MYBIMED · MARKETING MÉDICO

INSTITUTO DIAMOND · DR. RAPHAEL FRANZINI

# Projeto Diamond 100

## *Guia de produção*

Duas partes: **como produzir** — o que gravar, com quem e em que tamanho — e **o que vai no ar em cada dia**, de 10 de agosto ao Dia 100. Não precisa saber nada de marketing para usar este guia.

01 · ANTES DE TUDO

# O que você vai fazer

De agosto a dezembro o Instituto Diamond vai contar uma história no Instagram, que termina em 21 de dezembro. **Seu trabalho é um só: colocar no ar, todo dia, o que já está escrito.** Você não precisa inventar nada — **todo texto já está pronto e é só copiar**, no Caderno de execução, que tem uma página para cada dia.

1

### Stories, todo dia

De 1 a 3 por dia, de segunda a domingo. É onde a campanha acontece. Some em 24 horas — se errar, não é grave.

2

### Um post no feed, por semana

Só um. Ele fica no perfil para sempre, então é o único que precisa sair caprichado. Nunca poste dois na mesma semana.

3

### Gravar na segunda

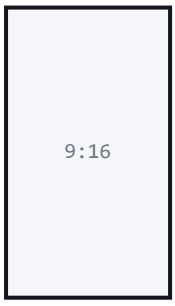
Uma vez por semana você grava tudo de uma vez: os vídeos do Dr. Raphael e o que mais precisar. Depois é só ir postando.

4

### Responder comentário

Toda vez que alguém comentar, responda — nem que seja uma palavra. Isso faz o Instagram mostrar o post para mais gente.

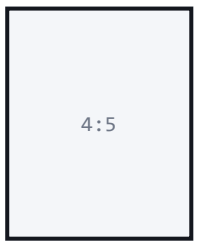
## OS DOIS TAMANHOS — SÓ EXISTEM ESTES DOIS




### Tela cheia, em pé

`1080 × 1920`

Todo **story** e todo **Reels**. É o tamanho que o celular já grava sozinho quando você segura ele em pé.




### Post do feed

`1080 × 1350`

Só para **arte e carrossel** do feed. No Canva, escolha este tamanho antes de começar a montar.

A PEGADINHA DO REELS

O Reels é gravado em tela cheia (1080 × 1920), mas **no perfil ele aparece cortado em cima e embaixo**. Por isso: **não escreva nada na parte de cima nem na parte de baixo do vídeo** — só no meio. Se escrever nas pontas, some.

02 · O VOCABULÁRIO

# As seis palavras

No Caderno de execução, cada coisa que você precisa fazer começa com uma destas seis palavras. **Elas dizem o que fazer.** Se você entender as seis, entende o caderno inteiro.

**GRAVE**

### Alguém fala na câmera

Normalmente o Dr. Raphael ou uma participante. **A frase que a pessoa vai falar está escrita embaixo** — mas ela não precisa decorar. Decore a ideia e fale com as próprias palavras.

**FILME**

### Você filma alguma coisa acontecendo

Ninguém fala com a câmera. É a clínica funcionando: o exame sendo feito, a equipe reunida, a recepção. **Vinte segundos bastam.**

**ARTE**

### Um card feito no Canva

Fundo com cor, uma frase escrita. Sem foto, sem vídeo. **A frase está escrita no caderno, dentro de uma caixa** — copie exatamente.

**PRINT**

### Uma foto de tela ou uma foto simples

Captura dos comentários chegando, foto da mesa, print do post do feed para compartilhar no story. **Não precisa editar.**

**ENQUETE**

### A figurinha de votação do story

Aquela de duas opções. A pergunta está escrita no caderno. **Serve para o público participar sem precisar escrever nada.**

**CAIXA**

### A figurinha de perguntas do story

Aquela em que a pessoa digita uma resposta. **Guarde as respostas** — elas viram conteúdo depois, e o caderno diz quando.

A REGRA QUE RESOLVE 90% DAS DÚVIDAS

**Texto dentro de caixa é para copiar exatamente como está.** É o que vai aparecer escrito na tela ou o que a pessoa vai falar.

