

Como Crescer seu Instagram do Zero

O guia definitivo com checklist passo a passo, estratégias de Reels, Instagram SEO e as mudanças mais recentes do algoritmo.

7

Seções
práticas

30+

Itens de
checklist

100%

Atualizado
para 2026

Por que este guia?

O Instagram mudou radicalmente nos últimos meses. O algoritmo não funciona mais como antes — curtidas perderam peso, hashtags foram reduzidas e novos recursos como Trial Reels e Instagram SEO transformaram a forma como o conteúdo é descoberto.

Este checklist reúne as estratégias mais atualizadas e práticas para você aplicar hoje mesmo, independente do seu nicho ou número de seguidores. Cada item foi baseado nas mudanças confirmadas pelo próprio Instagram e em dados de plataformas como Buffer, Hootsuite e Metricool.

O que mudou no Instagram

- **Watch Time** — substituiu curtidas como sinal principal do algoritmo
- **Hashtags** — reduzidas a 3-5 por post; seguir hashtags foi removido
- **Instagram SEO** — legendas e bio agora funcionam como palavras-chave de busca
- **Reels** — expandidos para 3 min; Trial Reels para testar conteúdo
- **Originalidade** — conteúdo reciclado de outras plataformas é penalizado
- **Your Algorithm** — usuários controlam os tópicos que veem nos Reels

Como usar este checklist

- 1 Imprima ou abra no tablet/celular para marcar os itens
- 2 Siga a ordem das seções — cada uma constrói sobre a anterior
- 3 Marque cada item conforme for implementando no seu perfil
- 4 Revise semanalmente para acompanhar seu progresso

1

Perfil Otimizado

Configure seu perfil para converter visitantes em seguidores

- ☐ **Nome de usuário memorável e pesquisável**
Inclua uma palavra-chave do seu nicho se possível (ex: @ana.fitness.br)
- ☐ **Foto de perfil profissional e de alta qualidade**
Use logo (marcas) ou foto nítida do rosto (criadores). Evite imagens escuras.
- ☐ **Bio com proposta de valor clara e palavras-chave**
O Instagram usa o texto da bio para busca. Inclua termos que seu público pesquisaria.
- ☐ **Link estratégico na bio (Linktree, site ou LP)**
Direcione para uma página de captura, loja ou conteúdo principal.
- ☐ **Destaques dos Stories organizados por tema**
Crie capas consistentes com sua identidade visual. Ex: Dicas, Sobre, Depoimentos.
- ☐ **Conta configurada como Profissional (Criador ou Business)**
Necessário para acessar o Instagram Insights e métricas detalhadas.
- ☐ **Identidade visual consistente no feed**
Defina paleta de cores, fontes e estilo. O algoritmo favorece perfis com nicho consistente.

DICA PRO

Trate sua bio como uma mini landing page. As 3 primeiras linhas são as mais importantes — é o que aparece antes do "mais" no mobile.

2

Instagram SEO

Seja encontrado nas buscas do Instagram

- ☐ Palavras-chave do nicho incluídas na bio
- ☐ Legendas escritas como mini-artigos com termos pesquisáveis
- ☐ Alt text preenchido nas imagens com descrições relevantes
- ☐ Nome do perfil contém palavra-chave principal
- ☐ Hashtags reduzidas a 3-5 relevantes por post (não mais 30!)
- ☐ Conteúdo focado em um nicho consistente (evitar "topic confusion")

3

Reels que Performam

Crie vídeos que o algoritmo quer distribuir

- ☐ Hook forte nos primeiros 1,5 segundos
O espectador decide em menos de 2s se vai continuar assistindo. Comece com uma pergunta, dado chocante ou promessa.
- ☐ Duração estratégica: 7-15s para viral, 30-90s para educacional
Vídeos curtos para alcance; mais longos para autoridade e watch time.
- ☐ Publicar 3 a 5 Reels por semana (consistência > volume)
- ☐ Usar Trial Reels para testar conteúdo com não-seguidores
- ☐ Conteúdo 100% original (sem marca d'água do TikTok)
O Instagram usa Originality Score e penaliza conteúdo reciclado.
- ☐ Usar áudios em alta e efeitos criativos
- ☐ Incluir CTA claro: comentar, salvar, compartilhar ou seguir

