#### **Produto Principal: Protocolo "Sono dos Sonhos" de 14 Dias**

**SIMPLIFICADO:**

**Descrição Geral:**

Um programa personalizado de 14 dias, focado em ajudar mulheres acima de 40 anos a superar a insônia e melhorar a qualidade do sono de forma natural, sem depender de medicamentos.

**O que as clientes receberão:**

1. **Atendimento Personalizado via WhatsApp**
   * **Contato Direto Comigo:** Interação diária individualizada, onde estarei disponível para orientar, motivar e apoiar cada cliente ao longo do protocolo.
   * **Anamnese Inicial:** Uma conversa aprofundada para entender as necessidades, hábitos, desafios e objetivos específicos de cada cliente, permitindo a personalização do plano.
2. **Plano Personalizado de 14 Dias**
   * **Orientações Diárias Personalizadas:** Recomendações específicas de alimentação, técnicas de relaxamento, meditações e ajustes na rotina, adaptadas às necessidades individuais.
   * **Sugestões de Alimentação Saudável:** Orientações sobre refeições acessíveis e fáceis de preparar que promovem o sono e o bem-estar geral.
   * **Técnicas de Relaxamento e Meditação:**
     + **Áudios de Meditação Guiada:** Envio de áudios exclusivos diretamente pelo WhatsApp para serem utilizados antes de dormir.
     + **Exercícios de Relaxamento:** Instruções sobre práticas que ajudam a reduzir o estresse e preparar o corpo para o sono.
3. **Suporte e Acompanhamento Diário**
   * **Check-ins Regulares:** Mensagens diárias para acompanhar o progresso, responder dúvidas e ajustar o plano conforme necessário.
   * **Mensagens Motivacionais:** Envio de mensagens de incentivo, reflexões positivas e palavras de encorajamento.
4. **Diário do Sono Interativo**
   * **Orientações para Registro Diário:** Instruções sobre como monitorar horários de dormir e acordar, qualidade do sono, atividades realizadas e sentimentos ao acordar.
   * **Feedback Personalizado:** Análise das informações compartilhadas para fornecer feedback e ajustes específicos.
5. **Recomendações de Chás e Infusões Naturais**
   * **Sugestões Personalizadas:** Indicação de chás e infusões que promovem o relaxamento, adaptados às preferências da cliente.
   * **Orientações de Consumo:** Instruções sobre horários ideais e preparos simples.
6. **Avaliação Final e Orientações Futuras**
   * **Revisão dos Resultados:** Conversa ao final dos 14 dias para avaliar os progressos e celebrar as conquistas.
   * **Orientações para Continuidade:** Dicas e recomendações para manter os hábitos saudáveis adquiridos.

**DETALHADO:**

### **Descrição Geral:**

Um programa totalmente personalizado, desenvolvido para ajudar mulheres acima de 40 anos a superar a insônia e melhorar a qualidade do sono de forma natural, sem o uso de medicamentos. Através de um acompanhamento próximo via WhatsApp, as clientes receberão orientações diárias e apoio contínuo, focado em mudanças simples e eficazes na alimentação, técnicas de relaxamento e controle do estresse.

### **O que as clientes receberão:**

#### **1. Atendimento Personalizado via WhatsApp**

**Contato Direto Comigo:**

* **Objetivo**: Proporcionar uma interação diária personalizada, mantendo um acompanhamento próximo e individualizado ao longo dos 14 dias.
* **Como Funciona**:
  + O contato será diário, com respostas personalizadas para cada cliente, orientando, motivando e ajustando o plano conforme necessário. A cliente pode tirar dúvidas e receber apoio direto via WhatsApp.
  + Exemplo de mensagens: dicas diárias de alimentação, meditação e acompanhamento do progresso.

#### **2. Anamnese Inicial Personalizada**

**Conversa Inicial Detalhada:**

* **Objetivo**: Compreender as necessidades, hábitos, desafios e metas específicas de cada cliente para criar um plano totalmente personalizado.
* **Como Funciona**:
  + Será realizado um questionário via WhatsApp para coletar informações essenciais sobre o histórico de sono, hábitos alimentares, níveis de estresse, rotina de atividades e outros aspectos que podem afetar o sono.
  + Exemplos de perguntas:
    - "Você costuma ter dificuldade em adormecer ou em manter o sono?"
    - "Qual é a sua rotina noturna antes de dormir?"
    - "Você já tentou algum tipo de técnica ou medicamento para dormir?"

#### **3. Plano Personalizado de 14 Dias**

**Orientações Diárias Personalizadas:**

* **Objetivo**: Fornecer recomendações diárias específicas adaptadas às necessidades e objetivos de cada cliente.
* **Como Funciona**:
  + As orientações incluem sugestões de alimentação, técnicas de relaxamento, meditações e ajustes na rotina de sono.
  + O plano será atualizado conforme o progresso da cliente, com base nos resultados observados e nos feedbacks diários.

**Exemplo de Sugestões Diárias**:

* **Dia 2**: "Hoje, vamos focar em ajustar seu café da manhã com opções que promovem o sono: aveia com banana e mel, pão integral com ovo mexido, ou iogurte natural com sementes de chia. Escolha uma dessas opções!"
* **Dia 7**: "Experimente a técnica de respiração 4-7-8 antes de dormir hoje. Isso vai te ajudar a relaxar rapidamente. Inspire por 4 segundos, segure por 7, e expire por 8. Repita 4 vezes."