**Texto fora de caixa é instrução para você.** Não vai para o ar.

# Sua semana

Depois que a campanha entra no ritmo — a partir do fim de setembro —, **toda semana é igual a esta**. Só muda o assunto, e o assunto de cada semana está numa tabela no caderno.

| DIA | STORIES | O QUE FAZER |
|---|---|---|
| **SEG** | 2 | **Abre o assunto da semana.** Uma arte dizendo qual é o assunto + o Dr. Raphael falando 30 segundos sobre ele.<br>É também o dia de gravar tudo da semana. Veja a página 6. |
| **TER** | 2 | **O jeito prático.** Dr. Raphael explicando como se faz, na vida real.<br>SEMANA B → POST NO FEED HOJE |
| **QUA** | 2 | **Bastidor.** Filme alguma coisa acontecendo de verdade na clínica + uma frase explicando o que a pessoa viu. |
| **QUI** | 2 | **A dúvida da semana.** A pergunta escrita numa arte + o Dr. Raphael respondendo em vídeo.<br>SEMANA A → POST NO FEED HOJE |
| **SEX** | 2 | **Uma participante fala.** Sempre uma diferente. Ela conta como está sendo — nunca quanto emagreceu.<br>Grave este vídeo pensando também no sábado. |
| **SÁB** | 1 | **Dica curta de fim de semana.** Água, movimento, como encarar uma festa.<br>SEMANA C → POST NO FEED HOJE |
| **DOM** | 1 | **Enquete.** A pergunta de votação da semana, que está na tabela do caderno. |

### O POST DO FEED — UMA VEZ POR SEMANA, E SÓ

O caderno diz se a semana é **A**, **B** ou **C**. É isso que decide o dia e o formato do post:

**A** — quinta, carrossel com a dúvida da semana em slides. · **B** — terça, Reels do Dr. Raphael. · **C** — sábado, Reels de uma participante.

**No dia do post, o story sempre compartilha o post.** Sem exceção — é assim que as pessoas chegam nele.

---

**Em agosto e setembro a campanha não segue esta rotina** — são semanas especiais, escritas dia a dia no caderno. A rotina acima começa no fim de setembro.

04 · A PRODUÇÃO

# O que precisa ser gravado

São quatro coisas, e só quatro. Se estas quatro existirem toda semana, **a campanha não trava**.

| | | |
|---|---|---|
| **Dr. Raphael**<br>GRAVE | **A frase da semana.** Ele fala sobre o assunto da semana. Consultório, luz da janela, sem jaleco — é conversa, não consulta. | **30 seg**<br>1× semana |
| **Dr. Raphael**<br>GRAVE | **A resposta da dúvida.** Ele responde a pergunta da semana com as próprias palavras. Mesmo lugar, mesma roupa — dá para gravar junto com a de cima. | **1 min**<br>1× semana |
| **Uma participante**<br>GRAVE | **Como está sendo para ela.** Sempre uma pessoa diferente. Ela fala da experiência: a rotina, o acompanhamento, o que mudou no dia a dia. | **1 min**<br>1× semana |
| **A clínica**<br>FILME | **Alguma coisa acontecendo.** Bioimpedância, consulta, equipe revisando planos, recepção movimentada. Ninguém fala com a câmera. | **20 seg**<br>sempre que acontecer |

A REGRA DO BANCO DE IMAGENS

**Filme 20 segundos toda vez que algo real acontecer na clínica**, mesmo sem estar no roteiro. Guarde tudo numa pasta no celular.

Assim, na quarta-feira em que não aconteceu nada, você tem de onde tirar. **Sem esse banco, a quarta-feira trava.**

ANTES DE GRAVAR COM UMA PACIENTE

**Sempre peça autorização por escrito** antes de gravar qualquer participante. A clínica tem o formulário.

E oriente ela antes: **ela fala de como está sendo, não de resultado**. Se ela disser um número, grave de novo.

05 · O BÁSICO

# Como gravar bem com o celular

Não precisa de equipamento. Precisa destas oito coisas — e elas resolvem quase tudo.

✓ **Celular em pé**
Nunca deitado. Se gravar deitado, o vídeo não serve e vai ter que refazer.

