

MATERIAL GRATUITO PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Matriz de Quadros de Conteúdo por Especialidade

12 quadros recorrentes para o Instagram de quem atende em saúde: objetivo, formato sugerido, molde de roteiro em três partes e o limite de cada um. Com adaptação por especialidade e grade mensal em branco.

Nenhum item deste material promete alcance, seguidor ou agendamento.

Produção: Up! Consultórios

Como usar a matriz

Quadro, não ideia de post

Quadro é um formato fixo, com nome, ritmo e molde de roteiro já resolvidos. Você não decide o que postar na terça: decide qual tema entra no quadro de terça. O ganho é de produção — o preparo tende a se resumir a escolher o tema e gravar — e de percepção, porque conteúdo recorrente ajuda a criar reconhecimento.

O quadro também é uma trava

Cada quadro desta matriz nasce com um campo "limite deste quadro": a regra do que nunca entra nele. Isso tira a decisão ética da pressa do dia — ela já está tomada antes de você abrir a câmera.

Comece por três

Escolha três quadros — um de educação, um de bastidores e um de serviço — e rode só esses três pelas próximas quatro semanas antes de acrescentar qualquer outro. A grade da página 6 existe para isso.

Antes de adotar qualquer quadro

As regras de publicidade e de identificação profissional variam entre os conselhos e mudam com o tempo. Leia a norma de publicidade do seu conselho antes de usar esta matriz e, no caso duvidoso, consulte a comissão responsável por publicidade no seu regional. Nenhum formato de conteúdo garante alcance, seguidor ou agendamento.

Os 12 quadros — 1 a 6

1 Mito x fato

EDUCAÇÃO

OBJETIVO

Corrigir uma crença comum da sua área sem citar nenhum caso.

FORMATO

Reels curto ou carrossel de 3 cards.

MOLDE

Abre com o mito ("você já deve ter ouvido que...") · Desenvolve o que se sabe hoje e por quê · Fecha encaminhando para avaliação individual.

LIMITE DESTE QUADRO

O mito é sempre coletivo. Nunca "um paciente me disse" — isso transforma atendimento em conteúdo.

2 Dúvida da semana

EDUCAÇÃO

OBJETIVO

Responder, no genérico, a pergunta que mais chega na recepção.

FORMATO

Reels de 30 a 45 segundos ou post estático.

MOLDE

Abre com a pergunta · Desenvolve a resposta geral · Fecha dizendo que o caso específico depende de avaliação.

LIMITE DESTE QUADRO

Use a pergunta agregada, nunca o fraseado original de alguém: a palavra exata de um paciente pode reidentificá-lo dentro da própria comunidade.

3 O que esperar da primeira consulta

EDUCAÇÃO

OBJETIVO

Reduzir a ansiedade de quem nunca foi.

FORMATO

Carrossel ou sequência de stories fixada em destaque.

MOLDE

Abre com o que fazer antes de vir · Desenvolve o que acontece durante · Fecha com o que a pessoa leva embora.

LIMITE DESTE QUADRO

Descreva o processo, nunca o desfecho. Sem prazo de resultado e sem "você vai sair de lá...".

4 Quando vale procurar avaliação

EDUCAÇÃO

OBJETIVO

Orientar a procurar avaliação profissional.

FORMATO

Reels ou carrossel.

MOLDE

Abre com "situações que merecem atenção" · Desenvolve cada uma · Fecha dizendo que isso não é diagnóstico, é motivo para avaliar.

LIMITE DESTE QUADRO

Nunca vira checklist de autodiagnóstico. Evite listas fechadas de sinais que permitam a alguém concluir sozinho o que tem.

5 Glossário

EDUCAÇÃO

OBJETIVO

Traduzir um termo técnico por publicação.

FORMATO

Post estático ou story.

MOLDE

Abre com o termo · Desenvolve a tradução em linguagem comum · Fecha dizendo onde a pessoa costuma encontrar esse termo.

LIMITE DESTE QUADRO

Termo de laudo, nunca o laudo de alguém. Nada de print de exame, mesmo com o nome apagado.

6 Preparo do ambiente

BASTIDORES

OBJETIVO

Mostrar processo e cuidado sem mostrar paciente.

FORMATO

Reels de bastidor, normalmente sem fala.

MOLDE

Abre com um plano do ambiente · Desenvolve as etapas de preparo · Fecha com "é assim antes de cada atendimento".

LIMITE DESTE QUADRO

Confira o enquadramento antes de gravar: tela de computador, agenda do dia, prontuário, etiqueta com nome, papel sobre a mesa, recepção com gente esperando. O que aparece no fundo também é dado.

Os 12 quadros — 7 a 12

7 Rotina de estudo

BASTIDORES

OBJETIVO

Construir autoridade por processo, não por resultado.

FORMATO

Story ou Reels falado.

MOLDE

Abre com o que você estudou nesta semana · Desenvolve o ponto principal · Fecha com o que isso muda na prática.

LIMITE DESTE QUADRO

Fale do conteúdo estudado, não de resultado obtido com ele. Curso e congresso não viram promessa de desfecho.

8 Como uma conduta é escolhida

BASTIDORES

OBJETIVO

Mostrar o critério profissional por trás de uma decisão.

FORMATO

Reels falado.

MOLDE

Abre com "o que pesa nessa decisão" · Desenvolve dois ou três critérios · Fecha explicando por que isso depende de avaliação.

