



CURSO DE FORMAÇÃO

Redes Sociais para Apoiadores

— Nível 1 (Base) —



Apoio simples, alcance real



Professora Bebel • Mandato Popular

CURSO PRESENCIAL

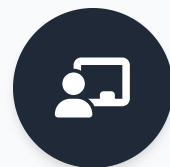
Sejam Bem-vindos!

Redes Sociais para Apoiadores

Nível 1 (Base)



Como será nosso encontro:



Demonstração

Passo a passo no telão



Prática

Você faz no seu celular



Compromisso

Plano de 7 dias

OBJETIVOS

O que vamos **aprender** hoje

1



Aumentar Alcance com Respeito

Como engajar sem fazer spam, sem brigar e sem espalhar desinformação.

2



Roteiro de Apoio em 60s

O método prático para ajudar muito gastando apenas 1 minuto do seu dia.

3



Segurança e Repost

Como repostar e compartilhar conteúdos de forma organizada e segura.

PARA APROVEITAR MELHOR

Nossos Combinados



Respeito Sempre

Dialogamos com educação, mesmo quando discordamos. Acolhemos a todos.



Sem Spam

Não enviamos correntes, fake news ou mensagens repetidas sem parar.



Foco na Prática

Vamos colocar a mão na massa! Deixe o celular pronto para usar.



Pergunte à Vontade

Nenhuma dúvida é "boba". Estamos aqui para aprender juntos.

O que é **ajudar de verdade** nas redes?



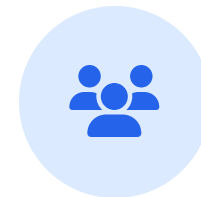
Qualidade > Quantidade

Melhor um comentário bem escrito do que 50 emojis soltos. O robô da rede social prefere conteúdo real.



Apoio com Sentido

Ler, entender e reagir ao que foi postado. Isso gera valor e aumenta o alcance de verdade.



Comunidade Local

Compartilhe com quem se interessa: vizinhos, escola, bairro. Não adianta mandar para quem não vai ler.



Resumo: Não seja um robô. Seja um cidadão participativo.

Entendendo o **Algoritmo** das Redes Sociais



O que é o Algoritmo?

O algoritmo é como um **filtro inteligente** que decide o que cada pessoa vê no feed. Ele analisa **milhões de posts** e escolhe os mais relevantes. **Objetivo:** **manter você mais tempo na rede**, mostrando conteúdo interessante.



O Desafio — Humano vs Robô

As redes precisam combater **bots** e **spam** que tentam manipular o sistema. Como diferenciar?

✗ ROBÔ ✗

- Ações rápidas e repetitivas
- Comentários genéricos
- Sempre os mesmos horários
- Sem variação de formato

✓ HUMANO ✓

- Ações naturais e variadas
- Comentários contextualizados
- Horários variados
- Diversidade de interações



Por Isso...



Comentários com sentido

Valem mais que emojis soltos



Tempo de leitura

Algoritmo detecta se você realmente leu



Variedade de ações

Mostra comportamento humano genuíno



Consistência natural

Apoiar regularmente, sem robotização



! Importante: O algoritmo recompensa interações humanas e genuínas.

Por isso, vamos aprender a apoiar de forma **autêntica**, não robótica!



Roteiro de Apoio

em 60 segundos

Versão Express (20s)

Se tiver pouco tempo, faça apenas:

1. Curtir

2. Comentar

3. Salvar

1



Curtir

Toque no coração

2



Comentar

1 frase com sentido

3



Salvar

Guarde para rever

4



Compartilhar

Envie para quem interessa

5



Story

Repost com 1 linha de contexto e marcação @



Cada ação conta para o algoritmo mostrar mais!



PASSO 1

Curtir



O sinal inicial de apoio que mostra que você viu e gostou.



Quando fizer sentido

Curta se você concorda com o tema ou apoia a ação mostrada.



Leia antes de curtir

Evite sair curtindo tudo sem ver. O algoritmo percebe se você passou tempo lendo.



Apoio rápido

É a forma mais rápida de dizer "estou aqui e apoio isso".



PASSO 2

Comentar

Escreva frases reais. Comentários com sentido valem ouro.



Frase com sentido

Use o Modelo 3C (Contexto + Concordância + Convite). Escreva pelo menos 4 palavras.



Evite só emojis

Comentários vazios ou só com "👏" têm pouco valor. O algoritmo prefere conversas reais.



Respeito e Clareza

Seja educado. Não alimente brigas nos comentários. Fale para somar.



PASSO 3

Salvar



O "superpoder" secreto que diz às redes que o conteúdo é valioso.



Turbina o Alcance

Quando você salva, o algoritmo entende: "Isso é tão bom que vale guardar". O post é mostrado para muito mais gente.



