio. Se está desregulado, você pode fazer tudo certo e não sair do lugar. E aí você acha que o problema é você.”*

- [ ] ARTE

> **Comenta DIAMOND no post**

27.08 QUINTA — PACIENTE FALA

FEED · REELS · DEPOIMENTO — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE

Paciente sentada na recepção, plano médio, luz natural.

> *“Eu já tinha tentado sozinha umas quatro vezes. A diferença é que dessa vez tinha alguém olhando junto comigo. Quando eu travava, alguém mexia no plano. Antes eu travava e simplesmente parava.”*

Atenção: ela fala da experiência — como foi ser acompanhada, o que mudou na rotina. Nada de "eu perdi X quilos", nada de foto de antes e depois.

- [ ] LEGENDA

> **A diferença nunca foi o esforço dela. Foi ter alguém olhando junto.**

STORIES · 3 CARDS · SELO FALTAM 16 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE

> *“Eu já tinha tentado sozinha umas quatro vezes.”*

- [ ] GRAVE

> *“Quando eu travava, alguém mexia no plano. Antes eu travava e parava.”*

- [ ] ARTE

> **É disso que eu estou falando a semana inteira.**

28.08 SEXTA

STORIES 2 CARDS · SELO FALTAM 15 — 1080×1920 · 9:16

☐ FILME

Equipe reunida de novo, com material impresso na mesa. Mais gente e mais movimento que no dia 11.

> **Faltam 15 dias**

☐ ARTE

> **Segunda-feira eu abro uma coisa aqui. Não perde.**

29.08 SÁBADO

STORIES 2 CARDS · SELO FALTAM 14 — 1080×1920 · 9:16

☐ ENQUETE

> **Você já sabe o que vem aí?**

`Faço ideia` / `Nenhuma`

☐ ARTE

> **Ninguém acertou ainda.**

30.08 DOMINGO — VÉSPERA

STORIES 2 CARDS · SELO FALTAM 13 — 1080×1920 · 9:16

☐ GRAVE

> *“Amanhã de manhã eu abro a lista. Quem entrar vai saber de tudo antes.”*

☐ STICKER

Sticker de contagem pra **31/08 às 8h**.

> **Ativa o lembrete pra não perder**

SEMANA 5 E 6 · FASE DE CAPTAÇÃO

31 de agosto a 11 de setembro

12 dias 32 stories 1 post no feed **Meta** 300 a 400 pessoas na lista

Esta é a fase que decide o tamanho do dia 12. **Se a lista for pequena, a abertura é pequena** — não existe post de venda que compense isso. Regra de conta: a cada 100 pessoas na lista, entre 10 e 15 viram vaga.

> O QUE FAZER COM CADA COMENTÁRIO
>
> **1.** A pessoa comenta DIAMOND → **2.** a automação manda o link no direct na hora → **3.** ela preenche nome, WhatsApp e se já é paciente → **4.** entra no Canal do WhatsApp.
>
> **Responda todos os comentários**, mesmo que com uma palavra só. Cada resposta sua conta como comentário novo e faz o Instagram entregar o post pra mais gente. É o impulsionamento que a gente tem de graça.

31.08 SEGUNDA

DIA MAIS IMPORTANTE DO MÊS

FEED — CARROSSEL · 3 SLIDES · POSTAR ÀS 8H

1080×1350 · 4:5

☐ ARTE

Slide 1:

> Hoje eu abro a lista.

Slide 2:

> Ainda não vou contar o que é. Mas quem entrar hoje descobre primeiro — e quem descobre primeiro tem vantagem.

Slide 3:

> Comenta DIAMOND aqui embaixo

☐ LEGENDA

> Três semanas falando do erro que faz todo mundo desistir. Hoje eu começo a mostrar a saída.
>
> A lista é por ordem de chegada e as vagas vão ser limitadas pela minha agenda — não pelo marketing.
>
> Comenta **DIAMOND** que o link chega no seu direct.

