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

Andreia Aragão

Nutrição esportiva e emagrecimento para mulheres

Versão 1 — 19/07/2026

PERCI — Direitos Reservados — 2026

DOSSIÊ ESTRATÉGICO — Andreia Aragão

1. PARABÉNS!

DADO	INFORMAÇÃO
Nome	Andreia Aragão
Idade	41 anos
Background	Nutricionista
Nicho	Nutrição esportiva e emagrecimento para mulheres
Habilidades técnicas	Canva, ManyChat, Elementor + WordPress, Lovable, CapCut, Make
Meta financeira	Não informada (referência: ~R$ 1.500)
Programa	Plano de Ação

Andreia, deixa eu te falar uma coisa antes de qualquer estratégia: você chegou aqui com um kit de ferramentas que a maioria das nutricionistas do Brasil NEM SABE que existe. Você mexe com Make, com ManyChat, com Lovable, com WordPress. Isso não é "básico" — isso é uma vantagem competitiva absurda que você ainda não percebeu que tem. Enquanto suas colegas de nicho ainda estão travadas em "como faço um post no Canva", você já tem munição pra construir um sistema inteiro de atração e atendimento com IA.

Eu sei que você olha pra sua lista de objetivos — persona, conteúdo, copy, constância, automação, análise de artigos, agenda — e pensa "por onde eu começo? É muita coisa". Respira. Isso não é uma lista de fracassos. É um mapa. Cada item aí é uma peça de um negócio que já está funcionando (você já atende, já produz), mas que está te consumindo tempo demais porque tudo passa pela sua cabeça e pelas suas mãos. O problema não é falta de capacidade. É falta de sistema. E sistema é exatamente o que a gente vai montar aqui.

E olha, tem uma coisa que preciso que você entenda hoje: você NÃO precisa estar pronta pra começar. Você não precisa ter a persona perfeita, o tom de voz definido, os 30 posts prontos. Você precisa começar com o que já tem — que, no seu caso, é MUITA coisa. A constância que você tanto persegue não nasce de motivação, nasce de estrutura. E a partir de agora, a estrutura é minha responsabilidade te entregar. Bora construir isso juntas.

2. POSICIONAMENTO ESTRATÉGICO

Arquétipo de Marca

Arquétipo principal: O Sábio (com forte traço de Cuidador).

O Sábio combina com você porque nutrição esportiva e emagrecimento é um mar de achismo, dieta da moda e promessa milagrosa. Sua autoridade vem do conhecimento técnico e da capacidade de traduzir ciência (artigos, evidências) em resultado prático. Você não é a nutricionista que "manda dieta" — você é a que EXPLICA o porquê, que educa a mulher a entender o próprio corpo. O traço Cuidador entra porque seu público (mulheres em processo de emagrecimento) precisa se sentir acolhido, não julgado. A combinação Sábio + Cuidador = "autoridade que abraça". É rara e é vendável.

Big Idea do Negócio

Big Idea:"Emagrecimento com evidência científica, sem terrorismo nutricional — resultado que cabe na vida real da mulher de 40."

Headline Principal

Headline: Nutrição esportiva e emagrecimento para mulheres que já cansaram de dieta e querem método com ciência.

3 Headlines Alternativas

1. Você não falhou nas dietas. As dietas falharam com você. Método com base científica pra emagrecer de vez.
2. Emagrecimento inteligente pra mulher real: performance, saúde e um corpo que você sustenta.
3. Chega de recomeçar toda segunda. Nutrição com evidência, acompanhamento de verdade e resultado que fica.

Bio para Instagram

```
Andreia Aragão | Nutricionista
Emagrecimento + performance para mulheres 30+
Ciência, não terrorismo nutricional
Método que cabe na sua rotina real
Agende sua avaliação
```

Conceitos para Marca Forte

- **Autoridade acessível:**você domina a ciência, mas fala a língua da mulher comum.
- **Anti-terrorismo nutricional:**posicionamento claro contra culpa, restrição extrema e dietas malucas.
- **Resultado sustentável:**foco em manutenção, não em milagre de 30 dias.
- **Individualização:**cada corpo é um corpo — nada de dieta genérica de PDF.
- **Educação:**a paciente aprende a se autogerenciar, não fica dependente eterna.

Diferencial Competitivo

O que te separa da manada: você une**rigor científico**(análise de artigos, evidência) com**estrutura tecnológica**(IA, automação, materiais de apoio personalizados). Enquanto a concorrência entrega um PDF de dieta e some, você entrega um ecossistema de acompanhamento — materiais gerados por IA sob medida, respostas rápidas, organização impecável do caso. A paciente sente que está sendo cuidada por uma profissional que tem uma estrutura de clínica grande, mesmo você atendendo sozinha. Isso justifica ticket mais alto e gera retenção.