Guarda para Rever

Crie sua própria biblioteca de materiais importantes. Útil para consultar dados e argumentos em conversas futuras.



Como fazer?

Toque no ícone de **bandeirinha** ou **marcador** (geralmente no canto direito). No Facebook, use os 3 pontinhos.



PASSO 4

Compartilhar

Leve a mensagem para quem realmente tem interesse no assunto.



Para quem enviar?

Envie para amigos, familiares ou grupos específicos que gostam do tema. Não mande em grupos aleatórios.



A Regra de Ouro

Use sempre esta fórmula para não parecer spam:
1 Link + 1 Frase explicando + 1 Chamada (pergunta).



Personalize

Nunca jogue o link solto. Escreva por que você achou interessante para aquela pessoa.



PASSO 5

Story



Reposte e adicione 1 linha de contexto para ampliar o alcance.



Reposte com o "Aviãozinho"

Toque no ícone de enviar (avião de papel) e escolha "Adicionar ao Story".



Adicione Contexto

Escreva 1 frase curta explicando por que aquele post é importante para você.



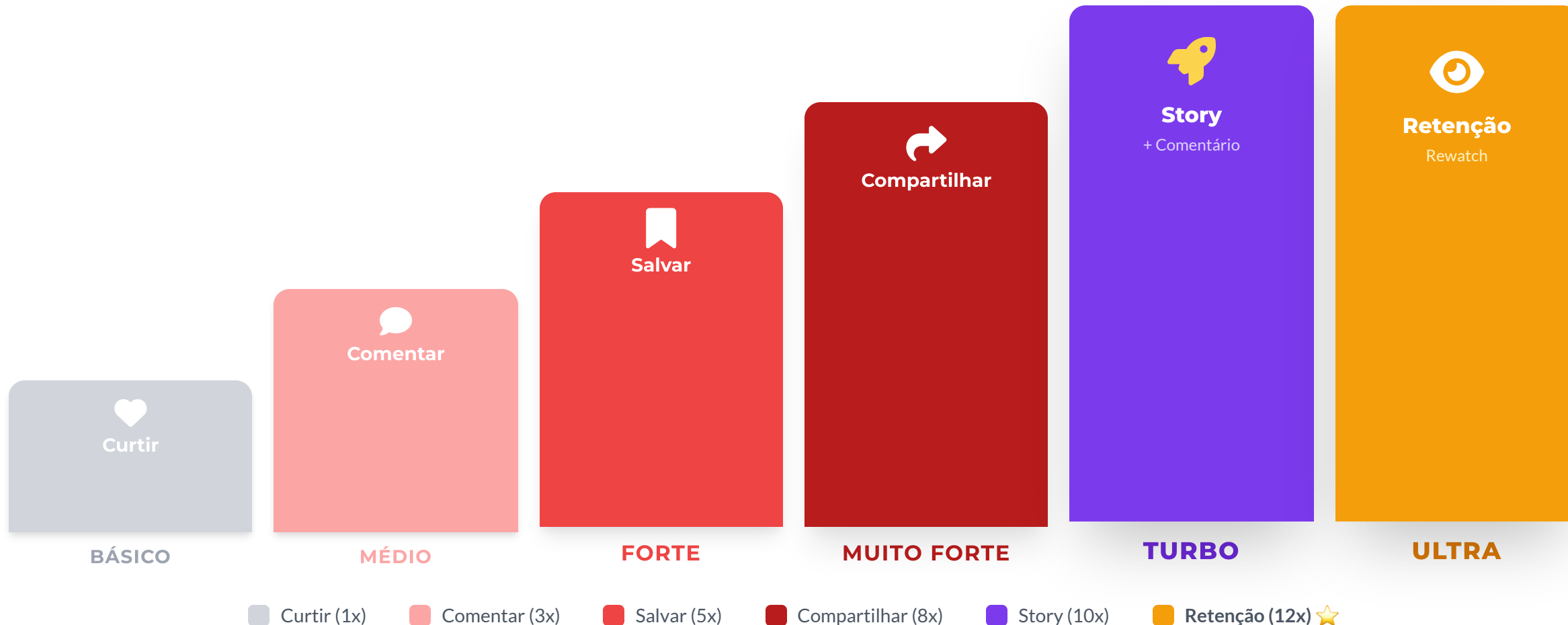
Marque o Perfil Oficial

Sempre marque @professorabebel. Assim ela vê e pode repostar seu story!

A Força do seu Apoio

Nem toda ação tem o mesmo peso. Retenção e rewatch são os sinais mais fortes para os algoritmos em 2026.

👑 TOP 2026





CONFIGURAÇÃO

Instagram

Garanta que você não perca nenhum post importante. O algoritmo precisa saber que você quer ver tudo.