STORIES — 5 CARDS AO LONGO DO DIA · SELO FALTAM 12

1080×1920 · 9:16

☐ GRAVE

08h —

> *"Hoje eu abro a lista. Ainda não vou contar o que é, mas quem entrar hoje vai saber primeiro."*

☐ PRINT

Captura do post recém-publicado, com a setinha apontando pros comentários.

> O post já está no ar

☐ ARTE

> Comenta DIAMOND no post e eu te mando o link no direct

Este é o card mais visto da campanha. Repita ele todo dia até 9 de setembro.

☐ PRINT

Meio-dia — comentários chegando em volume.

> Em 4 horas

☐ ARTE

Noite —

> Quem está na lista sabe de tudo antes. Comenta DIAMOND.

01.09 TERÇA

STORIES 3 CARDS · SELO FALTAM 11 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] PRINT — Conversa de direct com o link enviado, nome coberto.

> **Chega assim, na hora**

- [ ] ARTE

> **Ainda dá tempo. Comenta DIAMOND.**

- [ ] ARTE

> **Entraram [número] pessoas em 24 horas.**

Use o número real, seja qual for. Número redondo inventado o público percebe.

02.09 QUARTA — DR. RAPHAEL

STORIES 3 CARDS · SELO FALTAM 10 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE

> *"Cada pessoa que entrar ocupa três horários da minha agenda até dezembro. Não é marketing, é quanto cabe."*

- [ ] PRINT — Agenda da clínica na tela, mostrando os horários.
- [ ] ARTE

> **Quem está na lista entra primeiro. Comenta DIAMOND.**

03.09 QUINTA

STORIES 3 CARDS · SELO FALTAM 9 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] FILME — Um retorno acontecendo: paciente sentada, tela com a evolução ao lado, Dr. Raphael apontando os números.

> **Isso aqui é um retorno**

- [ ] ARTE

> **Compara o exame de antes com o de agora, entende o que mudou e ajusta o plano. É isso, a cada ciclo.**

- [ ] ARTE

> **Comenta DIAMOND**

04.09 SEXTA

2ª CHAMADA DA LISTA

STORIES 4 CARDS · SELO FALTAM 8 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] PRINT — Print do post de segunda, mostrando a contagem de comentários.

> **Segunda chamada**

- [ ] ARTE

> **Comenta DIAMOND no post de segunda**

- [ ] ARTE

> **[número] pessoas já estão na lista**

- [ ] ENQUETE

> **Você já entrou na lista?**

`Já entrei  /  Ainda não`

Quem responder "ainda não" recebe o link no direct, na mão, uma por uma.

05.09 SÁBADO

COMEÇA A CONTAGEM DIÁRIA

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE — Número gigante, preto e dourado, nada mais.

> **7**

Esse formato se repete todo dia até o dia 11. Um card só, sempre igual.

- [ ] FILME — Sábado na clínica, movimento de atendimento.

> **Comenta DIAMOND se ainda não entrou**

06.09 DOMINGO

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> **6**

- [ ] GRAVE — Participante diferente da de 27/08, falando da experiência.

> *“O que mudou pra mim foi parar de começar de novo toda segunda-feira.”*

Hoje não tem post no feed — este vídeo vai no story mesmo.

07.09 SEGUNDA — FERIADO

STORIES 1 CARD — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> 5

Feriado tem alcance baixo. Não gaste conteúdo bom hoje — só a contagem.

08.09 TERÇA

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> 4

- [ ] CAIXA

> **Chuta o nome do projeto**

Reposte os palpites mais criativos. Ninguém vai acertar — e isso vira card amanhã.

09.09 QUARTA — ÚLTIMA CHAMADA

STORIES 4 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] PRINT

Os palpites de ontem, todos errados.

> **Ninguém chegou perto**

- [ ] PRINT

Post novo no feed.