3. DUAS PERSONAS DE CLIENTE IDEAL

Persona 1 — Carla, a Executiva Cansada de Recomeçar

- **Idade:**38 anos
- **Profissão:**Gerente comercial / coordenadora corporativa
- **Faturamento/renda:**R$ 8.000 a R$ 14.000/mês
- **Dores específicas:**
- **Objeções comuns:**
- **Onde encontrar:**grupos de LinkedIn de gestão/liderança feminina, academias e estúdios de pilates premium, Instagram (seguindo perfis de produtividade e autocuidado), eventos corporativos, comunidades de mulheres 35+.
- **Por que compraria de Andreia:**porque você promete método que cabe na rotina real dela, sem cozinhar horas ou passar fome. O posicionamento anti-terrorismo e a estrutura de acompanhamento com materiais prontos resolvem exatamente a falta de tempo dela.

Persona 2 — Juliana, a Iniciante Fitness Frustrada

- **Idade:**29 anos
- **Profissão:**Autônoma / empreendedora digital / professora
- **Faturamento/renda:**R$ 3.000 a R$ 5.500/mês
- **Dores específicas:**
- **Objeções comuns:**
- **Onde encontrar:**grupos de WhatsApp/Telegram de academias e crossfit, seguidores de perfis de treino feminino, comunidades de corrida, eventos fitness, stories de personal trainers (parcerias).
- **Por que compraria de Andreia:**ela busca performance e resultado estético, e você une nutrição esportiva com ciência de verdade. O diferencial de "alinhar treino + alimentação com evidência" fala direto com a frustração dela de treinar e não evoluir.

4. IDEIAS DE PRODUTOS COM IA

Análise do seu nível técnico

Andreia, seu nível técnico é**INTERMEDIÁRIO–AVANÇADO**. Você domina Make (automação), ManyChat (chatbot), Lovable (criação de apps), WordPress e edição de vídeo. Isso é raro no seu nicho. Mas — e aqui é importante — como sua aplicação é a SUA PRÓPRIA clínica de nutrição (e não vender IA para empresas), a estratégia mais inteligente e rentável é usar**GPTs personalizados**como núcleo, combinados com automação simples via Make/ManyChat. Vamos começar pelos GPTs porque resolvem 80% dos seus objetivos (conteúdo, copy, análise de artigos, materiais para pacientes) com esforço baixo.

O que é um GPT personalizado (explicação simples)

Um GPT personalizado é como um "funcionário de IA treinado por você". Você pega o ChatGPT e ensina ele a pensar como você quer: com o seu tom de voz, com as suas regras de nutrição, com os seus modelos de conteúdo. Depois disso, é só dar comando e ele entrega — do jeito Andreia, todas as vezes, sem você reexplicar nada. É criar uma vez e usar mil vezes.

Como criar (passo a passo básico)

1. Acesse chatgpt.com com uma conta ChatGPT Plus (R$ ~110/mês).
2. Vá em "Explorar GPTs" ' "Criar".
3. Na aba "Configurar", escreva as instruções: quem ele é, o que faz, seu tom de voz, o que NUNCA fazer.
4. Faça upload de materiais seus (artigos, posts que deram certo, protocolos) para ele aprender seu estilo.
5. Teste, ajuste as instruções e salve. Pronto — seu assistente está no ar.

Tabela de produtos/ferramentas recomendados

PRODUTO	DESCRIÇÃO	TICKET (USO INTERNO / VENDA)	COMPLEXIDADE	PRAZO	STACK
GPT "Copy da Andreia"	Assistente que gera posts, legendas e stories no seu tom de voz, batendo nas dores das personas	Uso interno (destrava conteúdo)	**Baixa**	3–5 dias	ChatGPT Plus
GPT "Analista Científico"	Resume e organiza artigos científicos, extrai o que é aplicável na prática clínica	Uso interno (economiza horas)	**Baixa**	3–5 dias	ChatGPT Plus + PDFs
GPT "Material da Paciente"	Gera e-books, guias, listas de compras e cardápios de apoio personalizados por paciente	Agrega valor ao ticket (R$ 1.500–2.500 no programa premium)	**Média**	1 semana	ChatGPT + Canva
Automação de DM + Agenda	ManyChat responde novos seguidores e agenda avaliações automaticamente	Aumenta conversão e libera sua agenda	**Média**	1–2 semanas	ManyChat + Make + Google Agenda

Como usar isso para vender mais

Você não vai "vender IA". Você vai vender uma**experiência de acompanhamento premium**que a IA torna possível. Posicione seu programa mais caro como: "Programa com materiais exclusivos gerados sob medida para o seu caso + acompanhamento com resposta rápida". A IA é o bastidor invisível que faz você parecer uma clínica com equipe. Isso justifica você sair de tickets baixos para R$ 1.500–2.500 por programa/trimestre.

