



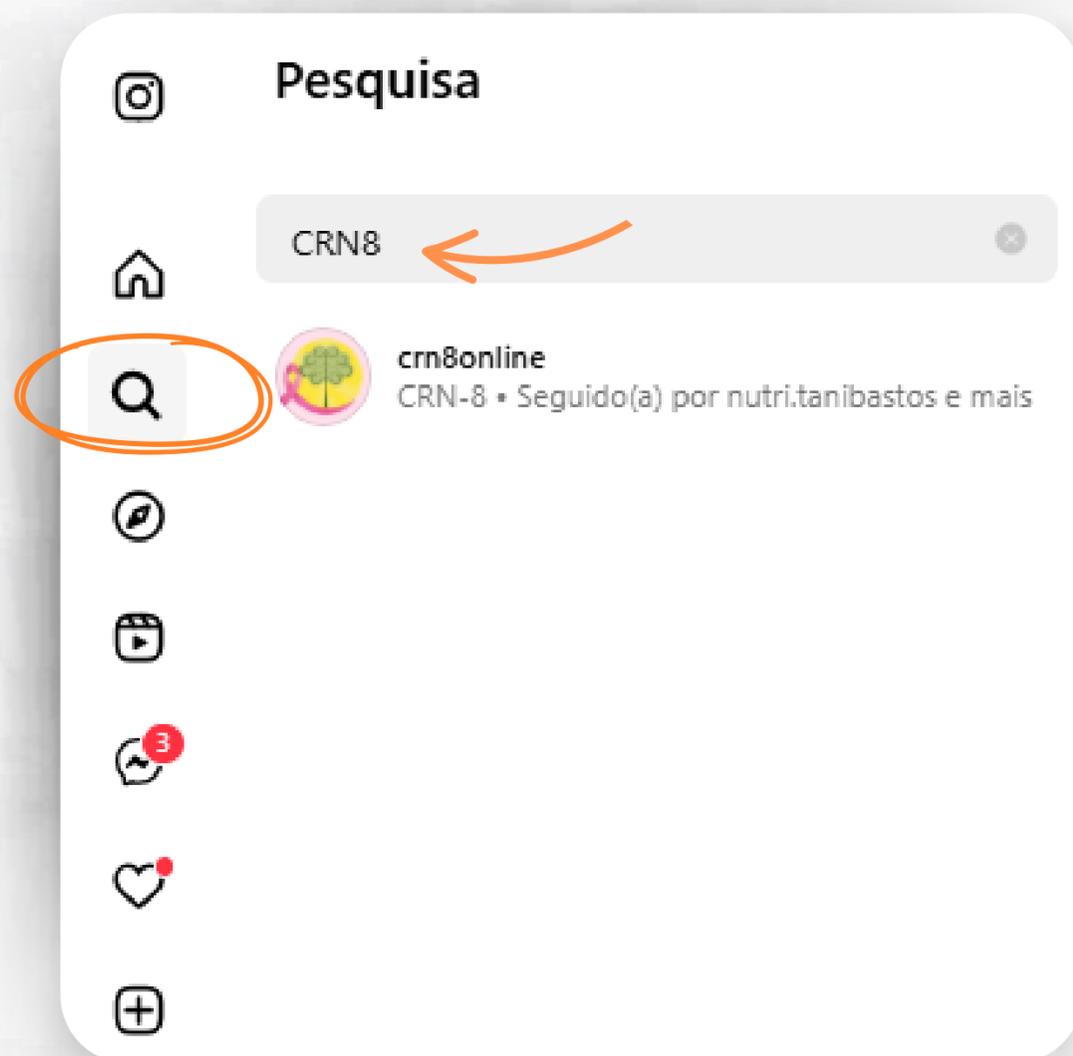
GUIA PRÁTICO

APRENDENDO A USAR O INSTAGRAM

Projeto CRN-8 Jovem 60+

2025

Buscar o perfil do CRN-8 no Instagram

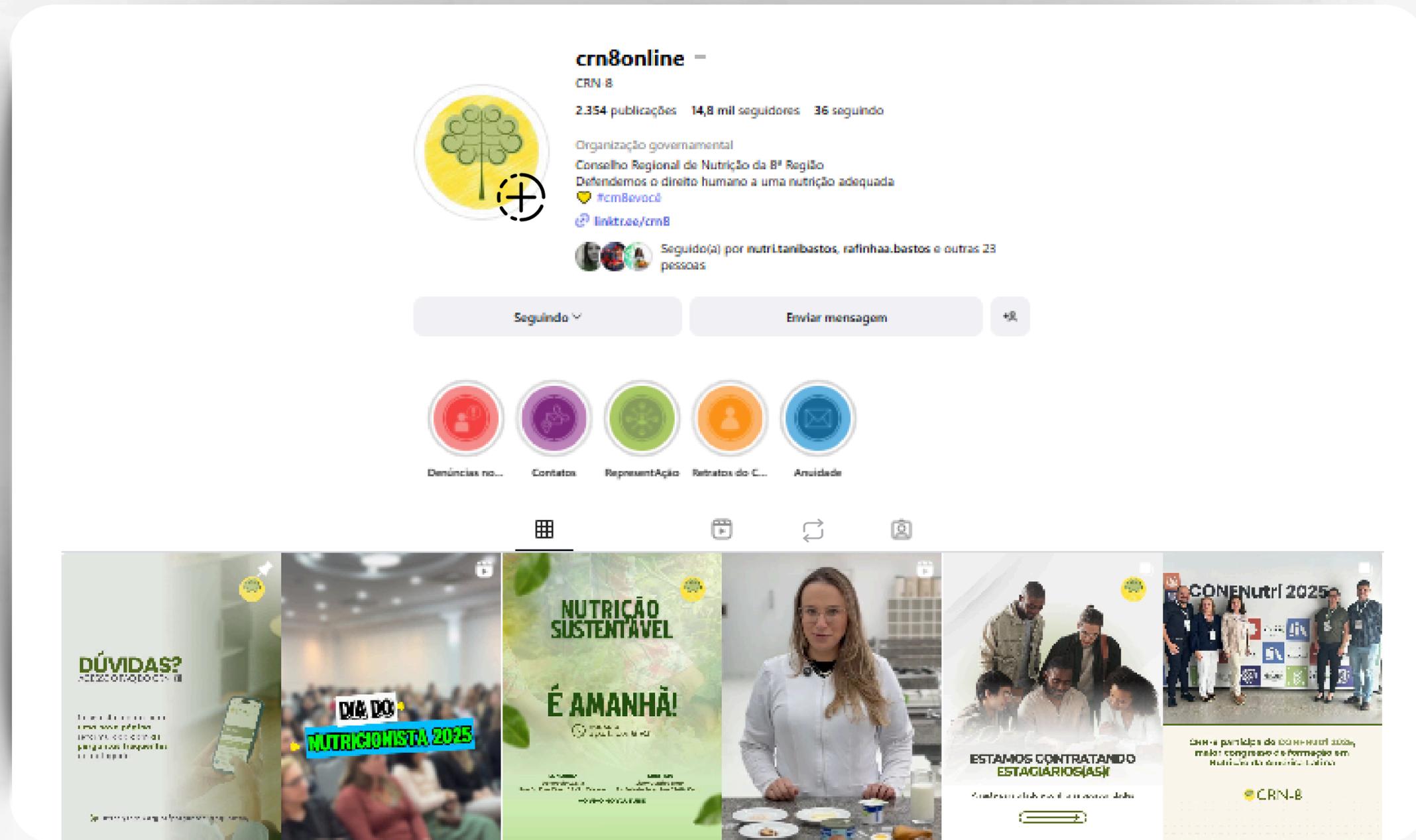


1. Abra o aplicativo Instagram e faça login (ou crie uma conta).
2. Toque no ícone de busca (lupa) na barra inferior.
3. Na barra de pesquisa, digite o @ do perfil (ex.: @crn8online) ou o nome (ex.: CRN-8).
4. Nos resultados, toque no perfil correto para abrir.
5. Toque em “Seguir” para receber atualizações no seu feed.