#### **4. Sugestões de Alimentação Saudável**

**Orientações sobre Refeições Acessíveis e Fáceis de Preparar:**

* **Objetivo**: Promover uma alimentação saudável que ajude no relaxamento e contribua para uma melhor qualidade do sono.
* **Como Funciona**:
  + Serão enviadas sugestões de refeições simples e acessíveis para café da manhã, almoço, lanches e jantar, com opções que promovam o sono e o bem-estar geral.
  + Alimentos como aveia, nozes, banana, grão-de-bico e verduras serão recomendados.

**Exemplos de Sugestões Alimentares**:

* **Café da Manhã**: "Opção 1: Mingau de aveia com banana e mel. Opção 2: Pão integral com ovos mexidos. Opção 3: Iogurte natural com linhaça."
* **Lanche da Tarde**: "Opção 1: Fruta (maçã ou banana) com amêndoas. Opção 2: Torrada integral com abacate."

#### **5. Técnicas de Relaxamento e Meditação**

**Áudios de Meditação Guiada:**

* **Objetivo**: Ajudar as clientes a acalmar a mente antes de dormir, promovendo relaxamento profundo.
* **Como Funciona**:
  + Envio de áudios exclusivos de meditações guiadas via WhatsApp para serem ouvidos à noite, facilitando o processo de adormecer.
  + Meditações de respiração, visualização e relaxamento corporal serão fornecidas, com instruções claras.

**Exemplo de Meditação Guiada**:

* "Vou te enviar um áudio de meditação de relaxamento corporal para usar esta noite. Sente-se ou deite-se confortavelmente, feche os olhos e ouça enquanto te guio para um estado profundo de relaxamento."

**Exercícios de Relaxamento**:

* **Objetivo**: Ensinar técnicas simples e eficazes para aliviar o estresse e preparar o corpo para o sono.
* **Como Funciona**:
  + Instruções sobre exercícios de respiração profunda, alongamento e relaxamento muscular que podem ser feitos antes de dormir.

**Exemplo de Exercício**:

* "Tente essa técnica de respiração 4-7-8 antes de dormir: inspire por 4 segundos, segure por 7, e expire por 8. Repita 4 vezes. Isso vai ajudar a relaxar seu corpo e sua mente."

#### **6. Suporte e Acompanhamento Diário**

**Check-ins Regulares:**

* **Objetivo**: Monitorar o progresso das clientes e garantir que elas estão seguindo o plano corretamente.
* **Como Funciona**:
  + Envio de mensagens diárias para saber como as clientes estão se sentindo, se houve melhorias no sono e para fazer ajustes personalizados no plano, se necessário.

**Mensagens Motivacionais:**

* **Objetivo**: Manter as clientes motivadas e focadas no objetivo de melhorar o sono.
* **Como Funciona**:
  + Envio de mensagens de incentivo, reflexões positivas e palavras de encorajamento, destacando o progresso feito e os benefícios de continuar firme no protocolo.

**Exemplo de Mensagem**:

* "Você está indo muito bem! Lembre-se de que cada pequeno ajuste está te aproximando de uma noite de sono perfeita. Continue firme!"

#### **7. Diário do Sono Interativo**

**Orientações para Registro Diário:**

* **Objetivo**: Ajudar a cliente a monitorar seu sono e identificar padrões.
* **Como Funciona**:
  + As clientes serão orientadas a registrar diariamente seus horários de dormir e acordar, qualidade do sono, atividades realizadas e sentimentos ao acordar. Isso será usado para ajustar o plano de forma mais precisa.

**Exemplo de Mensagem**:

* "Hoje, registre no seu diário a hora que você foi dormir, quantas vezes acordou durante a noite, e como se sentiu ao acordar. Isso vai nos ajudar a ajustar o plano para suas necessidades."

**Feedback Personalizado**:

* **Objetivo**: Fornecer análises e ajustes personalizados com base nos registros da cliente.
* **Como Funciona**:
  + A cada 3 dias, a especialista revisará o diário de sono da cliente e oferecerá feedback individual, ajustando as recomendações de acordo com os resultados.

#### **8. Recomendações de Chás e Infusões Naturais**

**Sugestões Personalizadas:**

* **Objetivo**: Indicar chás e infusões naturais que ajudem no relaxamento noturno e preparação para o sono.
* **Como Funciona**:
  + A especialista fornecerá sugestões de chás como camomila, erva-cidreira ou valeriana, com base nas preferências e necessidades da cliente.

**Orientações de Consumo**:

* **Objetivo**: Ensinar a melhor forma de preparar e consumir os chás.
* **Como Funciona**:
  + Instruções simples sobre o melhor horário para consumo e como preparar o chá de forma rápida e eficiente para ajudar no relaxamento.

**Exemplo de Mensagem**:

* "Experimente um chá de camomila hoje à noite, 30 minutos antes de dormir. Isso vai ajudar a acalmar seu corpo e preparar você para uma noite de sono tranquilo."

#### **9. Avaliação Final e Orientações Futuras**

**Revisão dos Resultados:**

* **Objetivo**: Avaliar o progresso das clientes ao final dos 14 dias e celebrar as conquistas alcançadas.
* **Como Funciona**:
  + Uma conversa será realizada ao final do programa para discutir os resultados, identificar melhorias no sono e avaliar os pontos que ainda podem ser ajustados.

**Orientações para Continuidade**:

* **Objetivo**: Garantir que as clientes continuem a aplicar as boas práticas aprendidas.
* **Como Funciona**:
  + Dicas e recomendações serão fornecidas para que as clientes mantenham os hábitos saudáveis adquiridos, mesmo após o término do protocolo.

**Exemplo de Mensagem**:

* "Parabéns por completar o programa! Você fez grandes progressos. Vou te passar algumas dicas para continuar mantendo um sono de qualidade no longo prazo!"