



Edificando a
Nação com as

REDES SOCIAIS

Manual Básico de
Comunicação Digital



PL *Mulher*



PROJETO

Alicerça Brasil (PAB)

Temário 1

EDIÇÃO ENCONTRO NACIONAL DE MANDATÁRIAS 2025

PROJETO

Alicerça Brasil (PAB)



BAIXE ESCANEANDO O QRCODE ACIMA

PLMulher

plmulher.org.br [@partidoliberalmulher](#)

JÁ DISPONÍVEL PARA DOWNLOAD

SUMÁRIO

4

Apresentação

O Poder da Nossa Voz Unida



- 7 / Capítulo 1
A Receita para Nossa Comunicação nas Redes (Começando Certo)
- 12 / Capítulo 2
Ativação e Padronização de Contas (Abrindo a Porta da Festa)
- 14 / Capítulo 3
Ações e Conteúdo Vencedor (Como Fazer a Festa)



- 18 / Capítulo 4
Acessibilidade digital: Um pilar da comunicação moderna
- 22 / Capítulo 5
Gestão de Riscos e Crises (O Anfitrião Resolve o Problema)
- 24 / Capítulo 6
Medindo o Sucesso (Como Saber se a Festa Foi Boa)
- 26 / Conclusão
Multiplique o Nosso Poder!

O Poder da Nossa Voz Unida



Bem-vinda, Mulher de Bem, Leoa da Nação!

O PL Mulher já é o maior movimento feminino político-partidário do Brasil. Agora, você tem em suas mãos o “mapa do tesouro” para transformar o **PL Mulher** no maior movimento digital feminino do Brasil.

Por muito tempo, a política foi vista como um palco distante e masculino. Mas a história mudou!

Nós, mulheres, representamos mais de 52% do eleitorado do Brasil e temos certeza de que a verdadeira transformação do país passará pelas mãos femininas (e não-feministas!).

Hoje, a tela do seu celular se transformou em uma “arma” poderosa contra a corrupção e a mentira. Esse grande poder está na palma da sua mão, e ele tem o seu rosto.

ESTE MANUAL BÁSICO DE COMUNICAÇÃO DIGITAL NÃO É APENAS UM CONJUNTO DE ORIENTAÇÕES E REGRAS. É UM PORTAL DE PODER.



Ele foi criado pelo PL Mulher com uma missão simples, embora importante: garantir que a **nossa mensagem** — a mensagem de coragem, de família, de transformação e de edificação da nossa Nação — seja ouvida em cada município, em cada estado, e que ela inspire milhões de mulheres (e também de homens) de bem a se juntarem à nossa causa.

Nas redes sociais, cada diretório, seja ele municipal, estadual ou nacional, é uma peça essencial. Quando operamos na mesma sintonia, com a mesma paixão e a mesma estratégia, **o nosso impacto não se soma; ele se multiplica!**

Acreditamos em você. Acreditamos na sua capacidade de ser a anfitriã da nossa Grande Festa Digital.



A Receita para Nossa Comunicação nas Redes (Começando Certo)

1.1; Por que temos este manual?

Porque este guia será o mapa para o sucesso do PL Mulher na internet.

Ele vale para a Sede Nacional, para as Sedes Estaduais e para as Sedes Municipais.

Para fins didáticos, nós vamos considerar a nossa atuação nas redes sociais como uma “Grande Festa Digital”. E, para que a festa seja boa em todo o Brasil, vamos entender o seguinte:

- **O PL Mulher:** É o tema da nossa festa. Deve ser o mesmo em todo lugar.
- **O Conteúdo:** É a “comida, a bebida e a música”. Ele deve ser bom para atrair e manter as pessoas conectadas em nossas redes.
- **Este Manual:** Contém as regras da nossa festa. Garante que todos passem a mesma mensagem, no mesmo tom, sem divergências e sem complicações.

Lembre-se da nossa regra:

Não espere estar perfeita(o) para iniciar. **Começar agora e seguir melhorando** é mais importante do que ficar esperando.



1.2; O que somos: a personalidade digital do PL Mulher

Antes de postar, pense: O que queremos que as pessoas sintam sobre o PL Mulher? Uma marca é o que você faz e o que você é.



