

### 🔹 ****Módulo 3: Cronograma de Postagens Estratégico****

#### 1. ****Melhores horários e dias para postagem****

Publicar no momento certo faz toda a diferença para o alcance.  
O ideal é postar quando seu público está mais ativo — geralmente entre **11h e 13h** ou **18h e 20h**, de terça a quinta.

📌 Dica: Use as métricas do Instagram (Insights) para ver quando seus seguidores estão online.

**2. Frequência ideal por nicho**

Cada segmento exige uma constância diferente.

* **Estética e beleza:** 4 a 5 posts por semana (reels + stories)
* **B2B e serviços:** 3 posts bem elaborados por semana
* **Varejo e produto:** diária ou intercalada com promoções, depoimentos e bastidores

🎯 *Mais importante que a quantidade, é a consistência.*

**3. Templates e modelos de calendário**

Facilite a organização com um calendário mensal ou semanal de conteúdo.  
Use **modelos prontos no Canva ou chatGPT** com categorias como:

* Conteúdo educativo
* Prova social (depoimentos, bastidores)
* Chamada para ação
* Oferta/promoção

📂 *Você pode montar blocos fixos por dia da semana e deixar espaço para conteúdo espontâneo.*