



CALENDÁRIO HÍBRIDO OTIMIZADO (14/Dez a 14/Jan)

Legenda: 🧑‍🤝‍🧑 Reels (Atração) | 🎪 Carrossel (Retenção/Educação) | 🖼 Estático (Identidade/Compartilhável)

FASE 1: SOBREVIVÊNCIA E VALIDAÇÃO (14 a 20 Dez)

Objetivo: Validar o cansaço de dezembro e apresentar a "nova marca" como refúgio.

- **14/12 (DOM) - HOJE:** 🖼 **Estático:** "Manifesto de Dezembro" (Detalhes abaixo).
- **15/12 (SEG):** 🧑‍🤝‍🧑 **Reels:** "O Inimigo Comum". Você tentando treinar e uma bola/brinquedo "voa" para o seu tapete. Você sorri e continua. *Legenda: O caos não impede o movimento.*
- **16/12 (TER):** 🎪 **Carrossel:** "5 Sinais físicos de que você não é preguiçosa, está exausta" (Baseado no PDF Dia 8). *Foco: Educar sobre o corpo.*
- **17/12 (QUA):** 🧑‍🤝‍🧑 **Reels:** "POV: Treinando no meio do Lego". Câmera no chão, foco em você abrindo espaço com o pé entre os brinquedos. *Legenda: Não espere o cenário perfeito.*
- **18/12 (QUI):** 🖼 **Estático:** Frase curta (Twitter style). "Sua casa não precisa parecer Pinterest. Ela precisa ter vida."
- **19/12 (SEX):** 🧑‍🤝‍🧑 **Reels:** "Treinar com filho: Expectativa x Realidade". *Cena:* Você fazendo agachamento e "fingindo" segurar a mão de alguém fora da tela ou reagindo a algo engraçado que ele fez.
- **20/12 (SÁB):** 🎪 **Carrossel:** "Kit de Sobrevivência Emocional para a Semana do Natal". *Dicas rápidas de respiração e limites.*

FASE 2: NATAL SEM CULPA & IDENTIDADE (21 a 27 Dez)

Objetivo: Ser o ombro amigo e aliviar a pressão estética/alimentar.

- **21/12 (DOM):** 🧑‍🤝‍🧑 **Reels:** Clima "Cozy" (Aconchegante). Luzes de natal, você de pijama, tomando chá. *Áudio: Carta aberta para a mãe cansada.*
- **22/12 (SEG):** 🎪 **Carrossel:** "TDPM no Natal: Por que você quer sumir da ceia?". *Explicação biológica + validação.*
- **23/12 (TER):** 🧑‍🤝‍🧑 **Reels:** Micro-hábito. "1 movimento para aliviar a tensão dos ombros antes de cozinhar."
- **24/12 (QUA):** 🖼 **Estático:** Foto artística (rastros de natal). "Presença > Perfeição."
- **25/12 (QUI):** OFF (Apenas Stories reais, sem roteiro).
- **26/12 (SEX):** 🧑‍🤝‍🧑 **Reels:** "O Reset Pós-Festa". Nada de dieta detox. Apenas você se alongando e bebendo água.
- **27/12 (SÁB):** 🎪 **Carrossel:** "Não espere 2026. 3 coisas leves para fazer por você hoje."

FASE 3: A VIRADA E O DESEJO (28 Dez a 01 Jan)

Objetivo: Preparar o terreno para a venda dia 02.

- **28/12 (DOM):** 🧑‍🤝🧑 **Reels:** "Por que academia não funciona para mães nas férias?". *Cena: Você olhando para a bagunça de brinquedos e estendendo o tapete ali mesmo.*
- **29/12 (SEG):** 🎨 **Carrossel:** "A Ciência dos 10 Minutos". *Lógica pura: Dopamina rápida, Constância, Sem Babá.*
- **30/12 (TER):** 🧑‍🤝🧑 **Reels:** Teaser visual. Takes rápidos seus se sentindo bem. *Legenda: Algo novo está chegando para te resgatar.*
- **31/12 (QUA):** 🖼️ **Estático:** "Minha única meta para 2026: Ser gentil comigo mesma."
- **01/01 (QUI):** 🖼️ **Estático:** Fundo branco, letras pretas. "Amanhã. 08:00h. O fim da sua procrastinação."

