

Plano Profissional Enxuto E Passo-A-Passo (90 Dias)

Abrir o serviço de Neuroterapia operacional com 1 sala equipada, 2 protocolos prontos e 1 funil de captação rodando

KPIs (até D+90)

- 2 protocolos Reconstruir® publicados (Ansiedade / Sono).
 - 20 avaliações iniciais realizadas (triagem padronizada).
 - 10 pacientes em acompanhamento (pacotes).
 - 8 conteúdos/semana (4 curtos + 2 médios + 2 bastidores).
 - Tempo médio de resposta ao lead < 2h.
-

1) Workstreams (com donos)

1. **Protocolos Clínicos** — *Daniele (lead) / Ivone*
2. **Capacitação** — *Ivone (lead) / Daniele*
3. **Infra & Equipamentos** — *Você (tech/ops)*
4. **Sistema Reconstruir** — *Você (produto)*
5. **Marketing & Conteúdo** — *Daniele (porta-voz) / Você (operacional)*
6. **Legal & Ética** — *Você (coord.) / Jurídico (apoio)*

Cadência: **reunião de 30 min/sem** (seg), **kanban** com To-Do/Doing/Done, **demo** quinzenal.

2) Roadmap 90 dias (4 sprints de 2 semanas)

Sprint 1 (D+1 a D+14) – Fundação

- Protocolos: definir **estrutura padrão** (anamnese, escalas, contraindicações, plano de 8 sessões).
 - **Critério de pronto:** template aprovado + escalas escolhidas (GAD-7, PHQ-9, ISI).
- Capacitação: **Ética/LGPD (gravações) + TCC Core Skills (módulo introdutório) + HRV básico**.
- Infra: comprar **HRV/biofeedback** + cadeira/iluminação; preparar 1 sala sensorial.
- Sistema: habilitar **agenda + prontuário + consentimento digital** (mínimo viável).
- Marketing: criar **linha editorial** e **roteiro de 8 vídeos curtos** (educativos).
- Legal: aprovar **TCLE de gravação** + política de privacidade (rascunho).

Sprint 2 (D+15 a D+28) – Primeiros Protocolos

- Protocolos: escrever **Protocolo Ansiedade v1** e **Sono v1**.
 - **Critério:** documentos versionados + fluxos sessão-a-sessão.
- Capacitação: iniciar **EMDR 1** ou **Brainspotting 1** (escolher 1 trilha).
- Infra: checklist operacional da sala (POP) + teste de HRV com 3 voluntários.
- Sistema: configurar **templates de sessão** e **relatório automático**.
- Marketing: gravar 8 vídeos curtos (solo) + 2 duplos (autoridade).
- Legal: rotinas de **anonimização** + naming padrão de arquivos.

Sprint 3 (D+29 a D+42) – Piloto com Pacientes

- Protocolos: **pilotar** Ansiedade/Sono com 10 pacientes (triagem → 3 sessões).
 - **Critério:** fichas completas + métricas pré/pós (GAD-7, ISI).
- Capacitação: **Mindfulness (MBSR)** 8 semanas (início) + prática guiada.
- Infra: kit de **bastidores** (captura de áudio/vídeo discreta) + rotina de backup.
- Sistema: **funil de leads** (formulário → WhatsApp → agendamento).
- Marketing: lançar **série “Neuro em 60s”** (3/sem) + 1 live/quinzena.

Sprint 4 (D+43 a D+56) – Ajuste fino & Ofertas

- Protocolos: revisar v1 com dados do piloto → publicar **v1.1** (melhorias).
- Capacitação: prática supervisionada (casos) + **CBT-I (insônia)** curta.
- Infra: decidir investimento **Neurofeedback (BCIA track)** (pedido e prazos).
- Sistema: **painel de métricas** (leads, conversão, presença, escalas).
- Marketing: lançar **pacotes premium** (8 sessões + HRV + mindfulness guiado).