✓ **Celular na altura dos olhos**
Nem de baixo, nem de cima. Apoie em alguma coisa se precisar.

✓ **Silêncio em volta**
Feche a porta. Som ruim afasta mais gente do que imagem ruim.

✓ **Comece falando**
Nada de "oi, tudo bem?". A primeira frase já é o assunto — quem não for fisgado em 2 segundos, sai.

✓ **Luz na frente, nunca atrás**
Coloque a pessoa de frente para a janela. Se a janela ficar atrás, ela vira uma sombra.

✓ **Perto o bastante**
Da cintura para cima. Se a pessoa aparecer pequena demais, ninguém presta atenção.

✓ **Grave três vezes**
A terceira quase sempre é a melhor. Não use a primeira só porque deu certo.

✓ **Limpe a lente**
Passe o dedo na câmera antes. Parece bobagem e é metade dos vídeos borrados.

SOBRE O TEXTO NA TELA

Quase todo vídeo leva uma frase escrita por cima. **Escreva no meio da tela**, com letra grande, e deixe tempo para ler.

**Muita gente assiste sem som.** Se a informação principal só existe na fala, ela se perde — coloque também escrita.

SE DER PROBLEMA NO MEIO DO CAMINHO

**Não deu para gravar o vídeo do dia?** Use uma arte com a frase escrita. O conteúdo vai ao ar do mesmo jeito.

**Não aconteceu nada na clínica hoje?** Use um bastidor guardado da pasta.

**O post do feed não ficou bom?** Não poste. Vira story e o feed espera a semana seguinte — post ruim fica no perfil para sempre.

06 · OS LIMITES

# O que nunca pode ir ao ar

Estas quatro regras não têm exceção. **Elas valem mesmo se a paciente autorizar** e mesmo se todo mundo estiver fazendo. Publicidade de clínica médica tem regra própria, e quem responde por ela é o médico.

### ✕ Foto de antes e depois

Nunca, em nenhum formato — nem no story, nem no feed, nem em vídeo. Nem com autorização assinada. A evolução da participante só pode aparecer **como número do exame de bioimpedância**, nunca como imagem do corpo.

### ✕ Promessa de resultado

Nada de "você vai emagrecer", "resultado garantido", "em 100 dias você chega lá". Vale para o texto escrito, para a fala do médico e para o depoimento da participante.

### ✕ Depoimento com número na balança

A participante fala de **experiência**: como foi ser acompanhada, o que mudou na rotina, o que sentiu. Se ela disser "perdi X quilos", grave de novo.

### ✕ Sorteio ou prêmio para virar paciente

Os desafios do projeto são de hábito — água, passos, sono — e o reconhecimento é simbólico. Nunca vale prêmio em troca de fechar consulta.

MAIS DUAS, QUE VALEM PARA O DIA A DIA

**Nunca mostre o nome de paciente** em tela de computador, ficha, agenda ou exame. Cubra antes de filmar.

**Nunca crie grupo de WhatsApp** com as participantes. Use o Canal — no grupo, todo mundo vê o telefone de todo mundo e sabe que aquelas pessoas são pacientes. Isso é informação de saúde e não pode circular.

NA DÚVIDA

**Se você ficou na dúvida se pode postar, não poste.** Pergunte antes para o Dr. Raphael ou para a MYBIMED. Story esperar um dia não custa nada; publicação errada custa.

07 · A ROTINA QUE SEGURA TUDO

# A segunda-feira

Este guia inteiro depende de uma coisa dar certo: **a sessão de gravação da segunda-feira**. Se ela acontecer, a semana sai sozinha. Se não, todo dia vira correria — e é aí que a campanha morre. **Reserve uma hora** com o Dr. Raphael: uma hora resolve a semana toda.

