



DE 0 A 100K EM 60 DIAS

GUIA PARA TRANSFORMAR SEU INSTAGRAM
EM UM ATIVO PODEROSO EM 8 SEMANAS

Darkgram

A JORNADA ATÉ OS 100K

A jornada até os 100K não acontece com “posts bonitinhos”. Ela exige um plano inteligente, baseado em três pilares:

1. VIRALIZAÇÃO

Aprenda a criar conteúdo que prende a atenção, gera salvamentos e compartilhamentos. Você não precisa de sorte. Precisa de estratégia.

DarkHack: Use o “efeito colírio + conflito” nos Reels: algo visualmente forte + algo que desafia a opinião comum.

2. MONETIZAÇÃO

Desde a semana 2 você já começa a construir um funil simples e funcional. Nada de técnicas mirabolantes. Apenas o essencial pra transformar seguidores em clientes.

DarkHack: CTA direto no final de cada post. Sempre conduza para a ação, nem que seja “comenta 🔥 se quer mais”.

3. ESCALA

A mágica real começa quando você para de depender da sua energia todo dia e começa a automatizar, impulsionar e reaproveitar conteúdo. A partir da semana 5, você entra no modo máquina.

DarkHack: Transforme seus melhores posts em anúncios, use IA pra criar variações, e automatize seu Direct.



RITMO DAS 8 SEMANAS

Cada semana é uma etapa da sua evolução. Elas foram organizadas pra formar uma curva de crescimento real:

- Fundação (perfil, nicho, identidade)
 - Funil Simples (conteúdo que gera vendas)
 - Volume (muito conteúdo, boa qualidade)
 - Impulscionamento (anúncios e automações)
- Refinamento e autoridade
 - Avançado: aumentar ticket e conversão
 - Escala e parcerias
 - Consolidação e explosão final

Cada semana vem com:

- Objetivos práticos
- Rotina diária visual
- Checklists
- Espaço para anotações
- CTAs e desafios motivacionais

SEMANA 1 – PREPARAÇÃO E FUNDAÇÃO

Construa uma base sólida que vai sustentar todo o seu crescimento.

OBJETIVOS DA SEMANA

- Criar e configurar seu perfil com identidade clara.
- Definir o nicho e o foco do conteúdo.
- Escolher a estratégia de monetização inicial.
- Iniciar a produção de conteúdo com engajamento.
- Começar a atrair os primeiros seguidores reais.

ROTINA DIÁRIA (DIA 1 A 7)

Todos os dias:

- ✓ Pesquise 3 perfis de sucesso no seu nicho.
- ✓ Crie 2 carrosséis com foco em curtidas, comentários ou salvamentos.
- ✓ Teste diferentes CTAs em cada post (ex: "comenta 🔥", "envie pra alguém", "salve pro futuro").
- ✓ Programe os posts para o dia seguinte.
- ✓ Produza stories simples com bastidores + enquetes.
- ✓ Interaja com 10 perfis relacionados ao seu nicho.
- ✓ Responda TODOS os comentários e directs.

DESTAQUE DA SEMANA – FOCO: IDENTIDADE CLARA

Antes de crescer, você precisa ser fácil de entender.

- Nome: fácil de lembrar + nichado (ex: @financasdozero)
- Bio: promessa + prova social + CTA
- Foto: nítida, com contraste, ou logo simples
- Feed inicial: 6-9 posts que mostrem sua linha editorial
- Link da bio: pode usar Linktree ou link direto pro WhatsApp

✓ CHECKLIST DA SEMANA

- ☐ Criei nome, bio e foto de perfil otimizados
- ☐ Defini meu nicho com clareza
- ☐ Escolhi minha estratégia de monetização
- ☐ Produzi 14 posts durante a semana
- ☐ Interagi com 70+ perfis e seguidores
- ☐ Testei ao menos 3 CTAs diferentes
- ☐ Programei postagens com 1 dia de antecedência
- ☐ Analisei quais posts tiveram melhor performance

🔥 DESAFIO: FAÇA ISSO HOJE 🎯

Grave um story com essa frase: “Esse é o começo. Em 60 dias vou transformar meu Instagram em um ativo valioso. Me acompanha nessa jornada.” Salve no destaque chamado #60Dias100K Isso cria narrativa, atrai curiosidade e reforça o compromisso.

