

30 ideias de Reels no método IHC.

Para quem atende estética avançada e não sabe o que postar amanhã. Cada ideia já vem com a primeira frase, a história que você conta e o que você ensina.

DIEGO DINIZ · BROSS CO. ESTRATÉGIAS DIGITAIS

Como usar este material

1	Leia o método	Duas páginas. É o que faz o vídeo prender quem ainda não te conhece.
2	Escolha uma ideia	A que você tem uma história real para contar. Sem história sua, o vídeo não funciona.
3	Troque pelas suas palavras	A primeira frase é um ponto de partida. A melhor versão é a que a sua paciente falou na cadeira.
4	Grave e publique	Entre 30 e 60 segundos. Um take e meio por frase, sem perfeccionismo.

ANTES DE PUBLICAR QUALQUER COISA DAQUI

Dentista segue a Resolução CFO 196/2019. Médica segue a Resolução CFM 2.336/2023. Biomédica, farmacêutica e enfermeira seguem o próprio conselho. As regras são diferentes entre si: confira a sua. Nenhuma ideia daqui usa promessa de resultado, preço ou antes e depois. E a parte clínica de cada ideia é estrutura, não conduta: troque pelo seu critério.

O método: identificação, história, conteúdo

Ninguém para para ser ensinado por quem não conhece. Ela para quando se reconhece. Ensinar é a terceira coisa que você faz no vídeo, nunca a primeira.

A estrutura IHC é de Hanah Franklin.

I	IDENTIFICAÇÃO	O momento em que ela pensa "é exatamente assim que eu me sinto". Você espelha o que ela já pensa, sem ensinar nada ainda.
H	HISTÓRIA	Uma história sua, real, que valida o que ela sente. Com obstáculo, com o que deu errado. Caso de sucesso redondo não serve: a confiança nasce quando você aparece como gente.
C	CONTEÚDO	O valor prático, entregue só depois da conexão, e amarrado na história que você contou.

Os nove takes

TAKE	O QUE É	A FUNÇÃO
1	Identificação	Máximo 15 palavras. A frase que faz ela pensar "sou eu". Sem bom dia, sem "hoje eu vou te ensinar".
2 a 5	História	Sua, curta, com um obstáculo real. O problema, a dificuldade, a descoberta. Uma frase por take.
6 a 8	Conteúdo	No máximo duas informações, ligadas à história. Se o ensinamento não amarra na história, o vídeo quebra no meio.
9	Chamada	Peça envio, não curtida. Envio é o sinal que mais leva o vídeo para quem ainda não te segue.

Cada take é uma frase curta e um corte. O vídeo inteiro fica entre 30 e 60 segundos.

Por que o vídeo de procedimento não alcança ninguém

Primeiro motivo. Pelas Diretrizes de Recomendação do Instagram, conteúdo que "retrata favoravelmente procedimentos estéticos" não é recomendado para quem não te segue. O post fica no seu perfil, só não viaja. Por isso as ideias daqui falam da pessoa, do medo e da história, e não mostram a agulha.

Segundo motivo. O vídeo abre ensinando. Conteúdo sozinho não para ninguém no meio da rolagem.

Um exemplo inteiro

A pergunta que toda harmonizadora ouve na avaliação. Troque a história pela sua e a estrutura continua de pé.

TAKE		O QUE VOCÊ FALA
1	Identificação	"Toda paciente que chega perguntando quantos ml vai precisar está começando pela pergunta errada."
2	História	"Ontem chegou uma paciente com o print de uma influencer no celular."
3		"Ela queria a mesma mandíbula, o mesmo lábio. 'Umas quatro seringas', ela disse."
4		"Eu peguei o paquímetro e medi o rosto dela no espelho, na frente dela."
5		"Ela ficou em silêncio. E eu achei que tinha perdido a paciente ali."
6	Conteúdo	"A pergunta certa não é quantos ml. É o que o seu rosto precisa."
7		"E isso só se descobre medindo: a proporção, a sustentação e o quanto você quer continuar parecendo você."
8		"O rosto da influencer foi planejado para ela. O seu merece um plano seu."
9	Chamada	"Manda esse vídeo pra aquela amiga que tem o print da influencer salvo."

O take 5 é o mais importante do vídeo, e é o que a maioria cortaria por vergonha. "Eu achei que tinha perdido a paciente" é o momento em que você aparece como gente e não como autoridade. É ele que faz ela confiar.

Repare no que este vídeo **não** tem: aplicação, antes e depois, promessa, preço. O Instagram entrega e o conselho não reclama.

Não quer aparecer? Três formatos que funcionam igual

FORMATO	COMO FICA
Mãos e bastidor	Você preparando a sala, abrindo o material lacrado, desenhando o plano no tablet. A sua voz conta a história por cima.
Tela com texto	Uma frase por take escrita na tela, com uma imagem calma de fundo. Serve para as ideias de dúvida e medo.
A reação dela	A paciente se vendo no espelho, com autorização assinada. Quem aparece é ela, e é a prova mais forte que existe.

Nos stories você aparece, porque é ali que nasce a relação. No Reels, quem trabalha é a história.

