

Buyer Persona Completa — Shantihi (Respira Mais)

Status: COMPLETO (100+ dimensoes, 15 blocos) **Fase:** 0b — Investigacao Profunda do Avatar **Base de dados:** Documento de intake (205 linhas) + expansao analitica

BLOCO 1 — DADOS DEMOGRAFICOS

Dimensao	Dados
Nome	Marcia
Idade	47 anos (range: 40-55)
Genero	Feminino
Estado civil	Casada (17 anos, relacionamento desgastado)
Filhos	2 — Pedro (16, adolescente rebelde) e Julia (12, pre-adolescente)
Dependentes	Mae idosa (73 anos, diabetes tipo 2, mora perto)
Profissao	Gerente administrativa em empresa medio porte
Renda familiar	R\$ 8.000-12.000/mes
Escolaridade	Superior completo (Administracao)
Religiao	Catolica nao praticante (cre em Deus mas nao frequenta igreja)
Localizacao	Capitais e regioes metropolitanas do Brasil
Moradia	Casa propria (financiada, 12 anos restantes)
Carro	Uno 2018 (financiado, 2 anos restantes)
Classe social	B2 / C1 (classe media pressionada)

BLOCO 2 — ROTINA DIARIA

Horario	Atividade
05:30	Acorda com alarme (dormiu mal, 4-5h de sono real)
05:45	Cafe rapido, olha celular (WhatsApp, Instagram — ja comeca ansiosa)
06:15	Acorda filhos, prepara lanches, briga com Pedro sobre uniforme
07:00	Leva filhos na escola, transito estressante (30-40min)
07:45	Chega no trabalho ja atrasada e irritada
08:00-12:00	Reunioes, emails, cobranças do chefe, planilhas
12:00	Almoco rapido (come mal, fast food ou marmita requentada)

12:30	Liga pra mae — "estou bem filha" (preocupacao permanente)
13:00-18:00	Mais trabalho, pressao por resultados, sensacao de incompetencia
18:30	Busca Julia na escola, Pedro vem sozinho
19:00	Cozinha, ajuda Julia com dever, tenta conversar com Pedro (monossilabos)
20:00	Janta com familia (silencio ou briga)
21:00	Lava louca, arruma casa, responde mensagens atrasadas
22:00	Marido ja dormiu, ela no celular rolando feed
23:00	Tenta dormir — mente nao desliga
03:00	Acorda com coracao disparado — pensamentos sobre contas, mae, filhos
03:30-05:00	Tenta voltar a dormir — nao consegue

BLOCO 3 — PERFIL PSICOGRAFICO

Dimensao	Dados
Tipo MBTI aproximado	ISFJ (Protetor — cuida de todos, esquece de si)
Eneagrama	Tipo 2 (Ajudante) com asa 1 (Perfeccionista)
Valores centrais	Familia, seguranca, responsabilidade, cuidar dos outros
Crenças limitantes	"Mulher forte nao reclama", "Se eu parar tudo desmorona", "Pedir ajuda e fraqueza"
Identidade atual	"Sou a mulher que segura tudo" (e esta quebrando por dentro)
Identidade desejada	"Quero voltar a ser a mulher confiante e leve que eu era aos 35"
Maior orgulho	Ter criado os filhos e mantido a familia unida (mas sente que esta perdendo isso)
Maior vergonha	As explosoes emocionais com os filhos e a sensacao de estar "ficando maluca"
Nivel de otimismo	Baixo — "Ja tentei de tudo e nada funciona pra mim"
Tolerancia a risco	Muito baixa — precisa de garantia e seguranca antes de tudo

BLOCO 4 — DORES AGUDAS (Momentos de Crise)

#	Dor	Intensidade (1-5)	Frequencia	Gatilho
---	-----	-------------------	------------	---------

1	Crise de ansiedade no meio da reuniao	5	2-3x/semana	Cobranca do chefe, pressao por resultados
2	Insonia de 3 dias seguidos	5	Semanal	Preocupacao com contas, mae, filhos
3	Explosao emocional com filhos	4	3-4x/semana	Cansaco acumulado + provocacao de Pedro
4	Palpitacao forte que assusta	5	4-5x/semana	Stress acumulado, cafe em excesso
5	Choro incontrolavel no banheiro do trabalho	4	1-2x/semana	Sensacao de invisibilidade e fracasso
6	Tontura e visao turva em momentos de stress	4	2-3x/semana	Pico de cortisol
7	Mao tremendo durante apresentacao	4	Mensal	Medo de julgamento
8	Acordar 3h da manha com pensamentos catastroficos	5	Quase diario	Ansiedade cronica
9	Sensacao de falta de ar no transito	4	3-4x/semana	Transito + pressa
10	Surto de raiva por coisas pequenas (copo sujo, TV alta)	4	Diario	Sobrecarga sensorial

