Como usar as 30 ideias

GUIA DE USO · FILIPE CHAGAS · @FILIPECHAGAS.CO

1. Para quem é

É pra você se tem clínica de estética, medicina estética, lash ou sobrancelha nos EUA e trava na hora de decidir o que postar, ou posta e quase ninguém comenta.

Não é pra você se ainda não tem agenda aberta pra cliente novo. Primeiro abra a agenda, depois poste chamando pra ela.

2. Como usar em 15 minutos

1. Escolha a semana da lista que mais combina com o seu momento. Perfil novo começa pela Semana 1.
2. Marque 5 ideias dessa semana: 2 reels e 3 carrosséis.
3. Escolha o idioma. Se a maior parte das suas clientes é americana, use o gancho em inglês. Se é brasileira, use o português.
4. Troque os [colchetes] pela sua cidade, mês e serviço.
5. Grave os 2 reels de uma vez, no mesmo dia, com a mesma roupa. 20 minutos resolvem.
6. Termine todos os posts com o modelo "Comente [PALAVRA]" e responda à mão os primeiros comentários.

3. Exemplos

Clínica de estética em Boca Raton. Começou pela Semana 2. Ideia 08 (botox ou preenchimento) em carrossel, terminando com "Comente BOTOX que eu te mando um guia rápido pra decidir".

Lash designer em Orlando. Ideia 09 em reel, gravado na própria cadeira: "How long do lash extensions last?". Final: "Comment CILIOS and I'll send you my aftercare tips".

Sobrancelha em Framingham. Ideia 22 toda segunda-feira, com os horários reais da semana. Palavra HORARIO.

Clínica nova em Miami. Semana 1 inteira, pra mostrar a equipe e o espaço antes de pedir agendamento.

Exemplos ilustrativos. Não são clientes reais.

---

4. Erros comuns

- **Mudar de ideia a cada post.** Fique uma semana no mesmo tema. Repetição é o que faz o perfil ser lembrado.
- **Post sem palavra-chave.** Post sem palavra-chave é vitrine sem porta. Todo post termina com um próximo passo.
- **Usar a mesma palavra em tudo.** Uma palavra por tema, pra você saber depois qual post trouxe cliente.
- **Antes e depois sem checar a regra.** Confira a política da Meta antes de publicar resultado de procedimento.
- **Gravar um reel por dia.** Grave em lote, numa tarde. O dia a dia da clínica não deixa sobrar tempo.

---

5. Próximo passo

A lista dá 30 dias de ideias. Transformar isso em 60 posts por mês, com roteiro, design, legenda, resposta automática e uma página que leva pra agenda, é o meu trabalho.

Eu sou o Filipe Chagas, social media e estrategista de negócios brasileiros nos EUA. Você grava numa tarde, com roteiro e comigo dirigindo. O resto sai da sua mão. E toda segunda você recebe um relatório com o que saiu e de onde veio cada contato.

Se quiser, a gente conversa 30 minutos sobre o Instagram da sua clínica. Me chama no WhatsApp pelo botão da mesma página onde você baixou esta lista.

Garantimos processo, nunca resultado. Orgânico de propósito.