AFONSO MOLINA

EM 30 MINUTOS

CHECKLIST 100K

Prepare seu perfil para crescer 100 mil seguidores em apenas 30 minutos.

O mesmo passo a passo usado em perfis que chegaram a **100 mil, 400 mil e +1 milhão** de seguidores.

08
PONTOS · 1 PDF

A VERDADE QUE NINGUÉM TE CONTA

Seu perfil não cresce porque ele *espanta* seguidor antes do conteúdo aparecer.

A maioria dos perfis trava no crescimento por um motivo simples: estão bagunçados. Foto ruim, bio confusa, link quebrado, destaques jogados. A pessoa chega, bate o olho e vai embora — sem nem chegar no seu conteúdo.

> **Você pode estar postando coisa boa e ainda assim perdendo seguidor todo dia. O problema não é o conteúdo. É a estrutura.**

Este checklist arruma os 8 pontos que decidem se o visitante segue ou some. É o mesmo passo a passo que eu uso nos perfis que escalaram pra centenas de milhares e milhões de seguidores. Direto ao ponto, pra você abrir, seguir e aplicar hoje.

+1M
seguidores construídos com este método

+30 mil
alunos já passaram por essa estrutura

30min
é o tempo pra aplicar tudo no seu perfil

COMO USAR

Abra o perfil. Vá marcando. Em 30 minutos acaba.

Não é pra ler e guardar. É pra aplicar agora, com o Instagram aberto do lado. Cada ponto tem a regra, o exemplo certo e o erro pra fugir.

1 **Abra seu perfil no celular**

Deixe o Instagram aberto na sua página enquanto passa pelos 8 pontos.

2 **Compare ponto a ponto**

Em cada página, olhe o “Faça assim” e o “Evite”. Veja em qual lado o seu perfil está.

3 **Ajuste na hora**

Achou algo errado? Corrige no momento. Não deixe pra depois — depois não volta.

4 **Feche com o checklist final**

Na última página, marque os 8 pontos. Tudo marcado = perfil pronto pra crescer.

O QUE VOCÊ VAI AJUSTAR

Os 8 pontos do perfil 100K

Cada um deles está custando ou ganhando seguidor pra você agora mesmo.

01	Foto de perfil	IMAGEM
02	Foto de perfil de marca	MARCA
03	Biografia no método TAC	BIO
04	Link na bio	LINK
05	Destaques	DESTAQUES
06	2 posts fixados	FIXADOS
07	Nome de perfil e @	NOME
08	Número de seguindo	SEGUINDO

01 IMAGEM Foto de perfil

É a primeira coisa que aparece. Tem que dizer “é uma pessoa de verdade, e é com ela que eu quero aprender”.

- [x] Apenas você no enquadramento — nada de amigos, filho ou pet na foto.
- [x] Ambiente natural, com luz boa. Sem fundo poluído e sem cenário forçado.
- [x] Sem acessórios que escondem o rosto: óculos escuros, boné, máscara, fora.
- [x] Rosto ocupando boa parte do círculo. De longe, ninguém reconhece você.

FAÇA ASSIM

Você, sorrindo, luz natural, fundo limpo, rosto grande e nítido.

EVITE

Foto de grupo, óculos escuros, foto escura ou tirada de muito longe.

02 MARCA
Foto de perfil de marca

Perfil de empresa ou produto não usa rosto. Usa identidade. A logo carrega a marca.

- [x] Somente a logo, centralizada e com respiro nas bordas.
- [x] Fundo de cor sólida da marca — nada de foto atrás da logo.
- [x] Logo legível no tamanho pequeno do app. Se some no celular, simplifique.
- [x] Mesma logo em todos os canais, pra criar reconhecimento.

FAÇA ASSIM

Logo limpa, centralizada, sobre cor sólida da marca.

EVITE

Logo cheia de detalhes, com texto miúdo, sobre foto de fundo.

03 BIO Biografia no método TAC

A bio decide se o visitante segue ou vai embora. Três linhas, três funções: Transformação, Autoridade, CTA.

- [x] T — Transformação: o que a pessoa ganha te seguindo. O resultado, não a profissão.
- [x] A — Autoridade: a prova de que você entrega. Número, marca, tempo de estrada.
- [x] C — CTA: o próximo passo claro. Para onde a pessoa vai agora.
- [x] Sem frase de efeito vazia. Cada linha trabalha por um motivo.

FAÇA ASSIM

Emagreça sem dieta maluca · +12 mil alunas transformadas · Plano grátis no link

EVITE

Apaixonada por café ☕ | Vivendo um dia de cada vez | Deus no controle 🙏

04 LINK
Link na bio

Um link confuso mata a conversão. Direto e curto. No máximo 3 botões — mais que isso, a pessoa não escolhe nenhum.

