



PASSO A PASSO

9 skills grátis que escrevem seu **post do Instagram**

Instalação no Claude grátis em 2 minutos, o atalho do app de computador e 3 pedidos prontos.

PALAVRA-CHAVE

SKILLS · comente no Reel

ATUALIZADO

23/10/2026 · fontes conferidas na mesma data

TRANSPARÊNCIA

Conteúdo produzido com apoio de IA. Avatar e voz dos vídeos podem ser gerados por IA.

O pacote **instagram-skills** (github.com/sergebulaev/instagram-skills) é de código aberto (licença MIT), tem mais de 550 estrelas no GitHub e foi atualizado em 21/10/2026. São **9 skills**: fichas de instruções que o Claude guarda e usa quando você pede um texto para o Instagram.

NESTE GUIA

1. O que cada uma faz
2. Instalar no Claude grátis (por ZIP)
3. Atalho no app de computador
4. 3 pedidos prontos
5. Antes de usar

01 O que cada uma faz

PASTA	PARA QUE SERVE
ig-caption-writer	Legenda com o gancho nas primeiras 125 letras (o que aparece antes do "mais") e um único pedido no final
ig-carousel-planner	Plano de carrossel slide a slide, até 10 cards
ig-hook-extractor	Descobre o gancho de um Reel ou carrossel que viralizou e te dá um modelo
ig-hashtag-strategist	3 a 5 hashtags no tamanho certo para o seu perfil
ig-humanizer	Tira a cara de robô do texto; tem um modo de revisão antes de postar
ig-content-planner	Plano da semana com Reels, carrosséis e stories
ig-repurposer	Transforma post do LinkedIn, blog ou roteiro em legenda ou carrossel
ig-profile-optimizer	Revisa nome, bio, link, destaques e fixados do perfil
ig-audience-insights	Lê dados do seu nicho (precisa de uma ferramenta externa, a Apify)

● FONTE

README do repositório (github.com/sergebulaev/instagram-skills), conferido em 23/10/2026.

CONFERIDO EM 23/10/2026

02 Instalar no Claude grátis (por ZIP)

1. No claude.ai, vá em **Configurações > Capacidades** (Settings > Capabilities) e ligue **Execução de código e criação de arquivos**.
2. Abra github.com/sergebulaev/instagram-skills, clique no botão verde **Code** e em **Download ZIP**.
3. Descompacte. Entre na pasta **skills** e copie só a pasta **ig-caption-writer**.
4. Compacte essa pasta sozinha em ZIP. A pasta tem de ficar na raiz do ZIP (não os arquivos soltos), com o mesmo nome da skill.
5. No Claude: **Customize > Skills > + > Create skill > Upload a skill**, envie o ZIP e ligue a skill.
6. Abra uma conversa nova e peça a legenda (pedido 1 abaixo).

● SE DER ERRO

- Se o Claude recusar o ZIP, confira: a pasta está na raiz? O nome da pasta é igual ao **name** do skill.md?
- A ajuda do Claude cita um limite de **200 caracteres** na descrição. A descrição original desta skill é mais longa. Se der erro, abra o SKILL.md e troque a linha **description** pela versão curta abaixo.

● DESCRIÇÃO CURTA (ATÉ 200 CARACTERES)

description: Escreve legenda de Instagram com gancho nas primeiras 125 letras, corpo fácil de ler e um único pedido no final.

● FONTES OFICIAIS

Central de ajuda do Claude: "Use skills in Claude" (support.claude.com) e "How to create custom skills" (support.claude.com).

CONFERIDO EM 23/10/2026

03 Atalho no app de computador

No app **Claude Desktop** (Mac ou Windows), o próprio repositório indica um atalho que instala as 9 de uma vez:

1. Abra o Claude Desktop e clique na engrenagem (**Settings**).
2. Vá em **Skills** e clique em **Add from GitHub**.
3. Cole **sergebulaev/instagram-skills** e confirme.
4. Abra uma conversa nova e peça a legenda.

Esse caminho vem do README do repositório; a central de ajuda da Anthropic não descreve o botão. No site claude.ai (plano grátis), use o ZIP.

04 3 pedidos prontos

● PEDIDO 1 · LEGENDA COM GANCHO

Escreve a legenda do meu post sobre [tema]. Meu público é [quem]. Quero que comentem. Gancho nas primeiras palavras, frases curtas, sem hashtag no meio.

● PEDIDO 2 · PLANO DE CARROSSEL

Transforma estas anotações num carrossel de 8 cards para Instagram: [cole suas anotações]. Card 1 com gancho que dá curiosidade, último card pedindo para salvar.

● PEDIDO 3 · HUMANIZAR

Revisa esta legenda e tira a cara de texto de robô, sem mudar o que eu quis dizer: [cole a legenda].

05 Antes de usar

● CUIDADOS

- Ela **não posta sozinha**: toda skill mostra um rascunho e espera o seu OK. Postar direto exigiria outra ferramenta (Publora) e conta comercial; não é preciso.
- Você continua fornecendo a foto ou o vídeo; a skill escreve as palavras.
- Instale só de fonte confiável e leia o SKILL.md antes de ligar (recomendação da Anthropic).
- Revise número, preço e promessa antes de publicar: a IA pode errar.



● SOBRE A 1STGENIUSAI

A 1stgeniusAI explica IA sem jargão, no passo a passo, para criadores e pequenos negócios. Testamos antes de ensinar e dizemos o que não deu certo. Avatar e voz dos vídeos podem ser gerados por IA, a partir do criador; o conteúdo é revisado por pessoa.



PRÓXIMO PASSO

Instalou a sua? Conta qual legenda saiu.

01

Siga @1stgeniusai para ver os Reels novos.

02

Comente a palavra do fim de cada vídeo.

03

Abra a DM e baixe o PDF, grátis.

04

Entre no grupo de avisos no WhatsApp:

chat.whatsapp.com/HygRA9MTnMj4NQLITH62Rc

INSTAGRAM [instagram.com/1stgeniusai](https://www.instagram.com/1stgeniusai)

ESTE GUIA Palavra-chave **SKILLS** · atualizado em 23/10/2026