## CHECKLIST DA SEGUNDA-FEIRA

- [ ] **Abrir o caderno na semana de hoje**
  Ver qual é o assunto da semana, qual é a dúvida e se a semana é A, B ou C.
- [ ] **Gravar o Dr. Raphael — a frase da semana**
  30 segundos. Três takes.
- [ ] **Gravar o Dr. Raphael — a resposta da dúvida**
  1 minuto. Mesma roupa, mesmo lugar, na sequência.
- [ ] **Se a semana for B, gravar o Reels do feed**
  Também com ele, no mesmo lote. É o post da semana.
- [ ] **Marcar com a participante da sexta**
  Confirmar dia, hora e a autorização por escrito.
- [ ] **Montar as artes da semana no Canva**
  Copiar as frases das caixas do caderno. Tamanho 1080 × 1920 para story.
- [ ] **Se a semana for A, montar o carrossel do feed**
  Tamanho 1080 × 1350. Uma ideia por slide.
- [ ] **Postar os stories de segunda**
  E deixar o resto guardado, pronto para os outros dias.

## E TODO DIA, SEM FALTA

- [ ] **Postar os stories do dia**
  Estão na página do dia, no caderno. De cima para baixo, na ordem.
- [ ] **Responder todos os comentários do post da semana**
  Nem que seja uma palavra. Isso faz o Instagram mostrar o post para mais gente.
- [ ] **Responder os directs**
  Principalmente de quem comentou DIAMOND — é de onde saem as consultas.
- [ ] **Filmar 20 segundos se algo acontecer na clínica**
  Guardar na pasta do celular, mesmo sem uso hoje.

SE VOCÊ LEMBRAR DE UMA COISA SÓ DESTE GUIA

**Grave na segunda. Poste todo dia. Responda todo mundo.** O resto está no Caderno de execução, dia por dia, com o texto pronto para copiar.

**Dúvida em qualquer ponto:** fale com a MYBIMED antes de publicar. Nenhuma pergunta é boba — publicação errada em perfil de clínica médica não tem como desfazer.

PARTE 2

# O que vai no ar, dia a dia

De 10 de agosto a 21 de setembro, um dia por linha. Depois, a rotina dos 100 dias e os quatro dias especiais.

Cada linha é um dia. **A coluna da direita é o que você posta**, na ordem de cima para baixo. As linhas douradas são os dias que também têm post no feed — e nesses dias o post vem primeiro, na caixa azul.

> O TEXTO COMPLETO ESTÁ NO CADERNO
>
> Aqui está **o assunto e o que postar**. O texto literal de cada card — a frase exata que vai escrita na tela e a legenda pronta para copiar — está no **Caderno de execução**, na página daquele dia.
>
> Use este calendário para saber **o que vem** e para se organizar na segunda. Use o caderno na hora de postar.

## SEMANA 1 · 10 A 16 DE AGOSTO

Ninguém sabe o que é. Não responda quem perguntar — a curiosidade é o conteúdo.

| DIA | ASSUNTO | O QUE POSTAR |
|---|---|---|
| **10.08** SEG | **Abre a campanha** POST NO FEED | **Arte · 1080×1350** Card preto com tipografia dourada: “Uma nova experiência está chegando ao Instituto Diamond”. Legenda pedindo comentário DIAMOND.<br>ARTE Uma nova experiência está chegando ao Instituto Diamond<br>ARTE Comenta DIAMOND no post e eu te mando o link<br>PRINT Já começou |
| **11.08** TER | **Bastidor misterioso** | FILME 08h47<br>FILME Estamos preparando o maior projeto que já fizemos<br>PRINT Ainda não posso mostrar<br>ARTE Nem a equipe toda sabe de tudo ainda |

| DIA | ASSUNTO | O QUE POSTAR |
|---|---|---|
| **12.08**<br>QUA | **Dr. Raphael aparece** | VÍDEO Eu percebo uma coisa todo ano. Muita gente só começa a cuidar da saúde quando o verão está chegando.<br>VÍDEO Por isso a gente decidiu criar uma coisa diferente. Em breve eu conto os detalhes.<br>ARTE Comenta DIAMOND no post e entra na lista |
| **13.08**<br>QUI | **Pergunta para o público** | CAIXA Se você tivesse acompanhamento durante alguns meses, acredita que conseguiria manter o foco?<br>PRINT Reposte duas respostas, sem escrever nada embaixo.<br>ARTE Continua respondendo. Estou lendo tudo. |
| **14.08**<br>SEX | **Save the date** | ARTE SAVE THE DATE · 12 DE SETEMBRO<br>ARTE Reserve essa data. Você vai querer fazer parte.<br>STICKER Ativa o lembrete aqui |
| **15.08**<br>SÁB | **O gancho do erro** | VÍDEO Existe um erro que faz muita gente desistir no meio do caminho. E não é falta de vontade.<br>ARTE Semana que vem eu falo sobre esse erro. |
| **16.08**<br>DOM | **Devolve as respostas** | ARTE Foi isso que vocês responderam<br>ARTE Foi exatamente isso que a gente ouviu. E é por isso que esse projeto existe. |

