



Calendário
de conteúdo

2025

Bruna Speçamillio Tonetti





Metas

Usaremos gatilhos como:
identificação, comunidade,
pertencimento,
exclusividade, visão de
futuro, medo da
estagnação e prova social.

1

Exemplo:
Aumentar o
número de
seguidores do
perfil da marca
em 30% nos
próximos 3
meses.

2

Exemplo: Usar
as redes sociais
para aumentar
a conversão de
leads da marca
em 25% nos
próximos 3
meses.

3

Exemplo:
Conseguir
pelo menos 1
vídeo com
mais de 5 mil
visualizações
em até 2
meses.



Calendário
mensal
+ ideias de conteúdos

Semana 1

Dia 1

Reels – História de impacto: “O dia que entendi que minha filha não precisava de uma mãe perfeita, mas de uma mãe presente.”

Dia 2

Stories - 3 erros que minam o vínculo com seu filho sem você perceber.

Dia 3

Frase impactante:
“Educar não é controlar, é guiar.”
(Com imagens dela com crianças)

Dia 4

Bastidores de um café da manhã com calma + enquete sobre rotina das mães.

Dia 5

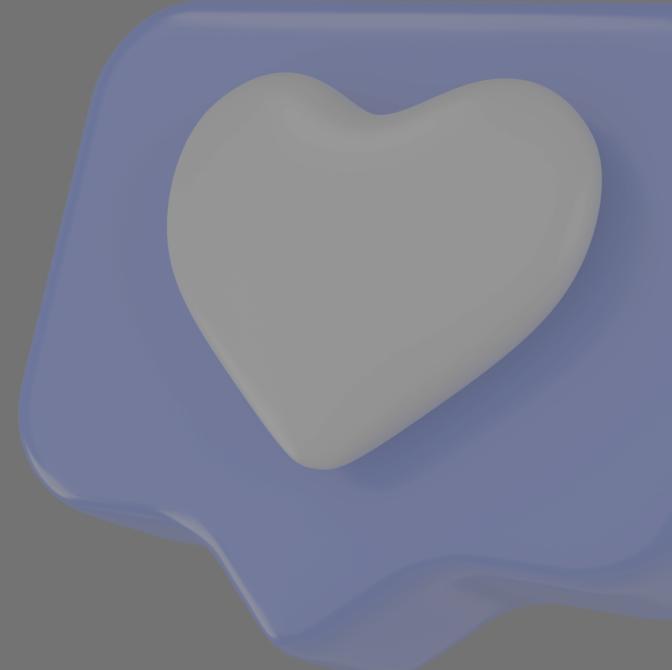
Meu método para transformar gritos em conexão (3 passos práticos)

Dia 6

“Antes de gritar... faça isso” (técnica de respiração + pausa consciente)

Dia 7

Caixa de perguntas:
“Qual é seu maior desafio como mãe ou educadora?”



Semana 2

Dia 8

5 frases que fortalecem a autoestima da criança

Dia 9

Cena encenada: "O que fazer quando a criança não obedece" (com exemplo prático)

Dia 10

Compartilhar depoimento de mentorada + chamada para mentoria.

Dia 11

O que aprendi em 14 anos sobre educar com firmeza e amor

Dia 12

Como criar rotina sem sufocar a criança

Dia 13

Checklist rápido: "Você está cuidando de si hoje?"

Dia 14

Por que brincar é mais importante que qualquer atividade estruturada



Semana 3



Dia 15

A culpa materna e como parei de deixar ela me dominar

Dia 16

7 sinais de que você está se anulando como mulher na maternidade

Dia 17

Mostrar um momento imperfeito + reflexão.

Dia 18

A frase que mudou minha forma de educar meus filhos

Dia 19

Stories - Mitos sobre disciplina positiva que precisam cair hoje

Dia 20

Stories - Por que ser firme também é amor (explicação curta)

Dia 21

Stories | Enquete - Você sente que tem equilíbrio entre ser mãe e ser você?"



Semana 4

Dia 22

Dia 23

Dia 24

Dia 25

Dia 26

Dia 27

Dia 28

3 resultados reais
que minhas
mentoradas
alcançaram (provas
sociais)

Convite para live: "A
live que vai mudar
sua forma de
educar"

Stories – Contagem
regressiva para live.

Stories - Por que a
maioria das mães
não consegue
manter rotina (e
como resolver)

Do caos à conexão:
como guio minhas
mentoradas nesse
caminho

Coisas que eu
queria ter ouvido
quando virei mãe

Pequenas coisas
que fazem a
infância mais feliz





Semana 4

Day 29

Caixa de Perguntas
“Maternidade Real”

Day 30

Bastidor + Reflexão: Mostrar vulnerabilidade, vida real e trazer frase marcante que as seguidoras salvem/compartilhem.



Sempre usar enquete/caixinha: mantém o público engajado e responde às dores reais.

Mostrar a realidade + bastidores: ativa a identificação.

- Provas sociais leves: depoimentos, prints e conquistas de alunas, sem “forçar” venda.

Reflexões noturnas: frases curtas que ativam desejo de mudar.

