# **🧾 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 NEUROTERAPIA (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) | Semana 12 | R$ 0 (desenvolvimento próprio) | Moisés |
| Padronizar **protocolos terapêuticos** (ansiedade, sono) | Semana 14 | R$ 0 | Daniele & Ivone |
| Criar **relatórios de progresso e fichas eletrônicas** | Semana 15 | R$ 0 | Moisés |
| Iniciar **atendimentos piloto** | Semana 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.