## SEMANA 2 · 17 A 23 DE AGOSTO

A campanha nomeia o problema: não é falta de vontade, é falta de método. O selo de contagem entra em todo story.

| DIA | ASSUNTO | O QUE POSTAR |
|---|---|---|
| **17.08** SEG | **O que te impede?** | ENQUETE O que mais te impede de cuidar da sua saúde?<br>FILME Quem passa aqui já está sabendo antes<br>ARTE Comenta DIAMOND no último post e entra na lista |
| **18.08** TER | **O erro tem nome** POST NO FEED | > **Reels · 1080×1920**<br> Dr. Raphael: "o erro é achar que isso é força de vontade. É método." Até 45 segundos.<br>PRINT Olha o que vocês responderam<br>VÍDEO O erro é achar que isso aqui é força de vontade. Não é.<br>ARTE Sozinha você tenta. Acompanhada você ajusta. |
| **19.08** QUA | **A bioimpedância** | FILME 3 minutos<br>FILME A balança te dá 1 número. Isso aqui te dá 12.<br>ARTE Massa magra, gordura visceral, água no corpo, metabolismo. Sem isso, qualquer plano é chute. |
| **20.08** QUI | **Por que a dieta trava** | CAIXA Aconteceu com você?<br>ARTE Sequência de 4 cards, um por ideia: "Por que a dieta funciona 3 semanas e para" · "Seu corpo se adapta — sempre" · "Ou ajusta o plano, ou desiste dele" · "Sem exame, não dá pra ajustar" |
| **21.08** SEX | **Fecha a semana** | FILME Sexta-feira e a gente ainda aqui<br>ARTE Semana que vem tem novidade. |
| **22.08** SÁB | **O que você já tentou** | CAIXA Qual foi a última coisa que você tentou e não deu certo?<br>ARTE Pode falar. Aqui ninguém julga. |
| **23.08** DOM | **Devolve as respostas** | PRINT Reposte três respostas da caixa de sábado.<br>ARTE Nenhuma dessas falhou por falta de esforço.<br>ENQUETE Você já desistiu de alguma por não ver resultado? |

## SEMANA 3 · 24 A 30 DE AGOSTO

Prova de que o método existe: o plano sendo montado, o exame, e uma paciente falando. Domingo avisa que a lista abre.

| DIA | ASSUNTO | O QUE POSTAR |
|---|---|---|
| **24.08**<br>SEG | **Acompanhamento** | VÍDEO Já reparou que quando alguém está de olho, você faz? Não é frescura. É como o cérebro funciona.<br>VÍDEO Acompanhamento não é alguém te cobrando. É alguém olhando os seus números a cada quinze dias e ajustando antes de você travar.<br>ARTE Sozinha você tenta. Acompanhada você ajusta. |
| **25.08**<br>TER | **40 minutos por plano** | FILME Isso aqui leva 40 minutos por pessoa<br>PRINT Duas pacientes. Mesma idade. Planos completamente diferentes.<br>ARTE Nenhum plano aqui é igual ao outro. É por isso que funciona. |
| **26.08**<br>QUA | **O que ninguém checa** | VÍDEO Hormônio. Se está desregulado, você pode fazer tudo certo e não sair do lugar. E aí você acha que o problema é você.<br>ARTE Comenta DIAMOND no post |
| **27.08**<br>QUI | **Uma paciente fala**<br>POST NO FEED | **Reels · 1080×1920**<br>A paciente falando na recepção, sobre ter alguém olhando junto. Nunca número na balança.<br>VÍDEO Eu já tinha tentado sozinha umas quatro vezes.<br>VÍDEO Quando eu travava, alguém mexia no plano. Antes eu travava e parava.<br>ARTE É disso que eu estou falando a semana inteira. |
| **28.08**<br>SEX | **Faltam 15 dias** | FILME Faltam 15 dias<br>ARTE Segunda-feira eu abro uma coisa aqui. Não perde. |
| **29.08**<br>SÁB | **Ninguém acertou** | ENQUETE Você já sabe o que vem aí?<br>ARTE Ninguém acertou ainda. |
| **30.08**<br>DOM | **Véspera da lista** | VÍDEO Amanhã de manhã eu abro a lista. Quem entrar vai saber de tudo antes.<br>STICKER Ativa o lembrete pra não perder |