Pilar da Marca	O Que Fazemos (Nossas Ações)	O Que Somos (Nossa Personalidade)
Definição	Nossas atividades práticas (os desafios que resolvemos).	Nossos valores e o modo como falamos.
PL Mulher	Transformamos vidas e Edificamos a Nação. Formamos e desenvolvemos mulheres para a atuação na política e ocupação de posições de decisão e de poder. Apoiamos candidatas. Lutamos por pautas importantes para a mulher e para a família.	Forte, Inspiradora, Educadora, Próxima, Coerente, Positiva.
Objetivo	Fortalecer a imagem e a presença do PL Mulher na sociedade brasileira. Transformar o ambiente político brasileiro por meio do aumento crescente da participação feminina nas esferas de decisão e de poder nos âmbitos municipal, estadual e federal. Aumentar gradativa e exponencialmente a participação e o engajamento das mulheres na disputa por cargos políticos e na ocupação de posições de influência e de poder.	Fazer com que as pessoas – em especial as mulheres – sintam força e pertencimento ao nosso movimento.

Ação para Você: Seu post sobre um evento (Ação) deve ser feito com um tom **Marcante e Inspirador** (Personalidade).

1.3; Regras de ouro: Quem posta e quando posta

Para manter a nossa voz unida e forte, temos uma Lei de Replicação (Regra de Compartilhamento).

1.3.1. Sistemática de Emissão da Mensagem

- Sede Nacional: Cria as campanhas, as mensagens nacionais, as orientações e as regras principais.
- Sedes Estaduais (27): Replicam as postagens do PL Mulher Nacional e adaptam as mensagens nacionais para o estado.
- Sedes Municipais (Centenas): Focam em agendas (eventos e pautas) locais, seguindo e replicando sempre o que vem do PLM Estadual e do Nacional.

1.3.2. Regra de Compartilhamento

- Compartilhar o conteúdo que for postado pela instância acima (Nacional → Estadual → Municipal) é necessário para demonstrar união, continuidade, coordenação e força.

Quem É Você	Conteúdo De Quem Você Tem Que Compartilhar	Prazo Máximo para Agir
Sede Estadual	Da Sede Nacional.	Em até 3 horas depois da Nacional postar ou na “janela de pico de engajamento” mais próxima desse prazo.
Sede Municipal	Da Sede Nacional e Da sua Sede Estadual.	Em até 6 horas depois que eles postarem ou na “janela de pico de engajamento” mais próxima desse prazo.

Atenção: “Compartilhar” não é só apertar o botão.

Use a foto/vídeo oficial postado pela instância acima da sua, mas reescreva o texto para incluir o nome da sua cidade ou estado e peça para o público local fazer algo (um “Chamado para Ação”).

1.3.3. Dicas para o seu conteúdo local

- Estadual: Pode criar posts sobre agendas (eventos, pautas) e notícias do estado, mas não pode contradizer ou gerar dúvidas quanto às mensagens da Nacional.
- Municipal: Pode criar posts sobre agendas (eventos, pautas) e notícias da cidade, mas não pode contradizer ou gerar dúvidas quanto às mensagens do PLM Estadual ou da Nacional.

1.4; Identidade visual: O mesmo rosto em todo lugar

Usar a mesma aparência garante que todos, imediatamente, reconheçam o PL Mulher.

- Logotipo e Cores: Use **apenas** o Logotipo e as cores oficiais.

NÃO PODE:

Mudar a cor do logo, esticá-lo ou usar cores que não estão na lista oficial. **Consulte o Manual da Marca PL Mulher acessando o código QR ao lado:**



- Letras (Fontes): Use as letras oficiais da organização para que tudo pareça profissional e fácil de ler.
- Modelos Prontos: Use os modelos de imagens (templates) que o PLM Nacional ou o Estadual enviam.



1.5; Foco no público local (“Persona”)

VOCÊ PRECISA SABER PARA QUEM ESTÁ FALANDO. A “PERSONA” É O SEU PÚBLICO IDEAL.



- Sua Tarefa: Descobrir quais são os perfis das potenciais eleitoras ou filiadas mais importantes na sua região.
- Fatores Locais: Quais são os principais problemas da sua cidade ou bairro? (Ex.: falta de médico, buraco na rua...).

