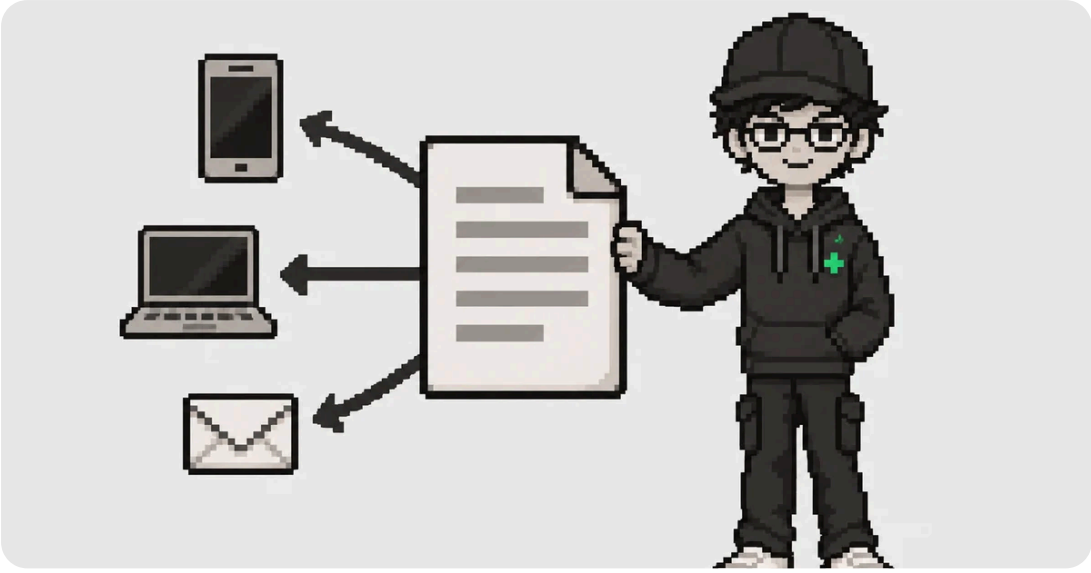
Madureira

ESTUDO · GRATUITO



EDIÇÃO DE OUTUBRO DE 2026

Um sistema de Conteúdo para quem trabalha sozinho

Uma ideia por semana, uma peça-mãe escrita inteira e as versões de cada rede reescritas, não recortadas, com a semana desenhada e as folhas para montar a sua

Gabriel Madureira

@GA.MADUREIRA

madureira.xyz

ESTUDO · GRATUITO

Um sistema de Conteúdo para quem trabalha sozinho

Uma ideia por semana, uma peça-mãe escrita inteira e as versões de cada rede reescritas, não recortadas, com a semana desenhada e as folhas para montar a sua

---

PARA QUEM É

Quem produz conteúdo sozinho e quer estar em mais de uma rede sem colar o mesmo texto em todo lugar.

PARA QUEM NÃO É

Quem tem equipe e procura fluxo de aprovação entre pessoas. O sistema foi desenhado para uma pessoa.

Gabriel Madureira

EDIÇÃO DE OUTUBRO DE 2026

MADUREIRA.XYZ

NESTE MATERIAL

Sumário

■	Segunda-feira, nove da manhã	4
■	O problema não é falta de tempo, é falta de unidade	5
■	Pauta é diferente de tema	7
■	A peça-mãe: onde a ideia nasce inteira	8
■	Reescrever, não recortar	10
■	Quando a ideia não vai para uma rede	12
■	O tempo de cada rede	13
■	A semana desenhada	15
■	Uma ideia atravessando a semana	17
■	Antes de publicar: o texto inteiro em um lugar só	21
■	Os erros que este sistema evita	23
■	Exercício: a folha da sua semana	24
■	Para continuar	26
■	Fontes	27
■	Folhas para imprimir	28

Segunda-feira, nove da manhã

Segunda-feira, nove da manhã. Quatro abas abertas: Instagram, LinkedIn, X e o rascunho da newsletter. Nenhuma pauta.