💡 **Novo 2026:** Instagram **prioriza conteúdo original**. Evite só repostar! + **Threads** está integrado ao Instagram para textos mais longos.

1

Seguir o Perfil

Toque no botão azul "Seguir" se ainda não segue.

ESSENCIAL

2

Ativar o Sininho 🔔

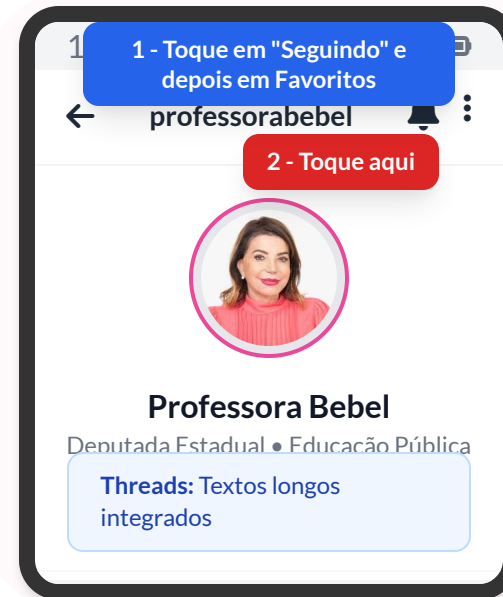
Toque no sino (canto superior) e ative tudo.



3

Adicionar aos Favoritos ⭐

Toque em "Seguindo" > Adicionar aos Favoritos.



CONFIGURAÇÃO

Facebook

No Facebook, é crucial marcar para "Ver Primeiro", senão os posts podem não aparecer no seu feed.

1 Seguir e Curtir

Certifique-se de que você curtiu e está seguindo a página oficial.



2

Marcar "Favoritos" ★

Toque nos 3 pontos (...) > Seguindo > Favoritos.

IMPORTANTE

3

Ativar Notificações 🔔

Para receber aviso sempre que sair post novo.





No YouTube, não basta apenas se inscrever. O "sininho" é essencial para ser avisado dos vídeos novos.

1

Inscriver-se

Toque no botão vermelho ou preto "Inscriver-se".

BÁSICO

2

Tocar no Sininho 🛎

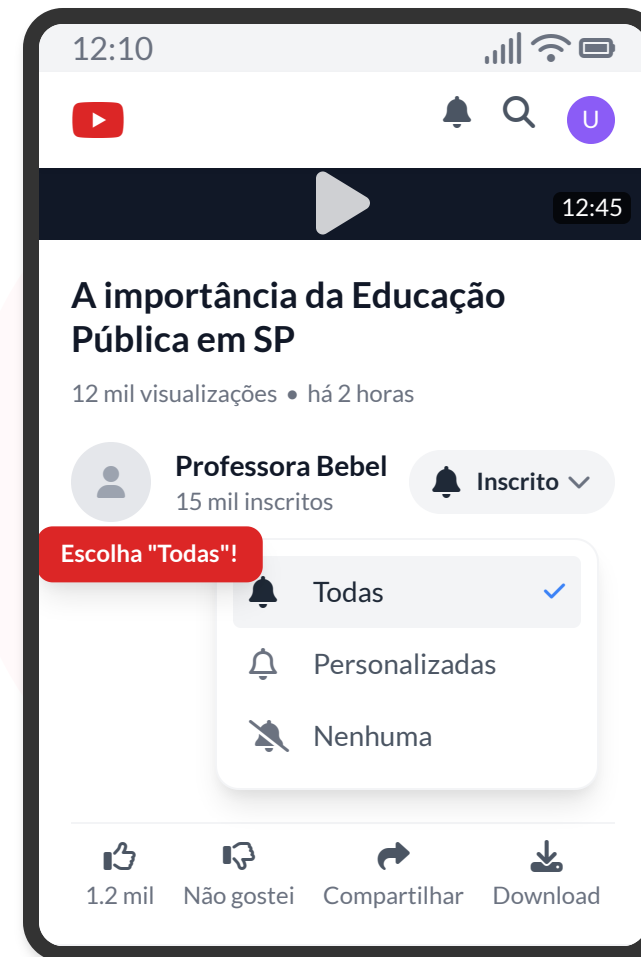
Logo após se inscrever, o ícone de sino aparece.



3

Selecionar "Todas"

Escolha a opção do sino preenchido (Todas) para receber tudo.





No TikTok, o segredo é interagir rápido. Configure para receber os vídeos assim que forem postados.

1

Seguir o Perfil

Busque por @depprofessorabebel e toque no botão vermelho "Seguir".

