D O S S I Ê

P L A N O  D E  A Ç Ã O

# ANA PAULA PERCI

Estratégia | Marketing | Inteligência Artificial

Elaborado para

## Camila Rocha (DEMO)

Nutrição para mulheres 40+ com foco em emagrecimento e equilíbrio hormonal

Versão 1 — 08/05/2026

PERCI — Direitos Reservados — 2026

# DOSSIÊ ESTRATÉGICO — Camila Rocha (DEMO)

## 1. PARABÉNS!

Camila, primeiro quero te parabenizar por ter chegado até aqui. Sei que como mãe de dois filhos pequenos e profissional dedicada que trabalha 50 horas por semana, encontrar tempo para pensar estrategicamente no seu negócio é um desafio real. Você poderia estar no piloto automático, atendendo uma cliente atrás da outra, mas escolheu parar e questionar: "Como posso fazer diferente?"

Sua jornada de 8 anos como nutricionista clínica não foi perdida — ela é sua maior força. Você tem algo que muitas pessoas no digital não têm: resultados reais, experiência prática e um Instagram com 18k seguidores engajados que já confiam no seu trabalho. Essa é uma base sólida que muitos empreendedores digitais levariam anos para construir.

O que me impressiona é sua clareza sobre onde quer chegar. Você não quer apenas "ganhar dinheiro na internet" — você tem uma meta específica (R$ 50.000/mês), sabe exatamente quem quer atender (mulheres 40+ com foco em emagrecimento e equilíbrio hormonal) e tem uma motivação genuína (viajar com a família sem depender da agenda do consultório). Essa clareza já te coloca à frente de 80% dos profissionais que tentam migrar para o digital. Agora vamos construir o caminho para você chegar lá.

## 2. POSICIONAMENTO ESTRATÉGICO

### Arquétipo de Marca

**A Guia Sábia**— Você é a especialista experiente que já passou por tudo que suas clientes estão vivendo. Com 8 anos de consultório, você sabe que emagrecimento aos 40+ não é sobre dieta da moda, mas sobre entender as mudanças hormonais e trabalhar a favor do corpo, não contra ele.

### Big Idea

"Emagrecimento inteligente para mulheres 40+: o método que trabalha com sua biologia, não contra ela."

### Headline Principal

"Como mulheres acima dos 40 conseguem emagrecer 8-15kg em 90 dias sem dietas restritivas, mesmo com a menopausa e rotina corrida"

### Headlines Alternativas

1. "O protocolo de emagrecimento que funciona depois dos 40 (mesmo quando sua amiga de 25 anos come pizza e não engorda)"
2.

"Por que mulheres 40+ não conseguem emagrecer com dietas tradicionais — e o que fazer diferente"

3. "O segredo para emagrecer na peri/menopausa que nutricionistas convencionais não te contam"

### Bio Instagram

```
Nutricionista há 8 anos | Especialista em 40+
Emagrecimento que funciona com sua biologia
Método exclusivo para equilíbrio hormonal
+500 mulheres transformadas
Seu plano personalizado “
```

### Conceitos para Marca Forte

- **Nutrição Hormonal Inteligente**
- **Emagrecimento Biologicamente Correto**
- **Método 40+ Sustentável**
- **Reset Metabólico Feminino**

### Diferencial Competitivo

Enquanto outros nutricionistas focam em calorias, você foca na**sinfonia hormonal feminina após os 40**. Sua experiência clínica te permite identificar padrões que só quem atendeu centenas de mulheres nessa faixa etária consegue ver. Você não vende dieta — você vende**compatibilidade entre alimentação e biologia feminina madura**.