FASE 4: LANÇAMENTO E FÉRIAS ESCOLARES (02 a 14 Jan)

Objetivo: Vender a solução para mães com filhos em casa.

- **02/01 (SEX):** 🧑‍🤝🧑 **REELS DE VENDA (O Grande Vídeo).** *Headline: 10 Minutos e Pronto - Edição Essência.*
- **03/01 (SÁB):** 🎨 **Carrossel:** "O que tem dentro do Método?" (Prints do produto, bônus visualizados).
- **04/01 (DOM):** 🧑‍🤝🧑 **Reels (Foco no Bônus Kids):** "Como cansar eles e treinar você." *Mostre o PDF do bônus impresso ou no tablet.*
- **05/01 (SEG):** 🖼️ **Estático:** Prova Social (Print de aluna ou simulado).
- **06/01 em diante:** Intercalar Reels de treinos curtos (tira-gosto) com Carrosséis que quebram objeções de tempo/dinheiro.



O POST DE HOJE (14/DEZ) - DETALHADO

Para postar às 19:00h

Estratégia: Hoje é domingo à noite. A "neurose de domingo" bate forte: a semana vai começar, o Natal está aí, a lista de tarefas é enorme.

Não vamos postar vídeo hoje. Vamos postar uma **Imagem Estática de Alto Impacto**.

Por que? Porque no feed bagunçado de domingo, uma imagem "limpa" e uma frase que abraça chamam mais atenção do que barulho.

FORMATO: Foto Estática (Vertical 4:5).

VISUAL:

Uma foto sua, mas sem mostrar o rosto claramente ou de costas/perfil, sentada no seu tapete de yoga ou no sofá.

- **Luz:** Suave, abajur ou luz natural de fim de tarde.
- **Cores:** Edite para ficar levemente "quente" (bege/oliva), passando conforto.
- **Elemento Chave:** Segure uma xícara de chá/café ou tenha um livro na mão. Ao fundo, bem desfocado, pode ter uma baguncinha de brinquedo (o rastro da maternidade), mas o foco é no seu descanso.

TEXTO NA IMAGEM (Bem centralizado, fonte elegante):

"Minha bateria está em 1%.

Mas minha responsabilidade está em 99%."

LEGENDA (Copie e adapte):

Domingo à noite. A cabeça já está na segunda-feira, na lista de presentes que falta comprar, na roupa da apresentação da escola, no cardápio da semana.

A gente aprendeu que "dar conta" é sinônimo de amor. Mas esqueceram de avisar que para cuidar de tudo isso, a gente precisa, primeiro, existir.

Se você também está sentindo que dezembro está te engolindo... respira. 🌊

Você não precisa fazer um treino de 1 hora amanhã para compensar nada.

Você não precisa ter a casa decorada de revista.

Você só precisa de pequenos momentos de retorno a si mesma.

Por aqui, meu compromisso essa semana não é com a meta. É com a minha sanidade.

Quem vem comigo fazer o mínimo possível, mas com o máximo de essência? 📌

#maternidadereal #maescansadas #autocuidado #regulaçãoemocional

#movimentocomessencia

STORIES DE APOIO (Para postar logo depois):

1. Repost do post com a frase: "Esse é pra quem tá exausta hoje."
2. Foto simples do seu momento agora (tv, livro, ou até a louça na pia) com a enquete: "Como tá o nível de bateria aí?" (Opções: 1% socorro / Tô sobrevivendo).

Este post gera **identificação imediata** (topo de funil) e prepara o terreno para a semana onde você vai oferecer a solução (o movimento leve).