Dica: O conteúdo que você cria na sua cidade (Municipal) deve ser propositivo e focar em resolver ou discutir os problemas locais do seu público, usando a força e a voz do PL Mulher. As críticas aos adversários políticos que, eventualmente, estejam ocupando os cargos eletivos devem ser feitas com respeito, observando os limites legais e, preferencialmente, focando nas ações (ou omissões) concretas e nas obrigações do cargo que estejam sendo negligenciadas. Se for dirigida à pessoa, deve respeitar os limites para que não haja prática sujeita a processo cível ou penal.

AVISOS IMPORTANTES:

É vedada a publicação de avisos de assunção ou exoneração de funções de presidência nos perfis ou canais de comunicação dos diretórios estaduais/municipais do PL Mulher sem a devida autorização da Presidência Nacional. Também é vedada a postagem de notícias ou anúncios relacionados a entes privados. Dúvidas quanto aos aspectos acima definidos ou quanto a outros tipos de postagens devem ser esclarecidas nas instâncias de direção imediatamente acima da instância na qual surgiu a dúvida.

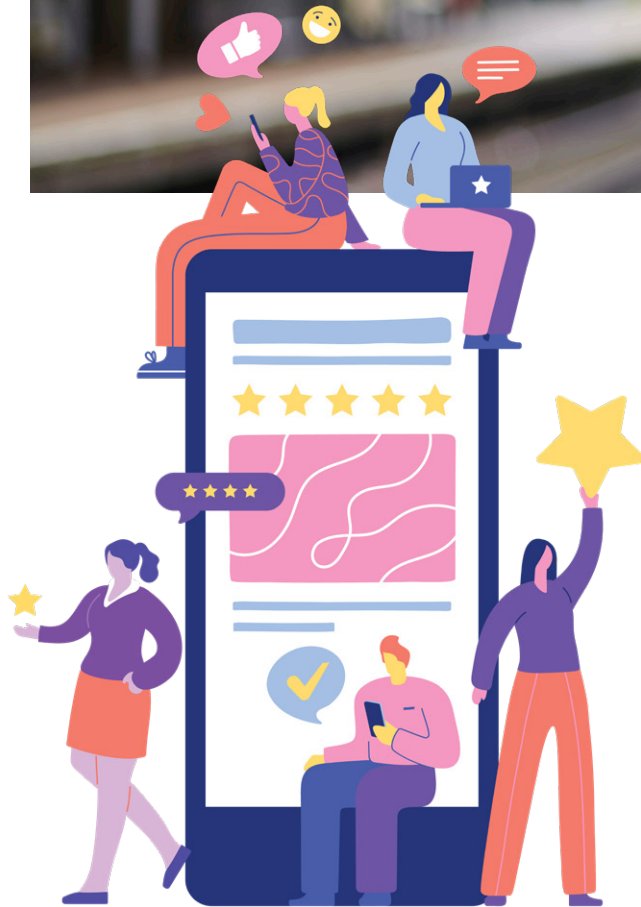


Ativação e Padronização de Contas (Abrindo a Porta da Festa)

2.1; A regra de ativação: Onde devemos estar

Todos os diretórios do PL Mulher (Estaduais e Municipais) devem ter contas ativas e padronizadas nas seguintes redes:

- **Instagram** (Foco em Imagem e Vídeo Curto)
- **TikTok** (Foco em Vídeo Curto e Tendências)
- **Facebook** (Foco em Comunidade e Conteúdo Longo)
- **X (Twitter)** (Foco em Notícia Rápida e Opinião)
- **YouTube** (Foco em Vídeo Longo e Educação)



PRIMEIRA AÇÃO: Se seu diretório ainda não tem uma conta oficial em alguma dessas redes, ela deve ser criada **imediatamente** seguindo as regras abaixo.

2.2; Padronização de nomes de usuário (Usernames)

O nome de usuário (@) deve ser fácil de encontrar e reconhecer.

Nível do Diretório	Regra de Nome (@)
Estadual	@PLMulher + Sigla do Estado (Ex: @PLMulherRJ)
Municipal	@PLMulher + Sigla da Cidade (Ex: @PLMulherSPO)

Atenção: Se o nome já estiver ocupado, adicione um ponto ou underline, acrescido do número 22 (.22 ou _22). Nunca use números aleatórios. Se o nome da cidade/estado tiver até 6 (seis) letras, pode-se utiliza-lo após o PLMulher no endereço.