5. CÁLCULO REVERSO

Andreia, como sua meta financeira não foi informada e a referência que você deu foi ~R$ 1.500, vou trabalhar com uma**meta de crescimento realista: sair da faixa atual e chegar a R$ 12.000/mês**com seu programa de acompanhamento nutricional. Isso é totalmente alcançável no seu nicho com ticket bem posicionado.

Premissas

- Ticket médio do programa trimestral de acompanhamento: entre R$ 900 e R$ 1.800.
- Taxa de conversão de avaliação/diagnóstico ’ cliente: ~30%.
- Taxa de lead ’ avaliação agendada: ~20%.

Cenários

CENÁRIO	TICKET MÉDIO	CLIENTES/MÊS	FATURAMEN-TO	PROPOSTAS/AVALIAÇÕES NECESSÁRIAS	LEADS NECESSÁRIOS
Conservador	R$ 900	8	R$ 7.200	27	135
Realista	R$ 1.200	10	R$ 12.000	34	170
Otimista	R$ 1.500	12	R$ 18.000	40	200

Leitura dos números

Olha o cenário realista: pra faturar R$ 12.000/mês, você precisa de**10 clientes novos por mês**. Pra isso, precisa fazer**~34 avaliações**e gerar**~170 leads no mês**— o que dá cerca de 6 leads por dia. Com o funil orgânico bem estruturado (posts + DM automatizada no ManyChat), 6 leads/dia é absolutamente factível. E repara: você já tem parte da clientela e a estrutura técnica. Não estamos partindo do zero — estamos organizando e escalando o que já existe. A meta não é um sonho distante. É uma conta que fecha.

6. TRÊS FUNIS DE VENDAS

Funil 1 — Atração Orgânica no Instagram (Para começar AGORA)

Esse é o funil mais poderoso pra você porque resolve DOIS objetivos de uma vez: constância de conteúdo e geração de clientes. Funciona assim:

- Publique posts que conversem direto com o desejo das suas personas (Carla e Juliana).
- Envie mensagem no privado para TODOS os novos seguidores, se apresentando de forma natural (isso você automatiza no ManyChat!).
- Use a mesma lógica nos stories: atrai no feed, converte nos stories.

Estratégia de Stories semanal (personalizada para nutrição)

- **SEGUNDA:**abra batendo numa dor forte. Ex: "Você acorda todo dia decidida a comer bem e às 15h já desistiu? Não é falta de força de vontade. É falta de método." Sequência de 4–5 stories: dor ’ agitação ’ prova social (print de paciente) ’ oferta da avaliação.
- **TERÇA a QUINTA:**cicle entre conteúdo de valor (ex: "3 lanches pré-treino que não sabotam o emagrecimento"), prova social (antes/depois, depoimento) e oferta.
- **SEXTA a DOMINGO:**só engajamento. Bastidores da sua rotina, sua opinião sobre uma dieta da moda (polêmica leve tipo "por que eu sou contra o jejum pra maioria das mulheres"), enquetes ("café da manhã: doce ou salgado?"). Isso treina o algoritmo pra te entregar mais na segunda.

Exemplos de posts de feed

1. **Carrossel:**"5 motivos pelos quais você emagrece e engorda tudo de novo (o nº 3 ninguém te conta)."
2. **Reel:**"O que eu como num dia real como nutricionista — e por quê" (mostra ciência + acessibilidade).
3. **Post de posicionamento:**"Se sua dieta te faz sentir culpa, ela está errada. Ponto."

Exemplo de mensagem de DM (automatizada no ManyChat)

> "Oi! Que bom te ver por aqui Sou a Andreia, nutricionista de emagrecimento e performance pra mulheres. Me conta rapidinho: seu maior desafio hoje é emagrecer, ter mais energia no treino ou parar o efeito sanfona? Assim eu já te mando um conteúdo que vai te ajudar de verdade "

Esse funil roda no orgânico. Quando quiser acelerar, coloque R$ 10–20/dia de tráfego pago nos posts que já performaram bem.

Funil 2 — Sessão de Diagnóstico (Avaliação Estratégica Gratuita)

Esse funil converte alto porque entrega valor antes de vender. No seu caso, a "sessão de diagnóstico" é uma**mini avaliação nutricional gratuita de 20 minutos**.