Dica: se não souber o @ exato, pesquise pelo nome, cidade ou palavras chave relacionadas (ex.: “Conselho Regional de Nutrição da 8ª Região”).



Visão do Perfil do CRN-8



Apresentação da Biografia

A biografia (ou “bio”) é o pequeno texto que aparece logo abaixo do nome do perfil no Instagram. Ela serve para contar, de forma resumida, quem você é e o que faz. A biografia é o cartão de visita do seu perfil. Ela ajuda as pessoas a:

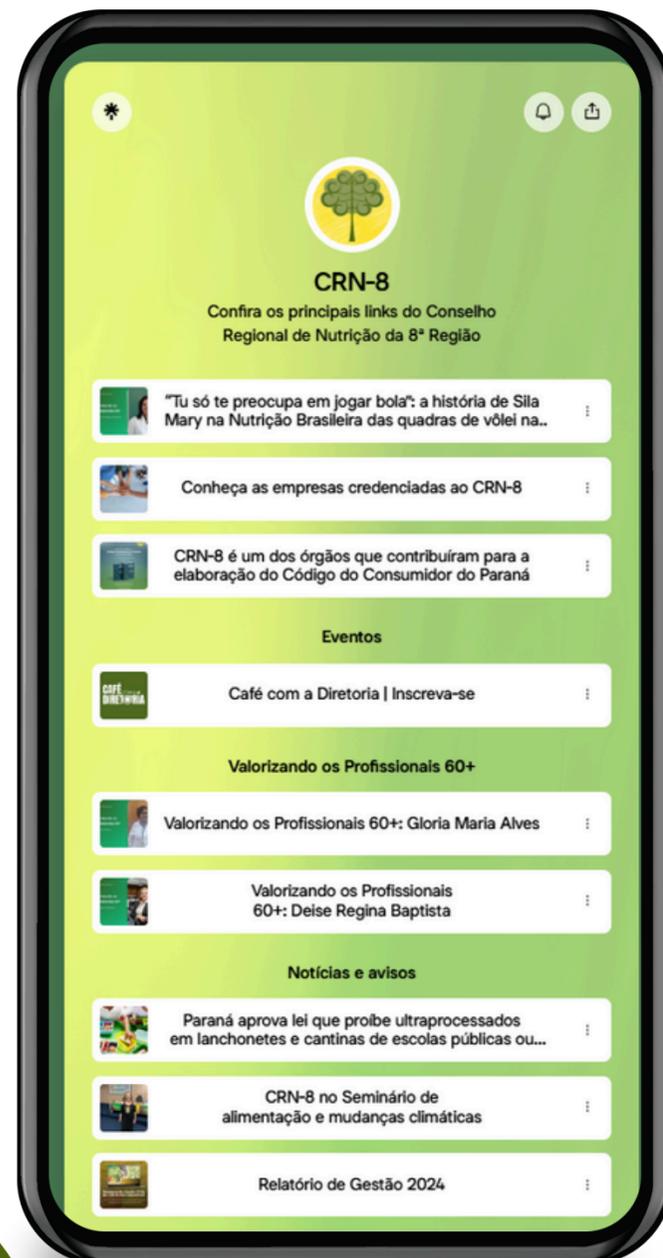


- Entenderem o objetivo do CRN8;
- Saberem como entrar em contato com você;
- Encontrarem seus outros links (site, WhatsApp, agenda etc.);
- Seguirem e compartilharem o perfil.



Links na Biografia

O que é: Espaço abaixo da biografia onde você pode colocar um link clicável. **Para que serve:** Reunir em um só lugar seus contatos e materiais importantes, no exemplo do CRN-8, o Linktree reúne, notícias e matérias, eventos e inscrições, valorização dos Profissionais 60+, relatórios e comunicados, canais úteis (YouTube, site oficial, editais e contatos).



- Como acessar o Linktree do CRN-8
- Abra o aplicativo do Instagram.
- Vá até o perfil oficial @crn8online.
- Abaixo da biografia, toque no link azul: **linktr.ee/crn8**
- Ao clicar, será aberta uma página com todos os principais links do Conselho Regional de Nutrição da 8ª Região.



