

100 POSTS EM MENOS DE 10 MINUTOS COM UM *botão*

O botão é o **Criar em lote** do Canva: tu faz 1 post modelo, sobe uma planilha com 100 frases e ele monta um post pra cada linha. No nosso teste, com uma confeitaria de bolos de pote (a Doce Pote), foram **8 min 45 s** do pedido à IA até os 100 posts certos, contando um conserto no meio.

PASSO 1

NO CANVA

Cria 1 post modelo

Um design de post (o teste usou 1080 x 1350) com a foto do teu produto e **uma caixa de texto só pra frase**. Pode partir de um modelo pronto do Canva.

PASSO 2

NO CHATGPT (OU OUTRA IA)

Pede as 100 frases

O PEDIDO QUE USAMOS (TROCA O TIPO DE NEGÓCIO)

Escreva 100 frases curtas, de até 12 palavras, para posts de Instagram de uma confeitaria de bolos de pote. Misture dicas, curiosidades e frases de efeito. Entregue em uma coluna só, uma frase por linha, sem numeração.

No teste, o ChatGPT entregou as 100 em **3 min 21 s**, todas diferentes, a mais longa com 11 palavras. Lê antes de usar: tira o que não combina com o teu negócio.

PASSO 3

PLANILHA + CANVA

Cola numa planilha e sobe no Canva

Na planilha, a primeira linha é o nome da coluna (ex.: **frase**) e embaixo vem uma frase por linha. Salva em **CSV** ou **XLSX**.

No Canva, com o modelo aberto: **Apps** › **Criar em lote** › **Fazer upload de dados** › escolhe o arquivo.

PASSO 4

CONECTAR

Liga a coluna ao texto do modelo

Clica no texto do modelo › **Conectar dados** › escolhe a coluna **frase**. O painel mostra "1 de 1 conectados". No teste, arrastar o campo pro texto não funcionou; seleccionar o texto e usar o botão funcionou.

PASSO 5

GERAR

Clica em Criar 100 designs

Continuar › **Criar 100 designs**. Os 100 saíram em **menos de 3 segundos**, numa pasta nova, divididos em 2 arquivos (80 + 20 páginas).

O PORÉM

FAZ ISSO ANTES DE GERAR

Testa a frase mais *longa* no modelo

Na primeira vez, a frase vazou do quadro e passou por cima da assinatura **nos 100 posts**. O modelo tinha sido feito pra um texto curto, com letra 70.

O conserto: cola no modelo a frase mais longa da tua lista e ajusta a letra até caber (no teste, de 70 pra 46). Com a mais longa cabendo, todas cabem. Aí gera de novo.

O PLANO

AJUDA OFICIAL DO CANVA

É do Canva pago e é no computador

Segundo a ajuda do Canva, o Criar em lote está disponível pra quem tem **Canva Pro, Canva Equipes, Canva Negócios, Canva para Empresas, Canva Educação e Canva para ONGs**, e só no computador.

canva.com/pt_br/help/bulk-create

O QUÊ	RESULTADO	FONTE
Tempo total	8 min 45 s, do pedido à IA até os 100 certos (com o conserto)	teste real, 03/10/2026
As 100 frases	3 min 21 s no ChatGPT, nenhuma repetida	teste real, 03/10/2026
Gerar os 100	menos de 3 segundos (2ª geração), 2 arquivos: 80 + 20	teste real, 03/10/2026
Quem pode usar	Canva Pro, Equipes, Negócios, Empresas, Educação e ONGs, no computador	canva.com/pt_br/help/bulk-create (11/10/2026)
Arquivo da planilha	CSV ou XLSX (o painel do Canva também aceitou TSV)	ajuda do Canva e painel Criar em lote
Campos	até 150 campos de dados conectados	canva.com/pt_br/help/bulk-create (11/10/2026)

Os planos e os nomes dos botões do Canva podem mudar. Confere na ajuda oficial antes de usar.

Quer aprender a usar IA no teu trabalho, em português?
Lista de espera do **Prosperando com IA**: aliceallgayer.com.br/lista?de=prosperando