Se você trabalha sozinho e já tentou estar em mais de uma rede, conhece a cena. E conhece as duas saídas que quase todo mundo encontra. A primeira é escolher uma rede e abandonar as outras, com culpa. A segunda é escrever uma peça e colar em todo lugar: a legenda do carrossel vira post de LinkedIn, que vira tweet cortado no meio, que vira newsletter com cara de legenda.

Eu já fiz as duas. A segunda é pior, porque parece que está funcionando. Você está presente em quatro lugares, só que em três deles está falando a língua errada.

Este estudo é o método que eu uso hoje, e que montei depois de perceber uma coisa simples: um documento dizendo "lembre de postar nas outras redes" não muda nada. O que muda é **a ideia nascer já pensada para várias redes**, com uma peça principal escrita inteira e as outras reescritas a partir dela.

Ele cabe numa pessoa. É esse o ponto.

O problema não é falta de tempo, é falta de unidade

Quem trabalha sozinho costuma achar que o problema é tempo. "Se eu tivesse mais duas horas por dia, postava em tudo." Na minha experiência, não é. É que cada post vira uma decisão nova: qual assunto, qual formato, qual rede, qual gancho. Quatro redes, cinco dias, vinte decisões por semana. A energia vai embora antes da escrita começar.

O sistema resolve isso trocando a unidade. A unidade deixa de ser o post e passa a ser **a ideia da semana**.

Uma ideia por semana. Uma decisão grande na segunda, e o resto da semana é execução. Parece pouco? Uma ideia boa, bem trabalhada, rende de cinco a oito peças diferentes. Quatro semanas por mês, são quatro ideias, e é bem mais fácil achar quatro ideias boas por mês do que vinte medianas.

ESTRUTURA-DE-PASTAS.TXT

```
UMA IDEIA DA SEMANA
(cena, número e ângulo seus)
        │
        ▼
PEÇA-MÃE, escrita inteira
        │
        │  reescrever, não recortar
        │
        ├──▶ X ............ testar a frase
        ├──▶ carrossel .... autoridade
        ├──▶ LinkedIn ..... mecanismo
        ├──▶ reel ......... alcance
        ├──▶ stories ...... bastidor
        └──▶ newsletter ... base própria
```

Pauta é diferente de tema

Antes do método, uma distinção que derruba metade dos sistemas antes de começarem.

"Produtividade" é tema. "Cortei três reuniões fixas da semana e troquei por um relatório de uma página" é pauta. A diferença é que a pauta já tem a cena, o número e o ângulo. Dá para escrever amanhã.

A ideia da semana precisa ser uma pauta. Se for um tema, ela não aguenta cinco peças: cada uma vai sair genérica de um jeito diferente.

De onde eu tiro as pautas, em ordem de valor:

01 **O que aconteceu no meu trabalho nos últimos sete dias.** Uma reunião, um erro, uma decisão, um número que mudou. É a fonte mais barata e a mais difícil de copiar.

02 **A pergunta que eu mais respondi.** Em call, em mensagem, em comentário. Já chega validada por quem lê.

03 **O que eu li e tive opinião.** Com a minha posição declarada, nunca a notícia traduzida.

04 **O material longo que eu já tenho.** Um texto antigo, uma apresentação, um estudo como este.

Um teste rápido para saber se a pauta aguenta a semana: apague dela todo número, toda data e todo nome próprio. Se o que sobrou poderia ter sido escrito por qualquer pessoa do seu nicho, falta matéria-prima. Volte para a fonte 1.

A peça-mãe: onde a ideia nasce inteira

Toda semana tem uma peça principal, escrita inteira, primeiro. É dela que as outras saem.

A peça-mãe é a versão mais completa da ideia: com a cena, o argumento, a prova e a conclusão. Pode ser uma newsletter, um carrossel longo, um vídeo falado, um texto de blog. O formato depende de onde você escreve melhor, não de onde está o seu público.