Destques (Highlights)

O que são: Os Destaques são grupos de Stories que ficam fixos no topo do perfil, logo abaixo da biografia. Eles funcionam como pastas organizadas, onde você guarda Stories importantes para que continuem visíveis mesmo após 24 horas. **Os Destaques servem para organizar** os conteúdos por tema, como denúncias, contatos, programas, anuidade, eventos ou bastidores, facilitando o acesso às informações que o público mais procura, mesmo depois que os Stories saem do ar.



- Para acessar os **Destaques**, basta abrir o perfil do CRN-8 e rolar a tela até logo abaixo da biografia. Lá, você verá ícones circulares com nomes como **“Denúncias”**, **“Contatos”**, **“Programas”**, **“Anuidade”**, entre outros temas.
- Toque sobre o círculo que deseja ver e os Stories salvos nesse Destaque serão exibidos em sequência, como uma série de Stories comuns.

Dica: você pode voltar ou avançar nos Stories tocando nos lados esquerdo ou direito da tela.



Feed Instagram

Você vai encontrar conteúdos de imagens, carrossel de imagens e vídeos ou vídeos longos



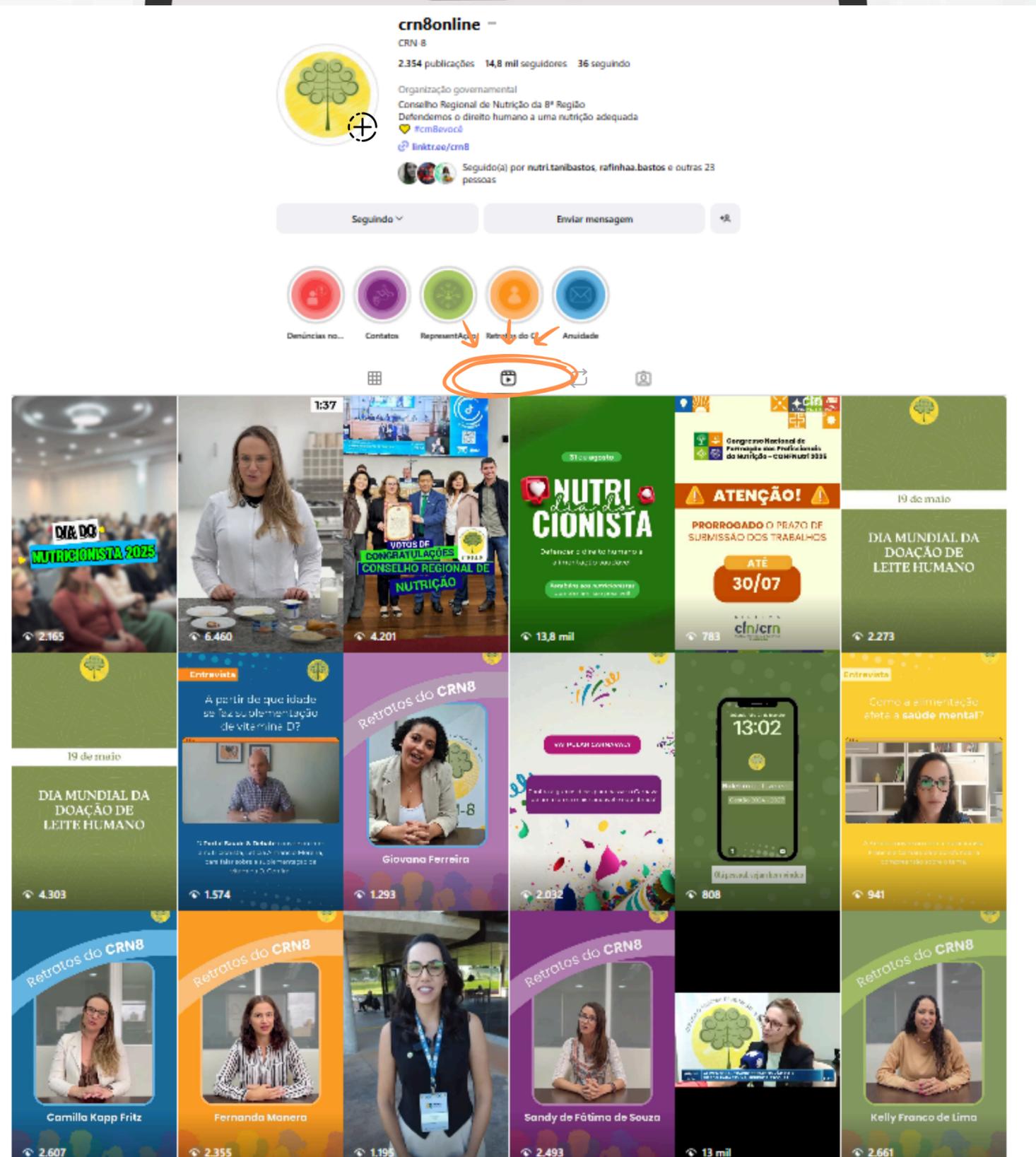
Reels Instagram

O que é Reels? Como criar um Reel

Reels são vídeos verticais curtos (até 90s) focados em descoberta e alcance. Eles aparecem na aba Reels, no Explorar e no Feed.

Os Reels (vídeos) com mais de 90 segundos não tem tanto alcance como os vídeos mais curtos, o algoritmo entra mais os vídeos curtos do que os longos.

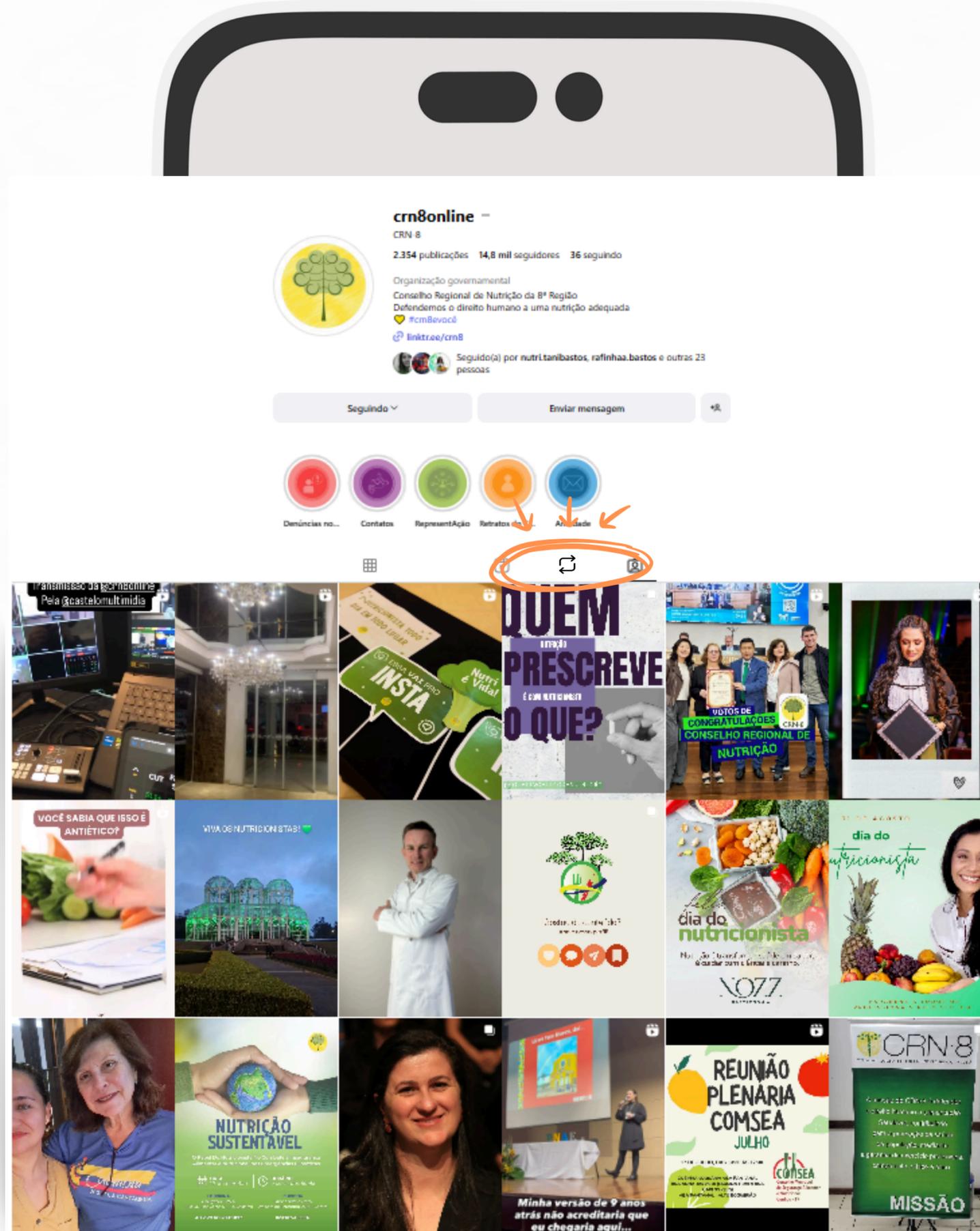
Ótimos para tutoriais rápidos, bastidores e conteúdos educativos.