BÁSICO

2

Ativar Notificações

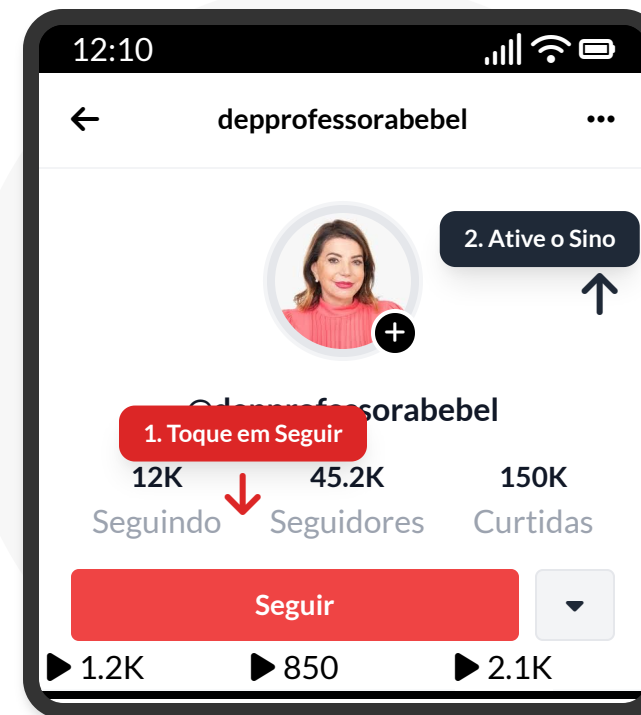
Toque no sininho no perfil para receber avisos de novos vídeos.



3

Interagir nos Vídeos

Dê like (coração) e comente algo positivo.





No LinkedIn, acompanhar as publicações ajuda a fortalecer a imagem profissional e política.

1

Seguir a Página

Busque por "Deputada Estadual Professora Bebel" e clique em Seguir.

PROFISSIONAL

2

Ativar Notificações

Toque no sino no topo do perfil para receber alertas.



3

Recomendar e Comentar

O LinkedIn valoriza muito comentários com conteúdo relevante.



CONFIGURAÇÃO X (Twitter)

Configure notificações e interaja rapidamente. ⚠️ **Post perde 50% de visibilidade a cada 6h** - interaja no mesmo dia!

1 Seguir @professorabebel

Toque em "Seguir" no perfil oficial.

ESSENCIAL

2 Ativar Notificações 🔔

Toque no sino para receber todos os tweets.



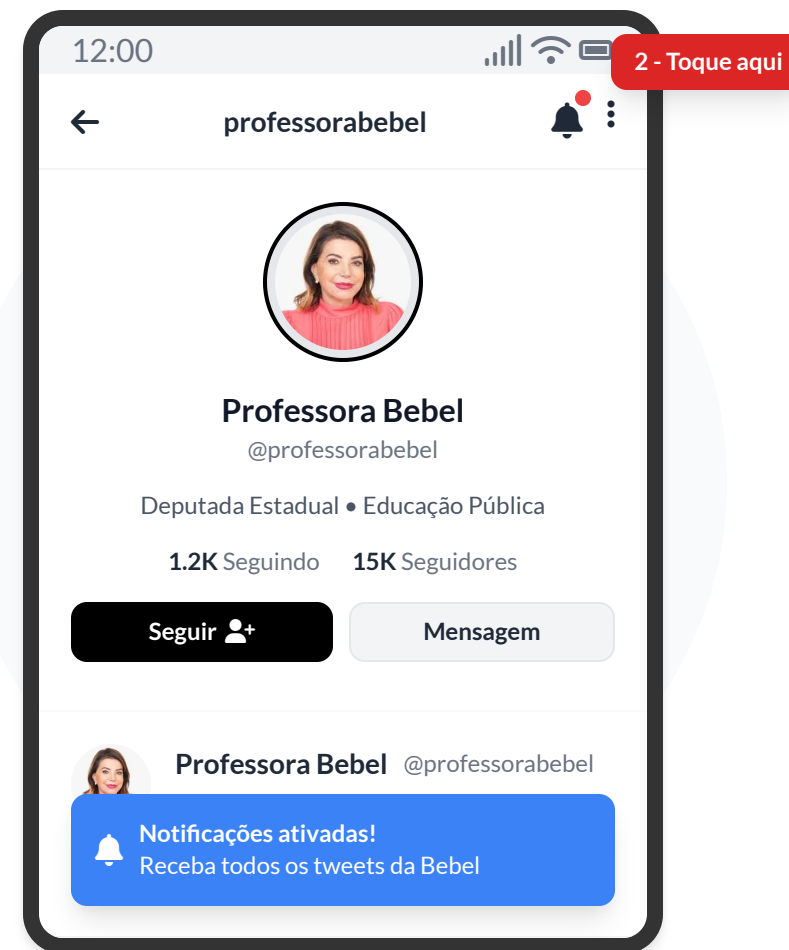
3 Interagir Rapidamente ⚡

Retweet e resposta no mesmo dia.