LIMITE DESTE QUADRO

Critério no genérico. Nunca prescrever, indicar conduta ou descrever um atendimento real.

9 Caixa de perguntas

RELAÇÃO

OBJETIVO

Ouvir a audiência e responder o que é de interesse coletivo.

FORMATO

Stories, com a caixinha de perguntas.

MOLDE

Abre a caixinha · Desenvolve a seleção das dúvidas coletivas · Fecha respondendo no genérico.

LIMITE DESTE QUADRO

Não publique print que permita reidentificar quem perguntou — fraseado reconhecível, @ visível, detalhe de caso. Reescreva a pergunta com as suas palavras. Orientação individual não sai por ali.

10 Fonte confiável

RELAÇÃO

OBJETIVO

Ancorar autoridade em fonte externa verificável.

FORMATO

Carrossel, ou story com link.

MOLDE

Abre apresentando a fonte · Desenvolve o que ela diz · Fecha com o que muda na prática.

LIMITE DESTE QUADRO

Cite a fonte de forma verificável e não transforme diretriz ou campanha em promessa de resultado.

11 Funcionamento e agenda

SERVIÇO

OBJETIVO

Resolver a dúvida de quem já decidiu procurar.

FORMATO

Stories fixados em destaque.

MOLDE

Abre com "como funciona por aqui" · Desenvolve horário, endereço e formas de contato · Fecha com como marcar.

LIMITE DESTE QUADRO

Informação administrativa. Atenção à regra do seu conselho sobre divulgação de valores, e nada de promessa de disponibilidade.

12 Data de campanha

SERVIÇO

OBJETIVO

Participar da pauta pública com responsabilidade.

FORMATO

Post de feed ou Reels.

MOLDE

Abre com a data · Desenvolve o conteúdo da própria campanha · Fecha indicando onde buscar ajuda.

LIMITE DESTE QUADRO

Em datas que envolvem temas sensíveis, siga as recomendações de comunicação da própria campanha e informe onde buscar ajuda, em vez de improvisar abordagem. Nunca use a data como gancho comercial.

Adaptação por especialidade

Três exemplos de tema seguro por especialidade, já encaixados em um dos 12 quadros. Adapte ao seu escopo de atuação e confira a norma do seu conselho antes de publicar.

Medicina	MITO x FATO antibiótico não trata quadro viral	GLOSSÁRIO o que quer dizer "exame de rotina"	PRIMEIRA CONSULTA o que levar na primeira consulta
Psicologia	MITO x FATO terapia não é só para momento de crise	PRIMEIRA CONSULTA como costuma ser a primeira sessão	QUANDO PROCURAR o que merece uma avaliação
Nutrição	MITO x FATO carboidrato à noite	GLOSSÁRIO o que é recordatório alimentar	COMO ESCOLHO o que pesa na construção de um plano
Fisioterapia	MITO x FATO dor nem sempre pede repouso	PREPARO DO AMBIENTE como a sala é preparada para a sessão	QUANDO PROCURAR dor que persiste e limita a rotina
Estética	MITO x FATO resultado não é igual para todo mundo	COMO ESCOLHO o que pesa na indicação de um procedimento	PRIMEIRA CONSULTA o que acontece na avaliação inicial
Fonoaudiologia	MITO x FATO criança que fala pouco não é "preguiça"	GLOSSÁRIO o que é triagem auditiva	QUANDO PROCURAR sinais na fala que merecem avaliação
Enfermagem	MITO x FATO curativo não é só cobrir	PREPARO DO AMBIENTE preparo e higienização do material	FUNCIONAMENTO como funciona o agendamento de procedimentos

Limites do método e grade mensal

Quatro formatos que não entram em nenhum quadro

São escolha editorial desta matriz, não proibição universal: as regras de publicidade variam entre os conselhos, e há conselhos que vedam o que outros admitem sob condição.

- **Imagem de antes e depois**

Alguns conselhos vedam; outros admitem apenas sob condições estritas — finalidade educativa, conjunto de imagens que inclua evoluções insatisfatórias e complicações, texto explicativo, nenhuma edição e nenhum paciente identificável. Difícil de cumprir em conteúdo semanal. A autorização do paciente resolve o uso da imagem, não a regra do conselho.

- **Depoimento de paciente**

Alguns conselhos restringem, outros admitem com sobriedade e sem indução a promessa de resultado. O motivo de ficar fora é anterior: exibir quem foi atendido confirma publicamente um vínculo protegido por sigilo, e isso não depende de qual é o seu conselho.

- **Promessa de resultado**

Explícita ("resolve", "acaba com", número de sessões, percentual de sucesso) e implícita (sequência curada de imagens, número em destaque, comparação de casos).

- **Orientação individual em público**

Responder no comentário ou no direct o que fazer no caso específico de alguém. A resposta certa é sempre a mesma: isso depende de avaliação.

Identificação profissional

Conteúdo profissional precisa deixar claro quem assina: nome e número de inscrição no conselho. No caso médico, a especialidade só é anunciada quando há registro de qualificação correspondente (RQE). Onde exatamente esses dados devem constar varia entre conselhos — há quem exija no perfil e quem exija também na peça publicada. Leia a norma de publicidade do seu conselho antes de usar esta matriz.

Grade das próximas quatro semanas

Escolha três quadros e repita os mesmos três por quatro semanas antes de acrescentar qualquer outro.

	QUADRO 1	QUADRO 2	QUADRO 3
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			