Repostar Instagram ↻

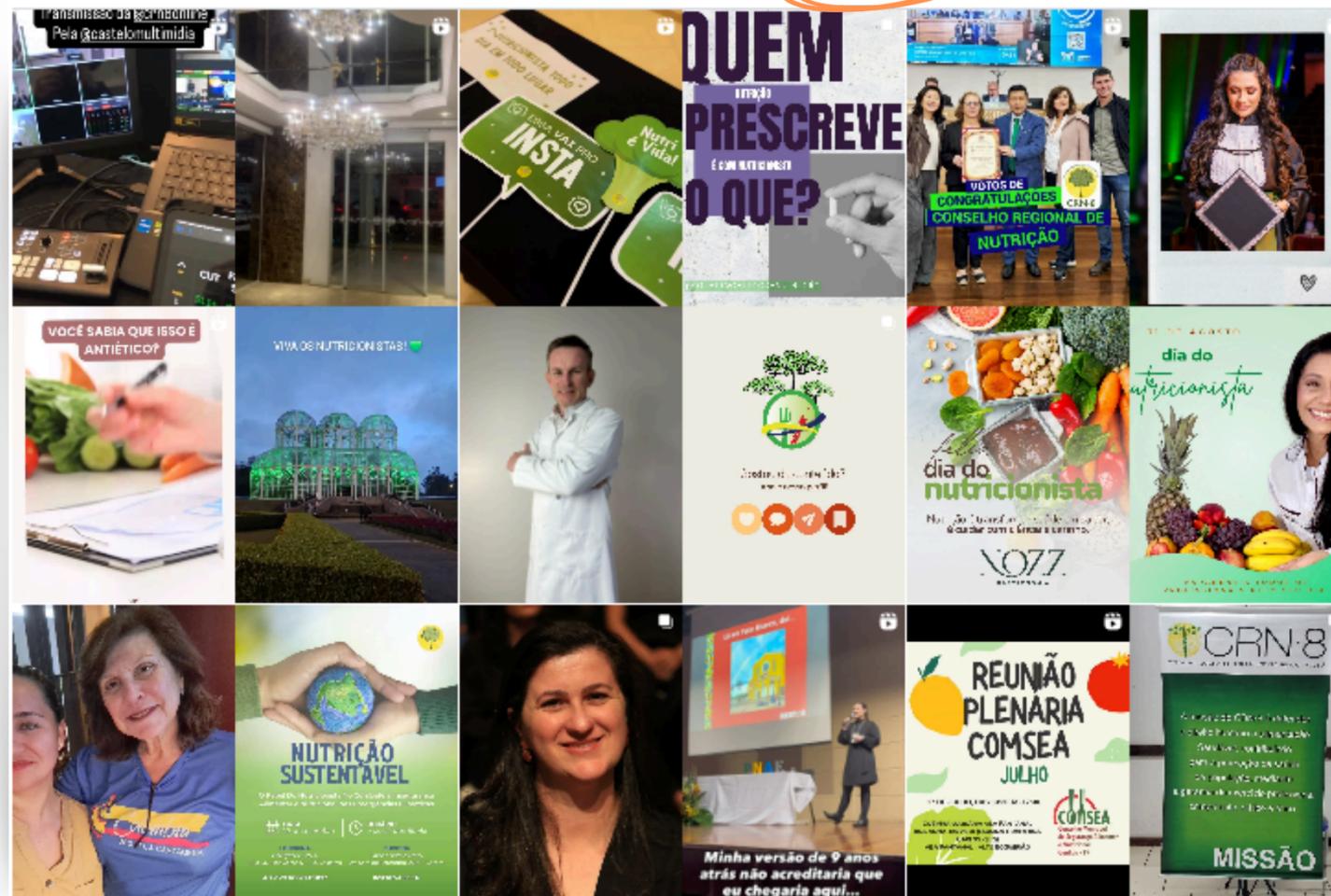
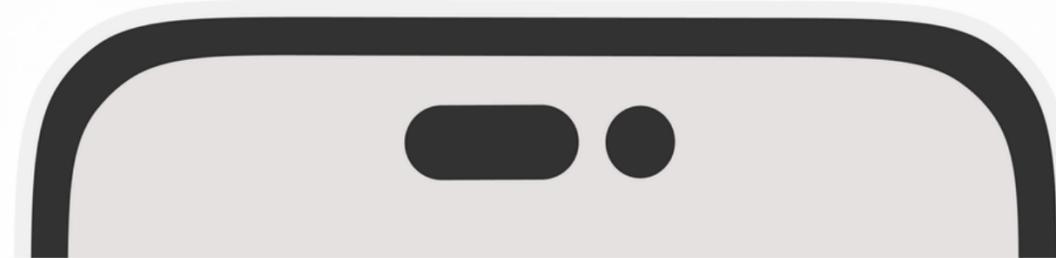
Agora o Instagram permite repostar diretamente no feed usando o novo ícone de repost!