> **Última chamada da lista**

- [ ] ARTE

> **Comenta DIAMOND. Depois de sexta, a lista fecha.**

- [ ] ARTE

> 3

10.09 QUINTA

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> 2

- [ ] GRAVE

> *“Depois de amanhã eu conto tudo. Se você acompanhou esse mês inteiro e ainda não entrou na lista, entra hoje.”*

11.09 SEXTA — VÉSPERA

STORIES · 3 CARDS · 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> 1

- [ ] GRAVE

> *“Amanhã, sete da manhã, quem está na lista recebe tudo. Dez da manhã vai pro feed. Três horas de vantagem.”*

- [ ] STICKER

Link direto pro formulário — hoje sem passar por comentário.

> **Última chance de entrar na lista antes**

SEMANA 7 E 8 · FASE DE VENDA

12 a 21 de setembro

10 dias 36 stories 3 posts no feed **Vagas abertas** e fecham dia 21 às 23h59

Dez dias de vagas abertas. Cada dia responde **uma dúvida diferente** — as mesmas que a audiência respondeu na enquete de 17 de agosto. Ninguém da equipe some do WhatsApp nesses dez dias.

> O ARGUMENTO QUE VALE MAIS QUE QUALQUER DESCONTO
>
> As vagas abrem dia 12 e as consultas acontecem entre 14 e 26 de setembro. Mas **o Dia 100 é 21 de dezembro pra todo mundo.** Quem entra dia 20 tem menos dias de acompanhamento até o verão do que quem entrou dia 13.
>
> É verdade, dá pra conferir no calendário, e por isso funciona melhor que cronômetro na tela.

12.09 SÁBADO — ABERTURA

FEED — CARROSSEL DE REVELAÇÃO · 6 SLIDES · 10H EM PONTO — 1080×1350 · 4:5

☐ ARTE

1:

> PROJETO DIAMOND 100

2:

> 100 dias para o verão. E não é força de expressão: hoje faltam exatamente 100 dias pro dia 21 de dezembro.

3:

> Diamante não nasce pronto. Ele é lapidado.

4:

> Leitura → Traçado → Lapidação → Brilho. As quatro etapas do método.

5:

> O que está incluído

— lista item por item

6:

> São [X] vagas. É quanto cabe na agenda até dezembro.

☐ LEGENDA

> Um mês atrás eu falei de um erro que faz muita gente desistir no meio do caminho. Hoje eu apresento a saída.
>
> Projeto Diamond 100: cem dias de acompanhamento, começando agora e terminando no primeiro dia do verão.
>
> São [X] vagas. Chama no direct.

☐ GRAVE

Reels no mesmo dia, à tarde:

> *"Diamante não nasce pronto. Ele é lapidado. E lapidação tem quatro etapas: leitura, traçado, lapidação e brilho. É exatamente isso que a gente vai fazer com você em cem dias."*

STORIES — 6 CARDS · SELO DIA 000 — 1080×1920 · 9:16

☐ ARTE

07h —

> A lista já recebeu. Em 3 horas vai pro feed.

O envio no Canal do WhatsApp acontece ANTES deste story. A vantagem prometida tem que ser real.

☐ ARTE

10h —

> PROJETO DIAMOND 100

☐ GRAVE

> *“Diamante não nasce pronto. Ele é lapidado.”*

☐ ARTE

> **O que está incluído**

☐ ARTE

> **São [X] vagas. Só.**

☐ GRAVE

> *“Amanhã começa a contagem. Dia 1 de 100. E o dia 100 cai no dia 21 de dezembro, primeiro dia do verão. Não foi coincidência.”*

Sticker de link pro WhatsApp da clínica.

13.09 DOMINGO — DIA 001

STORIES · 4 CARDS · O SELO VIRA DIA 001 — 1080×1920 · 9:16

☐ ARTE

> **DIA 001 de 100**

A partir de hoje o selo aparece em TODO story até 21 de dezembro. Sem folga, sem exceção.

☐ ARTE

> **[X] de [Y] vagas em menos de 24 horas**

☐ FILME

Primeira consulta sendo agendada no sistema.