SEMANA 2 – ESTRUTURAÇÃO DO FUNIL DE VENDAS

Transforme atenção em engajamento. Engajamento em conversão.

OBJETIVOS DA SEMANA

- Montar um funil simples e funcional (Conteúdo > Engajamento > Conversão).
- Aumentar o número de interações e comentários.
- Criar conteúdo consistente com CTA direto.
- Começar a testar ofertas e entender o comportamento do público.

ROTINA DIÁRIA (DIA 8 A 14)

Todos os dias:

- ✓ Crie 3 posts: 2 carrosséis + 1 Reel com foco em gerar comentários.
- ✓ Use stories interativos (enquetes, perguntas, "isso ou aquilo").
- ✓ Adicione links com CTA direto na bio ou nos stories.
- ✓ Analise os números de conversão: cliques, leads, mensagens.
- ✓ Replique conteúdos que performaram bem.
- ✓ Programe postagens para os próximos 2 dias.
- ✓ Interaja com quem comenta: responda com perguntas ou emojis.
- ✓ Estude perfis que vendem bem no seu nicho — e imite a estrutura, não o conteúdo. 🧠

DESTAQUE DA SEMANA – FOCO: FUNIL EM MOVIMENTO

Seu funil agora precisa:

1. Conteúdo magnético → posts com CTA para comentário ou DM.
2. Engajamento real → respostas rápidas e pessoais.
3. Oferta leve → isca gratuita, produto de entrada, ou link para contato.

DarkHack: Poste um carrossel com o título: “3 erros que te impedem de ganhar dinheiro no Insta”. Use o último slide para puxar para uma conversa no direct.

CHECKLIST DA SEMANA

- ☐ Publiquei ao menos 21 posts na semana
- ☐ Criei stories interativos todos os dias
- ☐ Testei pelo menos 2 CTAs diferentes
- ☐ Adicionei link com CTA na bio ou nos stories
- ☐ Analisei taxas de clique, comentários e leads
- ☐ Estudei 3 perfis com funis visíveis no nicho
- ☐ Testei 1 tipo de oferta (ebook, isca, produto)
- ☐ Repliquei formatos que geraram mais engajamento

DESAFIO: FAÇA ISSO HOJE 🎯

Crie um carrossel com o título: “Como eu montaria um perfil de 0 a 10k se começasse hoje”. No último slide, use: “Quer que eu te mande um exemplo de conteúdo? Comenta: EU QUERO.”

SEMANA 3 – PRODUÇÃO EM VOLUME E ESCALA

Conteúdo em alta rotação, sem perder a qualidade.



OBJETIVOS DA SEMANA

- Aumentar a frequência de postagens sem cair na média.
- Testar tráfego pago básico para impulsionar o que já funciona.
- Automatizar respostas e iniciar a venda por Direct.
- Criar conteúdo autoral e inspirador.
- Analisar dados e ajustar a estratégia.



ROTINA DIÁRIA (DIA 15 A 21)

Todos os dias:

- ✓ Crie 5 posts por dia: 3 Reels + 2 Carrosséis.
- ✓ Programe conteúdo para os próximos 3 dias.
- ✓ Inclua CTAs diretos e diferentes em todos os posts.
- ✓ Crie 1 post 100% autoral, com storytelling ou aprendizado real.
- ✓ Teste impulsionamento em Reels que já performaram bem.
- ✓ Use ferramenta como ManyChat para automatizar o Direct.
- ✓ Acompanhe o desempenho dos anúncios (impulsos).
- ✓ Analise os números de crescimento: seguidores, alcance, cliques.



DESTAQUE DA SEMANA – FOCO: CONSISTÊNCIA EM ESCALA

A mágica começa aqui: você deixa de criar quando tem tempo... e começa a criar com estratégia. Volume + Clareza = Autoridade. Mas o segredo não é só postar mais. É postar mais do que funciona.

DarkHack: Reels com legenda rápida, música viral e gancho visual nos 2 primeiros segundos tendem a triplicar o alcance.

