

The background is a painting of a woman with dark hair, wearing a purple sweater, seen from the back and side. She is looking towards a table. On the table, there is a lamp with a green and yellow patterned shade, a dark blue vase, and several books. The scene is lit with warm, golden light, creating a cozy atmosphere.

Slow Content

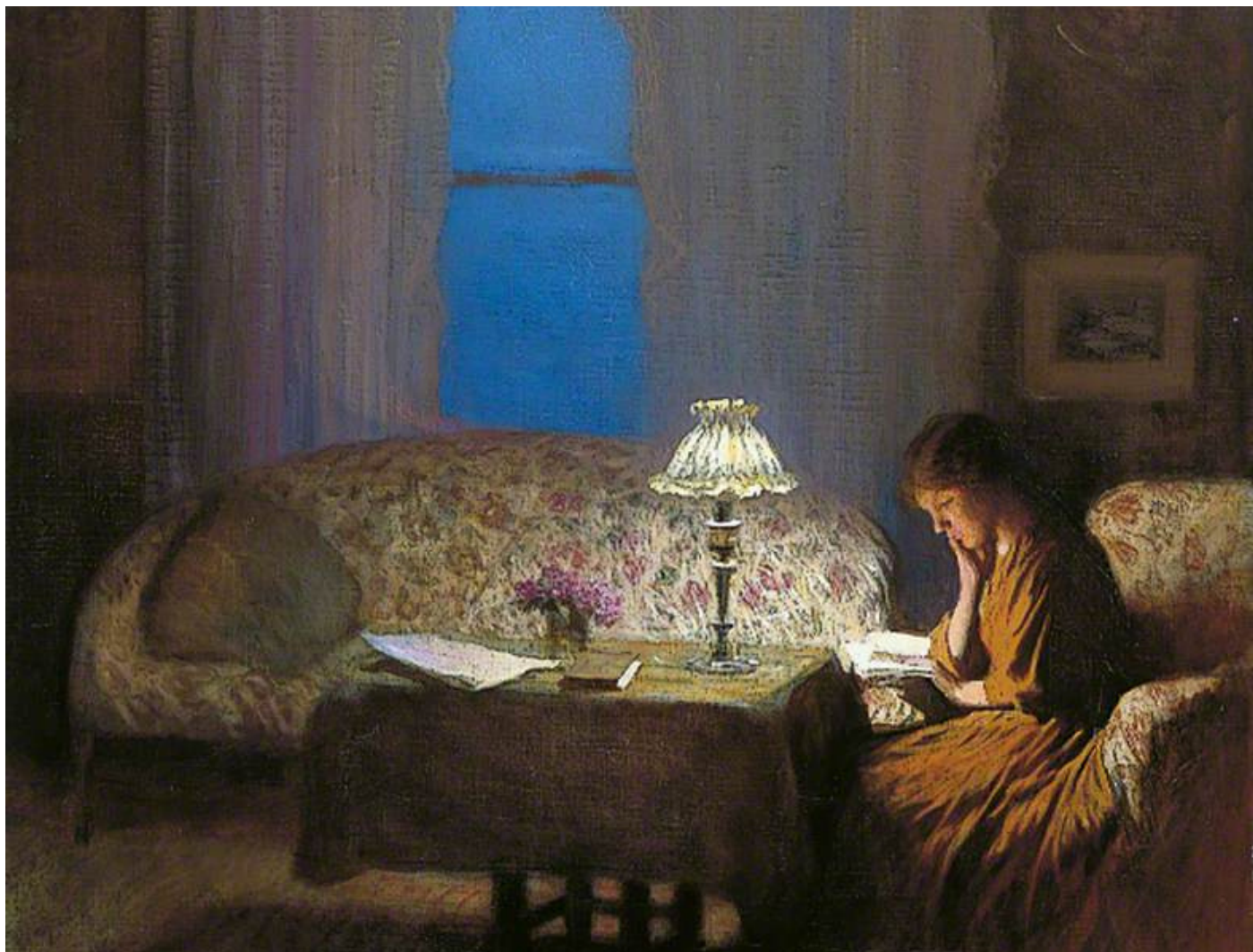
CRIAÇÃO DE  
CONTEÚDO

um guia prático  
para você  
produzir conteúdo  
com mais leveza

POR ANDRÉIA JANECEK

UM MANUAL SOBRE:

ROTINA  
FREQUÊNCIA  
NICO



## sobre este guia

Minhas queridas leitoras, preparei com carinho este mini manual sobre criação de conteúdo com leveza.

Como vocês sabem, sou muito a favor do movimento slow e isso também se aplica ao tempo que passamos nas redes sociais.

Com este pequeno e-book, quero lhes contar quais são os passos que eu sigo para me organizar e planejar a minha produção de conteúdo de uma maneira leve e que tenha tudo a ver com o meu cotidiano, a minha rotina.