## 3. DUAS PERSONAS DE CLIENTE IDEAL

### Persona 1: Mariana Executiva

**Nome:**Mariana Silva **Idade:**44 anos **Profissão:**Gerente de Marketing em multinacional **Faturamento:**R$ 12.000/mês

**5 Dores Principais:**

1. Ganhou 12kg nos últimos 3 anos e nada que fez antes funciona mais
2. Sente que o metabolismo "quebrou" — come pouco e não emagrece
3. Tem compulsão por doces no final da tarde (ansiedade + TPM)
4. Barriga que não diminui mesmo fazendo exercício
5. Cansaço constante que a impede de manter rotina de exercícios

**3 Objeções:**

- "Não tenho tempo para cozinhar receitas complicadas"
- "Já tentei vários nutricionistas e nada funcionou"
- "Será que vale a pena investir nisso na minha idade?"

**Onde encontrar:**LinkedIn, grupos de executivas no Facebook, Instagram através de hashtags como #mulher40mais #executorasaude

### Persona 2: Patricia Empreendedora

**Nome:**Patricia Costa **Idade:**42 anos **Profissão:**Dona de loja de roupas femininas **Faturamento:**R$ 8.000/mês

**5 Dores Principais:**

1. Não consegue mais usar as roupas da própria loja (constrangimento profissional)
2. Menopausa precoce bagunçou todo o corpo
3. Inchaço constante que piora no calor
4. Oscilações de humor que afetam o relacionamento
5. Insônia que gera mais fome durante o dia

**3 Objeções:**

- "Produto digital não vai ser personalizado como presencial"
- "Já gastei muito dinheiro com promessas que não funcionaram"
- "Preciso de algo que caiba no orçamento da loja"

**Onde encontrar:**Grupos de empreendedoras no Facebook, Instagram de nichos de moda feminina, networking local de empresárias

## 4. IDEIAS DE PRODUTOS COM IA

| PRODUTO | DESCRIÇÃO | TICKET | COMPLEXIDADE | PRAZO | STACK |
|---|---|---|---|---|---|
| Diagnóstico Hormonal IA | Formulário inteligente que gera relatório personalizado sobre perfil hormonal e plano inicial de 7 dias | R$ 197 | Baixa | 15 dias | ChatGPT API + Google Forms + Canva |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Planos Alimentares IA | Sistema que gera cardápios personalizados baseados em sintomas hormonais, restrições e preferências | R$ 497 | Média | 30 dias | ChatGPT + Make + Planilhas Google |
| Mentoria Digital 40+ | Programa de 90 dias com IA que adapta o plano conforme evolução + grupo + 2 lives mensais | R$ 1.497 | Média | 45 dias | ChatGPT + Zapier + Discord/Telegram |
| Reset Metabólico Completo | Metodologia completa com IA para acompanhamento diário, ajustes automáticos e comunidade exclusiva | R$ 2.997 | Alta | 60 dias | ChatGPT + Make + Hotmart + Discord |

## 5. CÁLCULO REVERSO

**META**
**R$ 50.000/mês**

| CENÁRIO | TICKET | CLIENTES/MÊS | FATURAMENTO | PROPOSTAS | LEADS |
|---|---|---|---|---|---|
| Conservador | R$ 1.497 | 34 | R$ 50.898 | 68 | 340 |
| Realista | R$ 997 | 51 | R$ 50.847 | 85 | 425 |
| Agressivo | R$ 497 | 102 | R$ 50.694 | 153 | 765 |

## 6. TRÊS FUNIS DE VENDAS

### Funil 1 — Atração Orgânica no Instagram

**Topo do Funil (Atração)**

- **Conteúdo:**Posts sobre "Mitos do emagrecimento após os 40"
- **Formato:**Carrosséis educativos + Stories com enquetes
- **Frequência:**1 post por dia + 3-5 stories
- **CTA:**"Salva esse post se você tem +40 e quer emagrecer de verdade"

**Meio do Funil (Nutrição)**

- **Isca Digital:**"Guia: 5 sinais de que seus hormônios estão sabotando seu emagrecimento"
- **Entrega:**PDF via direct + sequência de e-mails
- **Objetivo:**Capturar contato e educar sobre abordagem hormonal

**Fundo do Funil (Conversão)**

-

**Oferta:**Diagnóstico Hormonal IA (R$ 197)

- **Estratégia:**Webinar quinzenal "Como reiniciar seu metabolismo aos 40+"
- **Conversão:**Oferta limitada ao final do webinar