BLOCO 5 — DORES CRONICAS (Estado Permanente)

#	Dor	Duracao	Impacto na vida
1	Cansaco que nunca passa (mesmo dormindo)	2+ anos	Produtividade 40% do que era
2	Irritabilidade constante ("pavio curto")	1+ ano	Relacionamentos deteriorados
3	Sensacao permanente de sobrecarga	3+ anos	Paralisia decisoria — nao consegue decidir nada
4	Autoestima destruida	2+ anos	Parou de se arrumar, nao se olha no espelho
5	Dores musculares e tensao cervical	Anos	Dor de cabeca cronica, bruxismo
6	Ganho de peso (8-12kg nos ultimos 2 anos)	Progressivo	Roupa nao serve, vergonha do corpo
7	Libido zero	1+ ano	Distanciamento do marido, culpa

8	Nebulosa mental ("brain fog")	1+ ano	Esquece compromissos, repete perguntas
9	Sensação de envelhecimento acelerado	2+ anos	"Pareço 10 anos mais velha"
10	Desinteresse por coisas que amava	1+ ano	Parou de ler, de ver amigas, de cozinhar por prazer

BLOCO 6 – DORES OCULTAS (Não fala para ninguém)

#	Dor	Por que esconde	O que sente
1	Solidão existencial mesmo cercada de gente	Vergonha de parecer ingrata	"Ninguém me vê de verdade"
2	Sensação de invisibilidade	Medo de parecer carente	"Sou uma máquina de servir"
3	Luto pela mulher que era antes da menopausa	Medo de parecer vaidosa	"Perdi minha identidade"
4	Raiva reprimida de carregar tudo sozinha	Culpa por sentir raiva	"Deveria ser grata, né?"
5	Pensamentos tabu: "às vezes quero abandonar tudo"	Terror de ser julgada como mãe ruim	"Se alguém soubesse o que penso..."
6	Medo de estar desenvolvendo uma doença grave	Não quer "incomodar" ninguém	"E se for algo sério e eu morrer?"
7	Inveja das amigas que parecem leves e felizes	Vergonha desse sentimento	"O que elas têm que eu não tenho?"
8	Arrependimento de não ter cuidado de si mais cedo	Auto-culpa	"Deixei para tarde demais"
9	Medo de que o marido a traia	Insegurança com o corpo e a disposição	"Ele deve me achar um trapo"
10	Fantasia de sumir por 1 semana sem avisar ninguém	Culpa extrema	"Só quero PARAR por um minuto"

BLOCO 7 – DESEJOS DECLARADOS vs OCULTOS

Desejos Declarados (o que ela FALA)

1. "Quero dormir uma noite inteira sem acordar"
2. "Quero parar de ficar irritada com tudo"
3. "Quero ter mais energia durante o dia"
4. "Quero controlar essa ansiedade maldita"
5. "Quero me sentir bem no meu corpo de novo"

Desejos Ocultos (o que ela QUER DE VERDADE)

1. Voltar a se sentir como a mulher confiante e no controle que era aos 35
2. Ser vista e valorizada — não só como mãe/esposa/funcionária, mas como MULHER
3. Ter 30 minutos por dia SO DELA, sem culpa
4. Sentir que ainda é atraente e desejável
5. Provar para si mesma que NAO está ficando maluca
6. Recuperar a leveza — rir de verdade, sentir prazer nas coisas simples
7. Ser capaz de dizer "não" sem culpa
8. Ter uma noite de sono que a faça acordar renovada

Desejo ULTIMO (mais profundo)

Recuperar o controle sobre o próprio corpo e mente — provar que ela NAO está quebrada, que existe uma explicação científica para o que sente, e que existe uma saída que NAO depende de remédios, terapia cara ou largar tudo.