Esse modelo não é invenção minha. O Content Operating System, do Justin Welsh, ensina a escrever uma newsletter por semana e reaproveitar o texto em posts. O 2 Hour Writer, do Dan Koe, organiza a escrita em torno de uma peça longa que alimenta as curtas. A lógica é a mesma: **o longo alimenta o curto, nunca o contrário.**

Por que essa ordem importa? Porque a peça curta escrita primeiro não tem de onde tirar. Você começa pelo tweet, gosta da frase, e depois tenta inflar a frase até virar carrossel. Sai oco. Quando você começa pelo longo, cada peça curta é um recorte de pensamento que já foi feito, e o trabalho vira escolher e reescrever.

Como eu escolho a peça-mãe

SE VOCÊ ESCREVE MELHOR...	A PEÇA-MÃE É	E ELA ALIMENTA
Em texto corrido	Newsletter ou post longo de blog	Carrossel, LinkedIn, X, stories
Em tópicos e imagens	Carrossel de 8 a 12 slides	LinkedIn, X, reel, stories
Falando	Vídeo ou áudio de 5 a 10 minutos, transcrito	Reel, carrossel, LinkedIn, X

Se você não sabe, comece pelo texto. Texto é o formato mais fácil de transformar em qualquer outro.



Reescrever, não recortar

Aqui está o coração do método, e onde quase todo sistema de "reaproveitamento" falha.

Recortar é pegar o texto da peça-mãe e colar um pedaço em outra rede. Reescrever é pegar **a ideia** e escrever de novo, na língua da rede. A regra que eu sigo: **nenhuma versão é recorte de outra.** Se dá para chegar ao post de LinkedIn apagando linhas da legenda do carrossel, o post de LinkedIn ainda não foi escrito.

Por que dá tanta diferença? Porque cada rede tem um trabalho diferente na vida da ideia.

REDE	O TRABALHO DELA	O QUE A VERSÃO PRECISA TER
X	Testar a frase	A tese em uma linha curta, com a prova logo depois. Afirma, não faz suspense sem entregar
Carrossel	Construir autoridade e ser salvo	Uma ideia por slide, progressão, um slide final que vale o print
LinkedIn	Explicar o mecanismo para quem decide	O porquê, em parágrafos curtos, com uma cena em primeira pessoa
Reel	Levar a ideia para quem ainda não te conhece	Tela, fala e legenda escritas separadas
Stories	Mostrar o bastidor e apontar o próximo passo	Cru, rápido, com um convite simples
Newsletter	Falar com a base que é sua	A versão longa e pessoal, fora do algoritmo

Repare que nenhum desses trabalhos é "divulgar o carrossel". Cada versão tem que funcionar sozinha, para alguém que nunca vai ver as outras. Quem te segue no X e não tem Instagram precisa receber uma ideia inteira, não um trailer.

O que muda de uma rede para a outra, na prática

O gancho muda de tamanho. A capa do carrossel aguenta até dez palavras. A tela do reel, seis. A primeira linha do X fica bem com menos de sessenta caracteres. No LinkedIn, o que importa é o que cabe antes do "ver mais". A mesma ideia precisa de quatro aberturas diferentes.

A prova muda de lugar. No X ela vem na segunda linha. No carrossel, no meio. No LinkedIn, ela abre o desenvolvimento. No reel, ela aparece na tela enquanto você fala.

O fecho muda de função. No carrossel, o fecho pede o salvamento com um motivo concreto. No LinkedIn, uma pergunta que dá para responder em duas palavras. No X, uma frase seca. Nos stories, um convite.

O link muda de casa. No Instagram a legenda não tem link clicável, então o caminho é a bio, os stories ou uma palavra-chave. No LinkedIn eu deixo o link no primeiro comentário, como faz a maioria de quem publica lá com frequência. No X, o link vai na resposta ou no último tweet da thread, nunca na primeira linha.