## Funil 2 — Sessão de Diagnóstico

### Captação

- **Oferta:**"Sessão de diagnóstico gratuita de 30min"
- **Qualificação:**Formulário pré-sessão sobre histórico hormonal
- **Agendamento:**Calendly com slots limitados (máximo 10/semana)

### Diagnóstico

- **Estrutura:**20min diagnóstico + 10min apresentação de solução
- **Descoberta:**Maior frustração + tentativas anteriores + orçamento
- **Apresentação:**Foco em casos similares e resultados específicos

### Conversão

- **Proposta:**Mentoria Digital 40+ (R$ 1.497)
- **Urgência:**Bônus limitado para decisão na chamada
- **Follow-up:**Sequência de 5 e-mails com depoimentos e escassez

## Funil 3 — Prospecção Ativa em Grupos

### Identificação de Grupos

- "Mulheres Empreendedoras 40+"
- "Menopausa e Bem-estar"
- "Emagrecimento Saudável"
- Grupos locais de São Paulo para networking

### Estratégia de Valor

- **Participação:**Responder dúvidas específicas sobre nutrição hormonal
- **Conteúdo:**Compartilhar dicas avançadas (não básicas)

PERCI — Direitos Reservados — 2026
Confidencial

- **Autoridade:**Mencionar experiência clínica em contexto relevante

**Conversão Indireta**

- **Bio otimizada:**Link para diagnóstico gratuito
- **DM estratégico:**Oferecer material complementar para quem fez pergunta específica
- **Convite:**Para grupo próprio ou live exclusiva sobre o tema discutido

## 7. LINHA EDITORIAL COMPLETA

### Instagram

**Importância:**Camila, seu Instagram é sua principal vitrine digital. Com 18k seguidores engajados, você já tem audiência suficiente para validar e vender produtos digitais. O Instagram será seu principal funil de conversão para os R$ 50.000/mês.

**Algoritmo atual:**Prioriza engajamento nas primeiras 2 horas, valoriza Reels com menos de 15 segundos, pune links externos, favorece Stories com enquetes e perguntas.

**60 dias de conteúdo:**

| DIA | TIPO | CONTEÚDO | CTA |
|---|---|---|---|
| 1 | Reel | "3 sinais que sua dieta está sabotando seus hormônios" | Salva este post |
| 2 | Carrossel | Café da manhã hormonal: 5 opções práticas | Qual você vai testar? |
| 3 | Stories | Bastidores consultório: atendimento real | Desliza pra cima - link bio |
| 4 | Reel | "Porque você não emagrece após os 40" | Comenta SIM se se identifica |
| 5 | Post | Mito vs Verdade: metabolismo lento | Marca uma amiga 40+ |
| 6 | Stories | Quiz: "Você conhece seu corpo?" | Respostas no Stories |
| 7 | Reel | Transformação cliente: antes e depois | Link do depoimento na bio |
| 8 | Carrossel | 7 lanches que equilibram hormônios | Salva para não esquecer |
| 9 | Post | "Por que paro de emagrecer?" | Conta sua experiência |
| 10 | Stories | Tour na geladeira da nutri | Pergunta: e a sua? |
| 11 | Reel | Receita: smoothie detox hormonal | Faz e me marca |
| 12 | Carrossel | Cardápio 1 dia: mulher 40+ | Baixa o PDF na bio |
| 13 | Post | Depoimento cliente real | Quer resultado igual? DM |
| 14 | Stories | FAQ: dúvidas sobre emagrecimento | Faz mais perguntas |

| DIA | TIPO | CONTEÚDO | CTA |
|---|---|---|---|
| 15 | Reel | "O que eu como num dia" | Segue para mais dicas |

### YouTube

**Importância:**YouTube será sua máquina de autoridade e tráfego orgânico. Vídeos rankeiam no Google e geram leads qualificados 24/7. Essencial para escalar além dos 18k do Instagram.

