

Automatizar Instagram com IA: Claude Code posta em 4 etapas

Automatizar Instagram com IA: as 4 etapas que o Claude Code cumpre sozinho (garimpo, roteiro, vídeo e agenda), com a ferramenta e o custo de cada uma.

1. Em 1 minuto
2. Faça agora
3. As 4 etapas e a ferramenta de cada uma
4. Deu problema?
5. Para quem quer ir além
6. Fontes

01 Em 1 minuto

O QUE É

Um jeito de deixar o Claude Code, uma inteligência artificial, produzir e agendar posts do Instagram sozinho. Ele segue um texto de regras que você escreve uma vez.

O QUE VOCÊ GANHA

As 4 etapas que o vídeo mostrou (garimpo, roteiro, vídeo e agenda), com a ferramenta de cada uma e o link oficial.

QUANTO CUSTA

O Claude Code vem nos planos pagos do Claude (Pro ou acima). O plano Free não tem. As outras ferramentas têm custo próprio, listado em cada etapa.

Se você nunca usou o Claude Code, comece pelo Passo 1. Quem já usa pode ir direto ao Passo 2.

02 Faça agora

PASSO 1

Tenha o Claude Code no computador

O Claude Code é o Claude trabalhando dentro do seu computador: ele lê arquivos, roda programas e usa ferramentas. O passo a passo de instalação está no guia Claude Code no seu computador.

Atenção: O Claude Code faz parte dos planos Pro, Max e Ultra. A página de preços oficial marca "No" na linha do Claude Code para o plano Free.

PASSO 2

Escreva as regras num arquivo de texto

A máquina é um texto. Nele você diz, em português, o que o Claude faz em cada rodada: de onde tira a ideia, como escreve, como confere e onde agenda. Salve como `ciclo.md`.

Um começo simples, para adaptar:

```
Você produz e agenda UM post por rodada.
1. Pauta: escolha da minha lista de ideias a
que ainda não foi usada.
2. Roteiro: escreva em português. Cada fato
precisa de 2 fontes, uma oficial. Sem fonte,
a frase sai.
3. Peça: monte o post e confira antes de
entregar. Achou erro, refaça.
4. Agenda: agende no próximo horário livre e
anote o que fez num arquivo de resumo.
Se algo impedir o post, escreva o motivo e
pare.
```

Dica: Comece com 1 post por dia e com você aprovando tudo. Na minha máquina eu fico com o veto: apago do agendador o que não gostar.

PASSO 3

Rode uma vez, sem digitar nada no chat

O Claude Code tem um modo que recebe o texto pronto, trabalha e sai. A documentação oficial chama de modo não interativo. No Terminal, dentro da pasta do projeto:

```
claude -p "$(cat ciclo.md)"
```

Palavra difícil: Terminal é a janela de texto do computador onde se digita um comando em vez de clicar. No Mac ele já vem instalado com o nome Terminal.



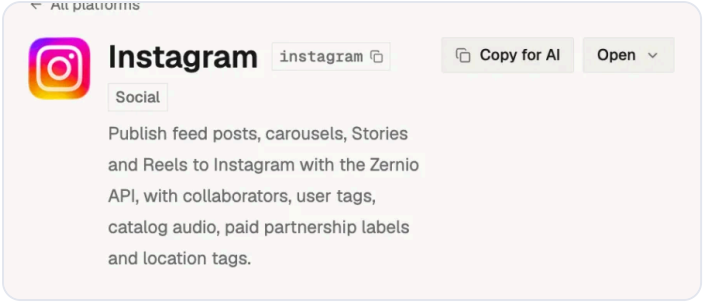
A documentação oficial do Claude Code em português, com a frase: para executar em modo não interativo, passe -p com seu prompt
Fonte: Claude Code Docs, Executar Claude Code programaticamente

PASSO 4

Ligue um agendador de posts

O Claude escreve e monta. Quem publica no horário é um agendador ligado ao seu Instagram. O que eu uso é o Zernio. A documentação dele diz que publica posts de

feed, carrosséis, Stories e Reels no Instagram, com agendamento.