2.3; Configuração profissional (otimizando a busca)

- Foto de Perfil: Use **SOMENTE** o logotipo oficial do PL Mulher.
- Biografia/Descrição (Bio): Diga o que você faz e onde está. **Obrigatório:** Mencionar a afiliação (Ex: "Diretório do PL Mulher em [Nome da Cidade]").
- Tipo de Conta: Ative o modo "**Conta Profissional**" ou "**Página de Negócios**".

Ações e Conteúdo Vencedor (Como Fazer a Festa)

3.1; O que postar: A estratégia dos 4 E's

Seu conteúdo deve sempre cair em um destes quatro grupos (E's):

E-Pilar	Objetivo Principal	Tipo de Conteúdo Sugerido
1. Educar	Ensinar sobre a política e nossos valores.	Dicas Rápidas: Como funciona o voto? O básico sobre um projeto de lei importante. O que é e como funciona o Projeto Alicerça Brasil (PAB)?.
2. Envolver	Fazer o público participar ativamente.	Interação: enquetes (polls), perguntas nos stories, lives (ao vivo) de perguntas e respostas, etc.
3. Encorajar	Incentivar que as mulheres demonstrem a sua força política ativamente.	Inspiração: História de sucesso de uma líder local, frases de mulheres fortes, etc.
4. Evidenciar	Mostrar o trabalho do PL Mulher.	Prova Social: Fotos e vídeos de eventos e reuniões, agenda semanal da liderança, reuniões dos Grupos Alicerçadas, etc.



Dica de Sucesso: O poder da mistura

Os percentuais de conteúdos sugeridos para cada um dos pilares é o seguinte:

- **Educar:** 30%
- **Envolver:** 20%
- **Empoderar:** 20%
- **Evidenciar:** 30%

3.2; A Estrutura do post perfeito (Simples e Direto)

- **Passo 1: O Gancho (Atenção em 3 Segundos):** Comece com uma pergunta forte ou a parte mais surpreendente da história.
- **Passo 2: O Conteúdo (linguagem simples):** Use a linguagem do dia a dia, evite jargões políticos ou técnicos e use frases curtas.
- **Passo 3: O Chamado para Ação (CTA):** Diga o que a pessoa deve fazer. Ex.: “Curta e marque 3 amigas!”, “Deixe nos comentários: Qual o maior problema da nossa cidade hoje?”

3.3; Táticas específicas para cada rede (Qual ferramenta usar)

Rede Social	Foco Principal do Conteúdo	Tática Vencedora
Instagram	Inspiração e Comunicação Rápida	Reels: Vídeos verticais curtos (15s a 60s) usando as músicas e tendências. Carrossel: Use 5 a 10 fotos/slides para dar dicas.
TikTok	Vídeos Virais e Bastidores	Tendências: Adapte a mensagem aos sons em alta. Humanize: Mostre o lado divertido e de “bastidor”.
Facebook	Comunidade e Notícias da Cidade	Lives (Ao Vivo): Para anúncios mais longos. Compartilhamento de Link: Compartilhe notícias relevantes com um texto seu.
X (Twitter)	Reação Rápida e Informação Urgente	Timing: Use para comentar notícias que saíram há poucos minutos. Hashtags: Use as tags que estão em alta (Trending Topics).
YouTube	Conteúdo Educativo e Longo	Entrevistas: Publicar a versão completa. Aulas/Webinars: Use para dar treinamentos mais longos.



3.4; O segredo do engajamento (Não fale sozinho)

- Responda a Todos: Responda a 100% dos comentários e mensagens diretas que não forem spam.
- Seja Rápido: Tente responder em até 24 horas.
- Use Perguntas: Termine suas respostas com uma nova pergunta para manter a conversa.

3.5; Descoberta e viralização: A força das hashtags e palavras-chave

- Hashtags (#): Misture a hashtag Única (#PLMulher), Média (assuntos específicos) e grande (temas amplos).
- SEO do Vídeo: **Sempre coloque legendas no seu vídeo (Closed caption).** Os robôs usam o texto da legenda para saber sobre o que você está falando.

