**🧠 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 (≤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 |

1. **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.