A página do Instagram na documentação do Zernio: publica posts de feed, carrosséis, Stories e Reels
Fonte: Zernio Docs, Instagram

> **Atenção:** A página de preços do Zernio diz que as 2 primeiras contas conectadas são grátis, sem cartão. Da terceira conta em diante é pago.

PASSO 5

Deixe rodar sozinho

Com o Passo 3 funcionando, falta alguém apertar o botão por você. Há dois caminhos oficiais:

1. **No seu computador:** o próprio sistema chama o comando no horário marcado. No Mac, a Apple indica o `launchd` para tarefas com hora marcada. O computador precisa estar ligado.
2. **Na nuvem do Claude:** as tarefas agendadas do Claude Code rodam nos servidores da Anthropic, mesmo com o notebook fechado.



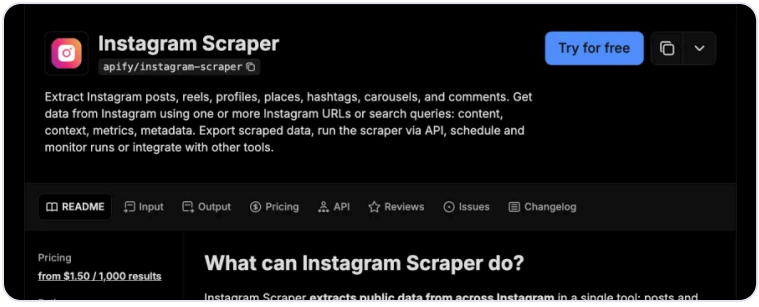
A documentação oficial das tarefas agendadas do Claude Code, com o aviso de que estão em prévia de pesquisa
Fonte: Claude Code Docs, Automatizar trabalho com tarefas agendadas

> **Atenção:** A documentação avisa que as tarefas agendadas na nuvem estão em prévia de pesquisa e podem mudar. Elas também não enxergam os arquivos do seu computador: trabalham numa cópia do projeto.

03 As 4 etapas e a ferramenta de cada uma

Etapa 1: Garimpo

- **O que acontece:** o Claude olha os posts recentes de perfis do mesmo assunto e guarda só os que tiveram muito comentário.
- **A régua que eu uso:** comentários pelo menos 3 vezes acima do normal daquele perfil, ou mais de 1.000 comentários.
- **Ferramenta:** Instagram Scraper, da Apify. Ele coleta dados públicos de posts, com o número de comentários.
- **Custo:** pago por uso. A página oficial mostra "from $1.50 / 1,000 results".



A página do Instagram Scraper na Apify, feito pela própria Apify, com o preço a partir de 1,50 dólar por mil resultados
Fonte: Apify, Instagram Scraper

> **Dica:** A ideia sai do post que deu certo, o texto não. A máquina modela o assunto e a estrutura, e escreve tudo do zero.

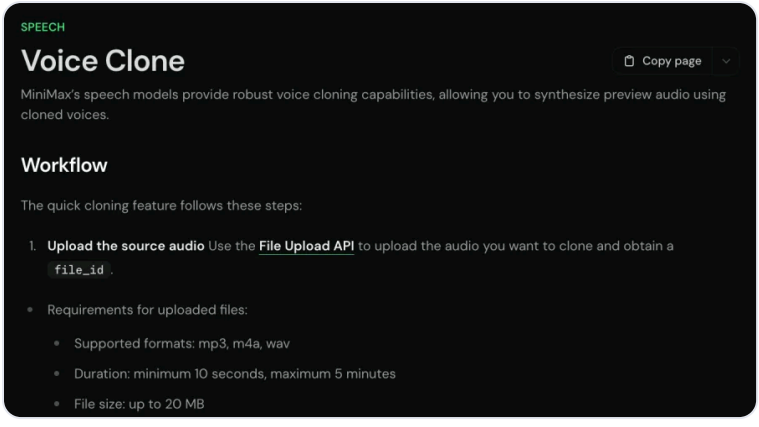
Etapa 2: Roteiro

- **O que acontece:** o Claude escreve o roteiro e abre as páginas oficiais para conferir cada fato.
- **A regra:** 2 fontes por fato, uma delas oficial. Sem fonte, a frase sai do roteiro.
- **Ferramenta:** o próprio Claude Code, com as regras do arquivo `ciclo.md`.
- **Custo:** já está no plano do Claude.