⚠️ Time Decay Agressivo

O algoritmo do X em 2026 penaliza posts antigos. Interaja no máximo 6h após a publicação para maximizar o alcance.





⚠ **Comentários (Exercício #2) e Compartilhamentos (Exercício #3) serão praticados depois**

Foque apenas em curtir e salvar neste exercício



2 minutos

Exercício **Rápido** #1

Pegue seu celular e faça estas 2 ações em um post recente da Professora Bebel



CURTIR

Dê like no post

❤ Essencial



SALVAR

Guarde o post

📌 Para depois

1

Abra o post mais recente

2

Curta e salve o post



ENGAJAMENTO DE QUALIDADE

O Que Comentar:

Modelo 3C

Não basta colocar um emoji. Para o algoritmo entender que o apoio é real, seu comentário precisa ter substância. Use esta fórmula simples:

★ Dica de Ouro

"Escreva 1 frase curta, humana e respeitosa."

Evite textos gigantes ou copiar e colar a mesma coisa várias vezes (isso parece robô!).



1. Contexto

Mostre que você leu. Fale sobre o tema do post.

Ex: "Sobre a verba para escolas..."



2. Concordância

Dê sua opinião positiva ou acrescente um dado.

Ex: "...concordo que é prioridade."



3. Convite

Chame alguém ou incentive a leitura.

Ex: "Veja isso @Maria!"



Comentário Perfeito

Exemplos de Comentários

Veja como aplicar o Modelo 3C (Contexto + Concordância + Convite) na prática.

EXEMPLO A: EDUCAÇÃO



"Tema muito importante para nossa escola pública! **Concordo** plenamente com essa proposta de reforma. Vamos compartilhar para mais pais verem?"

✓ Contexto

✓ Concordância

✓ Convite



Maria da Silva
Mãe e Apoiadora

EXEMPLO B: COMPARTILHAR

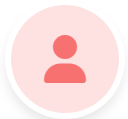


"Boa explicação sobre o projeto! **Concordo** que esse tema precisa de mais visibilidade. Quem mais concorda? **Vamos compartilhar** para alcançar mais pessoas!"

✓ Contexto

✓ Concordância

✓ Convite



João Souza
Líder Comunitário

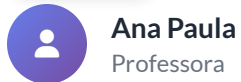


Dica de ouro: Comentários reais e humanos valem muito mais que emojis soltos ou frases automáticas. Seja você mesmo!

Exemplos de Comentários Efetivos

4 exemplos práticos usando Contexto + Concordância + Chamada para Ação

C: APOIO



Ana Paula
Professora

✓ Apoio

"**Concordo** plenamente com essa proposta de reforma na educação pública. É exatamente o que nossa comunidade precisa para se organizar melhor. **Vamos compartilhar** para mais pais verem?"

✓ Contexto

✓ Concordância

✓ Convite

D: AGRADECIMENTO



Carlos Mendes
Apoiador Local

♥ Gratidão

"Obrigada pela **informação clara** e objetiva sobre o projeto! **Concordo que é essencial acompanharmos essas propostas.** Quem mais vai acompanhar? **Vamos espalhar essa informação!**"

♥ Agradecimento

✓ Contexto

✓ Convite

E: CONTEXTO LOCAL



Maria Silva
Mãe e Apoiadora

📍 Local

"Aqui em **São Paulo**, essa proposta faz muita diferença. **Concordo totalmente com essa abordagem!** Vamos discutir isso no grupo de pais da escola?"

📍 Contexto Local

✓ Concordância

✓ Convite

F: REFLEXÃO



João Souza
Líder Comunitário

💡 Reflexão

"Essa abordagem me parece muito efetiva! **Concordo que deveria ser replicada em outros municípios.** Quem tem experiências similares para compartilhar? **Vamos trocar ideias!**"

? Reflexão

✓ Concordância

💬 Convite



Dica: Todos os exemplos seguem o Modelo 3C: Contexto + Concordância + Chamada para Ação

Exemplos com @Menções Diretas

Chame amigos para a conversa e aumente o engajamento

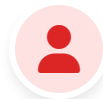


" @joao , qual sua opinião sobre isso? Acho que você vai gostar de saber dessa novidade!"

Ana Santos • Engajamento direto

CONVITE DIRETO

Contexto Convite



" @maria.1768 você sabia dessa informação? o que achou? Acho que você vai se interessar!"