> **As primeiras já marcaram**

☐ ENQUETE

> **E você?**

`Já entrei  /  Estou pensando`

Este é o card que mais vende da semana. Quem responder "estou pensando" recebe mensagem da equipe em até 1 hora.

14.09 SEGUNDA

DÚVIDA · PREÇO

STORIES 3 CARDS · DIA 002 — 1080×1920 · 9:16

☐ GRAVE

> *“Ontem me perguntaram se não está caro. Eu vou te devolver a pergunta: quanto te custou o último ano tentando sozinha?”*

☐ ARTE

Sequência de cards, um por item: consulta de entrada, bioimpedância inicial, plano individual, retorno no Dia 50, retorno no Dia 100, acompanhamento quinzenal, canal exclusivo, guia impresso e encontro de 21/12.

> **Tudo o que está incluído**

Isto era o carrossel de hoje no feed. Virou sequência de story — o carrossel de oferta agora sai só no domingo 20/09.

☐ ARTE

> **Faltam [X] vagas**

15.09 TERÇA

DÚVIDA · TEMPO

STORIES 3 CARDS · DIA 003 — 1080×1920 · 9:16

☐ PRINT

Resultado da enquete de 17/08, com "falta de tempo" em destaque.

> **Vocês responderam isso há um mês**

☐ GRAVE

> *“São três consultas em cem dias. Três. O resto acontece dentro da sua rotina, do jeito que ela já é. Se dependesse de você ter uma vida nova, ninguém conseguiria.”*

☐ ARTE

> **Faltam [X] vagas**

16.09 QUARTA

DÚVIDA · JÁ TENTEI

STORIES 3 CARDS · DIA 004 — 1080×1920 · 9:16

☐ GRAVE

> *“Você já tentou antes. E provavelmente do jeito errado — sem saber de onde estava partindo.”*

☐ ARTE

> **Leitura → Traçado → Lapidação → Brilho**

☐ ARTE

> **Faltam [X] vagas**

17.09 QUINTA

DÚVIDA · É PRA MIM?

STORIES 3 CARDS · DIA 005 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE

> *“Esse projeto não é pra quem quer resultado em duas semanas. Não é pra quem não vai aparecer nos retornos. E não é pra quem quer uma dieta pronta pra seguir sozinha.”*

- [ ] GRAVE

> *“É pra quem já tentou, já desistiu, e dessa vez quer alguém junto olhando os números.”*

- [ ] ARTE

> **Faltam [X] vagas**

18.09 SEXTA

PROVA

STORIES 3 CARDS · DIA 006 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE

> *“Eu entrei porque cansei de recomeçar.”*

- [ ] GRAVE

> *“Foi a primeira vez que eu vi meus números de verdade.”*

- [ ] ARTE

> **Faltam [X] vagas e 3 dias**

19.09 SÁBADO

STORIES 2 CARDS · DIA 007 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> **Faltam [X]**

Publique o número real. Se sobraram muitas vagas, publique mesmo assim — transparência hoje sustenta a campanha do ano que vem.

- [ ] FILME

Consultas de entrada acontecendo, uma atrás da outra.

> **Hoje foi assim**

20.09 DOMINGO — ÚLTIMAS 48H

FEED CARROSSEL · RESUMO DA OFERTA — 1080×1350 · 4:5

- [ ] ARTE — Tudo o que está incluído, uma última vez, com valor e vagas restantes no último slide.
- [ ] LEGENDA

> **Fecha amanhã à meia-noite.**
>
> **Cada dia que você espera é um dia a menos até 21 de dezembro. Não é pressão, é calendário.**

STORIES 4 CARDS · DIA 008 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> **Últimas 48 horas**

- [ ] GRAVE

> *"Cada dia que você espera é um dia a menos até 21 de dezembro. Quem entra amanhã tem menos tempo de acompanhamento que quem entrou dia 13. Não é pressão, é calendário."*

- [ ] ARTE

> **Tudo o que está incluído**

- [ ] CAIXA

> **Ficou alguma dúvida? Pergunta que eu respondo agora.**

Responda TODAS ainda hoje à noite. Dúvida sem resposta no fechamento é venda perdida.

