

PLANO DE TESTES · CORTES

Cortes que **rendem**: do lote ao ciclo de teste

Um passo a passo para testar cortes no Instagram sem depender de sorte. Você arruma o perfil, faz 14 cortes seus e compara os resultados a cada 14 dias.

Por Lucas Toledo · cut.pro

01

Perfil

Confira a conta antes de postar.

02

Cortes

Faça 14 vídeos curtos de material seu.

03

Teste

Poste um por dia e anote o resultado.

FASE 1

Arrume o perfil antes do primeiro vídeo

Leva meia hora e evita descobrir um problema no meio do teste.

A ideia

Você posta um corte por dia durante 14 dias, sempre com a mesma capa e a mesma descrição. Depois muda uma coisa e repete. Assim dá para ver o que mudou o resultado, em vez de adivinhar.

Ninguém garante visualizações, e cada perfil reage de um jeito. O plano só deixa o teste organizado.

Só material seu

A regra de abril. Desde 30 de abril de 2026, o Instagram não recomenda para quem não te segue as contas que postam, na maior parte, vídeo de outras pessoas. Por isso os cortes deste guia vêm de material seu, ou de quem deixou você usar.

Palavras que aparecem aqui

- **Corte:** um trecho curto tirado de um vídeo maior, como uma live ou um podcast.
- **Reels:** o vídeo curto e vertical do Instagram.
- **Gancho:** os primeiros segundos, o que faz a pessoa ficar.
- **Mediana:** o valor do meio de uma lista em ordem. Se as views são 100, 200 e 9.000, a mediana é 200.
- **Ciclo:** 14 dias de teste com a mesma capa e a mesma descrição.

Ajustes do perfil

ITEM	ONDE	O QUE FAZER
Tipo de conta	Configurações	Mude para conta profissional e escolha "Criador de conteúdo". Isso libera as estatísticas
Status da conta	Configurações, Status da conta	Veja se está tudo verde. Essa tela diz se o Instagram pode mostrar seus vídeos a quem não te segue. Só a monetização em laranja ainda deixa testar
BIO	Editar perfil	O texto curto do topo do perfil. Escreva três linhas (modelo abaixo)
Gênero	Editar perfil	Opcional. Não aparece para os outros
Perfil gerado por IA	Editar perfil	Deixe desligado se seus vídeos mostram pessoas reais. Se o perfil é de um personagem de IA, use o guia de personas

Escreva a sua BIO

Três linhas: o que você posta, para quem, e um convite para seguir. Não copie a BIO de uma conta oficial de marca ou de personagem. Isso confunde quem visita e pode gerar denúncia por se passar por outra pessoa.

MODELO

1. O que você posta
2. Para quem é
3. Convite para seguir

BIO DE TESTE EM JAPONÊS (TEXTO ORIGINAL)

毎日更新！笑える動画だけを厳選してお届け。
思わず笑ってしまう瞬間をショートでチェック。
フォローして毎日の笑いをゲット！

FASE 2

Faça 14 cortes que são seus

Esse lote é o material de todos os testes seguintes.

Aprenda com quem já deu certo

Escolha um nicho, por exemplo humor. Veja de 6 a 8 vídeos de contas parecidas com a sua que foram bem. De cada um, anote:

- como o vídeo começa, nos dois primeiros segundos;
- quanto tempo dura e a que ritmo muda a cena;
- o tipo: reação, resposta, lista, bastidor.

Você leva a anotação. O vídeo fica onde está.

De onde vêm os 14

FONTE

COMO FAZER

Sua live, podcast ou vídeo longo

Cole o link no [Cut.Pro](#). Ele transcreve o áudio, a IA procura os melhores momentos e deixa o vídeo na vertical, com legenda. Você assiste, aprova os melhores e descarta o resto

Outro criador, com permissão

Peça por mensagem e guarde a resposta. Corte do mesmo jeito

Gravação sua

Roteiro curto, o momento forte logo no começo e um assunto por vídeo

Tire os 14 de dois ou três vídeos longos. Se todos vierem do mesmo, o teste mede aquele assunto, e não a sua capa.

Faça isso no Cut.Pro

Menos horas de edição. Cole o link da sua live ou do seu podcast e receba os melhores momentos já na vertical e com legenda, para você só revisar. [Comece grátis em cut.pro](https://cut.pro)

Como fechar cada corte

Um bom corte mostra um momento em que algo acontece e dura menos de um minuto.