Carlos Lima • Curiosidade

PERGUNTA + CONVITE

Pergunta Convite



" @carloaugusto olha o que a deputada conseguiu para a nossa classe. O que você acha dessa conquista? 🎉"

Beatriz Costa • Compartilhamento

COMPARTILHA + PERGUNTA

Contexto Pergunta



" @sandra.nogueira vem cá ver essa informação que a deputada bebel postou. Você sabia disso? Muito legal, né? 🤔"

Roberto Silva • Amigo próximo

CONVITE INFORMAL

Informal Convite



Dica poderosa:

Ao mencionar alguém com @, a pessoa recebe notificação e tem **muito mais chance de responder** . Use com amigos que realmente se interessam pelo tema! (Evite spam e menções em massa)

O que **NÃO** Fazer

 Zona de Perigo

EVITE

Certos comportamentos atrapalham o alcance da Deputada e podem até prejudicar a imagem do mandato.

Por que evitar?

O algoritmo entende essas ações como "spam" ou "conteúdo ruim" e para de mostrar os posts para outras pessoas.



Spam (Robô)

Copiar e colar a mesma mensagem em vários lugares.



Só Emojis ou "Up"

Comentários vazios não geram conversa real.



Brigas e Ofensas

Não alimente provocações. Mantenha o nível alto.



Links sem Contexto

Nunca jogue um link solto. Explique o que é.



Boatos (Fake News)

Na dúvida, não publique. Verifique a fonte oficial.



COMPARTILHAMENTO CONSCIENTE

A Regra de Ouro

Para não ser o "chato do grupo" e garantir que sua mensagem seja lida, use sempre esta fórmula:

1

Um Link Oficial

A fonte da notícia (site, post, vídeo).



1

Uma Frase Pessoal

Explique por que aquilo é importante.



1

Uma Chamada

Convide para ler, assistir ou opinar.



SEM SPAM!

Evite ser bloqueado

Enviar apenas o link solto parece vírus ou preguiça. O WhatsApp pune quem envia a mesma mensagem para muitos contatos ao mesmo tempo.

Boas Práticas



Para quem enviar?

Apenas para quem tem interesse no assunto. Não mande política no grupo da família se eles não gostam.



Respeite horários

Envie mensagens entre 09h e 20h. Ninguém gosta de notificação de madrugada.



Não repita demais

Escolha 1 ou 2 grupos relevantes. Não encaminhe para sua lista inteira de uma vez.





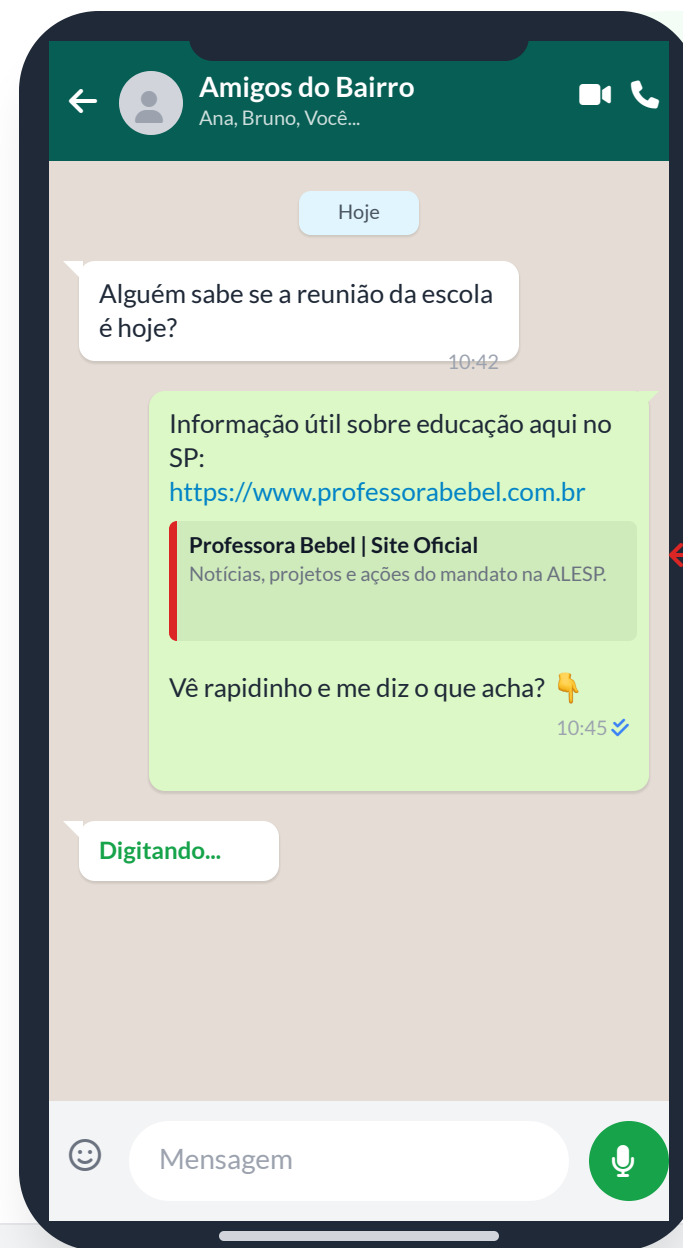
WHATSAPP SEM SPAM

Modelo de Mensagem Curta

Ideal para enviar a amigos próximos ou grupos onde você já conversa. É direto, útil e pede uma opinião rápida.