✓ CHECKLIST DA SEMANA

- ☐ Produzi 35 posts durante a semana
- ☐ Testei 2 campanhas de impulsionamento
- ☐ Automatizei respostas no direct
- ☐ Programei conteúdos com 3 dias de antecedência
- ☐ Criei 1 conteúdo totalmente autoral por dia
- ☐ Analisei quais horários performam melhor
- ☐ Ajustei o tipo de conteúdo com base nos dados
- ☐ Diversifiquei os formatos: vídeo, texto, enquetes

🔥 DESAFIO: FAÇA ISSO HOJE 🎯

Grave um Reel com este gancho: “Se eu tivesse que começar hoje do zero no Instagram, eu faria isso...” Use uma música em alta e adicione legenda em texto grande.

SEMANA 4 – CONSOLIDAÇÃO E CRESCIMENTO

Hora de ajustar, impulsionar e colher os primeiros resultados sérios.



OBJETIVOS DA SEMANA

- Refinar o funil com base nas interações e conversões.
- Ampliar campanhas de anúncios pagos com base no que funcionou.
- Solidificar a identidade visual e estratégica do perfil.
- Aumentar a produção de conteúdo autoral e direto.
- Otimizar páginas de vendas, links e WhatsApp.



ROTINA DIÁRIA (DIA 22 A 28)

Todos os dias:

- ✓ Crie posts com ofertas diretas (ex: “link na bio”, “me chama no direct”).
- ✓ Intensifique campanhas de anúncios: aumente o orçamento ou diversifique o criativo.
- ✓ Melhore a bio, página de vendas ou link do WhatsApp com base no feedback recebido. ✓ Teste novos públicos e criativos nas campanhas.
- ✓ Analise dados: alcance, cliques, leads, conversões.
- ✓ Ajuste horários e formatos conforme as métricas.
- ✓ Use uma identidade visual unificada: fontes, cores, bordas.
- ✓ Publique conteúdo autoral e que gere leads (ex: “dicas exclusivas no direct”).



DESTAQUE DA SEMANA – FOCO: LEAD + IDENTIDADE

Você não está mais criando conteúdo aleatório. Agora tudo é proposital:

- Cada post tem uma função no funil.
- Cada visual fortalece sua marca.
- Cada CTA leva a uma ação que pode gerar venda.

DarkHack: Poste um carrossel com esse título: “Como consegui [resultado real] com menos de [X seguidores]” – e finalize com “Quer um mini tutorial? Me chama.”

✓ CHECKLIST DA SEMANA

- ☐ Publiquei ofertas diretas com CTA no feed
- ☐ Aumentei o orçamento de campanhas ou criei novas
- ☐ Ajustei páginas de destino e links na bio
- ☐ Testei públicos diferentes nos anúncios
- ☐ Criei ao menos 5 conteúdos 100% autorais
- ☐ Usei identidade visual consistente em todos os posts
- ☐ Melhorei o link da bio com base nos dados
- ☐ Análise diária de métricas: cliques, DMs, vendas

🔥 DESAFIO: FAÇA ISSO HOJE 🎯

Crie um post com CTA direto: “Se você quer aprender a vender pelo Instagram mesmo com poucos seguidores, comenta ‘quero’ aqui.”
Acompanhe quem comentar, interaja no direct e conduza pro funil.

SEMANA 5 – CRESCIMENTO E AUTORIDADE

Mostre que você não é mais iniciante. É referência.



OBJETIVOS DA SEMANA

- Revisar e otimizar estratégias com base em dados reais.
- Produzir conteúdo mais profundo e autoritário.
- Aumentar o alcance com tráfego pago bem segmentado.
- Atrair seguidores qualificados com ofertas inteligentes.
- Aquecer o público para conversões futuras.



ROTINA DIÁRIA (DIA 29 A 35)

Todos os dias:

- ✓ Analise os resultados das campanhas ativas.
- ✓ Ajuste segmentações, criativos e objetivos.
- ✓ Crie 6 posts por dia: 3 Reels + 3 Carrosséis.
- ✓ Inclua ao menos 1 post com oferta de baixo ticket como isca.
- ✓ Poste bastidores e insights exclusivos nos stories.
- ✓ Crie conteúdos com maior profundidade (educação, opinião, frameworks).
- ✓ Use comentários como CTA: “Concorda? Comenta 🔥”.
- ✓ Estude métricas: quais conteúdos estão atraindo mais seguidores?



DESTAQUE DA SEMANA – FOCO: AUTORIDADE

Agora é hora de provar que você sabe o que está falando. Conteúdo superficial afasta seguidores qualificados. Foque em posts que ensinam, quebram objeções e posicionam você como solução. DarkHack: Reels com título “O que ninguém te fala sobre [tema do seu nicho]” + frase impactante + legenda densa = salvamentos + comentários + seguidores.