21.09 SEGUNDA — FECHA HOJE

FEED — ARTE · POSTAR ÀS 8H — 1080×1350 · 4:5

- [ ] ARTE

> Hoje fecha. Meia-noite.

- [ ] LEGENDA

> Depois de hoje, só em 2027.
>
> Restam [X] vagas. Chama no direct.

STORIES — 5 CARDS AO LONGO DO DIA · DIA 009 — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE — **08h** —

> *“Hoje fecha. Meia-noite. Depois disso só em 2027.”*

- [ ] ARTE — **14h** —

> Faltam [X] vagas

- [ ] ARTE — **18h** —

> Últimas horas

- [ ] ARTE — **21h** —

> Faltam 3 horas

- [ ] ARTE — **23h30** —

> Fecha em 30 minutos

Encerre de verdade às 23h59. Prorrogar destrói a credibilidade de todas as próximas campanhas da clínica.

DE 22 DE SETEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

Os 100 dias

13 semanas ~250 stories 13 posts no feed **5 dias especiais**

A partir daqui **a semana é sempre igual**. Você não vai precisar decidir o que postar em nenhum dia — só olhar qual é o tema da semana na tabela e seguir o modelo abaixo. As únicas exceções são os cinco dias especiais, que estão escritos por extenso no fim desta seção.

> LEIA ANTES DA SEMANA MODELO
>
> **O feed publica uma vez por semana**, e o dia muda conforme a letra da semana — está na tabela da página seguinte:
>
> **Semana A** → o post é o carrossel de **quinta**. **Semana B** → o post é o Reels de **terça**. **Semana C** → o post é o Reels de **sábado**.
>
> Nos outros dois dias com faixa azul, **aquela peça não vai ao ar** — o dia é só story. A faixa diz em qual semana ela vale.

A SEMANA MODELO — VALE PARA TODAS AS 13 SEMANAS

SEG ABRE A SEMANA

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE — Anuncia o tema da semana. **Use o tema que está na tabela da página seguinte.**

  > Essa semana o assunto é [tema]

- [ ] GRAVE — Dr. Raphael dá uma frase sobre o tema. Trinta segundos bastam.

TER COMO FAZER

FEED REELS · SÓ NA SEMANA B — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE — Dr. Raphael explicando **o "como fazer" da semana** (está na tabela). É o conteúdo prático — o que a pessoa faz na vida real.

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] PRINT — Compartilhe o Reels do feed.
- [ ] ARTE — O ponto principal do Reels, escrito em uma frase.

QUA BASTIDOR

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] FILME — Alguma coisa acontecendo de verdade na clínica: bioimpedância, consulta, equipe revisando planos.
  Se não teve nada hoje, use um bastidor guardado. Por isso a regra: filme 20 segundos toda vez que acontecer.
- [ ] ARTE — Uma frase explicando o que a pessoa acabou de ver.

QUI DÚVIDA DA SEMANA

FEED CARROSSEL · 4 A 5 SLIDES · SÓ NA SEMANA A — 1080×1350 · 4:5

- [ ] ARTE — **A dúvida da semana** (está na tabela) respondida em slides. Slide 1 é a pergunta. Os outros são a resposta, uma ideia por slide.

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE — A pergunta da semana, escrita.
- [ ] GRAVE — Dr. Raphael respondendo em vídeo, com as próprias palavras.

SEX PARTICIPANTE FALA

GRAVAR NO DIA

STORIES 2 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE — Uma participante do projeto falando. Sempre uma diferente.
  Ela fala da experiência: como está sendo, o que mudou na rotina, o que sentiu. **Nunca "perdi X quilos". Nunca foto de antes e depois.**
- [ ] ARTE — A melhor frase dela, escrita sobre fundo preto.