Etapa 3: Vídeo

- **A voz:** é um clone da minha voz, feito na MiniMax. A documentação pede um áudio de 10 segundos a 5 minutos (mp3, m4a ou wav, até 20 MB).
- **A animação:** o Claude escreve a animação em código e o raea transforma em vídeo.

- **A conferência:** antes de agendar, o Claude olha os quadros e roda uma checagem de texto cortado, tempo de leitura e volume. Reprovou, ele refaz.
- **Custo:** a voz é paga por uso na MiniMax. Confira o preço na página deles antes de começar.



A documentação da MiniMax sobre clonagem de voz: enviar o áudio, de 10 segundos a 5 minutos
Fonte: MiniMax API Docs, Voice Clone

> **Atenção:** Clone só a sua própria voz, ou a de quem autorizou por escrito.

Etapa 4: Agenda

- **O que acontece:** o Claude sobe o vídeo, a capa e a legenda no agendador e marca o horário.
- **Ferramenta:** Zernio, ligado ao Claude Code por um conector.
- **O que sobra pra você:** olhar a fila e apagar o que não gostar.

Palavra difícil: Conector é a ponte que deixa o Claude usar outro serviço, como o agendador, sem você copiar e colar nada.

04 Deu problema?

O que aconteceu	O que fazer
O comando `claude` não existe	O Claude Code não está instalado. Volte ao Passo 1.
O Claude para e pede permissão no meio	No modo não interativo ninguém responde. Libere antes as ferramentas que ele pode usar (veja a parte técnica, no fim).
O post saiu com informação errada	Reforce no `ciclo.md` a regra das 2 fontes e mantenha a sua aprovação antes de publicar.
A tarefa agendada na nuvem não achou meus arquivos	Ela trabalha numa cópia do projeto, não no seu computador. Para usar arquivos locais, agende pelo próprio computador.
A voz leu um nome errado	Escreva o nome na grafia original e gere de novo. Confira a transcrição antes de montar o vídeo.

Pronto, o principal acabou aqui. Daqui pra baixo é a parte técnica, pra quem quer entender os detalhes.

05 Para quem quer ir além

Liberar ferramentas no modo não interativo. A documentação mostra a opção `--allowedTools`, que aprova

de antemão as ferramentas da lista:

```
claude -p "$(cat ciclo.md)" --allowedTools
"Read,Edit,Bash"
```

Agendar no Mac com o launchd. A Apple documenta a chave `StartInterval`, que repete a tarefa a cada tantos segundos. O exemplo oficial usa 300 (5 minutos). Para uma rodada por hora, o valor é 3600.

Agendar na nuvem. Dentro do Claude Code, o comando `/schedule` cria a tarefa agendada. Segundo a documentação, o menor intervalo é de 1 hora e o recurso existe nos planos Pro, Max, Ultra, Team e Enterprise.

Repetir dentro de uma sessão aberta. O comando `/loop` roda de novo o mesmo pedido de tempos em tempos, só enquanto a sessão estiver aberta.

Travas que a minha máquina usa. Um arquivo de trava impede duas rodadas ao mesmo tempo. Um teto de gasto por rodada segura o garimpo. Um arquivo de agenda guarda o que já foi feito, para o tema e a palavra do post não repetirem.

06 Fontes

Conferido em 26/11/2026, abrindo cada página:

- Claude Code Docs, Executar Claude Code programaticamente
- Claude Code Docs, Automatizar trabalho com tarefas agendadas
- Claude Code Docs, Run prompts on a schedule
- Claude, preços dos planos

- Claude, Use Claude Code with your Pro, Max, or Ultra plan
- Zernio Docs, Instagram e Zernio, preços
- Apify, Instagram Scraper
- MiniMax API Docs, Voice Clone
- Apple, Scheduling Timed Jobs
- raea

Tem guia novo a cada vídeo.

Todos em marraads.online · siga @marraads