- [x] Se você tem 1 destino, link direto. Sem intermediário.
- [x] Se tem mais de um, use um agregador limpo (Linktree) com no máximo 3 botões.
- [x] Botão de cima = o que mais converte. Ordem importa.
- [x] Texto do botão diz a ação: “Quero o checklist”, não “clique aqui”.

FAÇA ASSIM

Linktree com 3 botões: Produto principal · WhatsApp · Conteúdo gratuito.

EVITE

8 botões, links repetidos, “meu outro insta”, link quebrado.

05 DESTAQUES

Destaques

Quem chega no perfil bate o olho nos destaques antes do feed. Eles têm que prender em segundos.

- [x] Quem sou — quem é você e por que seguir. A apresentação.
- [x] Feedback — prints de resultado e prova social. Isso vende sozinho.
- [x] Serviços / Produtos — o que você oferece e como contratar.
- [x] Capas no mesmo padrão visual. Bagunça nas capas = perfil amador.

FAÇA ASSIM

3 destaques organizados: Quem sou · Feedback · Serviços, com capas iguais.

EVITE

15 destaques aleatórios, capas de cores diferentes, sem ordem.

06 FIXADOS
2 posts fixados

Os fixados são a sua vitrine. Você escolhe o que a pessoa vê primeiro — não deixe no aleatório.

- [x] Fixado 1 — Quem sou / Quem somos: apresenta você e gera conexão.
- [x] Fixado 2 — Seu vídeo mais viral: a prova de que vale a pena seguir.
- [x] Use os 2 slots. Perfil sem fixado joga fora o melhor lugar do feed.
- [x] Revise a cada novo viral: subiu algo melhor, troca o fixado.

FAÇA ASSIM

Post de apresentação + o conteúdo de maior alcance, ambos fixados no topo.

EVITE

Nenhum post fixado, ou um story antigo qualquer ocupando o lugar.

07 NOME
Nome de perfil e @

O nome de perfil é campo de busca do Instagram. Nome + segmento faz você aparecer pra quem procura o que você faz.

- [x] Nome de perfil: seu nome + segmento. Ex.: Afonso Molina | Marketing.
- [x] Pode usar local quando faz sentido. Ex.: Afonso Molina | Salão de Beleza SP.
- [x] @ limpo: só o seu nome. Sem números e sem underline (_).
- [x] @ fácil de falar e digitar. Quanto mais simples, mais te indicam.

FAÇA ASSIM

Nome: Dra. Paula Leal | Endocrinologista · @ : draapaulaleal

EVITE

Nome: "✨ Paula ✨" · @ : paula_leal.oficial_22

08 SEGUINDO
Número de seguindo

Seguir muita gente passa imagem de quem corre atrás, não de quem é referência. Isso afeta a percepção de autoridade.

- [x] Mantenha o “seguindo” em no máximo 400 contas.
- [x] Se precisa reduzir, vá com calma: no máximo 60 por dia.
- [x] Reduzir rápido demais liga o alerta de spam do Instagram. Sem pressa.
- [x] Siga quem soma: referências do seu nicho e gente que você interage.

FAÇA ASSIM

Seguindo enxuto (até 400), reduzido aos poucos, 60 por dia no máximo.

EVITE

Seguindo 4.000 contas e deixar de 1.000 num dia só (risco de bloqueio).

CHECKLIST FINAL

Marque tudo. Perfil pronto.

Passou pelos 8 pontos? Confirme cada um abaixo. Tudo marcado significa que seu perfil parou de espantar e começou a converter visitante em seguidor.

- [ ] **Foto de perfil**
  Só você, ambiente natural, sem acessórios, rosto grande.
- [ ] **Foto de marca**
  Apenas a logo, sobre cor sólida, legível no celular.
- [ ] **Bio TAC**
  Transformação + Autoridade + CTA, uma linha cada.
- [ ] **Link na bio**
  Direto ou Linktree com no máximo 3 botões.
- [ ] **Destaques**
  Quem sou · Feedback · Serviços, capas no mesmo padrão.
- [ ] **Posts fixados**
  Quem sou + vídeo mais viral, os 2 slots ocupados.
- [ ] **Nome e @**
  Nome + segmento; @ limpo, sem número e sem underline.
- [ ] **Seguindo**
  No máximo 400; ao reduzir, até 60 por dia.

PRÓXIMO PASSO

Perfil arrumado é só o começo.

Agora que a estrutura parou de te derrubar, o jogo vira conteúdo e constância. É exatamente isso que eu ensino na mentoria Se Posicione: o sistema completo pra sair do zero e construir audiência que vende.

Aplicou o checklist? Me marca nos stories. Eu quero ver seu perfil novo.

Afonso Molina
Criador de conteúdo · +1 milhão de seguidores · +30 mil alunos