Estrutura da call

1. **Boas-vindas + rapport (2 min):**"Me conta um pouco sobre a sua rotina e o que te trouxe até aqui."
2. **Diagnóstico (8–10 min):**perguntas estratégicas (abaixo). Descubra a dor central.
3. **Entrega de valor (5 min):**resolva algo na hora. Ex: aponte um erro claro na rotina dela e dê 1 ajuste prático imediato.
4. **Transição (2 min):**"Isso que te falei é só a ponta do iceberg. O que eu faço com minhas pacientes é um acompanhamento completo, com material sob medida pro seu caso…"
5. **Apresentação da solução (5 min):**mostre o programa, como funciona, o resultado esperado.
6. **Fechamento:**"Faz sentido pra você? Quer que eu te mande os detalhes e a gente já reserve sua vaga?"

Perguntas de diagnóstico específicas para nutrição

- "Quantas dietas você já tentou e por que acha que não deram certo?"
- "Como está sua energia durante o dia e no treino?"
- "O que você come nos momentos de estresse ou pressa?"
- "Você sente que o corpo travou depois de uma certa idade/fase?"
- "Se a gente resolvesse UMA coisa na sua alimentação, o que seria?"

Problemas que você resolve na hora (entrega de valor)

- Corrigir o pré-treino que está sabotando a performance.
- Mostrar por que ela sente fome à tarde (provável café da manhã pobre em proteína).
- Um ajuste simples de hidratação/refeição que reduz o inchaço.

Como gerar agendamentos

Link na bio, CTA nos posts, enquete no story ("Quer uma avaliação estratégica grátis? Responde SIM"), e DM automatizada via ManyChat.

Funil 3 — Prospecção Ativa em Grupos e Parcerias (Resultado rápido)

Esse funil é mais direto e funciona muito bem no seu nicho, porque saúde e estética geram muita procura por indicação e por demonstração.

O gatilho que funciona: a IA de demonstração

Crie um**GPT simples de demonstração**que impressione na hora. Sugestão pro seu nicho:

- **"Calculadora de Lanche Inteligente"**ou**"Assistente Pré-Treino"**: a pessoa digita o que vai fazer (treino, correria, dia parado) e a IA sugere um lanche alinhado ao objetivo dela, com base científica. É visual, rápido e gera o "uau".

Passo a passo

1. Crie o GPT de demonstração no ChatGPT (1 tarde de trabalho).
2. Grave um vídeo de 30–60s no CapCut mostrando a IA funcionando ("Olha só o que eu criei pras minhas pacientes…").
3. Poste em grupos com texto tipo: "Meninas, montei uma IA que sugere lanches certos pro seu objetivo em segundos. Ficou incrível! Quem quiser testar, me chama no direct "
4. Quem chamar ' sessão de diagnóstico (Funil 2) ' venda.

Onde entrar (grupos e parcerias)

- Grupos de WhatsApp/Telegram de academias, estúdios de pilates, crossfit da sua região.
- Grupos de Facebook de emagrecimento e vida saudável feminina.
- Comunidades de corrida e grupos de mulheres 35+.
- **Parcerias diretas:**personal trainers e professores de academia (eles têm o público, você tem a nutrição — indicação cruzada é ouro).

Como abordar

Nunca chegue vendendo. Chegue**entregando**(a IA de demonstração, um conteúdo de valor, uma dica). A venda vem naturalmente depois que a pessoa vê que você domina o assunto e tem uma estrutura diferente de todo mundo.

Andreia, essas são as Seções 1 a 6. Você já tem posicionamento, personas, produtos e três funis prontos pra rodar. O próximo passo é botar em prática — e lembra: constância nasce de sistema, não de motivação. Bora executar.

7. LINHA EDITORIAL COMPLETA

Instagram

Por que o Instagram é essencial para você

Andreia, mulheres que buscam emagrecimento e performance esportiva vivem no Instagram. É lá que elas consomem inspiração, comparam resultados, procuram receitas, tiram dúvidas sobre suplementação e — principalmente — decidem em quem confiar. Para nutrição esportiva e emagrecimento feminino, o Instagram é o seu consultório vitrine: é onde a paciente te "conhece" antes de fechar o acompanhamento. O visual (antes/depois, pratos, treinos) e a autoridade técnica combinam perfeitamente com o formato da plataforma.

Como o algoritmo funciona (na prática)

- **Reels são o motor de alcance novo:**o algoritmo empurra Reels para não-seguidores. É a sua principal ferramenta de atração de gente nova.
- **Carrossel gera salvamento e tempo de tela:**ótimo para conteúdo educativo (mitos, listas, passo a passo). Salvamento é sinal fortíssimo de valor.
- **Stories nutrem quem já te segue:**é onde a venda e a conexão acontecem. Bastidores, enquetes, prova social.
- **Consistência importa mais que perfeição:**o algoritmo favorece contas que postam regularmente. Melhor 5 posts médios por semana do que 1 post perfeito por mês.
- **Os 3 primeiros segundos definem tudo:**retenção nos primeiros segundos determina se o Reels vai ser distribuído.