- **Duração.** Em 6 milhões de vídeos curtos de páginas de marca (1º semestre de 2026), os de 45 a 60 segundos tiveram a mediana de views mais alta: 10.374, contra 4.700 nos de até 30 segundos (Socialinsider). São páginas de marca, então use como pista.
- **Começo.** A Meta diz que calcula a chance de alguém sair antes de 3 segundos. Comece pelo momento forte e deixe o contexto para depois.
- **Ponto de corte.** O Instagram mostra, em cada vídeo, um gráfico de retenção: em que segundo as pessoas saem. Corte onde a linha cai.
- **Formato.** Vertical, sem faixa preta, com boa imagem e som. Não cubra a tela com texto. O Instagram lista esses defeitos entre os que reduzem a exibição.

Por que não repostar

Repost não é atalho. Se você posta o vídeo de outra conta sem mudar nada, ou com a marca d'água de outro app, o Instagram mostra menos o seu perfil. Também pode ser violação de direito autoral. Catorze vídeos seus costumam render mais que cem emprestados.

A capa

Capa é a imagem que aparece na grade do perfil. Faça uma simples: mesmo fundo, mesma fonte, título curto. Escolha em "Foto da capa" na hora de publicar e use a mesma nos 14 dias.

FASE 3

Poste, meça e compare

Um ciclo é 14 dias. A cada ciclo, você muda uma coisa só.

Como é um ciclo

Um vídeo por dia, sempre com a mesma capa e a mesma descrição. Quando acabar, mude a capa ou a descrição, nunca as duas. Se mudar as duas, você não sabe qual funcionou.

Não existe horário certo para postar. O que conta é postar todo dia e comparar. Dá para agendar os posts pelo Cut.Pro.

A descrição

É o texto abaixo do vídeo. Mantenha a mesma estrutura durante o ciclo:

MODELO

1. Uma frase que prende
2. O contexto em uma frase
3. Uma pergunta para os comentários
4. Três a cinco hashtags do nicho

DESCRIÇÃO DE TESTE EM JAPONÊS (TEXTO ORIGINAL)

#面白動画 #ショート動画 #笑える
思わず笑ってしまう瞬間を一挙公開！
予想外のリアクションにも注目です。
今回のポイント：

Para o próximo ciclo, cole a descrição atual no ChatGPT com este pedido.
Leia antes de usar: o texto tem que continuar verdadeiro sobre o vídeo.

PEDIDO

Reescreva esta descrição com o mesmo idioma, a mesma estrutura e as mesmas quebras de linha, mas trocando o assunto para [tema do próximo ciclo].

O que anotar

No fim dos 14 dias, olhe estes números e compare com o ciclo anterior:

- **Mediana de views.** Um vídeo que estoura não distorce esse número, como distorceria uma média.
- **Compartilhamentos a cada 1.000 views.** Mostra se o vídeo foi bom o bastante para alguém mandar a um amigo.
- **Seguidores ganhos** no período.
- **O vídeo mais visto.** Anote à parte, fora da mediana.

Faixas de 200, 600 e 1.000 views

Use as faixas para ler cada vídeo. São marcas práticas, não regras do Instagram. Ele nunca divulgou quantas pessoas veem um vídeo em cada etapa.

FAIXA	O QUE COSTUMA SIGNIFICAR	O QUE FAZER
Até uns 200	Quase só quem já te segue viu	Antes de mudar capa ou descrição, confira o Status da conta e se o vídeo é original
Perto de 600	É a média de contas pequenas: 580 views por vídeo em contas com 1 a 5 mil seguidores (Socialinsider, 2025)	Você está na média. Isso não diz nada sobre a capa
1.000 ou mais	O vídeo provavelmente passou da primeira etapa de teste do Instagram. Não é um número oficial, é o que criadores relatam	Compare quantos vídeos chegam aqui em cada ciclo

A versão nova fica se a mediana subir, ou se mais vídeos passarem de 600. Um ciclo com menos de 10 vídeos postados não serve de comparação.

Caderno de ciclos

CICLO	O QUE MUDOU	MEDIANA DE VIEWS	ACIMA DE 200	ACIMA DE 600	ACIMA DE 1.000	DECISÃO
1	base					
2	capa					
3	descrição					

Testar sem se expor

Reels de teste. O Instagram mostra o vídeo só para quem não te segue, e você decide depois se publica. Está disponível para contas públicas de criador com 1.000 seguidores ou mais.