**Algoritmo atual:**Valoriza tempo de permanência, CTR do thumbnail, primeiros 15 segundos cruciais, favorece vídeos 8-12 minutos, impulsiona canais com upload consistente.

**60 dias de conteúdo:**

| SEMANA | VÍDEO 1 | VÍDEO 2 | DURAÇÃO | OBJETIVO |
|---|---|---|---|---|
| 1 | "Protocolo Hormonal: Como emagrecer após os 40" | "Meus 3 erros que sabotaram pacientes" | 10-12 min | Autoridade |
| 2 | "Cardápio completo: 7 dias para reset hormonal" | "Suplementos que realmente funcionam 40+" | 8-10 min | Educação |
| 3 | "Caso real: cliente perdeu 15kg aos 45 anos" | "Jejum intermitente: verdades e mentiras" | 12-15 min | Prova social |
| 4 | "Monte seu prato: guia prático emagrecimento" | "5 sinais que você precisa de ajuda profissional" | 8-12 min | Conversão |
| 5 | "Metabolismo travado: como destrava em 30 dias" | "Compras do mês: lista da nutri" | 10-14 min | Autoridade |
| 6 | "Perguntas e respostas: emagrecimento 40+" | "Receitas: 5 jantares que emagrecem" | 15-20 min | Engaja-mento |
| 7 | "Acompanhe 1 dia de consultório comigo" | "Erros fatais em dietas após os 40" | 12-16 min | Bastidores |
| 8 | "Transformação: método completo revelado" | "Como escolher sua nutricionista ideal" | 10-15 min | Conversão |

### LinkedIn

**Não aplicável**- Camila atende pessoa física, não corporativo.

## 8. ESCOPO SIMPLES DOS PROJETOS

### Produto 1: Protocolo Hormonal 40+ (Curso Digital)

**O que entrega:**

- 6 módulos em vídeo (90 min total)
- Cardápios para 30 dias
- Lista de compras semanal
- Receitas exclusivas (25 opções)

- Planilha para acompanhar resultados
- Grupo VIP no Telegram por 90 dias

**Etapas:**

1. Gravação conteúdo (15 dias)
2. Edição e plataforma (10 dias)
3. Material de apoio (7 dias)
4. Página de vendas (5 dias)
5. Teste com 10 clientes beta (15 dias)

**Prazo:**52 dias **Valor:**R$ 497

## Produto 2: Mentoria Coletiva Reset 40+

**O que entrega:**

- 4 encontros ao vivo mensais (1h cada)
- Cardápio personalizado por biotipo
- Ajustes quinzenais no plano
- Grupo exclusivo WhatsApp
- Material de apoio mensal
- Suporte direto 3x por semana

**Etapas:**

1. Estruturação metodologia (7 dias)
2. Criação materiais base (10 dias)
3. Sistema de agendamento (3 dias)
4. Primeira turma teste (30 dias)

**Prazo:**50 dias **Valor:**R$ 297/mês (mínimo 3 meses)

## Produto 3: Consultoria VIP Hormonal

**O que entrega:**

- Avaliação completa 2h
- Plano alimentar 100% personalizado
- 4 ajustes ao longo de 3 meses
- Acesso direto via WhatsApp

PERCI — Direitos Reservados — 2026

- Receitas personalizadas para seu perfil
- Acompanhamento de exames

**Etapas:**

1. Protocolo de avaliação estruturado (5 dias)
2. Templates personalizáveis (7 dias)
3. Sistema de acompanhamento (3 dias)
4. Precificação e posicionamento (2 dias)

**Prazo:**17 dias **Valor:**R$ 1.497 (à vista) ou 3x R$ 597

## 9. LISTA DE TAREFAS

### Semana 1-2 (Fundação)

- [ ] Definir nicho específico: "emagrecimento hormonal 40+" e criar avatar detalhado
- [ ] Criar conta no Hotmart e configurar área de membros
- [ ] Instalar Google Analytics e Facebook Pixel no Instagram
- [ ] Gravar primeiro vídeo YouTube: "Protocolo Hormonal: Como emagrecer após os 40"
- [ ] Criar lead magnet: "Guia dos 7 alimentos que equilibram hormônios"
- [ ] Configurar automação no email (GetResponse ou ActiveCampaign)
- [ ] Definir preços finais dos 3 produtos e criar estrutura de vendas
- [ ] Pesquisar 20 concorrentes diretos e mapear posicionamento
- [ ] Criar template Stories para usar nas próximas 8 semanas
- [ ] Fazer primeira live no Instagram sobre emagrecimento 40+

