### **A) Dados Demográficos**

* **Nome**: "Mariana" (para exemplificar o perfil)
* **Idade**: 40-55 anos
* **Breve Descrição**: Mariana é uma mulher de meia-idade que trabalha, tem uma vida ativa, mas enfrenta dificuldades recorrentes para dormir. Ela está começando a notar os efeitos da insônia em sua saúde física e mental. Buscando soluções naturais, ela já está cansada de tomar remédios para dormir e procura algo que resolva o problema pela raiz, sem depender de medicamentos.

### **B) Problema Principal**

* **Problema Principal**: Insônia crônica causada por desalinhamento circadiano.
* **O Problema Principal que Enfrentam**: Mariana sente que seu corpo não consegue "desligar" na hora de dormir. Ela se deita, mas passa horas rolando na cama. Acorda exausta e com dificuldade de manter o foco durante o dia.
* **5 Principais Emoções em Torno Desse Problema**:
  1. Frustração constante por não conseguir dormir bem.
  2. Ansiedade antes de dormir, já esperando que terá uma noite ruim.
  3. Sensação de impotência, como se o corpo estivesse "contra ela".
  4. Insegurança sobre os efeitos de longo prazo na saúde.
  5. Fadiga emocional e mental que afeta sua qualidade de vida.
* **5 Maiores Medos**:
  1. Medo de desenvolver problemas graves de saúde (como depressão ou doenças cardíacas).
  2. Medo de perder energia e motivação para suas atividades diárias.
  3. Medo de que a insônia prejudique seus relacionamentos, especialmente com familiares.
  4. Medo de perder produtividade no trabalho, o que pode afetar sua carreira.
  5. Medo de ter que depender de medicamentos a vida toda.
* **5 Maneiras Pelas Quais Esses Medos Afetam Relacionamentos**:
  1. A falta de energia faz com que ela se irrite facilmente com o marido e filhos.
  2. Dificuldade em manter uma vida social ativa, pois está sempre cansada.
  3. Falta de paciência em conversas, o que gera conflitos no casamento.
  4. Desconexão emocional com amigos e familiares por estar sempre exausta.
  5. A insônia faz com que ela não consiga passar tanto tempo de qualidade com os filhos.
* **5 Frases Conversacionais, Mas Ofensivas, Que Pessoas Próximas Possam Dizer**:
  1. "Você parece sempre tão cansada ultimamente."
  2. "Será que você não está exagerando nisso? Todo mundo dorme mal às vezes."
  3. "Por que você não toma um remédio de uma vez? Funciona para todo mundo."
  4. "Você está sempre de mau humor, não dá para aguentar."
  5. "Você está ficando velha demais para ficar reclamando de sono."

### **C) Outras Soluções**

* **Outras Soluções**: Tentou diversos métodos tradicionais e naturais para dormir.
* **O Que Tentaram no Passado (Liste 5-6 Soluções Diferentes)**:
  + Medicamentos para dormir (mas abandonou por medo da dependência).
  + Técnicas de relaxamento como tomar chás calmantes (mas sem resultados duradouros).
  + Mudanças no ambiente de sono, como cortinas blackout e travesseiros especiais.
  + Aplicativos de meditação (mas não conseguiu manter a rotina).
  + Exercícios físicos durante o dia para cansar o corpo (sem grande impacto no sono).
  + Rotinas de leitura antes de dormir (não ajudaram a adormecer mais rápido).
* **Breves Trechos de Conversas Sobre o Que Tentaram no Passado**:
  + "Eu já tomei remédio, mas não gosto da ideia de ficar dependente disso."
  + "Os chás me acalmam um pouco, mas nada que resolva o problema de verdade."
  + "Fiz de tudo para melhorar meu quarto, mas parece que o problema está dentro de mim."
* **O Que Não Querem Fazer para Resolver Seu Problema**:
  + Tomar medicamentos para o resto da vida.
  + Ter que fazer mudanças extremas na rotina que não sejam sustentáveis.
  + Depender de algo caro ou complicado de implementar.
* **Breves Trechos de Conversas Sobre o Que Não Querem Fazer**:
  + "Eu não quero passar o resto da vida tomando remédio para dormir."
  + "Não quero algo que me obrigue a mudar toda a minha vida de uma vez."

### **D) Transformação Primária**

* **Se um Gênio Pudesse Estalar os Dedos e Dar-lhes a Solução Perfeita, Como Seria a Vida Deles?**
  1. Mariana finalmente teria noites de sono ininterruptas. Ela acordaria revigorada e energizada, pronta para enfrentar o dia com disposição. Sua saúde mental e emocional melhoraria, trazendo mais paciência e felicidade para seus relacionamentos.
* **Como Isso Afetaria 3-4 de Seus Relacionamentos Mais Próximos?**
  1. **Marido**: Melhor comunicação e menos brigas, já que ela estaria mais calma e relaxada.
  2. **Filhos**: Mais energia para brincar e passar tempo com eles.
  3. **Amigos**: Ela poderia retomar sua vida social e ter mais disposição para encontros e atividades.
  4. **Colegas de Trabalho**: Mais foco e produtividade no ambiente profissional, o que melhoraria sua reputação.

### **E) Especificidades do Mercado**

* **Em Que o Prospecto Baseia o Seu Sucesso?**
  1. No retorno da sua energia, foco e bem-estar geral.
* **Do Que o Prospecto Tem que Abrir Mão ao Por Conta dos Problemas que Enfrenta?**
  1. Ter noites de sono restauradoras e viver sem a constante sensação de cansaço.
* **Quem o Prospecto Culpa por Seu Problema?**
  1. Ela culpa principalmente o próprio corpo (descompasso do relógio biológico), mas também sente que as responsabilidades da vida moderna não deixam espaço para o autocuidado.
* **Quais São as 5 Maiores Objeções que o Mercado Pode Ter em Relação ao Problema Deles?**
  1. "E se não funcionar para mim?"
  2. "Será que 14 dias são suficientes?"
  3. "Eu não tenho tempo para mudar toda a minha rotina."
  4. "Já tentei de tudo, por que isso seria diferente?"
  5. "É mais um programa que promete e não entrega."

### **F) EJACA**

Como podemos…

* **Encorajar seus sonhos**: Promover uma rotina de sono natural e restauradora, onde elas acordam com energia e disposição, sem precisar de medicamentos.
* **Justificar seus erros**: Explicar que o desalinhamento circadiano não é culpa delas, mas uma resposta natural do corpo ao estilo de vida moderno.
* **Aliviar seus medos**: Garantir que o protocolo é fácil de seguir, natural e sem efeitos colaterais, além de oferecer a garantia de 14 dias ou dinheiro de volta.
* **Confirmar suas suspeitas**: Ajudar a reconhecer que sim, os medicamentos mascaram o problema, mas é possível resolvê-lo de forma mais profunda.
* **Apontar a culpa para seus inimigos**: Mostrar como o estilo de vida moderno e a falta de atenção ao ciclo circadiano são os verdadeiros vilões por trás da insônia.