BLOCO 8 — MEDOS E ANSIEDADES

#	Medo	Nível (1-5)	Consequência temida
1	Ter infarto na frente dos filhos	5	Filhos traumatizados, orfãos
2	Perder o emprego por baixa performance	5	Ruína financeira, família desamparada
3	Explodir na frente de colegas/chefe	4	Humilhação pública, demissão
4	Mãe morrer e não estar presente	5	Culpa eterna
5	Filhos a verem como mãe fraca/instável	5	Perder o respeito dos filhos
6	Marido pedir divórcio	4	Solidão, fracasso total
7	Descobrir doença grave (câncer, AVC)	5	Medo paralisante da morte
8	Ficar dependente de remédios	4	Efeitos colaterais, não ser "ela mesma"
9	Enlouquecer / perder o controle mental	5	Internação, vergonha familiar
10	Transmitir ansiedade para os filhos	4	Ciclo geracional de sofrimento

Medo ULTIMO

"Ter um infarto no meio de uma crise de ansiedade na frente dos filhos e eles ficarem traumatizados por causa da minha 'fraqueza'"

BLOCO 9 — OBJEÇÕES E RESISTÊNCIAS

#	Objecção	Tipo	Intensidade	Rebote (Copy)
---	----------	------	-------------	---------------

1	"Nao tenho tempo nem pra ir ao banheiro"	Logistica	5	"30 segundos. Menos que checar o WhatsApp. Funciona no transito, banheiro ou debaixo do cobertor."
2	"Ja tentei meditacao e nao funcionou"	Experiencia previa	5	"Isso NAO e meditacao. E uma tecnica cientifica de 30 segundos que funciona DURANTE a crise — nao precisa de silencio, almofada ou 30 minutos."
3	"Isso e frescura, preciso de remedio mesmo"	Ceticismo	4	"Remedios mascaram o sintoma. Isso desativa a CAUSA — as amigdalas cerebrais hiperativas. E comprovado por neurocientistas de Harvard."
4	"Vao achar que estou maluca fazendo respiracao no escritorio"	Vergonha social	4	"Ninguem percebe. E discreto como ajustar os oculos. Funciona ate no banheiro — 30 segundos e voce volta como se nada tivesse acontecido."
5	"Sera que funciona MESMO?"	Incredulidade	4	"Se nao funcionar nos primeiros 7 dias, devolvo cada centavo. Zero risco. Mas baseado na ciencia de Goleman e Davidson, voce vai sentir diferenca nas primeiras 24 horas."
6	"R\$37 e pouco demais, deve ser golpe"	Desconfianca do preco	3	"E barato de proposito. Nao e coaching de R\$3.000 nem terapia de R\$200/sessao. E uma ferramenta pratica que custa menos que uma pizza."
7	"Na minha idade nao tem mais jeito"	Desesperanca	4	"Neuroplasticidade funciona em QUALQUER idade. Neurocientistas provaram: seu cerebro pode criar novos caminhos neurais ate os 90 anos."
8	"Meu marido vai achar ridiculo"	Medo de julgamento familiar	3	"Voce nao precisa contar pra ninguem. Faz sozinha, em silencio, no seu tempo. E quando ele perceber que voce esta dormindo melhor e menos irritada, vai perguntar o que mudou."
9	"Nao confio em coisas online"	Resistencia digital	3	"Acesso imediato pelo celular. Se nao gostar, devolvo em 7 dias. Mais de [X] mulheres ja usam."
10	"Tenho medo de mais uma frustacao"	Dor emocional	5	"Eu entendo. Voce ja tentou de tudo e nada funcionou. Por isso a garantia de 7 dias. Se nao funcionar, voce nao