E uma regra que vale para todas: zero hashtag. Eu não uso em nenhuma rede.

Quando a ideia não vai para uma rede

A outra metade do método, e a que mais me poupa de constrangimento: **toda ideia tem pelo menos uma rede onde ela não deveria ir.**

Reaproveitar tudo em todo lugar é o repurpose burro. Ele parece produtividade e é ruído. A disciplina que eu uso é anotar, junto com a ideia, onde ela não vai e por quê. Uma linha basta.

Exemplos de bloqueio que eu já escrevi:

- **Bastidor muito íntimo** (um dia ruim, uma dúvida pessoal): vai para a newsletter e para os stories, não vai para o LinkedIn, onde vira exposição sem contexto.
- **Opinião sobre notícia do dia:** vai para o X, que vive do agora. Não vai para o carrossel, que fica velho antes de ser salvo.
- **Tutorial de ferramenta com muitos passos:** vai para carrossel e para vídeo. Não vai para o X em tweet único, porque não cabe, e vira uma promessa que manda a pessoa para outro lugar.
- **Número de resultado de cliente:** não vai para lugar nenhum sem autorização e sem fonte. Este é bloqueio permanente.

A pergunta que faz o bloqueio aparecer: se esta for a única versão que a pessoa vai ver, ela sai com algo útil? Se a resposta é não, a ideia não vai para essa rede nesta semana.

O tempo de cada rede

A ordem em que as versões saem não é indiferente. Eu trato as redes em dois grupos, e isso é a minha leitura do comportamento delas, não um dado oficial de nenhuma plataforma.

As síncronas vivem do agora. O X é o exemplo claro: a conversa anda em minutos, e um post de ontem sobre a ideia de hoje não recupera nada. Por isso a versão do X sai **no mesmo dia da peça principal, de manhã, antes dela.** Ela funciona como teste: se a frase não pega em texto puro, ainda dá tempo de trocar a capa do carrossel à tarde.

As assíncronas distribuem por dias. O LinkedIn é o exemplo: um post bom continua circulando no dia seguinte. Postar o LinkedIn no mesmo dia do Instagram não soma nada para quem segue as duas, e tem um efeito ruim escondido: a pressa. Quando o LinkedIn sai no mesmo dia, a tentação é colar a legenda. Quando sai **um dia depois**, sobra tempo para reescrever de verdade.

O resto se encaixa em volta:

- **Thread no X no meio da semana**, com o tema mais denso, depois que a frase já foi testada.
- **Reel quando a ideia tem uma cena ou um contraste que funciona falado.** Nem toda ideia pede vídeo.
- **Stories no dia da peça principal e no dia seguinte**, mostrando o bastidor e apontando para ela.

- **Newsletter no fim da semana**, como a versão mais pessoal, com o que você aprendeu enquanto publicava as outras.

A semana desenhada

Juntando as peças, a semana-tipo de quem trabalha sozinho com uma rede principal (o Instagram, neste exemplo) e duas secundárias:

DIA	O QUE VOCÊ FAZ	O QUE SAI
Segunda	Escolhe a ideia e escreve a peça-mãe inteira	Nada. Segunda é escrita
Terça	Deriva o X e o carrossel; publica os dois	X de manhã; carrossel à tarde; stories de bastidor
Quarta	Reescreve para o LinkedIn; monta a thread	LinkedIn de manhã; thread no X
Quinta	Grava o reel, se a ideia pedir	Reel; stories apontando para o carrossel
Sexta	Escreve a newsletter com o que aprendeu na semana	Newsletter; um X de fecho
Fim de semana	Escolhe a ideia da próxima semana	Nada

E a espinha que eu uso para alternar o tipo de ideia de uma semana para a outra, para não falar sempre do mesmo jeito: **bastidor ou caso** (o que aconteceu, com número), **opinião** (uma tese que alguém vai discordar) e **método** (um processo que eu rodo de verdade). Três semanas, três tipos; na quarta, repete o que rendeu mais.