Espero que gostem!♡

Um grande abraço,

Andréia



# sua rotina de criação

Para criarmos com leveza é essencial seguirmos o nosso próprio ritmo e respeitarmos as nossas prioridades. Isso significa que, muitas vezes, não seguiremos exatamente as mesmas regras do algoritmo, mas precisamos estar tranquila em relação ao que isso significa. Falarei mais sobre o que penso do engajamento a seguir mas, por ora, vamos nos focar em nós. Na nossa rotina.

## Divida a produção de conteúdo em pequenos blocos

Essa é uma tática que costuma funcionar bem para todos os tipos de rotina: dividir a criação de conteúdo em diversos pequenos blocos que vão sendo encaixados ao longo da semana.

Quando trabalhamos em algo por um curto período de tempo, costumamos conseguir nos concentrar totalmente naquela atividade, ou seja, o resultado é, em geral, muito bom. (Eu, por exemplo, costumo trabalhar com blocos de meia hora.)

Além disso, é muito mais fácil conseguirmos encaixar esses blocos em nosso cotidiano do que se precisássemos trabalhar na produção de conteúdo por longas horas seguidas (isso também é ótimo, claro, e se você puder trabalhar dessa forma, vá em frente!).

## Os pequenos blocos que fazem parte da minha criação de conteúdo para o instagram são:

- TRÊS BLOCOS** para a criação do post semanal para o feed;
- TRÊS BLOCOS** para escrever as reflexões que trarei pelos stories;
- DOIS ou TRÊS BLOCOS** para edição de vídeos;
- UM ou DOIS BLOCOS** para edição de fotos;

Estes blocos são divididos ao longo da semana. Além disso, também incluo no meu planejamento:

**UM BLOCO DIÁRIO** para fazer os registros que irão aos stories;

Eu também crio conteúdo para o podcast e blog, portanto preciso ter tudo muito bem organizado para não me perder ou me sobrecarregar.





# Frequência

Antes de você pensar em quais são os blocos que farão parte da sua criação de conteúdo, você precisa definir a sua frequência de postagens.

Eu já tentei postar duas ou três vezes na semana, porém, no momento, só consigo dar conta de uma postagem semanal no feed. Há muitas coisas envolvidas em um post, especialmente as conexões que são criadas a partir do seu conteúdo.


Neste manual, não falarei sobre essas conexões e sobre como criar laços profundos através do Instagram; deixo isso para um próximo e-book. Mas o que te digo desde já é que há, sim, um bom tempo que usaremos após a postagem para que possamos dar atenção genuína a quem nos acompanha.

Portanto, me sinto mais tranquila em manter essa baixa frequência de postagens, pois sei que conseguirei fazer um uso com mais propósito do Instagram.

Pense, então, com muito cuidado e carinho, na sua rotina, no seu cotidiano. Pense em quanto tempo você leva para criar cada tipo de conteúdo e em quantos pequenos blocos podem caber no seu dia a dia sem que você se sobrecarregue.





A lush, green forest scene with a person resting in a hammock. The scene is filled with dense foliage, including large green leaves and some red flowers in the foreground. The lighting is soft and natural, suggesting a peaceful, quiet moment in nature. The text is overlaid on the left side of the image in a white, serif font.

"A NATUREZA  
NÃO SE  
APRESSA.  
E, AINDA ASSIM,  
TUDO É REALIZADO."

Lao Tzu



## DEFINA O SEU

nicho

---

para criar conteúdo com verdadeira leveza, precisamos falar sobre aquilo que está no nosso coração

A frequência de postagens e a sua rotina de produção de conteúdo são pontos essenciais para termos mais leveza ao usarmos as redes sociais.

Porém, sem definirmos corretamente sobre quais assuntos iremos compartilhar, não sentiremos prazer e motivação ao criarmos nossos posts e stories.

## FAÇA UMA LISTA DOS SEUS INTERESSES

Somos plurais e cheias de gostos, vontades e sonhos.

Faça uma grande lista de tudo aquilo que você realmente adora e que faça parte de quem você é.

Depois, vá olhando, com calma, para esta lista e tire dela todos os itens que não te servem para a criação de conteúdo. Por exemplo, sobre quais itens você não se sente confortável em falar e prefere apenas consumir conteúdo sobre o assunto?

Vá eliminado esse tipo de interesse e enxugue a sua lista.



## DEFINA UM FIO CONDUTOR

Qual tema consegue unir todos (ou quase todos) os interesses que restaram na sua lista?

Muito provavelmente, este fio condutor será o assunto principal do seu perfil!

No meu caso, por exemplo:

Meu assunto principal é leveza e, a partir disso, eu falo sobre vários aspectos da minha vida que estão ligadas a ter um dia a dia mais leve: lar, maternidade, rotina, criação de conteúdo...

lembre-se: você não precisa falar sobre um único assunto. apenas procure ter uma conexão entre todos os seus interesses que serão compartilhados com quem te acompanha♡

---





MUITO OBRIGADA  
pela leitura!



vamos seguir conversando?

espero vocês lá no meu perfil do  
instagram para continuarmos esse papo!