60 dias de conteúdo — Calendário

Semana 1 — Apresentação e autoridade

DIA	ETAPA	TIPO	FORMATO	TÍTULO/IDEIA
Seg	Topo	Atração	Reels	"3 erros que sabotam seu emagrecimento (e você faz todo dia)"
Ter	Meio	Autoridade	Carrossel	"Por que você treina e não emagrece: o papel da nutrição esportiva"
Qua	Topo	Conexão	Reels	"Minha história: por que virei nutricionista de mulheres"
Qui	Meio	Quebra de objeção	Carrossel	"Dieta não é passar fome: 5 mitos derrubados"
Sex	Fundo	Autoridade	Reels	"Como funciona meu acompanhamento (mostrando o processo)"

Semana 2 — Educação e mitos

DIA	ETAPA	TIPO	FORMATO	TÍTULO/IDEIA
Seg	Topo	Atração	Reels	"Café da manhã que te deixa com fome às 10h (troque por isso)"
Ter	Meio	Autoridade	Carrossel	"Proteína: quanto uma mulher que treina realmente precisa"
Qua	Topo	Conexão	Stories	Bastidor de um dia de atendimento + enquete

Qui	Meio	Quebra de objeção	Reels	"Não é o carboidrato que te engorda — é isso"
Sex	Fundo	Venda	Carrossel	"Resultado de paciente: como a Fulana perdeu 8kg sem sofrer"

Semana 3 — Prova social e conexão

DIA	ETAPA	TIPO	FORMATO	TÍTULO/IDEIA
Seg	Topo	Atração	Reels	"O que como num dia inteiro (nutri esportiva)"
Ter	Meio	Autoridade	Carrossel	"Suplementos: o que funciona x o que é jogar dinheiro fora"
Qua	Meio	Conexão	Reels	"A frustração que toda mulher me conta na 1ª consulta"
Qui	Fundo	Quebra de objeção	Carrossel	"'Não tenho tempo pra dieta' — 4 refeições rápidas de verdade"
Sex	Fundo	Venda	Reels	"3 vagas abertas para acompanhamento este mês"

Semana 4 — Autoridade científica

DIA	ETAPA	TIPO	FORMATO	TÍTULO/IDEIA
Seg	Topo	Atração	Reels	"Ciclo menstrual e treino: por que você rende menos em alguns dias"
Ter	Meio	Autoridade	Carrossel	"O que a ciência diz sobre jejum intermitente para mulheres"
Qua	Topo	Conexão	Stories	Caixinha de perguntas: "tire sua dúvida de nutrição"
Qui	Meio	Quebra de objeção	Reels	"Dieta restritiva x reeducação: por que uma falha e a outra não"
Sex	Fundo	Venda	Carrossel	"Como é minha primeira consulta passo a passo"

Semana 5 — Prática e rotina

DIA	ETAPA	TIPO	FORMATO	TÍTULO/IDEIA
Seg	Topo	Atração	Reels	"Marmita fitness que não é sem graça (receita completa)"
Ter	Meio	Autoridade	Carrossel	"Pré e pós-treino: o que comer para performar e secar"
Qua	Meio	Conexão	Reels	"O erro que EU cometia com minha própria alimentação"
Qui	Fundo	Quebra de objeção	Carrossel	"'Já tentei tudo e não funciona' — por que dessa vez é diferente"
Sex	Fundo	Venda	Stories	Depoimento em vídeo de paciente + link

PERCI — Direitos Reservados — 2026

Semana 6 — Emagrecimento sem sofrimento

DIA	ETAPA	TIPO	FORMATO	TÍTULO/IDEIA
Seg	Topo	Atração	Reels	"Como comer fora e não sabotar o emagrecimento"
Ter	Meio	Autoridade	Carrossel	"Metabolismo lento existe? A verdade que ninguém te conta"
Qua	Topo	Conexão	Reels	"Uma mensagem para a mulher exausta de dieta"
Qui	Meio	Quebra de objeção	Carrossel	"Quanto custa NÃO cuidar da sua alimentação"
Sex	Fundo	Venda	Reels	"Abertura de agenda: como garantir sua vaga"