				perde NADA — nem dinheiro, nem esperança."
--	--	--	--	--

BLOCO 10 — SOLUCOES JA TENTADAS

#	Solucao	Resultado	Frustracao gerada
1	Cha calmante (camomila, valeriana)	Efeito placebo, some em 20min	"So funciona se eu ficar parada — impossivel"
2	App de meditacao (Calm, Insight Timer)	Abandonou em 3 dias	"Nao consigo ficar sentada 10 minutos com a mente em branco"
3	Academia / corrida	Funcionou 2 semanas, parou	"Estou tao cansada que exercicio me esgota mais"
4	Vinho toda noite "pra relaxar"	Dependencia leve, engorda	"Acordo pior, com dor de cabeca e mais ansiedade"
5	Remedio para dormir (sem receita)	Funcionou 1 semana, parou	"Acordo dopada, nao sou eu mesma"
6	Terapia particular (2 meses)	Ajudou a entender, nao a resolver	"Ficar falando dos problemas nao faz eles irem embora"
7	Livro de autoajuda	Leu 3 capitulos, largou	"Bonito na teoria, impossivel na pratica"
8	Conselho da mae: "Reza, filha"	Nao funciona na hora da crise	"Deus me perdoe, mas rezar nao para meu coracao"
9	Tomar mais cafe pra ter energia	Piora palpitacoes	"Ciclo vicioso — cafe pra acordar, ansiedade pra dormir"
10	Ignorar / "aguentar firme"	Crises pioram	"Nao da mais pra fingir que esta tudo bem"

BLOCO 11 — CONSUMO DE MIDIA E INFLUENCIA

Dimensao	Dados
Redes sociais	Instagram (principal), WhatsApp (comunicacao), Facebook (menos)
Tempo de tela	3-4h/dia (maior parte a noite, rolando feed)
Tipo de conteudo consumido	Receitas rapidas, dicas de saude, frases motivacionais, fofoca leve
Influenciadoras que segue	Perfis de psicologia acessivel, "dicas de mulher", menopausa, saude natural
Fonte de informacao sobre saude	Google, Instagram, indicacao de amiga

Confianca em medico	Media — foi 2x ao ginecologista, sentiu que nao foi ouvida
Podcasts	Nao ouve (nao tem tempo/paciencia)
YouTube	Assiste receitas e "como fazer" curtos (<5min)
TV	Jornal da noite (enquanto janta), novela (quando consegue ficar acordada)
Momento de decisao de compra	Noite (23h-01h), sozinha, no celular, apos rolagem de feed
Device	Celular (95%), computador so no trabalho
Forma de pagamento preferida	Cartao de credito parcelado (vicio de parcelamento)

BLOCO 12 — LINGUAGEM E EXPRESSOES REAIS

Expressoes que ELA usa (linguagem nativa)

Sobre ansiedade:

- "Meu coracao dispara do nada"
- "Parece que vou morrer"
- "Bate um desespero"
- "Nao consigo respirar direito"
- "Meu corpo trava"
- "Fico gelada"

Sobre cansaco:

- "Estou no limite"
- "Nao dou conta"
- "To no vermelho"
- "Acordo mais cansada do que deitei"
- "Minha bateria nao recarrega"

Sobre sobrecarga:

- "Sou a que segura tudo"
- "Se eu parar, tudo desmorona"
- "Ninguem ve meu esforco"
- "Jornada tripla"
- "Maquina de servir"
- "Panela de pressao"

Sobre menopausa:

- "Meu corpo bugou"
- "Menopausa acabou comigo"
- "Nao me reconheco mais"
- "Envelheço da noite pro dia"
- "Minha maquina desregulou"

Sobre filhos:

- "Grito e depois choro de culpa"
- "Meus filhos falam 'mae ta estressada'"
- "Pedro me tira do serio"
- "Julia tem medo de mim — e isso me destroi"

Sobre o marido:

- "Ele nao entende"
- "A gente mal se fala"
- "Ele acha que e frescura"
- "Durmo virada pro outro lado"

BLOCO 13 — JORNADA DE COMPRA

Etapa	Comportamento	Gatilho de Avancar
Inconsciente	Acha que cansaco e normal ("idade ne")	Crise forte que assusta (palpitacao no trabalho)
Consciente do problema	"Tenho ansiedade" — busca no Google	Ve conteudo que descreve EXATAMENTE o que ela sente
Consciente da solucao	Sabe que precisa de algo mas nao sabe o que	Descobre que respiracao tem base cientifica (nao e "frescura")
Consciente do produto	Ve o anuncio do Respira Mais	Preco baixo + garantia + "funciona em 30 segundos"
Mais consciente	Compara com alternativas (terapia, remedio, app)	Preco irrisorio vs R\$200/sessao + depoimentos de mulheres como ela
Compra	Clica no botao	Noite, sozinha, apos crise recente, urgencia emocional

Nivel de consciencia atual (Schwartz): **Nivel 3 — Consciente da solucao**

Sabe que precisa de algo para resolver a ansiedade. Ja tentou varias coisas. Nao conhece o metodo especifico (Micro-Respiracao 1:2). Precisa ser apresentada ao MECANISMO UNICO como algo diferente de tudo que ja tentou.