## SEMANA 4 · 31 DE AGOSTO A 6 DE SETEMBRO

A lista abre na segunda às 8h. A semana inteira serve para trazer gente para o post de segunda.

| DIA | ASSUNTO | O QUE POSTAR |
|---|---|---|
| **31.08**<br>SEG | **A lista abre**<br>POST NO FEED | **Carrossel 3 slides · 1080×1350**<br>"Hoje eu abro a lista" → "quem entrar descobre primeiro" → "comenta DIAMOND". Postar 8h em ponto.<br><br>VÍDEO Hoje eu abro a lista. Ainda não vou contar o que é, mas quem entrar hoje vai saber primeiro.<br>PRINT O post já está no ar<br>ARTE Comenta DIAMOND no post e eu te mando o link no direct<br>PRINT Em 4 horas<br>ARTE Quem está na lista sabe de tudo antes. Comenta DIAMOND. |
| **01.09**<br>TER | **Primeiras 24 horas** | PRINT Chega assim, na hora<br>ARTE Ainda dá tempo. Comenta DIAMOND.<br>ARTE Entraram [número] pessoas em 24 horas. |
| **02.09**<br>QUA | **Por que é limitado** | VÍDEO Cada pessoa que entrar ocupa três horários da minha agenda até dezembro. Não é marketing, é quanto cabe.<br>PRINT Agenda da clínica na tela, mostrando os horários.<br>ARTE Quem está na lista entra primeiro. Comenta DIAMOND. |
| **03.09**<br>QUI | **O retorno** | FILME Isso aqui é um retorno<br>ARTE Compara o exame de antes com o de agora, entende o que mudou e ajusta o plano. É isso, a cada ciclo.<br>ARTE Comenta DIAMOND |
| **04.09**<br>SEX | **Segunda chamada** | PRINT Segunda chamada<br>ARTE Comenta DIAMOND no post de segunda<br>ARTE [número] pessoas já estão na lista<br>ENQUETE Você já entrou na lista? |
| **05.09**<br>SÁB | **Começa a contagem** | ARTE 7<br>FILME Comenta DIAMOND se ainda não entrou |
| **06.09**<br>DOM | **Contagem · 6** | ARTE 6<br>PRINT Grave a participante falando e poste aqui no story mesmo — hoje não tem post no feed |

## SEMANA 5 · 7 A 13 DE SETEMBRO

Contagem regressiva, um número por dia. Sábado é a revelação: 7h para quem está na lista, 10h no feed.

| DIA | ASSUNTO | O QUE POSTAR |
|---|---|---|
| **07.09**<br>SEG | **Contagem · 5** | ARTE 5 |
| **08.09**<br>TER | **Chuta o nome** | ARTE 4<br>CAIXA Chuta o nome do projeto |
| **09.09**<br>QUA | **Última chamada** | PRINT Ninguém chegou perto<br>PRINT Última chamada da lista<br>ARTE Comenta DIAMOND. Depois de sexta, a lista fecha.<br>ARTE 3 |
| **10.09**<br>QUI | **Contagem · 2** | ARTE 2<br>VÍDEO Depois de amanhã eu conto tudo. Se você acompanhou esse mês inteiro e ainda não entrou na lista, entra hoje. |
| **11.09**<br>SEX | **Véspera** | ARTE 1<br>VÍDEO Amanhã, sete da manhã, quem está na lista recebe tudo. Dez da manhã vai pro feed. Três horas de vantagem.<br>STICKER Última chance de entrar na lista antes |
| **12.09**<br>SÁB | **A revelação**<br>POST NO FEED | **Carrossel 6 slides + Reels · 10h**<br>O carrossel de revelação às 10h em ponto e o Reels do método à tarde. É o post mais importante do ano.<br>ARTE A lista já recebeu. Em 3 horas vai pro feed.<br>ARTE PROJETO DIAMOND 100<br>VÍDEO Diamante não nasce pronto. Ele é lapidado.<br>ARTE O que está incluído<br>ARTE São [X] vagas. Só.<br>VÍDEO 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. |
| **13.09**<br>DOM | **Dia 1 de 100** | ARTE DIA 001 de 100<br>ARTE [X] de [Y] vagas em menos de 24 horas<br>FILME As primeiras já marcaram<br>ENQUETE E você? |