Semana 7 — Hormônios e fases da vida

DIA	ETAPA	TIPO	FORMATO	TÍTULO/IDEIA
Seg	Topo	Atração	Reels	"TPM e compulsão por doce: por que acontece e como controlar"
Ter	Meio	Autoridade	Carrossel	"Emagrecimento após os 40: o que muda e como se adaptar"
Qua	Meio	Conexão	Stories	Enquete: "qual seu maior desafio hoje?"
Qui	Fundo	Quebra de objeção	Reels	"'Nutricionista é caro' — o real custo x benefício"
Sex	Fundo	Venda	Carrossel	"Transformação de 90 dias: o antes e depois da Beatriz"

Semana 8 — Consolidação e conversão

DIA	ETAPA	TIPO	FORMATO	TÍTULO/IDEIA
Seg	Topo	Atração	Reels	"5 lanches para matar a fome sem culpa"
Ter	Meio	Autoridade	Carrossel	"Como monto um plano alimentar de verdade (nada de dieta pronta)"
Qua	Meio	Conexão	Reels	"Por que eu não trabalho com dietas malucas"
Qui	Fundo	Quebra de objeção	Carrossel	"Suas 5 maiores dúvidas antes de começar o acompanhamento"
Sex	Fundo	Venda	Reels	"Últimas vagas do mês — como fechar comigo"

Stories (diário)

- **2ª a 6ª:**3 a 5 stories por dia — bastidores de atendimento, receitas rápidas, enquetes, prova social, dúvidas respondidas.
- **1x por semana:**caixinha de perguntas para gerar conteúdo e identificar objeções reais.

YouTube

Por que o YouTube é essencial para você

Andreia, o Instagram te dá alcance, mas o conteúdo "morre" em 48h. O YouTube é o oposto: um vídeo bom sobre "como emagrecer após os 40" continua trazendo pacientes por anos. É conteúdo perene com SEO — mulheres pesquisam ativamente suas dúvidas de nutrição no YouTube e no Google. Além disso, vídeo longo constrói autoridade e confiança de forma muito mais profunda: quem assiste 10 minutos seus já chega na consulta pré-vendido. Para nutrição esportiva, onde a confiança técnica é decisiva, isso vale ouro.

Como o algoritmo funciona (na prática)

- **CTR (taxa de cliques):**título + thumbnail são 80% do jogo. Se ninguém clica, o vídeo não roda.
- **Retenção:**quanto mais gente assiste até o fim, mais o YouTube distribui. Gancho forte nos primeiros 15 segundos é obrigatório.
- **Consistência:**1 vídeo por semana no mesmo dia treina o algoritmo e o público.
- **SEO:**use as palavras que a pessoa digitaria (ex: "como emagrecer sem passar fome").
- **Thumbnails com rosto e emoção**performam melhor que texto puro.

60 dias de conteúdo — Calendário (1 vídeo/semana)

SEMANA	ETAPA	TIPO	TÍTULO DO VÍDEO	GANCHO (PRIMEIROS 5S)
1	Topo	Atração	"Por que você treina, faz dieta e NÃO emagrece"	"Se você se mata na academia e a balança não desce, o problema provavelmente é ESSE..."
2	Meio	Autoridade	"Quanto de proteína uma mulher que treina realmente precisa"	"Esquece o que te falaram na academia. A conta certa é essa aqui..."
3	Topo	Atração	"O que eu como em um dia (nutricionista esportiva)"	"Se você acha que nutricionista vive de folha e frango, olha isso..."
4	Fundo	Quebra de objeção	"Reeducação alimentar x dieta: por que você sempre volta a engordar"	"Você já emagreceu e engordou tudo de novo? A culpa não é sua, é do método..."
5	Meio	Autoridade	"Emagrecimento depois dos 40: o que muda no corpo da mulher"	"Se emagrecer ficou mais difícil depois dos 40, tem explicação — e solução..."
6	Topo	Atração	"5 erros no café da manhã que te fazem sentir fome o dia todo"	"Se você sente fome uma hora depois de comer, começou o dia errado..."
7	Fundo	Conexão	"Como funciona meu acompanhamento nutricional na prática"	"Vou te mostrar exatamente o que acontece quando você vira minha paciente..."
8	Meio	Autoridade	"Suplementos que funcionam x dinheiro jogado fora (nutri responde)"	"Antes de gastar em suplemento, assiste isso — pode economizar centenas de reais..."

PERCI — Direitos Reservados — 2026

LinkedIn

LinkedIn não é prioridade para o seu perfil agora. Foque em Instagram e YouTube.