Se você não aguenta essa semana inteira, corte rede, não corte etapa. Uma rede principal com peça-mãe, reescrita e revisão vale mais que quatro redes com texto colado. O Calendário Editorial 2027 traz a folha da semana-tipo em branco, se você quiser desenhar a sua no papel.

Uma ideia atravessando a semana

Método sem exemplo é teoria. Então aqui vai uma ideia minha, real, atravessando a semana inteira.

A ideia: em agosto de 2026 eu reprovei 28 dos 30 posts que o meu próprio sistema de IA tinha gerado. Os posts estavam tecnicamente certos: gancho, estrutura, chamada no fim. E qualquer pessoa poderia ter escrito. Zero bastidor, zero opinião com custo, zero número que só eu tinha. A frase que saiu disso foi: a IA escala produção, não escala critério.

Tipo da semana: bastidor, com número.

Onde não vai: reel falado. A ideia depende de mostrar os textos reprovados, e isso funciona melhor em imagem estática do que em vídeo. Fica para outra semana, se render.

Peça-mãe: uma newsletter, escrita na segunda e publicada só na sexta, com o que a semana acrescentou.

Terça de manhã, no X

EXEMPLO

Reprovei 28 dos 30 posts que minha IA escreveu.

Estavam certos. Gancho, estrutura, CTA.

Só que qualquer um poderia ter escrito.

IA escala produção. Não escala critério.

A tese vem na primeira linha, a prova na segunda, a virada na terceira, e o fecho é uma frase seca. Nenhum link, nenhum "abre a thread".

Terça à tarde, no carrossel

- **Capa:** "Reprovei 28 dos 30 posts que minha IA escreveu."
- **Slide 2:** a cena, em primeira pessoa: o dia em que li os trinta em sequência e percebi que todos podiam ser de qualquer perfil.
- **Slides 3 a 7:** os sinais que me fizeram reprovar, um por slide, cada um com um exemplo real de frase reprovada e a versão que eu aprovaria.
- **Slide 8:** a frase que vale o print: "A IA escala produção. Não escala critério."
- **Slide 9:** o convite: comente uma palavra e eu mando o checklist que uso hoje.

Quarta de manhã, no LinkedIn

EXEMPLO

Em agosto eu fiz uma coisa que adiei por meses: li em sequência os 30 posts que meu sistema de IA tinha escrito para mim.

Reprovei 28.

Não por erro. Os textos estavam corretos. O problema era outro: qualquer pessoa do meu mercado poderia ter assinado.

O que faltava em todos era o que a IA não tem como saber sozinha: o que aconteceu na minha semana, a opinião que me custa alguma coisa, o número que só eu medi.

Mudei o processo. Hoje a IA rascunha, e cada texto passa por um checklist antes de sair. A pergunta principal do checklist é simples: isto poderia ter sido escrito por outra pessoa?

Se sim, volta.

Você revisa o que a IA escreve para você, ou publica direto?

Repare que não é a legenda do carrossel. O carrossel mostra os sinais; o LinkedIn explica o mecanismo e a mudança de processo, que é o que interessa a quem decide. O fecho é uma pergunta que se responde em duas palavras.

Quarta, no X, a thread

Sete tweets: o primeiro com a tese e o número, cinco com um sinal cada (o mesmo conteúdo dos slides, reescrito em frase corrida), o último com a pergunta de volta. O link para o checklist entra só na resposta ao último tweet.

Terça e quinta, nos stories

- Terça: um print borrado de um dos posts reprovados, com a frase "este aqui eu reprovei. Amanhã eu conto por quê." E no dia, o link para o carrossel.
- Quinta: uma caixinha de pergunta: "qual frase de IA você mais reconhece?". As respostas viram pauta.

Sexta, na newsletter

A peça-mãe, enfim publicada, na versão pessoal: o que me incomodou de verdade ao ler os trinta posts. Não era a qualidade. Era perceber que eu tinha terceirizado a parte do trabalho que me fazia ser eu. A newsletter fecha com o que eu aprendi durante a semana, inclusive o que as pessoas responderam nos stories.