☰ Por que funciona?

- ✓ Tem o link fácil de clicar
- ✓ Contextualiza o assunto (Educação/SP)
- ✓ Faz uma pergunta (convida à interação)



Modelo Pronto!



Grupo ou Conversa Individual?

Use este fluxo simples para decidir onde postar sua mensagem.

? Qual é o assunto?



Coletivo

É de interesse de todos?

- ✓ Notícias do Bairro
- ✓ Assuntos da Escola
- ✓ Serviços Públicos

POSTE NO GRUPO



Pessoal

É específico para alguém?

- ✓ Convite Pessoal
- ✓ Dúvida Específica
- ✓ Conversa Direta

USE O INDIVIDUAL (INBOX)

Stories: 4 Modelos para **Iniciantes**

Escolha a opção que você se sente mais confortável. Todas funcionam também no WhatsApp Status!

OPÇÃO A

Botão Repost

Símbolo de duas setas se circundando



OPÇÃO B

Repostar nos stories + comentário

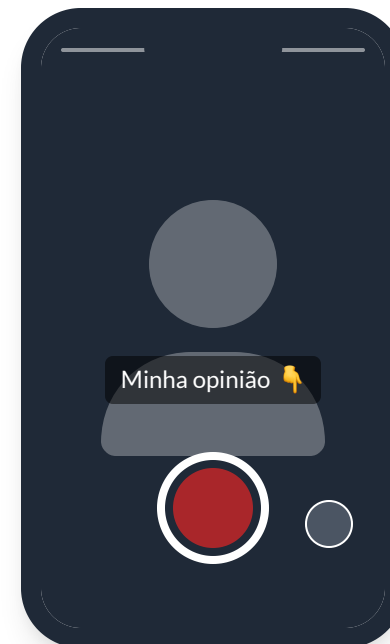
Link automático + sua opinião



OPÇÃO C

Selfie 15-20s

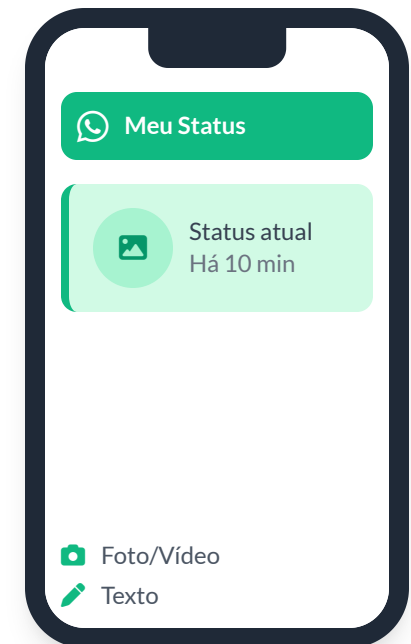
Fale sobre bandeiras da deputada



Opção D

WhatsApp Status

Alternativa aos Stories



ANTES DE POSTAR

Checklist do Story

✓ Verificação Rápida



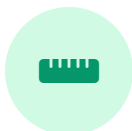
Texto Legível

Use letras grandes e cores com contraste. O fundo não pode "sumir" com o texto.



Marcar Perfil Oficial

Sempre marque @professorabebel para ela ver e repostar.



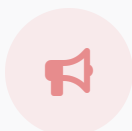
Seja Curto

Máximo de 1 ou 2 linhas de texto. Ninguém lê textão no Story!



Sem Poluição Visual

Não cubra rostos ou informações importantes com gifs e figurinhas.



Chamada Clara

Diga o que fazer: "Clique no link", "Leia", "Comente", "Compartilhe".



Respeito Sempre

Seja gentil. Não use ofensas. Apoiamos com ideias, não com brigas.

📱 Pronto? Agora é só postar!



PARE

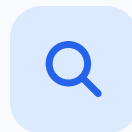
RESPIRE

VERIFIQUE

A internet é rápida, mas a verdade precisa de tempo.
Não compartilhe no impulso.

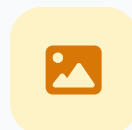
SEGURANÇA DIGITAL

Checklist da **Verdade**



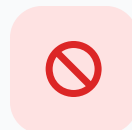
Confira Fonte, Data e Link

Notícia velha também desinforma. O link é oficial (termina em .com.br, .gov.br)? Se não tem link, desconfie.