8. ESCOPO SIMPLES DOS PROJETOS

Projeto 1 — Central de Conteúdo Automatizada (IA + Make + ManyChat)

- **O que é entregue:**um sistema que transforma 1 tema em pacote completo de conteúdo (Reels roteirizado, carrossel, legenda, stories) usando IA, com automação de distribuição e respostas via ManyChat.
- **Etapas do projeto:**
- **O que você precisa fornecer:**seus melhores conteúdos anteriores, exemplos de linguagem que gosta, acesso às contas.
- **Prazo estimado:**4 semanas.
- **Valor sugerido (se oferecer a colegas nutricionistas):**R$ 1.500 a R$ 2.500.

Projeto 2 — Assistente de Análise de Pacientes e Artigos Científicos

- **O que é entregue:**um GPT/agente personalizado que organiza casos de pacientes, resume artigos científicos e gera materiais de apoio (e-books, planos, guias) em minutos.
- **Etapas do projeto:**
- **O que você precisa fornecer:**modelos de anamnese, artigos que costuma usar, exemplos de materiais.
- **Prazo estimado:**3 semanas.
- **Valor sugerido (como diferencial de atendimento):**agregado ao ticket do acompanhamento — justifica cobrar R$ 200 a R$ 400 a mais por paciente.

Projeto 3 — Sistema de Agendamento Automatizado

- **O que é entregue:**automação de agenda com confirmação, lembretes e triagem de novos pacientes via ManyChat + Make + calendário.
- **Etapas do projeto:**
- **O que você precisa fornecer:**disponibilidade de horários, regras de atendimento.
- **Prazo estimado:**2 semanas.
- **Valor sugerido:**economiza ~5h/semana suas — o retorno é tempo para atender mais pacientes.

9. LISTA DE TAREFAS

Semana 1-2 (Fundação)

- [ ] Preencher o mapa de persona: idade, dor principal, objeção mais comum e "fala real" de 3 pacientes atuais
- [ ] Definir seus 4 pilares de conteúdo (ex: emagrecimento, performance esportiva, mitos, bastidores)
- [ ] Descobrir seu tom de voz: escrever 5 legendas do jeito que você fala e listar 10 palavras/expressões que são "a sua cara"
- [ ] Criar 3 templates de carrossel no Canva (educativo, prova social, quebra de objeção)
- [ ] Montar um prompt-base de IA para gerar roteiros de Reels no seu tom de voz

Semana 3-4 (Estrutura)

- [ ] Gravar e agendar os posts da Semana 1 e 2 do calendário editorial (10 posts)
- [ ] Criar o fluxo de captação de dúvidas via caixinha de stories (1x/semana)
- [ ] Montar automação simples no ManyChat: palavra-chave no Reels ’ envio de material gratuito na DM
- [ ] Criar 1 material de valor gratuito (e-book "5 receitas pré-treino" no Canva) como isca
- [ ] Configurar automação de lembrete de consulta no Make

Mês 2 (Tração)

- [ ] Publicar 20 posts seguindo o calendário (Semanas 3 a 6)
- [ ] Gravar e publicar os 4 primeiros vídeos do YouTube
- [ ] Analisar métricas: identificar os 3 posts com mais salvamento e alcance e replicar o formato
- [ ] Criar o assistente de IA para resumir artigos científicos e organizar casos
- [ ] Testar o assistente em 3 casos reais de pacientes

Mês 3 (Escala)

- [ ] Publicar os posts das Semanas 7 e 8 + manter YouTube semanal
- [ ] Montar a Central de Conteúdo automatizada (IA + Make) para gerar 1 semana de posts em 1 hora
- [ ] Criar página de captação no Elementor/WordPress para acompanhamento nutricional
- [ ] Estruturar oferta de acompanhamento com material extra de IA como diferencial (justificar aumento de ticket)
- [ ] Fazer revisão trimestral da persona e ajustar linha editorial com base nos dados

10. OFERTA ESPECIAL — CASH.CODE

Andreia, vamos ser honestas uma com a outra.

Você acabou de receber um plano completo. Persona, 60 dias de conteúdo para Instagram, 8 vídeos de YouTube roteirizados, automações, sistema de agendamento, escopo de projetos. Está tudo aqui.

Agora vem a parte que ninguém gosta de ouvir:**executar tudo isso sozinha vai levar meses.**

Você é nutricionista. Seu talento é transformar o corpo e a saúde de mulheres — não passar noites brigando com prompt de IA, montando página no WordPress e escrevendo copy do zero. E é exatamente aí que a maioria trava. O plano é perfeito, mas a rotina de atender paciente + produzir conteúdo + automatizar processo esmaga qualquer boa intenção.

O**Cash.Code**é o atalho. Ele monta os seus anúncios, as suas páginas de captação, os seus scripts de copy e os seus roteiros —**em minutos, não em semanas.**Tudo que está descrito neste dossiê como "3 semanas de desenvolvimento", o Cash.Code entrega numa tarde.