Nivel de sofisticacao do mercado: **Nivel 4 — Alto**

Mercado de ansiedade/bem-estar e saturado. Claims de "controle a ansiedade" ja foram feitos mil vezes. Precisa de um MECANISMO UNICO nomeado e diferenciado para se destacar.

BLOCO 14 — METAFORAS QUE RESSOAM

Metafora	O que representa	Uso na copy
Disjuntor neurologico	O RNR — reset rapido do sistema nervoso	Mecanismo Unico (hero metaphor)

Chernobyl mental → cidade do bem-viver	Transformacao de caos para calma	Before/After mental
Panela de pressao	Mente sobrecarregada prestes a explodir	Abertura empatica (lead)
Maquina desregulada	Corpo na menopausa	Normalizacao ("nao e voce, e seu corpo")
Farmacia interna	Hormonios naturais do corpo	Empoderamento ("voce ja tem a cura")
Navio sem capitao	Vida sem controle	Medo (antes)
Coracao disparado	Sintoma de crise	Gancho de anuncio (identificacao)
Piloto automatico	Viver sem presenca, so reagindo	Estado atual dela
Botao de reset	A tecnica de 30 segundos	CTA simplificado
Sequestro neural	Amigdalas cerebrais dominando o cortex	Vilao cientifico (inimigo comum)

BLOCO 15 — GATILHOS DE DECISAO E PERFIL DE COMPRA

Gatilho	Eficacia (1-5)	Como aplicar
Identificacao	5	"Se voce acorda mais cansada do que deitou..."
Prova cientifica	5	Citar Goleman, Davidson, neuroplasticidade
Preco irrisorio	5	R\$37 vs R\$1.500+/mes em consultas
Garantia total	5	"7 dias — se nao funcionar, devolvo tudo"
Urgencia real	4	"Seus sintomas nao vao melhorar sozinhos"
Prova social	4	"Mais de [X] mulheres ja usam"
Escassez	3	Menos eficaz nesse publico (preferem seguranca)
Autoridade	4	"Baseado em pesquisa de Harvard e MIT"
Simplicidade	5	"30 segundos, em qualquer lugar"
Anti-culpa	5	"Nao e frescura, e ciencia"

Perfil de compradora

- **Compra emocional**, justifica racionalmente depois
- Precisa sentir que NAO esta sendo vendida — quer sentir que ENCONTROU a solucao
- Compra SOZINHA (noite, celular, sem ninguem por perto)
- Precisa de validacao de que "outras mulheres como eu" ja usam

- R\$ 37 esta no threshold de "compra impulsiva sem culpa"
 - Maior barreira: medo de mais uma frustracao, nao preco
-

RESUMO EXECUTIVO PARA COPY

A "ferida aberta" do avatar

Marcia vive em modo de sobrevivencia — segura tudo para nao desmoronar, mas esta quebrando por dentro. A menopausa desregulou seu corpo, a rotina desumana esgotou sua mente, e ela sente que esta perdendo o controle da propria vida. O que a destroi nao e a ansiedade em si — e o MEDO de que isso signifique que ela e fraca, falha, ou esta enlouquecendo.

O que ela PRECISA ouvir

"Voce NAO esta ficando maluca. Voce NAO e fraca. Seu corpo esta passando por uma tempestade biologica real — e existe uma forma cientifica, discreta e rapida de retomar o controle. Em 30 segundos. Sem remedio. Sem meditacao de 30 minutos. Sem sair de casa."

O inimigo comum

As amigdalas cerebrais hiperativas + cortisol toxico — o "sequestro neural" que transforma qualquer situacao normal em estado de emergencia.

A promessa central

"Interromper qualquer crise de ansiedade em menos de 2 minutos, mesmo quando seu coracao esta disparando e voce sente que vai surtar na frente de todo mundo."

O one-liner

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