Cuidado com Prints

Prints de tela podem ser montagens fáceis de fazer. Nunca compartilhe apenas uma imagem de texto sem verificar a origem.



Na dúvida? **NÃO repasse!**

É melhor não compartilhar do que espalhar mentiras. Quebre a corrente da desinformação.

Ataque ou Provocação: O Que Fazer?

Se você ver fake news, ofensas ou ataques, não perca a cabeça. Siga estes 3 passos:



1

Não Alimente

Não responda, não xingue, não debata.
O algoritmo adora polêmica. Se você responde, o ataque ganha mais alcance.

 Pare imediatamente



2

Registre e Reporte

Tire um **print da tela** para guardar a prova. Depois, use o botão de "**Denunciar**" da própria rede social.

 Ação técnica



3

Avise a Liderança

Envie o print para o líder do seu grupo.
Eles saberão se é necessário uma resposta oficial ou jurídica.

 Ação coletiva

 Nossa maior defesa é a verdade e a calma.

Atividade #2: Comentário 3C

Vamos colocar a mão na massa! Siga os passos abaixo:



TEMPO ESTIMADO

2 Minutos



Escolher um Post

Abra o Instagram ou Facebook da Professora Bebel agora. Escolha a publicação **mais recente**.

 @depprofessorabebel



Escrever com 3C

Monte seu comentário mentalmente ou no bloco de notas usando a fórmula:

1. **Contexto:** "Sobre a educação..."
2. **Concordância:** "Concordo que..."
3. **Convite:** "Leiam todos!"



Postar com Respeito

Revise se está claro e educado. Tudo certo? Clique em **Publicar!**



Missão Cumprida



Dica: Não use apenas emojis! O algoritmo valoriza frases completas que geram conversa.

Atividade #3: Mensagem no WhatsApp

Vamos colocar a mão na massa! Siga os 3 passos abaixo agora mesmo.



Escolher 1 Modelo

Volte nos slides anteriores e escolha qual modelo se encaixa melhor:
Curto, Médio ou Familiar.



Adaptar a Frase

Não copie roboticamente. Coloque **suas palavras** e o nome da pessoa para soar natural e carinhoso.



Enviar Agora

Mande para **1 pessoa** ou **1 grupo** relevante. Lembre-se: qualidade vale mais que quantidade!



Dica: Se for enviar para um grupo, verifique se o horário é adequado!

Checklist Final

Saiu post importante? Siga estes 3 passos para ajudar de verdade.



1. Curtir

O primeiro sinal de apoio. Toque no coração.



2. Comentar com 3C

Use o modelo: Contexto + Concordância + Convite.



3. Amplificar

Salvar 📌, Compartilhar ➦ ou postar no Story 📱 com contexto.



Tempo estimado: menos de 60 segundos!



PLANO DE AÇÃO

Meu Compromisso

Metas para os próximos 7 dias



Apoiar ----- **posts**

Curtir, comentar (3C) e salvar



Fazer ----- **convites**

Para amigos seguirem as redes



Enviar ----- **msgs**

Compartilhamentos conscientes

ASSINATURA

Não deixe para depois!

Para cumprir a meta, a organização é fundamental.

19:00

Terça-feira, 12 de Março



LEMBRETE

Agora



Hora do Apoio!

Verificar as redes da Professora Bebel e fazer minhas ações da semana.



Dica Prática:

Coloque um despertador no seu celular agora para tocar uma vez por semana!

RECONHECIMENTO

Como é um(a) apoiador(a) exemplar

1



Ajuda com Constância

Quem não aparece só de vez em quando. Está sempre presente, apoiando e compartilhando conteúdos.



Orienta com Paciência

Quem acolhe os novos, ensina quem tem dificuldade digital e tira dúvidas sem julgar.

3



Colabora e Respeita

Quem mantém o grupo focado, evita brigas, repassa informações corretas e promove união.

ENCERRAMENTO

Muito Obrigado!

Sua voz fortalece nosso mandato.

Juntos, com respeito e cidadania, vamos muito mais longe.

▶▶ Próximos Passos



Pratique o Roteiro 60s

Transforme seu apoio em hábito diário.



Canais Oficiais

Fique de olho e interaja sempre.



Dúvidas?

Procure a liderança local para orientações.

CONECTE-SE AGORA

Canais **Oficiais**

Aponte a câmera do seu celular para ter acesso rápido a todas as redes em um só lugar.



Instagram

@professorabebel



Facebook

Professora Bebel Oficial



YouTube

Professora Bebel



WhatsApp

Canal Oficial



TikTok

@depprofessorabebel



LinkedIn

Deputada Estadual Professora Bebel



Importante: Siga apenas os perfis oficiais verificados.