## SEMANA 6 · 14 A 21 DE SETEMBRO

Nove dias de venda. Cada dia responde uma dúvida diferente. Segunda dia 21 fecha à meia-noite.

| DIA | ASSUNTO | O QUE POSTAR |
|---|---|---|
| **14.09**<br>SEG | **Dúvida · preço** | VÍDEO Ontem me perguntaram se não está caro. Eu vou te devolver a pergunta: quanto te custou o último ano tentando sozinha?<br>PRINT Sequência de cards, um por item do que está incluído: consulta de entrada, bioimpedância, plano individual, retorno no Dia 50 e no Dia 100, acompanhamento quinzenal, canal, guia impresso e encontro de 21/12<br>ARTE Faltam [X] vagas |
| **15.09**<br>TER | **Dúvida · tempo** | PRINT Vocês responderam isso há um mês<br>VÍDEO 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.<br>ARTE Faltam [X] vagas |
| **16.09**<br>QUA | **Dúvida · já tentei** | VÍDEO Você já tentou antes. E provavelmente do jeito errado — sem saber de onde estava partindo.<br>ARTE Leitura → Traçado → Lapidação → Brilho<br>ARTE Faltam [X] vagas |
| **17.09**<br>QUI | **Dúvida · é pra mim?** | VÍDEO 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.<br>VÍDEO É pra quem já tentou, já desistiu, e dessa vez quer alguém junto olhando os números.<br>ARTE Faltam [X] vagas |
| **18.09**<br>SEX | **Quem já entrou** | VÍDEO Eu entrei porque cansei de recomeçar.<br>VÍDEO Foi a primeira vez que eu vi meus números de verdade.<br>ARTE Faltam [X] vagas e 3 dias |
| **19.09**<br>SÁB | **Dia 7** | ARTE Faltam [X]<br>FILME Hoje foi assim |
| **20.09**<br>DOM | **Últimas 48 horas**<br>POST NO FEED | > **Carrossel · 1080×1350**<br>> Tudo o que está incluído, valor e vagas restantes no último slide.<br>ARTE Últimas 48 horas<br>VÍDEO 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.<br>ARTE Tudo o que está incluído<br>CAIXA Ficou alguma dúvida? Pergunta que eu respondo agora. |

| DIA | ASSUNTO | O QUE POSTAR |
|---|---|---|
| **21.09**<br>SEG | **Fecha hoje**<br>POST NO FEED | **Arte · 1080×1350**<br>“Hoje fecha. Meia-noite.” Postar 8h. Contagem de vagas nos stories o dia inteiro.<br><br>VÍDEO Hoje fecha. Meia-noite. Depois disso só em 2027.<br>ARTE Faltam [X] vagas<br>ARTE Últimas horas<br>ARTE Faltam 3 horas<br>ARTE Fecha em 30 minutos |

ATENÇÃO NESSES DIAS

**12 de setembro é o dia mais importante do ano.** O post sai às 10h em ponto — não 10h15. Quem está na lista recebe tudo às 7h, três horas antes.