Sprint 5–6 (D+57 a D+90) – Escala controlada

- Protocolos: abrir **2º horário** e **lista de espera**; documentação POP completa.
 - Capacitação: seguir trilha escolhida (**EMDR 2** ou **Brainspotting 2**) agendada.
 - Infra: preparar aquisição **Neurofeedback** (contrato, treinamento).
 - Sistema: relatórios mensais automáticos + NPS.
 - Marketing: **parcerias locais** (resorts/spas/médicos) + “**Reconstruir Experience**” (mini-evento).
-

3) Passo a passo prático (checklist semanal)

Toda segunda (30 min): planejar semana, puxar cards do kanban.

Diário (15 min): stand-up rápido (bloqueios/avanços).

Sexta (30 min): revisão de KPIs + publicar 1 resumo (LinkedIn/IG).

Produção de conteúdo (cadência mínima):

- 3 Reels educativos ($\leq 60s$), 1 bastidores, 1 carrossel, 1 vídeo duplo, 1 live/quinzena.
-

4) Entregáveis com “critério de pronto”

- **Protocolo Ansiedade v1.1 / Sono v1.1:** documento com objetivo, triagem, escalas, plano de 8 sessões, indicadores, contraindicações, scripts de psicoeducação.

- **TCLE de gravação + Política LGPD:** versão assinável + fluxo de revogação.
 - **Sala sensorial pronta:** iluminação, som ambiente, HRV funcionando, POP afixado.
 - **Sistema Mínimo Viável:** agenda, prontuário, modelos de sessão, relatório automático, funil de lead ativo.
 - **Kit mídia:** 8 vídeos publicados/sem (mínimo), guia de tom de voz e identidade.
-

5) Decisões agora (para destravar)

1. **Trilha de trauma:** *EMDR* ou *Brainspotting*? (escolher 1).
 2. **Compra imediata:** HRV/biofeedback + iluminação/som; NFB fica para D+60 (pedido).
 3. **Calendário de gravação** (1 tarde/semana fixa) e **pautas dos 8 vídeos** desta semana.
-

6) Riscos & mitigação

- **Excesso de demandas** → limitar escopo às 6 frentes; WIP máximo no kanban.
 - **Atraso de equipamento** → começar com HRV/biofeedback e pilotos sem NFB.
 - **Baixa conversão de leads** → ajustar ofertas (pacotes, bônus 1ª sessão), responder <2h.
-



Plano de Mentoria – Clínica Reconstruir

Do início à excelência em Neuroterapia e Marketing Clínico



Fase 1 – Fundação e Mentalidade Empreendedora (Semanas 1–4)

Objetivo: Fazer as duas enxergarem a clínica como *empresa*, com propósito, identidade e plano de crescimento.

Etapas:

1. Apresentação da visão macro:

- Mostrar o potencial da clínica como marca regional em Neuroterapia.
- Apresentar o plano de longo prazo dividido em fases.

2. Reestruturação mental e financeira:

- Dividir finanças:
 - *Pró-labore pessoal* (salário delas)
 - *Caixa operacional*
 - *Fundo de investimento da clínica*
- Criar planilha de fluxo mensal (entradas, saídas, reinvestimento).

3. Identidade e posicionamento:

- Nome, slogan, e conceito visual de luxo terapêutico.
- Paleta de cores: **branco, dourado, cinza-claro, toques de azul-cérebro.**
- Definir missão e promessa:

“Reconstruir mente, corpo e vida através da Neuroterapia moderna.”

4. Legalização e ética:

- Revisar **TCLE, LGPD, e Política de gravação terapêutica.**

Fase 2 – Comunicação e Presença Digital (Semanas 5–8)




Objetivo: Tornar Daniele e Ivone as “vozes da Neuroterapia na Região dos Lagos”.

Etapas:

1. Criação dos Canais:

- YouTube, Instagram, TikTok, Spotify (Podcast Reconstruir).
- Perfis sincronizados com a marca (bio, fotos, ícones, descrição).

2. Modelo de Conteúdo:

-  **Vídeos duplos (conversa):** reflexões, temas de neurociência, curiosidades.
-  **Vídeos individuais:** dicas rápidas, bastidores, pensamentos pessoais.
-  **Convidados:** médicos, psicólogos, especialistas em bem-estar.