SÁB HÁBITO DO FIM DE SEMANA

FEED REELS · O DEPOIMENTO DE SEXTA · SÓ NA SEMANA C — 1080×1920 · 9:16

- [ ] GRAVE — Publique no feed o depoimento gravado ontem, editado.

STORIES 1 CARD — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE — Uma dica curta para o fim de semana — hidratação, movimento, como encarar um evento.

DOM FECHA A SEMANA

STORIES **1 CARD** 1080×1920 · 9:16

☐ ENQUETE

A enquete da semana (está na tabela).

Quem responder a opção mais negativa recebe mensagem individual da equipe na segunda.

MÉDIA DE ESFORÇO

12 stories e 3 posts por semana. Os vídeos de terça, quarta e quinta saem todos numa gravação de 40 minutos na segunda. Só sexta e domingo precisam ser feitos no dia.

COLA DE BOLSO

O tema de cada semana

Olhe a linha da semana e preencha o modelo. A coluna **Post** diz onde entra o único post da semana no feed: **A** = carrossel de quinta, **B** = Reels de terça, **C** = Reels de sábado, • = dia especial, com roteiro próprio na página seguinte. A primeira linha traz **—** porque essa semana já teve o post de fechamento na segunda 21/09. As linhas douradas têm dia especial.

DATAS	DIAS	TEMA DA SEMANA	POST	COMO FAZER (TER) · DÚVIDA (QUI) · ENQUETE (DOM)
22–27.09	010–015	**A turma está formada**	—	Como é a primeira semana · "É normal a balança não mudar?" · Como foi sua 1ª semana?
28.09–04.10	016–022	**Rotina antes de resultado**	A	Montar o prato sem pesar tudo · "Posso beber no fim de semana?" · Maior desafio da semana?
05–11.10	023–029	**Água e sono**	B	O que comer quando a fome bate às 22h · "Preciso treinar todo dia?" · Bateu a meta de água?
12–18.10	030–036	**Fecha o 1º ciclo** · dia 30 e 31 especiais	•	O que muda agora · "Por que meu plano é diferente do dela?" · Dormiu bem?
19–25.10	037–043	**O mesmo plano não serve pra sempre**	C	O que fazer no dia que saiu da linha · "Meu peso parou, e agora?" · Como está sua constância?
26.10–01.11	044–050	**Preparação pro Dia 50** · dia 50 especial	•	Como ler sua bioimpedância · "E se eu não tiver evoluído?" · —
02–08.11	051–057	**O plano mudou**	A	Ajustar sem começar do zero · "Por que meu resultado é diferente?" · Já percebeu diferença?
09–15.11	058–064	**O que a balança não mede**	B	Como não perder massa magra · "Hormônio interfere mesmo?" · O que está mais difícil?
16–22.11	065–071	**Fecha o 2º ciclo** · dia 70 e 71 especiais	C	O que muda faltando 30 dias · "Posso continuar depois?" · Como encara dezembro?
23–29.11	072–078	**Black Friday** · dia 76 especial	•	Sobreviver a uma semana de eventos · "Ainda dá tempo de entrar?" · Maior vitória até aqui?
30.11–06.12	079–085	**Dezembro não desmonta nada**	A	O prato de festa que não derruba · "E as festas de fim de ano?" · Como foi a semana?
07–13.12	086–092	**Faltam duas semanas** · anuncia o encontro de 21/12	B	O que levar pro verão · "Como eu mantenho em janeiro?" · O que leva pra 2027?
14–20.12	093–099	**Contagem final** · um número por dia, como em setembro	C	Como se preparar pra leitura final · — · —
21.12	100	**DIA 100** · primeiro dia do verão	Cobertura do encontro presencial	

DATAS	DIAS	TEMA DA SEMANA	POST	COMO FAZER (TER) · DÚVIDA (QUI) · ENQUETE (DOM)
			o dia inteiro	

OS ÚNICOS DIAS QUE FOGEM DA ROTINA

5 dias especiais

12.10 SEGUNDA — DIA 030 · FECHA O 1º CICLO

FEED CARROSSEL · BALANÇO DE 30 DIAS — 1080×1350 · 4:5

- [ ] ARTE — O que a equipe observou nos primeiros 30 dias, em números do grupo — nunca de uma paciente só.

