

Big Idea — Shantihi (Respira Mais)

Fase: 1 — Estrategia e Big Idea Status: COMPLETO

A Big Idea

"Seu corpo ja possui uma 'Farmacia Interna' capaz de neutralizar qualquer crise de ansiedade em 30 segundos — voce so nunca aprendeu como acionar o interruptor."

Mecanismo Unico: Fenomeno RNR (Reset Neural Rapido)

O que e

Um protocolo proprietario de 3 etapas baseado na proporcao cientifica de expiracao dupla (1:2) que desativa as amigdalas cerebrais e reativa o cortex pre-frontal em menos de 30 segundos.

Two-Part Mechanism

Parte 1 — A Raiz Oculta (Root Cause): Suas amigdalas cerebrais estao em hipervigilancia permanente — resultado da combinacao menopausa + stress cronico. Seu cerebro interpreta TUDO como ameaca. NAO e frescura. E uma disfuncao neurologica real e corrigivel.

Parte 2 — A Solucao Unica (Unique Solution): A proporcao 1:2 ativa o nervo vago — o unico "cabo" que diz ao cerebro "esta seguro, desliga o alarme." Em 30 segundos, as amigdalas se desativam e a razao retoma o controle.

3 Bypasses

1. **Temporal** — 30 segundos vs 20-60 minutos
2. **Dependencia** — Zero efeitos colaterais vs remedios
3. **Complexidade** — Qualquer lugar vs ambiente controlado

3 Provas

1. **Ciencia:** Goleman e Davidson (Harvard/UW-Madison) — praticas respiratorias alteram permanentemente a estrutura cerebral
2. **Caso:** Enfermeira de 48 anos parou o rivotril em 7 dias
3. **Analogia:** Disjuntor eletrico — destrava o circuito de panico em 30 segundos

Angulo de Ataque

Elemento	Definicao
Tipo de lead	Problema/Identificacao → Segredo/Descoberta
Inimigo comum	O Sequestro Neural (amigdalas cerebrais hiperativas)
Reason Why	"Por R\$37, posso ajudar 10.000 mulheres em vez de 100"
Tom	Empatico + Cientifico + Empoderador
Nivel de consciencia	3 — Consciente da solucao

One-Liner

"Mulheres 40+ podem desligar crises de ansiedade em 30 segundos usando o Sistema Micro-Respiracao 1:2, mesmo que nunca tenham conseguido meditar na vida."

Headline Pack (20 candidatas)

TOP 5 FINALISTAS

1. "30 Segundos Para Desligar a Ansiedade Que Ninguem Ve"
2. "Quando Seu Coracao Disparar, Voce Vai Saber Exatamente o Que Fazer"
3. "O Interruptor Que Para Qualquer Crise de Ansiedade Antes de Ela Tomar Conta"
4. "Nunca Mais Fique Refem do Coracao Disparado no Meio da Reuniao"
5. "A Tecnica de 30 Segundos Que Mulheres 40+ Estao Usando Para Dormir a Noite Inteira"

Sobrancelhas (Eyebrows) — TOP 3

1. "Baseado na ciencia de Harvard e UW-Madison"
2. "O metodo de 30 segundos que nao exige meditacao"
3. "Para mulheres que ja tentaram de tudo"

Candidatas 6-20

6. "Seu Corpo Tem Uma Farmacia Que Ninguem Te Ensinou a Usar"
 7. "Pare de Fingir Que Esta Tudo Bem — Existe Uma Saida de 30 Segundos"
 8. "A Descoberta Que Esta Mudando a Vida de Mulheres Que Acordam de Madrugada Com o Coracao Disparado"
 9. "Se Voce Acorda 3h da Manha Com a Cabeça a Mil, Isso Foi Feito Para Voce"
 10. "O Reset Neural Que Funciona Ate No Banheiro do Escritorio"
 11. "Chega de Remedio Para Dormir. Chega de Cha Que Nao Funciona."
 12. "Em 7 Dias, Voce Vai Dormir Uma Noite Inteira Pela Primeira Vez em Meses"
 13. "A Unica Coisa Que Voce Precisa Quando o Desespero Bate"
 14. "Nao E Meditacao. Nao E Remedio. E Ciencia de 30 Segundos."
 15. "Mulheres Fortes Tambem Quebram. Mas Nao Precisam Ficar Quebradas."
 16. "O Metodo Que Funciona Quando Seu Coracao Ja Esta Disparado"
 17. "Descubra Por Que Nada Que Voce Tentou Funcionou — E o Que Funciona"
 18. "Voce Nao Esta Ficando Maluca. Seu Cerebro Esta Em Modo de Emergencia."
 19. "Da Para Parar Uma Crise de Ansiedade em 30 Segundos. A Ciencia Prova."
 20. "O Segredo Que Neurocientistas Ja Sabiam Mas Ninguem Te Contou"
-

Validacao RMBC (Stefan Georgi)

Research (Pesquisa)

- Avatar aprofundado em 100+ dimensoes (15 blocos)
- Linguagem real mapeada (expressoes nativas do publico)
- Dores agudas, cronicas e ocultas classificadas
- Objecoes com rebotes preparados
- Solucoes ja tentadas documentadas

Mechanism (Mecanismo)

- Fenomeno RNR — nome proprietario, diferenciado
- Two-Part Mechanism definido e validado
- 3 Bypasses que diferenciam de TODA concorrência
- Base científica real (nao inventada)

Brief (Direcionamento)

- Lead de Problema/Identificacao → Segredo/Descoberta
- Inimigo Comum: Sequestro Neural
- Tom: Empatico + Cientifico + Empoderador
- One-Liner pronta para uso

Copy (Direcao)

- TSL Long-Form com RMBC framework
- LP Short com pipeline de 10 passos
- VSL ate 8 minutos (front-end)
- 50 anuncios Meta Ads
- Tudo em primeira pessoa (Pacto de Voz)

Status RMBC: VALIDADO — todos os 4 pilares estao solidos.