



# Planner Sem Pressão

Organiza as tuas ideias e comunica ao teu ritmo

*por Viviana Mendes*





## Como usar este Planner

Este Planner foi criado para te ajudar a passar da intenção à ação, sem te sentires sobrecarregada.

Não é um calendário.

Não é um plano rígido.

É apenas um apoio leve para organizares ideias e transformares mensagens em conteúdos prontos a partilhar.

Usa estas páginas sempre que precisares de estruturar um post, uma partilha ou uma ideia que queres comunicar.

Ao teu ritmo.

Sem pressão.

Viviana Mendes



# Da mensagem à ideia de conteúdo

***O que quero comunicar agora?***

**01** Mensagem ou ideia principal:

**02** Porquê?

*Escreve aqui a importância desta mensagem chegar ao teu público*

**03** Como?

*(Ex.: reflexão, bastidor, decisão, aprendizagem...)*

3.1

3.2

3.3

3.4

# Estrutura do conteúdo

***Vamos dar forma à tua ideia***

FORMATO

IDEIA PRINCIPAL / TÍTULO

PONTOS-CHAVE QUE QUERO INCLUIR:

Que emoção/sensação quero transmitir?

Há alguma chamada à ação que faça sentido?

*(Ex.: comentar, guardar, refletir, visitar link...)*

Notas/Legenda:

# Estrutura do conteúdo

***Vamos dar forma à tua ideia***

FORMATO

IDEIA PRINCIPAL / TÍTULO

PONTOS-CHAVE QUE QUERO INCLUIR:

Que emoção/sensação quero transmitir?

Há alguma chamada à ação que faça sentido?

*(Ex.: comentar, guardar, refletir, visitar link...)*

Notas/Legenda:

# Estrutura do conteúdo

***Vamos dar forma à tua ideia***

FORMATO

IDEIA PRINCIPAL / TÍTULO

PONTOS-CHAVE QUE QUERO INCLUIR:

Que emoção/sensação quero transmitir?

Há alguma chamada à ação que faça sentido?

*(Ex.: comentar, guardar, refletir, visitar link...)*

Notas/Legenda:

# Estrutura do conteúdo

***Vamos dar forma à tua ideia***

FORMATO

IDEIA PRINCIPAL / TÍTULO

PONTOS-CHAVE QUE QUERO INCLUIR:

Que emoção/sensação quero transmitir?

Há alguma chamada à ação que faça sentido?

*(Ex.: comentar, guardar, refletir, visitar link...)*

Notas/Legenda:

# Da mensagem à ideia de conteúdo

***O que quero comunicar agora?***

**01** Mensagem ou ideia principal:

**02** Porquê?

*Escreve aqui a importância desta mensagem chegar ao teu público*

**03** Como?

*(Ex.: reflexão, bastidor, decisão, aprendizagem...)*

3.1

3.2

3.3

3.4



# Estrutura do conteúdo

***Vamos dar forma à tua ideia***

FORMATO

IDEIA PRINCIPAL / TÍTULO

PONTOS-CHAVE QUE QUERO INCLUIR:

Que emoção/sensação quero transmitir?

Há alguma chamada à ação que faça sentido?

*(Ex.: comentar, guardar, refletir, visitar link...)*

Notas/Legenda:

# Estrutura do conteúdo

***Vamos dar forma à tua ideia***

FORMATO

IDEIA PRINCIPAL / TÍTULO

PONTOS-CHAVE QUE QUERO INCLUIR:

Que emoção/sensação quero transmitir?

Há alguma chamada à ação que faça sentido?

*(Ex.: comentar, guardar, refletir, visitar link...)*

Notas/Legenda:

# Estrutura do conteúdo

***Vamos dar forma à tua ideia***

FORMATO

IDEIA PRINCIPAL / TÍTULO

PONTOS-CHAVE QUE QUERO INCLUIR:

Que emoção/sensação quero transmitir?

Há alguma chamada à ação que faça sentido?

*(Ex.: comentar, guardar, refletir, visitar link...)*

Notas/Legenda:

# Estrutura do conteúdo

***Vamos dar forma à tua ideia***

FORMATO

IDEIA PRINCIPAL / TÍTULO

PONTOS-CHAVE QUE QUERO INCLUIR:

Que emoção/sensação quero transmitir?

Há alguma chamada à ação que faça sentido?

*(Ex.: comentar, guardar, refletir, visitar link...)*

Notas/Legenda:

# Check-in antes de partilhar

## ***Alinhamento rápido***

Antes de publicar, confirma: ✓

- ☐ Isto representa-me neste momento
- ☐ Está alinhado com a mensagem que quero sustentar
- ☐ Não estou a publicar por pressão
- ☐ Estou confortável com esta partilha

Podes usar este espaço para listar os valores da tua marca para servirem como um guia!

- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_

***Reminder:*** Se alguma resposta for “não”, podes ajustar.  
*Comunicar com intenção também é saber esperar.*

# Notas, variações, próximos passos

Usa estas páginas como um dump de ideias a que podes regressar quando te sentires bloqueada

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Notas, variações, próximos passos

Usa estas páginas como um dump de ideias a que podes regressar quando te sentires bloqueada

[illegible]

# Notas, variações, próximos passos

Usa estas páginas como um dump de ideias a que podes regressar quando te sentires bloqueada

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Planner Diário

Planeia o teu dia de produção de conteúdo. Escrever ajuda a estruturar

S T Q Q S S D

Data \_\_\_\_\_

Tarefas

Inspiração

Referências

Notas

# Planner Diário

Planeia o teu dia de produção de conteúdo. Escrever ajuda a estruturar

S T Q Q S S D

Data \_\_\_\_\_

Tarefas

Inspiração

Referências

Notas

# Planner Diário

Planeia o teu dia de produção de conteúdo. Escrever ajuda a estruturar

S T Q Q S S D

Data \_\_\_\_\_

Tarefas

Inspiração

Referências

Notas

# Visão do teu mês

Aqui vais perceber se estás a manter a consistência saudável que definiste

Mês: \_\_\_\_\_

S	T	Q	Q	S	S	D

OBJETIVOS

CAIXA DE ELOGIOS



Podes imprimir este Planner ou usá-lo em formato digital.

Usa, adapta e repete estas páginas sempre que fizer sentido para ti.

O objetivo não é fazer tudo "certo", é tornar a tua comunicação mais leve e mais tua.

*Comunicar também pode ser leve, quando escolhes respeitar o teu ritmo.*

## Viviana Mendes

Estratégia de redes sociais & copywriting  
Projetos com intenção para women-led brands

+351 967080961

[vivianamendes.pt](https://www.vivianamendes.pt)

@vivianamendes.av

[linkedin.com/in/viviana-mendes-av/](https://www.linkedin.com/in/viviana-mendes-av/)