3.6; Acessibilidade: Construindo pontes para eliminar barreiras de comunicação

Comunicar é INCLUIR e, nesse sentido, a acessibilidade digital representa um grande poder oculto. Imagine criar uma mensagem importante, investir tempo na produção de um vídeo e, no momento da entrega, descobrir que uma parte significativa do seu público simplesmente não conseguiu entendê-la. No ambiente digital, o silêncio nem sempre significa ausência de som; muitas vezes, ele é uma barreira invisível.

Acessibilidade digital: Um pilar da comunicação moderna

A **acessibilidade digital** não é apenas uma “tendência” ou um recurso extra; é um pilar fundamental da comunicação moderna por três motivos principais:

- **Inclusão Social:** Milhões de pessoas possuem algum grau de deficiência auditiva. Ao legendar seus vídeos, você garante que a informação seja acessível e chegue a todos, sem distinção.
- **Consumo em Silêncio:** Estudos indicam que mais de **80% dos vídeos em redes sociais são assistidos sem áudio**. Seja no transporte público, em uma sala de espera ou em um escritório, a legenda é o que garante que sua mensagem seja lida quando não pode ser ouvida.
- **Retenção e Clareza:** A combinação de áudio e texto reforça o aprendizado e a memorização. Termos técnicos, nomes próprios ou sotaques diferentes tornam-se muito mais compreensíveis quando acompanhados pela escrita.



Tornar os nossos conteúdos acessíveis não exige ferramentas complexas, mas sim um olhar atento e empático. Ao legendar, não estamos apenas cumprindo uma tarefa técnica: estamos garantindo que a nossa voz — e a da nossa organização — seja ouvida por todos.

No PL Mulher, portanto, nós consideramos a utilização de duas ferramentas muito importantes e pelo menos uma delas (preferencialmente, as duas) deve estar presente nos vídeos que possuem áudio:

- **Janela de Libras:** Caso você tenha acesso a um Intérprete de Libras, adicione a Janela de Libras nos seus vídeos.
- **Legendas:** Se não tiver Intérprete, SEMPRE inclua legendas em seus vídeos que possuam falas no áudio. É preciso lembrar que a comunidade surda precisa ter acesso à mensagem, e a inclusão de legendas também facilita para quem assiste em locais onde não pode ligar o áudio, aumentando o alcance e o engajamento.

Para facilitar o trabalho, preparamos algumas dicas focadas nas ferramentas mais eficientes e simples de serem usadas já disponíveis até a data da publicação deste manual.





1. INSTAGRAM (Recurso Nativo)

O Instagram possui uma ferramenta de transcrição automática muito precisa para o formato Reels. Para utilizá-la, faça o seguinte:

- Abra o Instagram e comece a criar um Reel.
- Após gravar ou carregar o vídeo, toque no ícone de Figurinhas (Stickers) no topo da tela.
- Selecione a figurinha “Legendas” (Captions).
- O app irá transcrever o áudio automaticamente.

Dica: Toque no texto para corrigir eventuais erros de português e use a barra inferior para mudar o estilo e a cor da fonte.

Escaneie o código QR ao lado

para assistir um vídeo com um exemplo de como inserir as legendas nos reels do **Instagram**.



2. X (Antigo Twitter)

Diferente do Instagram, o X foca em legendas automáticas de sistema ou via arquivos profissionais.

- Legendas Automáticas: Ao subir um vídeo, o X gera legendas automaticamente para quem assiste com o som desativado. O usuário pode ativar/desativar clicando no botão “CC” no canto do vídeo.

Dica: Como o X não permite editar o estilo dessas legendas nativamente, o ideal é que eles já subam o vídeo com a legenda “queimada” (fixa) na imagem, usando o CapCut.



3. CAPCUT (Considerada a ferramenta externa mais eficiente e eficaz até o momento)

Para um visual profissional e legendas que funcionam em qualquer rede social, o CapCut é o padrão ouro. Faça o seguinte:

- Abra o app e clique em “Novo Projeto” para importar seu vídeo.
- No menu inferior, toque em “Texto”.
- Selecione “Legendas Automáticas”.
- Escolha o idioma (Português) e clique em “Gerar”.
- Personalização: Use a função “Edição em Lote” para corrigir o texto rapidamente e o menu “Estilo” para aplicar animações que prendem a atenção.
- Exporte o vídeo e publique onde desejar.