### Semana 3-4 (Estrutura)

- [ ] Finalizar gravação de todo conteúdo do Protocolo Hormonal 40+
- [ ] Criar página de vendas no Hotmart para o curso digital
- [ ] Configurar pixel de conversão e eventos personalizados
- [ ] Gravar 4 vídeos YouTube seguindo cronograma da seção 7
- [ ] Criar 15 posts para Instagram usando tabela de conteúdo
- [ ] Estruturar grupo VIP no Telegram para alunos do curso
- [ ] Fazer parcerias com 3 influencers do nicho para divulgação
- [ ] Criar sistema de acompanhamento de métricas (planilha)

PERCI — Direitos Reservados — 2026
Confidencial

- [ ] Testar curso com 5 clientes atuais gratuitamente
- [ ] Coletar depoimentos em vídeo dos testes beta

### Mês 2 (Tração)

- [ ] Lançar Protocolo Hormonal 40+ com meta de 50 vendas
- [ ] Implementar tráfego pago Instagram/Facebook (R$ 100/dia)
- [ ] Criar funil de email com 7 sequências de nutrição
- [ ] Produzir 8 vídeos YouTube mantendo consistência semanal
- [ ] Fazer 4 lives no Instagram por semana em horários fixos
- [ ] Iniciar primeira turma da Mentoria Coletiva (20 pessoas)
- [ ] Criar programa de indicação: cliente indica, ganha desconto
- [ ] Otimizar página de vendas baseado em dados de conversão
- [ ] Expandir para Stories patrocinados focando lookalike
- [ ] Atingir 1.000 leads qualificados na lista de email

### Mês 3 (Escala)

- [ ] Duplicar investimento tráfego pago para R$ 200/dia
- [ ] Lançar Consultoria VIP Hormonal (meta: 10 clientes/mês)
- [ ] Criar programa de afiliados para outros profissionais
- [ ] Implementar chatbot no Instagram para qualificação
- [ ] Produzir webinar: "Segredos do Emagrecimento após 40"
- [ ] Escalar Mentoria Coletiva para 3 turmas simultâneas
- [ ] Criar curso avançado: "Formação Nutri Especialista 40+"
- [ ] Implementar sistema de CRM para gestão de leads
- [ ] Fazer primeira promoção sazonal (Black Friday)
- [ ] Atingir meta R$ 50.000 de faturamento mensal

## 10. OFERTA ESPECIAL — CASH.CODE

Camila, baseado no seu perfil e meta de R$ 50.000/mês, criei uma oferta especial que pode acelerar seus resultados:

**PROTOCOLO FAST TRACK HORMONAL**

Ao invés de esperar 3 meses para ter todos os produtos, que tal criar um "sprint de validação" de 21 dias?

**O que você faz:**

- Próximos 7 dias: cria mini-curso "Reset Hormonal 7 dias" (R$ 97)

- Vende via Stories usando escassez real: "apenas 30 vagas"
- Usa a receita para investir em tráfego pago
- Valida se a audiência realmente compra

**Matemática do Cash.Code:**

- 30 vendas × R$ 97 = R$ 2.910
- Reinveste R$ 2.000 em tráfego para o curso maior
- Usa depoimentos dos 30 clientes como prova social
- Lança Protocolo Hormonal 40+ com demanda já aquecida

**Por que funciona para você:** Você já tem expertise, audiência engajada e conhece as dores da cliente. O mini-curso valida tudo antes de investir tempo no produto maior.

