

ESSÊNCIA AUTOMÁTICA 2.0

(seu fluxo completo de criação com IA, sem exposição, sem estresse e 100% profissional)

E ele vai se dividir em:

1. Seu KIT DE CAPTURA FIXO (vídeos e fotos prontos pra usar o mês inteiro)
2. Seu PACK DE TEMPLATES E CENAS com IA
3. Seu FLUXO SEMANAL AUTOMÁTICO com Maker Reels, CapCut e ChatGPT
4. Seu BANCO DE IMAGENS AUTORAL (com IA)
5. Seu AGENDAMENTO FREE-STRESS
6. Organização pra você focar nos VÍDEOS DO PRODUTO

Vamos construir isso parte por parte.

E você vai suspirar de alívio.

 1) SEU KIT DE CAPTURA FIXO (1 vez por mês, dura 30 dias)

Isso aqui é O SEGREDINHO das criadoras que vivem da internet sem se desgastar.

Você grava 1 hora por mês e isso vira todo o seu conteúdo até fevereiro.

Você vai gravar 15 CENAS NEUTRAS que servem para QUALQUER REELS.

Nenhuma mostra sua casa, o Liam ou terceiros.

 CENAS QUE VOCÊ VAI GRAVAR (1h — pronto pro mês todo)

1. Suas mãos abrindo o caderno
2. Você passando hidratante nas mãos

3. Você colocando a caneta no caderno
4. Seu pé caminhando devagar
5. Você ajeitando o próprio cabelo (close)
6. Você mexendo uma xícara de café
7. Você tirando o elástico do cabelo
8. Você respirando com os olhos fechados (close do rosto)
9. Você passando a mão no rosto
10. Você abrindo a cortina (somente a mão e a luz)
11. Sua mão puxando o zíper da mochila/bolsa
12. Você arrumando uma toalha ou dobrando uma blusa
13. Suas mãos fechando o caderno
14. Close no seu tênis no chão
15. Close no seu colar/brinco/camisa (detalhe)

Essas cenas são 1000% neutras.
Podem ser usadas em todos os seus reels.
Dão estética, profissionalismo e coerência visual.
E ninguém sabe onde você mora, com quem está ou o que está fazendo.

1 h/mês. Só isso.

💡 2) PACK DE TEMPLATES E CENAS COM IA (pronto para Reels e Carrossel)

Você vai usar três IAs pra criar sua “BIBLIOTECA DE CONTEÚDO”.

IA 1 — Maker Reels

Use pra:

vídeos motivacionais

vídeos minimalistas

vídeos com fotos suas (você faz 1 sessão e reaproveita tudo)

IA 2 — CapCut IA

Use pra:

editar seus takes neutros (ele faz tudo sozinho)

colocar texto automático

criar transições

melhorar iluminação

fazer cortes estéticos

IA 3 — ChatGPT

Use pra:

legendas

roteiros

textos de carrossel

prompts pra outros apps

ideias de conteúdo infinitas

IA 4 — Canva + Canva IA

Use pra:

carrosséis

posts estáticos

templates salvos no estilo Movimento com Essência

caixinhas de stories

bordas, filtros e fundos

Isso te dá um arsenal **INFINITO** de conteúdo **SEM GRAVAR NADA** no dia a dia.

⌚ **3) FLUXO SEMANAL AUTOMÁTICO

(para você criar 5 reels + 2 carrosséis + 1 post em 2 HORAS)**

⌚ TERÇA — 40 minutos

1. Abre CapCut IA
2. Seleciona 5 takes neutros gravados no mês
3. O CapCut cria 5 reels automáticos
4. ChatGPT cria as legendas
5. Salva tudo
6. Agenda os 5 reels no Instagram

Pronto.

⌚ QUARTA — 30 minutos

1. Abre Canva IA
2. Cria 2 carrosséis com modelos prontos
3. ChatGPT gera o texto
4. Agenda no Instagram

QUINTA — 10 minutos

1. Cria 1 post estático (frase curta)
2. Agenda

STORIES?

Você grava 3 takes curtos por semana (5 segundos cada).
A IA faz o resto se quiser.

Resultado:
Você trabalha 1h20 por semana e posta 8 conteúdos profissionais.

4) BANCO DE IMAGENS AUTORAL COM IA

(ESSENCIAL pra estética do Movimento com Essência)

Você vai criar um pack com IA contendo:

fotos suas em ambiente neutro

fotos minimalistas no estilo wellness

fotos de café, caderno, mãos, tecidos, flores

fundos suaves

texturas em tons verde oliva/rosa/bege (sua paleta)

Todas consistentes com sua marca.

Isso vira:

backgrounds para stories

elementos de carrossel

mini vídeos

capas de reels

posts estáticos

Tudo sem precisar de produção de fotos reais.

Você só troca o texto.

5) AGENDAMENTO — SUA LIBERDADE

Você vai parar de postar na hora.

Você vai AGENDAR tudo:

- ✓ Reels
- ✓ Carrosséis
- ✓ Posts
- ✓ Stories base (templates prontos)

Use:

Meta Business Suite (gratuito)

Metricool (se quiser automações melhores)

Assim:

- 👉 Nos dias de TDPM, você não faz NADA e seu Instagram continua funcionando.
- 👉 Nos dias que estiver ocupada com o Liam, tudo segue normal.
- 👉 Quando estiver gravando os vídeos do seu produto, a rede social não te cobra.

É LIBERDADE REAL.

6) ORGANIZAÇÃO PRA FINALIZAR SEU PRODUTO DE JANEIRO

Aqui vai o ajuste final:

Você vai separar 3 dias na semana só pro produto:

SEGUNDA — GRAVAÇÃO

(sem pressão de Instagram)

QUARTA — EDIÇÃO

(com CapCut e Canva IA)

SEXTA — ESTRUTURA E PDF

(com ChatGPT gerando textos, títulos, capítulos, listas, etc.)

Com isso:

- seu programa fica pronto mais rápido
- sem culpa
- sem roubar energia do Instagram
- sem perder consistência

Você separa funções pra não misturar tudo.