



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



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	COM- PLEXI- DADE	PRAZO	STACK
Diagnóstico Hor- monal 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)

- **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	Engajamento
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



- 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)



- ☐ 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.



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



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

ENTRAR AGORA