Seis versões, uma ideia, uma decisão grande na segunda. Nenhuma é recorte da outra. Quem só me lê no LinkedIn recebeu uma ideia inteira; quem só me lê na newsletter também.

Antes de publicar: o texto inteiro em um lugar só

Um detalhe operacional que parece pequeno e pesa muito para quem trabalha sozinho: **cada versão fica escrita inteira, no mesmo lugar, antes de qualquer coisa ser publicada.**

Não vale "LinkedIn: adaptar o carrossel". Não vale "X: tirar uma frase da newsletter". Isso é lembrete, não texto. Lembrete na terça vira improviso na quarta, e improviso é onde a legenda colada volta.

O lugar pode ser uma planilha, um documento, um quadro de tarefas, a ferramenta que você já usa. O que importa é que, para cada ideia, você tenha numa tela só: a ideia em uma frase, onde ela não vai, e o texto final de cada versão.

A revisão de quem trabalha sozinho

Em equipe, alguém revisa. Sozinho, quem revisa é você amanhã.

A regra que eu uso: nada é escrito e publicado no mesmo minuto. A peça-mãe é escrita na segunda e relida na terça antes de virar qualquer outra coisa. As versões são escritas na véspera e relidas antes de sair. Um dia de distância é suficiente para ver a frase vaga, o gancho longo e a promessa que o texto não cumpre.

E nada é agendado para sair sozinho sem essa segunda leitura. Agendar é ótimo para não esquecer; é péssimo quando vira um jeito de publicar sem ler.

O checklist de cada versão

- [ ] O gancho cabe na janela da rede (até 10 palavras na capa, até 6 na tela do reel).
- [ ] A versão funciona sozinha, para quem nunca vai ver as outras.
- [ ] Não dá para chegar a ela apagando linhas de outra versão.
- [ ] Tem pelo menos um número, uma data ou um nome próprio seu.
- [ ] O fecho termina em algo concreto, não num resumo.
- [ ] Zero hashtag, zero travessão.
- [ ] O link está no lugar certo para aquela rede.
- [ ] Foi relida com pelo menos um dia de distância da escrita.

Os erros que este sistema evita

ERRO	COMO APARECE	O QUE O SISTEMA FAZ NO LUGAR
Vinte decisões por semana	Cada post começa do zero	Uma ideia por semana; o resto é execução
Legenda colada	O LinkedIn é a legenda do Instagram com outra quebra de linha	Reescrever a ideia, não o texto
Trailer em vez de ideia	"Vê o carrossel no meu Instagram" como post no X	Cada versão funciona sozinha
Tudo em todo lugar	A notícia do dia vira carrossel que envelhece	A linha do "onde não vai"
Curto inflado	Começa pelo tweet e tenta esticar até carrossel	O longo alimenta o curto
Rede demais	Quatro redes pela metade	Corta rede, não etapa
Publicar sem ler	Agenda tudo na segunda e esquece	Um dia de distância antes de sair

Exercício: a folha da sua semana

Separe a segunda-feira de manhã da próxima semana. Duas horas, se for a primeira vez.

Passo 1. Escolha a ideia

Uma pauta, não um tema, com cena, número e ângulo. Escreva em uma frase.

Passo 2. Escolha a peça-mãe

Texto, carrossel ou fala, conforme você escreve melhor. Escreva inteira, sem pensar nas outras redes ainda.

Passo 3. Decida onde a ideia não vai

Uma linha por rede bloqueada, com o motivo.

Passo 4. Preencha a folha

REDE	DIA	O TRABALHO DELA	GANCHO (NA JANELA DA REDE)	TEXTO PRONTO?	RELIDO?
X		Testar a frase			
Carrossel		Autoridade			
LinkedIn		Mecanismo			
Reel		Alcance			
Stories		Bastidor			
Newsletter		Base própria			

Deixe em branco as redes que você não usa. Não preencha a coluna "texto pronto?" com sim enquanto o texto não estiver escrito inteiro em algum lugar.