✓ CHECKLIST DA SEMANA

- ☐ Revisei campanhas e ajustei segmentações
- ☐ Produzi 42 posts ao longo da semana
- ☐ Usei oferta de baixo ticket para atrair leads
- ☐ Criei conteúdos profundos e educativos
- ☐ Compartilhei bastidores e opiniões nos stories
- ☐ Testei novos tipos de conteúdo (enquete, polêmica, tutorial)
- ☐ Analisei quais posts atraem mais seguidores
- ☐ Criei ao menos 1 CTA por dia com foco em comentários

🔥 DESAFIO: FAÇA ISSO HOJE

Poste um carrossel com o título: “5 erros que só iniciantes cometem no Instagram” Use a legenda para contar sua evolução pessoal. Finalize com CTA: “Você já caiu em algum desses? Me conta.”

SEMANA 6 – ESTRATÉGIAS E VENDAS DIRETAS

Transforme seguidores em clientes com inteligência e automação.



OBJETIVOS DA SEMANA

- Aumentar o ticket médio com Order Bumps ou Upsells simples.
- Criar um roteiro funcional para conversão no Direct.
- Refinar a automação de leads via chatbot.
- Ampliar o alcance com conteúdos reaproveitados.
- Consolidar a estratégia de vendas com dados e ajustes.



ROTINA DIÁRIA (DIA 36 A 42)

Todos os dias:

- ✓ Crie um mini-roteiro de vendas no Direct (boas-vindas + diagnóstico + oferta).
- ✓ Teste Order Bump: oferta complementar com preço baixo logo após a principal.
- ✓ Automatize respostas no direct com fluxos inteligentes (ManyChat ou similar).
- ✓ Reaproveite seus melhores posts em outros formatos ou plataformas (TikTok, Threads). ✓ Publique conteúdo que gera discussão (opinião, pergunta polêmica, comparação).
- ✓ Use os stories para fazer perguntas com CTA direto: “Você venderia algo de R\$97 no Insta?”
- ✓ Analise e ajuste com base em: mensagens recebidas, taxa de resposta, conversões.



DESTAQUE DA SEMANA – FOCO: CONVERSÃO 1:1

Agora você está no campo de batalha. A diferença entre um criador e um profissional está na conversão. Use o Direct com inteligência:

- Faça perguntas (qual seu maior desafio com X?)
- Escute as respostas (mesmo que por texto)
- Apresente a oferta como solução
- Feche com urgência e clareza

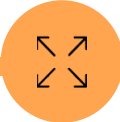
DarkHack: Crie um “roteiro de conversão invisível” usando enquetes + perguntas nos stories, que conduzem naturalmente pra um CTA no direct.

✓ CHECKLIST DA SEMANA

- ☐ Criei e testei um roteiro de conversão via direct
- ☐ Configurei automação com respostas e follow-up
- ☐ Testei pelo menos 1 Order Bump
- ☐ Publiquei posts com perguntas e CTA para engajamento
- ☐ Reaproveitei conteúdo em outra plataforma
- ☐ Analisei dados de resposta e conversão
- ☐ Ajustei os fluxos do funil com base em performance
- ☐ Criei 1 post de storytelling de venda

SEMANA 7 – CONSOLIDAÇÃO E EXPANSÃO

Você não é mais iniciante. É hora de multiplicar resultados e crescer com inteligência.



OBJETIVOS DA SEMANA

- Reaproveitar conteúdo para escalar produção sem perder qualidade.
- Criar e validar um produto digital de entrada.
- Iniciar parcerias estratégicas com outros perfis do nicho
- Implementar funis de remarketing para leads e visitantes não convertidos.
- Aumentar o investimento em campanhas de anúncios.



ROTINA DIÁRIA (DIA 43 A 49)

Todos os dias:

- ✓ Use ferramentas de IA para gerar variações de conteúdo (ex: Jasper, Notion AI).
- ✓ Monte um banco de conteúdo com posts recicláveis (listas, frases, minitextos).
- ✓ Crie e valide um produto digital leve (checklist, mini eBook, aula gravada).
- ✓ Publique bastidores da criação nos stories para gerar expectativa.
- ✓ Proponha colabs com perfis médios do seu nicho (troca de conteúdo, lives, menções).
- ✓ Crie anúncios de remarketing para quem visitou sua página, clicou em link, ou engajou sem converter.
- ✓ Monitore resultados de parcerias e funil de remarketing diariamente.