3. Infraestrutura mínima do estúdio:

- 2 microfones de lapela
- 2 ring lights grandes
- 1 câmera intermediária (Sony ZV-1 ou celular + tripé)
- Painel acústico simples (espuma + MDF decorativo)
- Mesa pequena + cenário minimalista com logo da clínica

4. Roteiro de 1º mês de conteúdo:

Semana	Tema Principal	Formato	Objetivo
1	O que é Neuroterapia	Dupla	Introdução e autoridade
2	Reprogramação mental	Solo	Conteúdo educativo
3	O papel da mente no corpo	Dupla	Interação leve
4	Como a terapia muda o cérebro	Entrevista	Reforço científico

Fase 3 – Operação Clínica e Excelência Terapêutica (Meses 3–4)

Objetivo: Transformar o espaço atual em uma clínica funcional e científica.

Etapas:

1. Infraestrutura:

- Reorganizar os 5 espaços:
 - Sala 1: recepção sensorial (cheiro, som e iluminação).
 - Sala 2–4: consultórios terapêuticos.
 - Sala 5: sala de Yoga e relaxamento guiado (para vídeos também).

2. Equipamentos iniciais de Neuroterapia (fase 1):

Equipamento	Uso	Custo Médio
Biofeedback HRV (HeartMath)	Coerência cardíaca	R\$ 3.000
Neurofeedback básico (Muse/NeuroSky)	Atenção e regulação	R\$ 4.500
Iluminação sensorial e aromaterapia	Ambiente terapêutico	R\$ 1.000
Notebook intermediário (dados e gravações)	Software e controle	R\$ 3.000

3.

Cursos essenciais (até 6 meses):

- Neurociência Aplicada
- Biofeedback e Neurofeedback (BCIA Track)
- EMDR ou Brainspotting (1ª e 2ª fases)
- Mindfulness Clínico (MBSR)
- Ética e LGPD (prático para clínicas)



Fase 4 – Escalabilidade e Sustentabilidade (Meses 5–8)

Objetivo: Fazer o negócio se pagar e gerar recursos para expansão.

Etapas:

1. Plano Financeiro:

- Estabelecer metas:
 - 1ª meta: R\$ 10.000/mês de lucro líquido.
 - 2ª meta: R\$ 25.000/mês (com equipamentos e parcerias).
- Criar fundo mensal de 10% para reinvestimento em tecnologia.

2. Patrocínios e Parcerias:

- Montar **deck de apresentação (1 página)** para patrocinadores.
- Justificativa:

“A Reconstruir é a primeira clínica neuroterapêutica de luxo da Região dos Lagos. Sua marca pode estar associada à ciência, bem-estar e inovação.”

- Lista inicial de parceiros potenciais:
 - Lojas de saúde e bem-estar
 - Resorts e spas
 - Clínicas estéticas e laboratórios
 - Empresas de equipamentos terapêuticos

3. Plano de Retorno ao Patrocinador:

- Exposição em vídeos, redes sociais e eventos.

- Inclusão da marca em materiais impressos e podcasts.
 - Convite para “Reconstruir Experience”: evento anual de demonstração.
-



Fase 5 – Excelência e Expansão (Ano 2)

Objetivo: Tornar a Reconstruir uma **marca regional de referência**.

Etapas:

1. Pesquisa científica aplicada:

- Publicação de estudos de caso e livro “*Reconstruir: A Neurociência da Mente Humana*”.
- Parcerias com universidades para estágios supervisionados.

2. Sistema Reconstruir completo:

- Prontuário digital com gráficos de evolução.
- Painel de indicadores clínicos e financeiros.
- Automação de agendamento e comunicação com pacientes.

3. Modelo de franquia:

- Padronizar protocolos Reconstruir®.
 - Estrutura para expansão para Arraial, Búzios e Araruama.
-



Conclusão: A Jornada

A Clínica Reconstruir começa como um sonho local e se transforma em um modelo de referência nacional — um centro onde tecnologia e alma humana se encontram.

Cada passo — do vídeo gravado com celular à sala sensorial equipada — é uma peça do quebra-cabeça de um projeto de vida.