Escaneie o código QR ao lado

para assistir um vídeo com um exemplo de como inserir as legendas utilizando o **CapCut**.



Dicas “Top”:

- Contraste é tudo: Certifique-se de que a cor da legenda não “suma” no fundo do vídeo (ex.: use texto branco com contorno preto).
- Posicionamento: Evite colocar as legendas muito embaixo ou muito no topo, para que não fiquem escondidas pelos ícones de curtir ou pela descrição do post.
- Revisão: IA comete erros, especialmente com nomes próprios ou termos técnicos. Sempre revise!

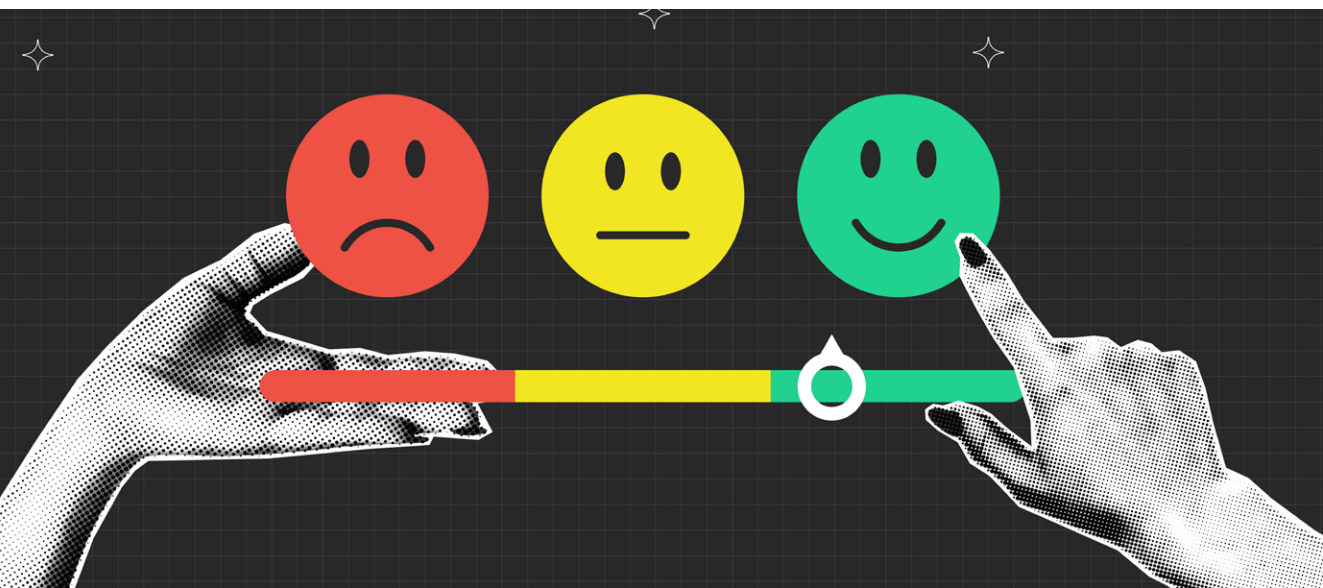
Gestão de Riscos e Crises (O Anfitrião Resolve o Problema)

4.1; O protocolo do comentário negativo (Os três C's)

- **Calar (Ignorar):** Usado para trolls ou ódio. Ação: Apague o comentário e bloqueie.
- **Conversar (Responder):** Usado para críticas

honestas. Ação: Responda de forma calma, educada e com fatos.

- **Convidar** (Levar para o Privado): Usado para reclamações complexas. Ação: Peça para a pessoa enviar os detalhes por Mensagem Direta (DM).



Situação de Crise	Responsável Imediato	Ação Obrigatória
Comentário local polêmico: Problema pequeno na cidade, mas que gera debate.	Sede Municipal	Responder com a regra dos Três C's. Comunicar imediatamente a Sede Estadual.
Crise de imagem: Postura de uma líder local que viralizou negativamente.	Sede Estadual	Não postar nada sobre o assunto. Comunicar imediatamente a Sede Nacional.
Crise nacional: Assunto que afeta diretamente a Sede Nacional.	Todos os diretórios.	Parar imediatamente todas as postagens. Aguardar a nota oficial da Sede Nacional.