4

Engajamento Real

Construa comunidade, não apenas audiência

- ☐ Responder todos os comentários nas primeiras 1-2 horas
- ☐ Responder DMs de forma genuína (DMs são sinal forte para o algoritmo)
- ☐ Usar enquetes e caixas de perguntas nos Stories diariamente
- ☐ Fazer perguntas nas legendas que incentivem comentários longos
- ☐ Interagir com perfis do mesmo nicho (comentar, compartilhar)
- ☐ Criar conteúdo que incentive compartilhamento via DM
- ☐ Mostrar o lado humano: bastidores, erros, aprendizados

5

Mix de Conteúdo

Diversifique formatos para maximizar alcance e fidelidade

- ☐ Reels (3-5x/semana): alcance e descoberta
Formato principal para atrair novos seguidores. Foque em hooks e watch time.
- ☐ Carrosséis educativos (2-3x/semana): salvamentos
Conteúdo que ensina gera muitos saves. Conte uma história em múltiplos slides.
- ☐ Stories diários: relacionamento e fidelidade
Mostre bastidores, rotina e use stickers interativos. Stories não servem para alcance, mas para reter.
- ☐ Posts de imagem (1-2x/semana): identidade visual
Fotos de qualidade para construir narrativa de marca e estética do feed.
- ☐ Calendário de conteúdo semanal definido
- ☐ Conteúdo sempre criado especificamente para o Instagram

6 Métricas que Importam

Acompanhe os números certos para tomar decisões

- ☐ Monitorar Watch Time dos Reels (métrica #1 do algoritmo)
- ☐ Acompanhar taxa de compartilhamento (shares via DM)
O Instagram confirmou que shares são o sinal mais forte de conteúdo de valor.
- ☐ Verificar salvamentos semanalmente
- ☐ Analisar taxa de conclusão dos Reels
70%+ de conclusão em vídeos de 45s é excelente. Abaixo de 40%, revise seus hooks.
- ☐ Comparar alcance entre formatos (Reels vs carrossel vs imagem)
- ☐ Revisar melhores horários no Instagram Insights
- ☐ Usar ferramentas: Instagram Insights, Metricool ou Hootsuite

7 Erros para Evitar

O que NAO fazer se quiser crescer de forma sustentável

- ☒ Comprar seguidores ou usar bots (engajamento artificial é detectado)
- ☒ Usar 20-30 hashtags genéricas (hoje isso pode penalizar)
- ☒ Repostar conteúdo do TikTok com marca d'água
- ☒ Postar sem consistência (sumir por semanas e voltar)
- ☒ Ignorar DMs e comentários dos seguidores
- ☒ Pular entre nichos não relacionados (confunde o algoritmo)
- ☒ Focar apenas em número de seguidores (métricas de vaidade)
- ☒ Copiar conteúdo de outros perfis sem adicionar valor original

Próximos Passos

1

Imprima este checklist

Tenha ele sempre por perto enquanto trabalha no seu perfil. Marque cada item conforme for implementando.

2

Comece pela seção 1

Otimize seu perfil antes de tudo. Um perfil fraco desperdiça o tráfego que seus Reels e conteúdos geram.

3

Implemente 1 seção por semana

Não tente fazer tudo de uma vez. Crescimento sustentável vem de consistência, não de pressa.

4

Analise métricas a cada 7 dias

Use o Instagram Insights para entender o que funciona e ajustar sua estratégia com dados reais.

Quer mais conteúdo como este?

Acesse o blog do Conteudix para tutoriais completos sobre Instagram, SEO, automação e ferramentas No-Code.

conteudix.com



Automação, SEO e No-Code para Negócios Digitais