**Ação imediata:**Grave hoje um vídeo: "Como resetar seus hormônios em 7 dias" e teste a demanda nos Stories.

## 11. LEITURAS RECOMENDADAS

### 1. StoryBrand - Donald Miller

**Por que:**Você precisa clarificar sua mensagem. Muitas nutricionistas falam sobre "emagrecimento saudável" - genérico demais. StoryBrand te ensina a posicionar a cliente como heroína da própria transformação.

**O que extrair:**Framework de 7 partes para messaging. Cliente é a heroína, você é o mentor, hormônios desregulados são o vilão, emagrecimento sustentável é o prêmio.

**Como aplicar:**Reescreva sua bio do Instagram, página de vendas e vídeos YouTube usando a fórmula. Teste: sua mãe consegue explicar o que você faz em 1 frase?

### 2. Contágio - Jonah Berger

**Por que:**Seus posts precisam ser compartilhados para crescer organicamente. Contágio revela os 6 princípios que fazem conteúdo viralizar.

**O que extrair:**Princípio da Emoção (posts que geram ansiedade ou esperança são mais compartilhados) e Valor Prático (dicas que fazem as pessoas parecerem inteligentes).

**Como aplicar:**Toda segunda, poste algo que gere ansiedade: "3 sinais que seus hormônios estão sabotando seu emagrecimento". Toda sexta, dica prática que ela pode usar no fim de semana.

### 3. Tração - Gabriel Weinberg

**Por que:**Você está focando só em Instagram orgânico. Tração apresenta 19 canais de aquisição - alguns podem ser mais eficientes para seu nicho.

PERCI — Direitos Reservados — 2026

**O que extrair:**Conceito de "50/50 rule" - metade do tempo criando produto, metade buscando clientes. Canal de parcerias pode ser gold para você.

**Como aplicar:**Teste 3 canais novos: parcerias com ginecologistas, guest posts em blogs de saúde feminina, e workshops em empresas com funcionárias 40+.

## 12. FECHAMENTO

Camila,

Você não está começando do zero. Você tem 8 anos de expertise, 18k seguidores engajados e cases reais de transformação. O que falta não é conhecimento - é estrutura e foco.

Olho seus dados e vejo uma profissional que já provou seu método funciona no 1-a-1. Agora é questão de sistematizar e escalar. Seus R$ 50.000/mês não são sonho - são matemática.

**A matemática é simples:**

- 100 vendas do Protocolo Hormonal (R$ 497) = R$ 49.700
- Ou 50 vendas do protocolo + 20 consultorias VIP = R$ 54.790
- Ou 170 vendas da mentoria coletiva = R$ 50.490

Você não precisa ser perfeita. Precisa começar.

Lembra: toda expert que você admira começou exatamente onde você está. A diferença entre sonhar e realizar é colocar data nas metas e deadline nas tarefas.

Seus filhos vão se orgulhar de ver a mãe construindo algo maior. E você vai se perdoar por ter esperado tanto tempo para começar.

### AÇÃO PARA AGORA (30 minutos)

**Próximos 30 minutos, faça exatamente isso:**

1. **5 minutos:**Abra o bloco de notas do celular e escreva: "Minha meta é R$ 50.000/mês até [data específica]"
2. **10 minutos:**Entre no seu Instagram e grave um Stories respondendo: "Qual sua maior dificuldade para emagrecer após os 40?" Salve as respostas.
3. **10 minutos:**Abra o Google Calendar e bloqueie 2 horas amanhã para "Gravação primeiro vídeo YouTube - Protocolo Hormonal"
4. **5 minutos:**Mande mensagem para 3 clientes que tiveram melhores resultados pedindo depoimento em vídeo.

**Depois desses 30 minutos, você não será mais a mesma pessoa. Será a Camila que decidiu agir.**

Vai e transforma. O mundo precisa do que você tem para oferecer.

Com admiração e expectativa pelos seus resultados,

Ana Paula Perci

PERCI — Direitos Reservados — 2026
Confidencial

**Quer acelerar tudo isso? O Cash.Code faz em minutos o que levaria semanas.**

ENTRAR AGORA

PERCI — Direitos Reservados — 2026
Confidencial