Banco de textos de teste

BIOs e descrições originais em vários idiomas. Troque o tema e use como ponto de partida.

Japonês 1 (humor)

BIO

毎日更新！笑える動画だけを厳選してお届け。
思わず笑ってしまう瞬間をショートでチェック。
フォローして毎日の笑いをゲット！

DESCRIÇÃO

#面白動画 #ショート動画 #笑える
思わず笑ってしまう瞬間を一挙公開！
予想外のリアクションにも注目です。
今回のポイント：

Japonês 2 (pets)

BIO

うちの猫と犬の毎日をお届け。
癒やされたい人のための短い動画。
気軽にフォローしてね。

DESCRIÇÃO

#猫 #犬 #癒やし
今日のベストショットがこちら！
ほっこりする表情、見逃さないで。
あなたの家のペットはどんな感じ？

Japonês 3 (receitas)

BIO

5分で作れる簡単レシピ。
忙しい人のための時短ごはん。
保存して作ってみてね。

DESCRIÇÃO

#簡単レシピ #時短 #料理
冷蔵庫の残りで作る一品です。
コツは火を入れすぎないこと。
みなさんの定番はどれですか？

Chinês simplificado

BIO

每天更新搞笑短视频。
只挑最有趣的瞬间。
关注我，每天笑一笑。

DESCRIÇÃO

#搞笑 #短视频 #日常
这个瞬间真的忍不住笑出来！
最后的反应太意外了。
你觉得哪一秒最好笑？

Inglês

BIO

Daily funny clips, only the best moments.
For people who need a quick laugh.
Follow so you never miss one.

DESCRIÇÃO

The reaction at the end got me.
Short, silly and worth the replay.
Which part made you laugh first?
#funny #shorts #dailylaugh

Espanhol

BIO

Clips graciosos cada día, solo lo mejor.
Para quien necesita reírse un rato.
Sígueme y no te pierdas ninguno.

DESCRIÇÃO

La reacción del final no la vi venir.
Corto, absurdo y para repetir.
¿En qué momento te reíste tú?
#humor #cortos #risas

Francês	BIO Des clips drôles chaque jour, rien que le meilleur. Pour ceux qui ont besoin de rire cinq minutes. Abonne-toi pour ne rien rater.	DESCRIÇÃO La réaction de la fin, impossible de s'y attendre. Court, absurde et à revoir. À quel moment as-tu craqué ? #humour #shorts #rire
Alemão	BIO Jeden Tag lustige Clips, nur die besten Momente. Für alle, die kurz lachen wollen. Folge mir, damit du keinen verpasst.	DESCRIÇÃO Die Reaktion am Ende kam völlig unerwartet. Kurz, albern und sehenswert. Wo musstest du zuerst lachen? #humor #shorts #lachen
Italiano	BIO Clip divertenti ogni giorno, solo i momenti migliori. Per chi ha bisogno di una risata veloce. Seguimi per non perderne nemmeno uno.	DESCRIÇÃO La reazione finale non me l'aspettavo. Breve, assurdo e da rivedere. In quale momento hai riso tu? #umorismo #shorts #risate

Escreva no mesmo idioma que se fala ou se lê no vídeo, e mantenha a mesma estrutura durante o ciclo.

Fontes

- Instagram amplia a regra de originalidade, 30/04/2026: petapixel.com/2026/04/30/new-instagram-policies-target-reposted-content
- Média de views em contas pequenas, 2025: socialinsider.io/social-media-benchmarks/instagram



PRÓXIMO PASSO

Seus 14 cortes **prontos** sem passar a semana editando

- Cole o link da live ou do podcast e deixe a IA achar os melhores momentos.
- Receba cortes na vertical, com legenda, para você revisar e aprovar.
- Agende a publicação no Instagram pelo próprio Cut.Pro.
- Comece no plano gratuito.

Começar grátis no Cut.Pro

https://cut.pro/pt-BR?utm_source=guia_pdf&utm_medium=pdf&utm_campaign=guia_cortes

Lucas Toledo

CTO do Cut.Pro. Autor deste guia.

Instagram @toledo.dev

X @toledosdl