**Onde estiver [X] ou [número]**, alguém da clínica precisa preencher antes de publicar. Nunca vai ao ar com colchete.

PARTE 2 · CONTINUAÇÃO

# Os 100 dias, semana a semana

De 22 de setembro a 21 de dezembro **a semana é sempre igual** — é a rotina da página 4. O que muda é o assunto. Olhe a linha da semana e preencha: o tema entra na segunda, o "como fazer" no post ou no story de terça, e a dúvida na quinta.

| SEMANA | ASSUNTO DA SEMANA | O QUE FAZER COM ELE |
|---|---|---|
| 22–27.09 | **A turma está formada** | COMO FAZER Como é a primeira semana<br>DÚVIDA "É normal a balança não mudar?" |
| 28.09–04.10 | **Rotina antes de resultado**<br>POST · CARROSSEL | COMO FAZER Montar o prato sem pesar tudo<br>DÚVIDA "Posso beber no fim de semana?" |
| 05–11.10 | **Água e sono**<br>POST · REELS | COMO FAZER O que comer quando a fome bate às 22h<br>DÚVIDA "Preciso treinar todo dia?" |
| 12–18.10 | **Fecha o 1º ciclo**<br>DIA 30 · 12.10 | Carrossel · 1080×1350<br>Balanço de 30 dias: o que muda daqui em diante.<br>DÚVIDA "Por que meu plano é diferente do dela?" |
| 19–25.10 | **O plano não serve pra sempre**<br>POST · REELS | COMO FAZER O que fazer no dia que saiu da linha<br>DÚVIDA "Meu peso parou, e agora?" |
| 26.10–01.11 | **Preparação pro Dia 50**<br>DIA 50 · 01.11 | Carrossel + Reels<br>A Virada: a segunda bioimpedância. Maior dia de prova do projeto.<br>DÚVIDA "E se eu não tiver evoluído?" |
| 02–08.11 | **O plano mudou**<br>POST · CARROSSEL | COMO FAZER Ajustar sem começar do zero<br>DÚVIDA "Por que meu resultado é diferente?" |
| 09–15.11 | **O que a balança não mede**<br>POST · REELS | COMO FAZER Como não perder massa magra<br>DÚVIDA "Hormônio interfere mesmo?" |
| 16–22.11 | **Fecha o 2º ciclo**<br>POST · REELS | COMO FAZER O que muda faltando 30 dias<br>DÚVIDA "Posso continuar depois?" |

| SEMANA | ASSUNTO DA SEMANA | O QUE FAZER COM ELE |
|---|---|---|
| **23–29.11** | **Black Friday**<br>DIA 76 · 27.11 | **Carrossel · 1080×1350**<br>Última chance de entrar em 2026. A condição fecha à meia-noite.<br>DÚVIDA "Ainda dá tempo de entrar?" |
| **30.11–06.12** | **Dezembro não desmonta nada**<br>POST · CARROSSEL | COMO FAZER O prato de festa que não derruba<br>DÚVIDA "E as festas de fim de ano?" |
| **07–13.12** | **Faltam duas semanas**<br>POST · REELS | COMO FAZER O que levar pro verão<br>AVISE O encontro presencial de 21/12 |
| **14–20.12** | **Contagem final**<br>POST · REELS | COMO FAZER Como se preparar pra leitura final<br>STORY Um número por dia, como em setembro |
| **21.12** | **DIA 100**<br>DIA 100 · 21.12 | **Carrossel + Reels · à noite**<br>Os 100 dias em fotos do encontro + compilado com falas das participantes.<br>STORY Cobertura do encontro o dia inteiro — 8 cards |

COMO SABER O QUE POSTAR NO FEED NESSA SEMANA

A etiqueta azul na coluna do meio já diz: **Post · carrossel** sai na quinta, **Post · Reels** sai na terça ou no sábado. Onde aparece **Dia 30 / 50 / 76 / 100**, é dia especial e o post é o da caixa azul.

OS QUATRO DIAS QUE NÃO PODEM SER IMPROVISADOS

**12.10 · Dia 30** — fecha o primeiro ciclo. **01.11 · Dia 50** — a segunda bioimpedância, maior dia de prova. **27.11 · Black Friday** — a última chance de entrar no projeto em 2026. **21.12 · Dia 100** — o encontro presencial, cobertura o dia inteiro.

**Prepare cada um com pelo menos uma semana de antecedência.** São os quatro dias em que mais gente está olhando.