Regra de Ouro da Crise: Em caso de dúvida, **PARE DE POSTAR/REPOSTAR** e pergunte à Instância acima da sua quais os procedimentos a serem adotados.

4.3; Regras para conteúdo de risco

- **Ataque Pessoal (Proibido):** Nunca use linguagem que possa ser entendida como ofensa ou ataque pessoal a adversários. Críticas políticas pontuais ou campanhas

ativadas pelo PLM Nacional não se enquadram nesse quesito.

- **Verificação de Fatos:** Nunca compartilhe uma notícia ou dado sem antes conferir se a informação é de uma fonte confiável.

Medindo o Sucesso (Como Saber se a Festa Foi Boa)

5.1; O que realmente importa: Métricas simples (KPIs)

Métrica Simples	O que Ela Significa	Por Que Ela é Importante
Engajamento (%)	A porcentagem de pessoas que viram seu post e agiram (curtiram, comentaram, etc.).	É a métrica mais importante. Alto engajamento leva à viralização.
Alcance (Reach)	O número total de contas únicas que viram sua postagem.	Mede a força da sua voz.
Crescimento de Seguidores	O número de pessoas novas que passaram a seguir sua conta no último mês.	Mede se sua estratégia está atraindo público novo.

5.2; Onde encontrar esses dados

Todas as redes sociais têm ferramentas internas fáceis de usar: Clique em “Painel Profissional” ou “Insights”.



Dica: Não olhe o número de curtidas! Olhe o % de Engajamento.

5.3. A Regra do Relatório Semanal

- Revisão Semanal (Sedes Municipais): Olhe seus *Insights* toda semana. Identifique o post que teve o **maior Engajamento** e o que teve o **menor**. Faça mais conteúdos parecidos com os que funcionaram bem.
- Além de permitir um melhor mapeamento de sua estratégia de postagem, os relatórios fornecerão dados para a construção do relatório situacional mensal (RELSIT-M) que deve ser apresentado pelos diretórios estaduais ao diretório nacional do PL Mulher.



CONCLUSÃO

Multiplique o Nosso Poder!

Chegamos ao fim dessa jornada, mas este é apenas o começo da nossa Grande Festa.

Você absorveu as regras de governança para manter nossa mensagem forte e unificada. Você aprendeu a usar o Engajamento como mapa para a viralização. Você está pronta para falar de política de forma simples, inspiradora e estratégica, transformando seguidores em filiadas e filiadas em líderes.



Lembre-se sempre: **nós não estamos apenas postando; estamos construindo.** Cada postagem, cada resposta, cada Reel é um tijolo na base do movimento que irá Edificar a Nação.

Agora, feche este Manual e abra suas redes. A responsabilidade é grande, mas a recompensa é imensa: ver a participação feminina crescer e a voz do PL Mulher dominar o debate público no seu município e em todo o Brasil.

Você tem o manual. Você tem o poder. Vá e multiplique a nossa força.

ÀS MINHAS MENINAS

Obrigada por abraçarem esta missão com tamanha dedicação e seriedade.

Sabemos que o desafio é diário, mas a sua determinação é o motor que move o PL Mulher. Além de dominar as redes sociais, nós precisamos que você promova e divulgue o Projeto Alicerça Brasil (PAB). Seja você uma anfitriã em sua cidade. Seu trabalho é a semente que florescerá em mais participação feminina, em mais leis justas e em um Brasil mais forte para a família.

Acreditamos na força da sua voz e na inteligência da sua estratégia.

Não se contente com o bom, busque o progresso, sempre!

Que a chama da sua inspiração nunca se apague. Lembre-se:

Nós somos a mudança.

Nós somos Imparáveis.

Nós somos o PL Mulher.



Que Deus te abençoe. Que Ele abençoe as famílias de sua cidade. Que Deus abençoe o nosso amado Brasil!

Michelle Bolsonaro
Presidente Nacional do PL Mulher

PL
Mulher

 plmulher.org.br  [partidoliberalmulher](https://www.instagram.com/partidoliberalmulher)