Passo 5. Rode por quatro semanas antes de mudar

Eu dou quatro semanas a qualquer sistema antes de mexer nele: menos que isso, a semana boa e a semana ruim se confundem com o método. No fim de cada semana, anote em uma linha qual versão rendeu mais e qual deu mais trabalho do que valeu. No fim do mês, corte a versão que deu mais trabalho e rendeu menos. Esse é o sistema se ajustando a você, e não o contrário.

Para continuar

Este estudo resolve a semana. Para desenhar o mês inteiro (linha editorial, calendário e as 30 pautas), o Planejador de 30 Dias de Conteúdo está a caminho, e o Calendário Editorial 2027 já traz as folhas para planejar à mão.

Fontes

- Justin Welsh, The Content Operating System: newsletter semanal reaproveitada em posts. Página consultada em 14/10/2026.
- Dan Koe, The 2 Hour Writer: sistema de escrita em torno de uma peça longa. Página consultada em 14/10/2026.
- A divisão entre redes síncronas e assíncronas, a regra do "onde não vai", a ordem de publicação e o checklist de cada versão são o padrão de formatos que eu uso na minha operação desde agosto de 2026.
- O exemplo da semana (28 de 30 posts reprovados) é real e está detalhado no Checklist Anti Cara de IA.

Folhas para imprimir

PLANILHA 1 A ideia da semana

CAMPO	O QUE VOCÊ ESCREVE
A ideia em uma frase (pauta, não tema)	
A cena, o número ou o nome que só você tem	
Tipo da semana (bastidor, opinião ou método)	
A peça-mãe e o dia em que ela fica pronta	
Onde a ideia não vai, e por quê	
O próximo passo que as versões apontam	

PLANILHA 2

A folha da semana

REDE	DIA	O TRABALHO DELA	GANCHO (NA JANELA DA REDE)	TEXTO PRONTO?	RELIDO?
X		Testar a frase			
Carrossel		Autoridade			
LinkedIn		Mecanismo			
Reel		Alcance			
Stories		Bastidor			
Newsletter		Base própria			

PLANILHA 3

Quatro semanas antes de mudar

SEMANA	A IDEIA	TIPO	A VERSÃO QUE MAIS RENDEU	A VERSÃO QUE NÃO VALEU O TRABALHO	O AJUSTE
1					
2					
3					
4					

QUEM ESCREVEU



Gabriel Madureira

Fundei a Kaleidos, agência de marketing e conteúdo, e trabalho com criação de conteúdo, marketing e IA. Uso o Claude Code e agentes de IA no dia a dia da agência, e é desse trabalho que saem os estudos e os materiais do madureira.xyz.

No Instagram sou @ga.madureira. No X, @ogmadureira.

SOBRE ESTE MATERIAL

Tudo aqui vem do que eu uso de verdade no meu trabalho: as regras, as medições e os exemplos saíram da minha operação e das peças que eu publiquei. Onde um número aparece, ele tem fonte. Onde não tinha fonte, o número não entrou.

Este material não promete resultado. Ele mostra o critério. O resultado depende do que você faz com ele.

SISTEMA DE CONTEÚDO SOLO · EDIÇÃO DE OUTUBRO DE 2026 · MADUREIRA.XYZ



Continue em madureira.xyz

PRÓXIMO PASSO	Planejador de 30 Dias de Conteúdo madureira.xyz/produtos/planejador-de-30-dias
ESTUDOS	Os guias completos, de graça, com um exercício no fim. madureira.xyz
NEWSLETTER	Os próximos estudos chegam por e-mail. madureira.xyz
MATERIAIS	Ebooks, ferramentas e bibliotecas. madureira.xyz/produtos

Gabriel Madureira

@GA.MADUREIRA · @OGMADUREIRA

madureira.xyz