Diferente das postagens tradicionais, esse tipo de compartilhamento não pode ser editado nem receber legenda, pois é publicado exatamente como o conteúdo original.



Marcações Instagram

- **Aba Marcações:** Mostra todas as publicações em que você foi marcado (@seuperfil).
- **Para acessar:** vá ao seu perfil e toque no ícone de pessoa dentro de um quadrado, ao lado das suas fotos e Reels.
- **Dica:** para remover uma marcação, abra a publicação → toque em “...” → Opções de marcação → Remover-me da publicação.



Story Instagram

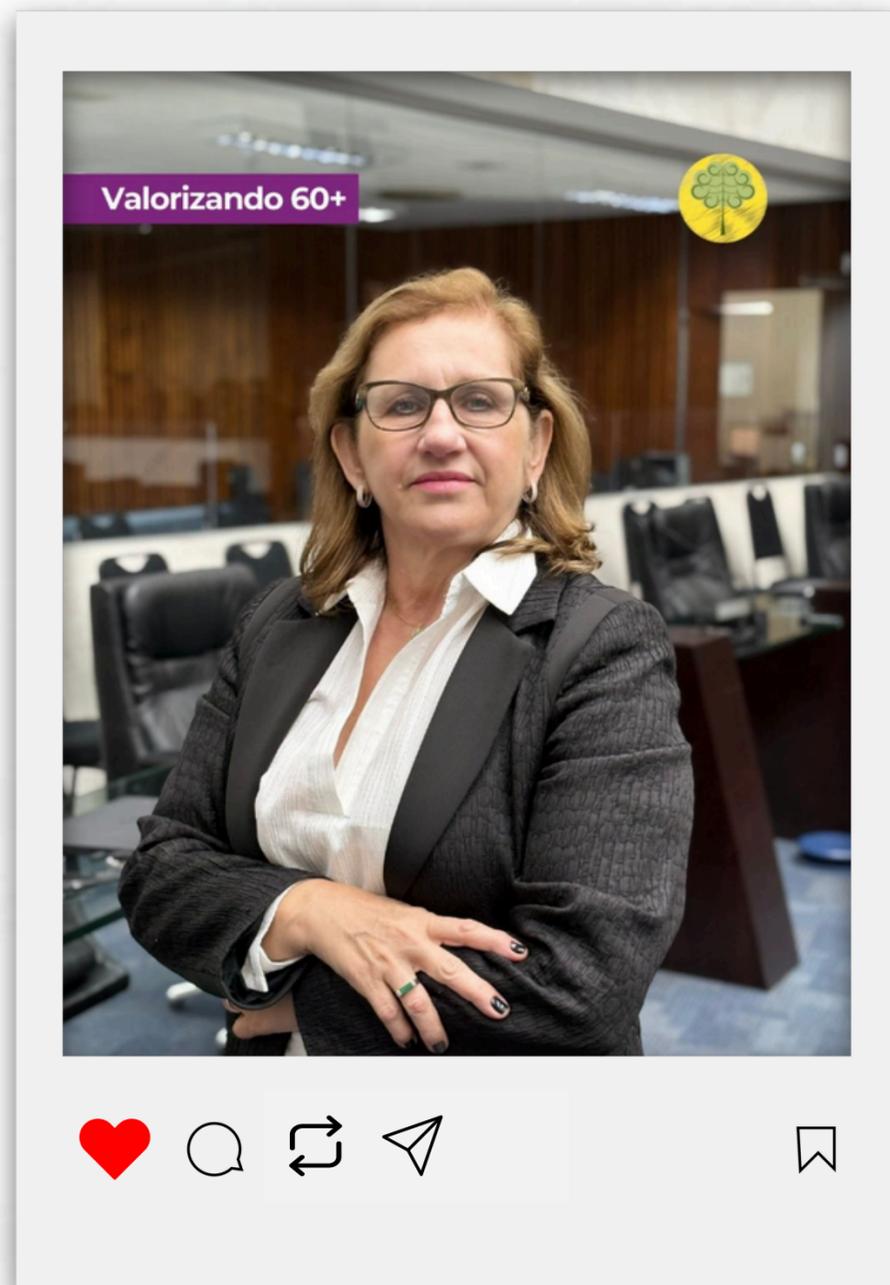
O que é o Story do Instagram

Os Stories são publicações rápidas e temporárias que somem após 24 horas. Eles aparecem na parte superior do Instagram, em círculos com as fotos dos perfis, e são uma das formas mais dinâmicas de se comunicar com o público.

O CRN-8 publica conteúdos que informam e valorizam o nutricionista, com comunicados oficiais, orientações técnicas, campanhas educativas e ações sociais. Também divulga eventos, projetos do CRN8 Jovem, e mensagens que promovem a alimentação saudável, a ética profissional e o combate à desinformação.



Como interagir em um post



Quanto mais pessoas curtem, comentam, compartilham e salvam, maior o alcance orgânico do seu post.

- ♥ **Curtir** → mostra que o seguidor gostou do conteúdo; ajuda no engajamento e faz o post aparecer mais.
- 💬 **Comentar** → permite interação direta; quanto mais comentários, mais o algoritmo entende que o conteúdo é relevante.
- ↻ **Repostar** → usado para republicar no próprio feed ou compartilhar com amigos dentro do Instagram.
- ✈️ **Compartilhar** (aviãozinho) → envia o post para outros usuários no Direct ou compartilha nos Stories.
- 🔖 **Salvar** → o seguidor guarda o conteúdo para ver depois; esse é um dos sinais mais fortes de relevância para o algoritmo.



CRN-8



Projeto

CRN8 Jovem - Guia Prático Nutricionistas | Técnicos em Nutrição e Dietética - 60+

Elaboração

Tani Bastos | Nutricionista | Madrinha do CRN-8 Jovem 2025

Maria Eduarda Ribeiro | Nutricionista | Madrinha do CRN-8 Jovem 2025

