



CHECKLIST EXECUTIVO – CLÍNICA RECONSTRUIR



Local: Av. Assunção, nº 273 – Cabo Frio/RJ



Horizonte de Planejamento: 12 meses



Visão Financeira: Crescimento sustentável, reinvestindo lucros e captando patrocínios.



FASE 1 – FUNDAÇÃO E MINDSET EMPREENDEDOR (Mês 1)



Objetivo: Organizar finanças, alinhar mentalidade e estabelecer a base da marca.

Tarefa	Prazo	Custo Estimado	Responsável
Criar plano financeiro (pró-labore, caixa, investimento)	Semana 1	R\$ 0 (planilha)	Moisés
Definir identidade visual e slogan da clínica	Semana 2	R\$ 500 (design Canva Pro ou freelancer)	Daniele
Criar documentos legais (LGPD, TCLE, Política de Gravação)	Semana 3	R\$ 400 (modelo jurídico)	Moisés
Configurar conta PJ + CNPJ + MEI se necessário	Semana 4	R\$ 250	Ivone
Criar plano de reinvestimento mensal (10%)	Semana 4	R\$ 0	Daniele & Ivone

Subtotal Fase 1: R\$ 1.150



Duração: 4 semanas



Critério de sucesso: Clínica registrada, marca definida e fluxo financeiro controlado.





FASE 2 – COMUNICAÇÃO E PRESENÇA DIGITAL (Meses 2–3)

 **Objetivo:** Criar presença digital e se posicionar como autoridade em neuroterapia.

Tarefa	Prazo	Custo Estimado	Responsável
Criar Instagram, YouTube, TikTok e Podcast Reconstruir	Semana 5	R\$ 0	Moisés
Comprar equipamentos para gravação	Semana 6	R\$ 4.500	Moisés
→ 2 microfones lapela (R\$ 300) / 2 ring lights (R\$ 400) / tripé + câmera ou celular (R\$ 3.000) / painel acústico simples (R\$ 800)			
Montar miniestúdio na sala de yoga (painel + logo + iluminação)	Semana 7	R\$ 600	Moisés
Gravar 4 vídeos duplos + 8 individuais (conteúdo base do canal)	Semana 8	R\$ 0	Daniele & Ivone
Criar identidade digital (arte dos posts + capa + thumbnails)	Semana 8	R\$ 300	Freelancer/Canva Pro

Subtotal Fase 2: R\$ 5.400

 **Duração:** 8 semanas (início do marketing)

 **Critério de sucesso:** canais no ar + 12 vídeos publicados + identidade visual consistente.

FASE 3 – INFRAESTRUTURA E NEUROTHERAPIA **(Meses 4–6)**

 **Objetivo:** Equipar o espaço e iniciar atendimentos com base científica.

Tarefa	Prazo	Custo Estimado	Responsável
Reorganizar 5 espaços da clínica (layout e estética)	Semana 9	R\$ 1.000 (decoração leve)	Daniele
Comprar equipamentos terapêuticos iniciais	Semana 10	R\$ 11.500	Moisés

→ Biofeedback HRV (R\$ 3.000) / Neurofeedback básico (R\$ 4.500) / Iluminação sensorial e aromaterapia (R\$ 1.000) / Notebook (R\$ 3.000)			
Instalar sistema Reconstruir (agenda + prontuário + relatórios)	Seman a 12	R\$ 0 (desenvolvimento próprio)	Moisés
Padronizar protocolos terapêuticos (ansiedade, sono)	Seman a 14	R\$ 0	Daniele & Ivone
Criar relatórios de progresso e fichas eletrônicas	Seman a 15	R\$ 0	Moisés
Iniciar atendimentos piloto	Seman a 16	R\$ 0	Equipe Clínica

Subtotal Fase 3: R\$ 12.500



Duração: 3 meses



Critério de sucesso: sala equipada, protocolos funcionando, 10 pacientes ativos.



FASE 4 – CAPACITAÇÃO E POSICIONAMENTO CIENTÍFICO (Meses 6–9)



Objetivo: Elevar o nível técnico das terapeutas e iniciar reconhecimento científico.

Curso	Duração	Custo Estimado	Responsável
Neurociência Aplicada	2 meses	R\$ 600	Daniele
Biofeedback/Neurofeedback (BCIA)	6 meses	R\$ 3.000	Ivone
EMDR ou Brainspotting	6 meses	R\$ 2.500	Daniele
Mindfulness Clínico (MBSR)	8 semanas	R\$ 800	Ambas
Ética e LGPD	1 mês	R\$ 300	Ambas
Metodologia Científica e Escrita	2 meses	R\$ 600	Ivone

Subtotal Fase 4: R\$ 7.800



Duração: 3 meses

✓ **Critério de sucesso:** terapeutas certificadas, protocolos Revisão 2.0 aplicados, menção científica em mídias sociais.

FASE 5 – ESCALABILIDADE, PATROCÍNIOS E EXPANSÃO (Meses 10–12)

🎯 **Objetivo:** Fazer o negócio se pagar, atrair patrocínios e planejar segunda unidade.

Tarefa	Prazo	Custo Estimado	Responsável
Criar apresentação para patrocinadores (deck visual + proposta)	Semana 40	R\$ 400 (design)	Moisés
Criar lista de potenciais patrocinadores locais	Semana 41	R\$ 0	Daniele & Ivone
Apresentar projeto Reconstruir Experience (evento)	Semana 44	R\$ 1.000	Moisés
Buscar parcerias com resorts, spas e lojas de bem-estar	Semana 46	R\$ 0	Ivone
Lançar 1ª turma de curso/workshop Reconstruir	Semana 48	R\$ 500	Daniele
Produzir vídeo institucional premium (3 min)	Semana 49	R\$ 1.500	Moisés

Subtotal Fase 5: R\$ 3.400

🕒 **Duração:** 3 meses

✓ **Critério de sucesso:** 3 patrocinadores fechados + 1 evento realizado + novo ciclo de expansão planejado.

RESUMO FINANCEIRO GLOBAL (12 Meses)

Fase	Investimento	Prioridade
1 – Fundação	R\$ 1.150	♦ Alta
2 – Marketing & Estúdio	R\$ 5.400	♦ Alta

3 – Estrutura Clínica	R\$ 12.500	♦ Alta
4 – Capacitação Técnica	R\$ 7.800	♦ Média
5 – Expansão & Patrocínio	R\$ 3.400	♦ Estratégica

💰 **Total Estimado: R\$ 30.250,00**

➡ **Podendo ser dividido em 12 meses (R\$ 2.520/mês)** com ajustes conforme fluxo de caixa e patrocínios.

✅ Visão Final

- ♦ *Início*: Clínica funcional e marketing ativo.
 - ♦ *6 meses*: Reconstruir reconhecida como clínica moderna e científica.
 - ♦ *12 meses*: Patrocínios ativos, plano de expansão, e canal consolidado.
-