As 30 ideias

Cada linha tem a primeira frase (take 1), a história que você conta (takes 2 a 5) e as duas informações (takes 6 a 8). A chamada do take 9 está na última página.

1 - O medo de ficar artificial

TAKE 1	A SUA HISTÓRIA	AS DUAS INFORMAÇÕES	FORMATO
01 <i>"Você não quer parecer que fez. Quer parecer descansada."</i>	A paciente que pediu tudo de uma vez e ouviu não.	Dose se define pelo músculo, não pelo pedido. A avaliação vem antes da agulha.	COM ROSTO
02 <i>"O seu medo é sair daqui com a cara de outra pessoa."</i>	A paciente que chegou com a foto de uma famosa.	Foto de referência mostra o gosto, não o plano. O formato do seu rosto decide o limite.	COM ROSTO
03 <i>"Boca grande não é boca bonita."</i>	O caso em que você tirou volume do plano original.	A proporção entre os lábios importa mais que o tamanho. Contorno antes de volume.	MÃOS E TABLET
04 <i>"Todo mundo vai perceber? É a pergunta que eu mais ouço."</i>	A paciente cujo marido não notou nada, só disse que ela parecia descansada.	O que as pessoas notam é descanso. Por que fazer em etapas.	COM ROSTO
05 <i>"Harmonizar não é encher o rosto."</i>	O dia em que você explicou a uma paciente que ela precisava de menos.	Harmonizar é equilibrar proporção. Às vezes o plano começa pela pele.	COM ROSTO

2 - Dor, agulha e segurança

TAKE 1	A SUA HISTÓRIA	AS DUAS INFORMAÇÕES	FORMATO
06 <i>"Se você adia porque tem pavor de agulha, esse vídeo é pra você."</i>	A paciente que chegou tremendo e saiu rindo de si mesma.	O que muda a sensação: anestésico e técnica. Quanto tempo cada etapa dura de verdade.	COM ROSTO
07 <i>"Você sabe de onde vem o produto que vai no seu rosto?"</i>	A paciente que pediu para ver a caixa antes de começar.	Material lacrado, aberto na frente dela. Como conferir o registro na Anvisa.	MÃOS E BASTIDOR
08 <i>"Inchou no dia seguinte. É normal?"</i>	A mensagem preocupada que você recebeu tarde da noite.	O que é esperado nos primeiros dias. Quando procurar a profissional.	TELA COM TEXTO
09 <i>"Eu já recusei paciente. E faria de novo."</i>	O caso que você não atendeu e por quê.	Contraindicação existe. A avaliação serve para dizer sim ou não.	COM ROSTO
10 <i>"E se der errado? Quase ninguém tem coragem de falar disso."</i>	Como você acompanhou uma paciente num pós que exigiu atenção, sem expor ninguém.	Todo procedimento tem risco. O que muda é quem acompanha depois.	COM ROSTO

3 - Quem já fez e não gostou

TAKE 1	A SUA HISTÓRIA	AS DUAS INFORMAÇÕES	FORMATO	
11	<i>"Você fez uma vez, não gostou e prometeu nunca mais."</i>	A paciente que abriu a primeira consulta com essa frase.	O que costuma dar errado: excesso, técnica ou expectativa. O que se faz diferente numa segunda vez.	COM ROSTO
12	<i>"O seu preenchimento ficou pesado e você não sabe por quê."</i>	Um caso de correção, com autorização.	Volume que se acumula com os anos. Por que às vezes o primeiro passo é esperar.	MÃOS E TABLET
13	<i>"A toxina não pegou? Talvez o problema não tenha sido a toxina."</i>	A paciente que se achava resistente.	Dose e ponto de aplicação. O intervalo entre uma sessão e outra.	TELA COM TEXTO
14	<i>"A sua sobrançelha caiu depois da toxina e ninguém te explicou."</i>	A queixa que você ouviu de uma paciente nova.	Por que isso acontece. O que a avaliação observa para evitar.	COM ROSTO
15	<i>"Você não se arrepende do procedimento. Se arrepende de como foi feito."</i>	A conversa com uma paciente que já tinha feito em outro lugar.	Alinhar a expectativa antes. O retorno para ajustar faz parte.	COM ROSTO

4 - A primeira vez

TAKE 1	A SUA HISTÓRIA	AS DUAS INFORMAÇÕES	FORMATO	
16	<i>"Você tem vontade, mas acha que ainda não é hora."</i>	A paciente que adiou três anos até a primeira avaliação.	Não existe idade certa, existe indicação. Dá para começar pela pele, sem mudar nada no rosto.	COM ROSTO
17	<i>"3 sinais de que você ainda não está pronta pra harmonização. E tudo bem."</i>	A paciente que você mandou para casa pensar.	Expectativa realista. O momento de vida importa.	COM ROSTO
18	<i>"Toxina aos 25 anos: exagero ou cuidado?"</i>	A dúvida que você mais ouve das pacientes mais novas.	O que a toxina faz e o que não faz. Quando faz sentido começar.	TELA COM TEXTO
19	<i>"Ninguém da sua casa sabe que você quer fazer."</i>	A paciente que veio escondida e contou para a família semanas depois.	Resultado natural não denuncia ninguém. Como é a recuperação na rotina.	COM ROSTO
20	<i>"Você tem uma lista de seis coisas e não sabe por onde começar."</i>	A paciente que chegou com a lista pronta no celular.	A ordem importa: pele, sustentação, volume. Um passo de cada vez.	MÃOS E TABLET