DESTAQUE DA SEMANA – FOCO: ESCALA COM REUSO E PARCERIA

Você não precisa criar tudo do zero. Você precisa ser estratégico. Conteúdo de qualidade pode e deve ser reaproveitado, adaptado, redistribuído. E parcerias são atalhos. Um bom collab pode gerar mais seguidores e leads que 10 posts virais.

DarkHack: Faça uma live com outro perfil com a seguinte pauta: “O que você faria se precisasse faturar R\$1.000 pelo Insta em 7 dias?”

Funciona porque é específico, aplicável e atrai público quente.

✓ CHECKLIST DA SEMANA

- ☐ Criei variações de conteúdo com IA
- ☐ Montei um banco de conteúdo reciclável
- ☐ Desenvolvi e lancei um produto digital leve
- ☐ Fiz colab com pelo menos 1 perfil do meu nicho
- ☐ Criei campanha de remarketing com base em engajamento
- ☐ Mostrei bastidores da criação do produto nos stories
- ☐ Aumentei o orçamento de campanhas em 20%
- ☐ Analisei as métricas de parcerias e anúncios diariamente

🔥 DESAFIO: FAÇA ISSO HOJE 🎯

Crie um mini-produto digital de entrada (ex: “30 ideias de Reels para quem vende no Insta”). Coloque o link na bio e ofereça nos stories com: “Criei um mini guia com 30 ideias pra destravar o seu conteúdo. Quer receber?” Acompanhe os DMs, colete leads e meça o interesse real.

SEMANA 8 – ATINGINDO OS 100K

Explosão final. Consolide sua audiência e transforme atenção em ativos reais.



OBJETIVOS DA SEMANA

- Intensificar postagens e campanhas para escalar o perfil.
- Conectar com perfis maiores para colabs estratégicas.
- Refinar a jornada do cliente do “seguidor à venda”.
- Publicar conteúdo de alta performance baseado no que mais funcionou.
- Criar gatilhos de escassez e comunidade.



ROTINA DIÁRIA (DIA 50 A 60)

Todos os dias:

- ✓ Publique conteúdos com base em dados (refaça o que já performou).
- ✓ Aumente o volume: 1 Reels por dia + 2 carrossel + 1 story com CTA.
- ✓ Impulsione post com melhor desempenho (R\$10 a R\$20/dia).
- ✓ Entre em contato com perfis grandes para collabs de alcance (ex: live, troca de posts, menção).
- ✓ Melhore os CTAs: mais específicos, com urgência e benefício claro.
- ✓ Mostre provas sociais: resultados, mensagens de seguidores, bastidores de venda. ✓ Crie um desafio final para engajar a audiência (ex: “última semana do #100KChallenge”).



DESTAQUE DA SEMANA – FOCO: CONSOLIDAÇÃO E PERFORMANCE

Agora não é hora de desacelerar. É hora de reforçar sua autoridade, dar o último gás e criar comunidade em torno da sua jornada. Repita o que funcionou. Remixe os melhores conteúdos. Reforce os CTAs. Mostre resultados. Transforme seguidores em comunidade.

DarkHack: Poste um carrossel com título: “O que eu aprendi criando um perfil que saiu do 0 e bateu 100k em 60 dias.” Use o storytelling real, gere empatia e adicione um CTA forte no final.

✓ CHECKLIST DA SEMANA

- ☐ Publiquei ao menos 21 conteúdos otimizados
- ☐ Impulsionei posts de maior desempenho
- ☐ Fiz parceria com ao menos 1 perfil grande
- ☐ Criei um desafio final para minha audiência
- ☐ Reforcei minha autoridade com provas sociais
- ☐ Reproveitei conteúdos que viralizaram
- ☐ Ajustei todos os CTAs com base em performance
- ☐ Analisei e otimizei a jornada do lead à venda

Parabéns. Você concluiu um plano de elite. A maioria entra no jogo esperando resultados rápidos e se frustra. O Instagram não é mais um app no seu celular. É seu campo de batalha. E agora, você sabe como vencer