STORIES 4 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE — **Trinta dias. Um terço do caminho.**
- [ ] PRINT — Compartilhe o carrossel do feed.
- [ ] ENQUETE — **Como foram seus primeiros 30 dias?**
- [ ] GRAVE — *"Nos primeiros trinta dias a gente constrói rotina. Nos próximos quarenta, a gente aperta. E no dia 50 todo mundo repete a bioimpedância."*

01.11 DOMINGO — DIA 050 · A VIRADA

FEED CARROSSEL + REELS — CARROSSEL 1080×1350 · REELS 1080×1920

- [ ] ARTE — **Carrossel:** metade do caminho. O que muda no plano de agora em diante.
- [ ] GRAVE — **Reels:** três participantes falando sobre chegar na metade, uma depois da outra.

STORIES 6 CARDS · É O DIA DE MAIOR PROVA SOCIAL DO PROJETO — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE — Formato diferente de tudo que veio antes.
  DIA 50. Metade do caminho.
- [ ] FILME — A bioimpedância do Dia 50 sendo feita.
- [ ] PRINT — As duas leituras lado a lado — a de setembro e a de hoje.
  Só os números. Nunca foto de corpo, nunca comparação de imagem.
- [ ] GRAVE — *"Agora eu sei o que ajustar em cada uma. Isso é o que a primeira leitura não podia me dizer."*
- [ ] GRAVE — Três participantes falando, uma depois da outra.
- [ ] ARTE — **Quem ficou de fora em setembro: essa semana abre lista de espera.**

27.11 SEXTA

DIA 076 · BLACK FRIDAY

FEED CARROSSEL · ÚLTIMA CHANCE DE ENTRAR — 1080×1350 · 4:5

- [ ] ARTE — A condição de hoje, o que está incluído e o prazo. Último slide com o número de vagas.
- [ ] LEGENDA

> **O Dia 100 é 21 de dezembro pra todo mundo. Quem entra hoje tem 24 dias — é menos, mas é muito melhor que zero.**
>
> **Fecha à meia-noite.**

STORIES 5 CARDS AO LONGO DO DIA — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> **Black Friday. Última chance de entrar no Diamond 100.**

- [ ] ARTE — A condição de hoje, só válida até meia-noite.
- [ ] GRAVE — Participantes que estão no Dia 76 falando.
- [ ] GRAVE

> *"O Dia 100 é 21 de dezembro pra todo mundo. Quem entra hoje tem 24 dias. É menos — mas é muito melhor que zero."*

- [ ] ARTE — Contagem de vagas ao longo do dia, fechando às 23h59.

20.12 DOMINGO

DIA 099 · VÉSPERA

STORIES 4 CARDS — 1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE

> 1

- [ ] ARTE

> **Amanhã é o Dia 100. E é o primeiro dia do verão.**

- [ ] FILME — Clínica sendo preparada pro encontro.
- [ ] GRAVE

> *"Cem dias atrás a gente combinou isso. Chegamos."*

21.12 SEGUNDA

DIA 100 · MAIOR DIA DO ANO

FEED — CARROSSEL + REELS · POSTAR À NOITE, COM O MATERIAL DO DIA

CARROSSEL 1080×1350 · REELS 1080×1920

- [ ] ARTE — **Carrossel:** os 100 dias em fotos do encontro + o número do grupo + a frase de encerramento.
- [ ] GRAVE — **Reels:** compilado do encontro, com falas das participantes.
- [ ] LEGENDA

> **Cem dias atrás, [X] pessoas começaram. Hoje é o primeiro dia do verão e elas terminaram.**
>
> **A lista do Diamond 100 de 2027 abre hoje. Comenta DIAMOND.**