Sua meta é crescer o faturamento e ter constância sem se afogar em tarefa operacional? Então a conta é simples:

- **Fazer tudo manual:**você pode. Vai levar 3x mais tempo e você vai desistir no meio, como já aconteceu antes.
- **Fazer com o Cash.Code:**você foca no que sabe (seus pacientes) e a ferramenta faz o operacional pesado.

Você pode fazer tudo na mão? Pode. Vai demorar 3x mais e cada semana sem conteúdo consistente é dinheiro e paciente que você deixa na mesa.**A escolha é sua.**

Se o seu foco é ter resultado e não passar os próximos 6 meses só montando estrutura, o Cash.Code é o caminho mais curto entre esse dossiê e a sua agenda cheia.

11. LEITURAS RECOMENDADAS

1. StoryBrand (Donald Miller)

- **Por que para você:**seu maior desafio é copy, tom de voz e conteúdo de valor. O StoryBrand resolve isso na raiz — ele ensina a estruturar sua mensagem para que a paciente entenda em segundos por que precisa de você.
- **O que vai extrair de mais valioso:**o conceito de que a paciente é a heroína da história e você é o guia. Isso muda 100% da sua copy: para de falar de você e passa a falar da dor e do desejo dela.
- **Como aplicar:**use o framework SB7 para reescrever a bio do Instagram, a legenda dos posts de venda e a página de captação. Toda comunicação passa a ter começo (dor), meio (você como guia) e fim (transformação).

2. Contágio (Jonah Berger)

- **Por que para você:**você quer aumentar repertório de conteúdo e criar posts que as pessoas compartilhem. Contágio explica cientificamente por que certos conteúdos viralizam.
- **O que vai extrair de mais valioso:**os 6 princípios do compartilhamento (STEPPS) — especialmente "valor prático" e "gatilhos". Conteúdo de nutrição que ensina algo útil e é fácil de lembrar se espalha sozinho.
- **Como aplicar:**ao criar cada Reels e carrossel, pergunte: "isso tem valor prático que a pessoa vai querer salvar e mandar para a amiga?". Transforme dicas em conteúdo compartilhável.

3. Essencialismo (Greg McKeown)

- **Por que para você:**sua dor real é constância e tempo. Você quer automatizar o operacional e parar de se afogar em tarefa. O Essencialismo é o livro que te dá permissão para fazer menos, porém melhor.
- **O que vai extrair de mais valioso:**a disciplina de identificar o que é vital (atender bem e postar com constância) e cortar o resto sem culpa.
- **Como aplicar:**escolha os 2 formatos de conteúdo que dão mais resultado e concentre sua energia neles, ao invés de tentar fazer tudo em todas as plataformas. Menos canais, mais consistência.

12. FECHAMENTO — MENSAGEM DA ANA

Andreia, presta atenção no que vou te dizer.

Você tem 41 anos, é nutricionista, sabe mexer em Canva, Make, ManyChat, WordPress e CapCut. Você não tem problema de capacidade — você tem problema de dispersão. São muitos objetivos, muita coisa boa que você quer fazer, e no meio disso a produção de conteúdo sempre fica para "quando sobrar tempo". E tempo nunca sobra.

Esse documento não é para você fazer tudo de uma vez. É o seu mapa. E mapa não se lê inteiro antes de sair de casa — você olha o próximo passo, dá o passo, e olha de novo.

Para de esperar o momento perfeito para começar a postar. Para de achar que precisa ter o tom de voz 100% definido antes de gravar o primeiro Reels.**Você não precisa estar pronta, você precisa começar.**O tom de voz você descobre postando, não pensando. A constância você constrói executando, não planejando.

Você já ajudou dezenas de mulheres a mudarem o corpo delas. Agora é a hora de deixar essas mulheres te encontrarem. Elas estão te procurando no Instagram e no YouTube nesse exato momento — e estão achando outra pessoa porque você ainda não apareceu.

Ação para AGORA (30 minutos)

Abra o CapCut e grave 1 Reels de 30 segundos com o roteiro da Semana 1:**"3 erros que sabotam seu emagrecimento (e você faz todo dia)"**. Não precisa de edição perfeita. Não precisa de roupa de gravação. Fala olhando para a câmera, como se estivesse explicando para uma paciente na sua frente. Grava, edita o básico e**posta hoje**.

Esse primeiro post quebra a inércia. Depois dele, o segundo é mais fácil. E o terceiro vira hábito.

O plano está pronto. O talento você já tem. Agora é contigo.

Bora, Andreia.

— Ana Paula Perci

PERCI — Direitos Reservados — 2026

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

ENTRAR AGORA

PERCI — Direitos Reservados — 2026