5 - O que muda fora do espelho

TAKE 1	A SUA HISTÓRIA	AS DUAS INFORMAÇÕES	FORMATO	
21	"Ela parou de desviar da câmera."	A paciente que voltou a sair nas fotos da família.	O que mudou foi a confiança. O depoimento vem dias depois, não no dia.	A REAÇÃO DELA
22	"Você não se reconhece mais nas fotos."	A frase que uma paciente disse na anamnese e você nunca esqueceu.	O que o tempo muda na sustentação do rosto. O que dá para tratar e o que não dá.	COM ROSTO
23	"Homem também tem vergonha de pedir."	O paciente que veio só para acompanhar a esposa e saiu com uma avaliação marcada.	As queixas masculinas mais comuns. Resultado discreto é o que ele quer.	COM ROSTO
24	"Olheira não é só cansaço."	A paciente que já tinha tentado todos os cremes.	Existem tipos diferentes de olheira. Nem toda olheira se resolve com preenchimento.	TELA COM TEXTO
25	"Você sorri de boca fechada nas fotos?"	A paciente que contou isso rindo, meio sem graça.	A queixa que está por trás do sorriso fechado. Como a avaliação olha o sorriso.	COM ROSTO

6 - Bastidor, para quem não quer aparecer

TAKE 1	A SUA HISTÓRIA	AS DUAS INFORMAÇÕES	FORMATO	
26	"O que acontece nos 40 minutos antes da agulha."	Uma avaliação, do começo ao fim.	Fotos e medidas. O desenho do plano.	MÃOS E BASTIDOR
27	"Por que eu fotografo o seu rosto de cinco ângulos."	O caso em que a foto mostrou o que o espelho escondia.	Todo rosto tem assimetria. O registro serve para comparar depois.	MÃOS E BASTIDOR
28	"O meu dia começa antes da primeira paciente."	A sua rotina real de preparo.	Como a sala e o material são preparados. O que você revisa antes de cada caso.	BASTIDOR
29	"A pergunta que eu faço em toda primeira consulta."	"Como você quer se sentir?" e a resposta que mais te marcou.	Por que você pergunta. Como a resposta muda o plano.	COM ROSTO
30	"Eu errei muito no começo. E foi isso que me fez melhor."	Um aprendizado real do seu início de carreira.	O que mudou na sua forma de atender. O que a paciente ganha com isso.	COM ROSTO

O take 9 e como nunca mais ficar sem ideia

Quatro chamadas para o fim do vídeo

- "Se você também sente isso, manda esse vídeo para quem precisa ouvir."
- "Conhece alguém que adia por esse medo? Envia pra ela."
- "Me conta aqui embaixo: qual é a sua maior dúvida sobre isso?"
- "Salva para lembrar disso no dia da sua avaliação."

De onde vêm as próximas 30 ideias

FONTE	COMO USAR
A frase da paciente na cadeira	Ao sair de cada atendimento, grave um áudio de 20 segundos no WhatsApp com você mesma, com a frase exata que ela falou. Sem corrigir o português. Isso vira take 1.
O seu direct	As perguntas que chegam, copiadas como foram escritas.
A caixinha dos stories	"O que você tem vergonha de perguntar sobre [seu procedimento]?" Cada resposta é o próximo Reels.
Os comentários de colegas	Os medos que as pacientes escrevem nos posts de outras profissionais do mesmo procedimento.
Uma conta de pesquisa	Um perfil paralelo que só segue referências. O Explorar dele vira um filtro de ideias.

O prompt para transformar uma frase em Reels

Você é roteirista de Reels para profissionais de estética avançada e usa a estrutura IHC: IDENTIFICAÇÃO, HISTÓRIA, CONTEÚDO, nessa ordem.

Procedimento: [toxina] · Cidade: [Belo Horizonte]
A frase que a paciente falou: [cole aqui, palavra por palavra]
O que aconteceu comigo sobre isso: [3 linhas, incluindo o que deu errado]

Escreva o Reels em 9 takes, um por linha:
Take 1 = identificação, máximo 15 palavras, usando a frase dela quase literal
Takes 2 a 5 = a minha história, com o obstáculo, uma frase por take
Takes 6 a 8 = no máximo 2 informações, ligadas à história
Take 9 = convite pedindo ENVI0, não curtida

Depois, 3 variações do take 1 para eu testar.
Frases curtas e faladas. Sem promessa de resultado, sem antes e depois, sem preço, sem "a melhor", sem urgência, sem travessão.

Um vídeo foi bem? Aí sim entra o impulsionamento. R\$ 20 por dia, 7 dias, objetivo visitas ao perfil. Até R\$ 2 por seguidor novo, mantém. Acima disso, troca.