STORIES — 8 CARDS AO LONGO DO DIA INTEIRO

1080×1920 · 9:16

- [ ] ARTE — **07h** —

> **DIA 100**

- [ ] FILME — Chegada das participantes na clínica.
- [ ] FILME — A leitura final na bioimpedância, ao vivo.
- [ ] FILME — Dr. Raphael entregando os planos de manutenção, um a um.
- [ ] GRAVE — Depoimentos gravados no local, em sequência.
- [ ] PRINT — As três leituras de quem autorizar — setembro, novembro e hoje.
  Só números. Nenhuma foto de corpo.
- [ ] GRAVE — Agradecimento do Dr. Raphael + respostas da caixa "o que você leva pra 2027".
- [ ] ARTE

> **A lista do Diamond 100 de 2027 abre hoje. Comenta DIAMOND.**

É o único dia do ano com prova ao vivo, participantes emocionadas e todo mundo assistindo ao mesmo tempo. A campanha do ano que vem começa aqui.

ANTES DE COMEÇAR

Lista de preparação

PRECISA ESTAR PRONTO ATÉ 8 DE AGOSTO

	ITEM	DETALHE
☐	Selo de contagem	Duas versões no Canva: **FALTAM 29** e **DIA 087**. Canto superior direito, posição fixa. **Vale para story (9:16) e para feed (4:5)** — exporte nos dois tamanhos.
☐	Moldura de story	**1080 × 1920 (9:16)**, com o selo já embutido, pra só trocar o número todo dia.
☐	Vídeos do Dr. Raphael	Os de 12/08 e 15/08 gravados **na vertical, 1080 × 1920 (9:16)** — vão para o feed como Reels. Mesmo enquadramento até dezembro.
☐	Bastidor da equipe	Reunião e imagens de mesa com planejamento (para 11/08). **Filme na vertical (9:16)**: é story.
☐	Formulário	No ar e testado. Só três campos: nome, WhatsApp e se já é paciente. Mais a caixa de consentimento.
☐	Automação do direct	Configurada pra palavra **DIAMOND**. Sem ela, alguém responde 400 comentários à mão — e responde tarde.
☐	Canal do WhatsApp	Criado, com nome e capa da campanha. **Canal, não grupo.**
☐	QR code da recepção	Impresso, no balcão, a partir de 17/08.

AINDA DEPENDE DA CLÍNICA — FECHAR ATÉ 30 DE AGOSTO

> SEM ISSO, O DIA 12 DE SETEMBRO NÃO ACONTECE
>
> **Quantas vagas.** O número sai da agenda, não do marketing: cada vaga ocupa três atendimentos entre setembro e dezembro.
>
> **Quanto custa e em quantas vezes.** Entra nos posts de 12 e 14 de setembro.
>
> **Meta de faturamento.** Vagas vezes o valor. É esse número que diz depois se a campanha deu certo.
>
> **Quem responde o WhatsApp** entre 12 e 21 de setembro, e em que horário.
>
> **Aprovação do nome** Projeto Diamond 100 e do método Lapidação.
>
> **Confirmação do jurídico** sobre depoimentos, desafios e antes e depois.

SE DER PROBLEMA NO MEIO DO CAMINHO

- **Não teve bastidor pra postar na quarta?** Use um guardado. Nunca pule o dia — o selo tem que aparecer todo dia.
- **A participante desmarcou o depoimento de sexta?** Reposte uma resposta boa da caixa de perguntas da semana.
- **Esqueceu de postar um dia?** No dia seguinte poste normal, com o número certo. Não tente recuperar o dia perdido.
- **Alguém pediu foto de antes e depois?** Explique que não pode e ofereça o comparativo de bioimpedância em número.
- **A lista está pequena em 11 de setembro?** Avise a agência antes de anunciar o número de vagas no dia 12. Anunciar 40 e vender 9 é pior do que anunciar 15 e esgotar.