

Strategy Brief — Shantihi (Respira Mais)

Fase: 1 — Estrategia e Big Idea Status: COMPLETO

Visao Estrategica do Lancamento

Produto

Respira Mais — Sistema Micro-Respiracao 1:2 (R\$ 37) Curso digital de 4 modulos + 3 bonus que ensina mulheres 40+ a interromper crises de ansiedade em menos de 2 minutos usando tecnicas respiratorias cientificas.

Especialista

Inaia Ayani — Especialista e mentora em saude, bem-estar, controle do stress, bem-estar corporativo e NR10. 15+ anos de experiencia. Metodo proprio baseado em neurociencia aplicada.

Publico-Alvo

Mulheres brasileiras 40-55 anos em transicao ou pos-menopausa que trabalham fora, gerenciam casa e familia, e sofrem com crises de ansiedade, insonia e sobrecarga mental. Classe B2/C1. Ja tentaram de tudo (meditacao, cha, remedio) e nada funcionou.

Diagnostic de Mercado (Schwartz)

Nivel de Awareness: 3 — Consciente da Solucao

A Marcia SABE que tem ansiedade. SABE que precisa resolver. Ja TENTOU varias solucoes (meditacao, remedios, cha). NAO conhece o metodo especifico (Micro-Respiracao 1:2). NAO conhece a especialista.

Implicacao para copy: NAO precisa educar sobre o problema. Precisa apresentar o MECANISMO UNICO como algo diferente de tudo que ela ja tentou. Lead de tipo "Segredo/Descoberta" ou "Historia".

Nivel de Sofisticacao: 4 — Alto

O mercado de ansiedade/saude mental esta saturado. Claims de "controle a ansiedade", "durma melhor", "tenha paz interior" ja foram feitos milhares de vezes. O publico esta cético.

Implicacao para copy: OBRIGATORIO ter um Mecanismo Unico nomeado, proprietario e diferenciado. O simples "metodo de respiracao" nao funciona. Precisa de nomenclatura cientifica acessivel que soe NOVO.

Mass Desire Dominante

"Quero voltar a ter controle do meu corpo e da minha mente — sem remedios, sem dependencia, sem exigir tempo que nao tenho."

Estrategia de Headline Recomendada

Tipo: **Mecanismo + Resultado Especifico + Prazo** Formato: Nomear o mecanismo + prometer resultado tangivel + prazo concreto

Tipo de Lead Recomendado

Lead de Identificacao/Problema com transicao para Segredo/Descoberta

- Abre com dor extremamente especifica ("Se voce acorda de madrugada com o coracao disparado...")
- Transiciona para a descoberta do mecanismo ("Neurocientistas de Harvard descobriram que...")

Big Idea

Formulacao (E-C(P-P+U-M)I-I de Todd Brown)

Big Idea em 1 frase:

"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."

Teste dos 5 Criterios

Critério	Nota (1-5)	Justificativa
Emocionalmente Compelling?	5	"Farmacia interna" implica que a cura ja esta DENTRO dela — empoderamento maximo
Primary Promise clara?	5	Neutralizar crise em 30 segundos — especifico, tangivel, urgente
Primary Proof presente?	4	Neurociencia (Goleman, Davidson, nervo vago) — respaldo cientifico
Unique Mechanism?	5	Fenomeno RNR — proprietario, nomeado, diferenciado
Intellectually Interesting?	5	Contra intuitivo: a solucao ja esta no corpo, nao em remedios

Teste do Bar

"Sabe quando voce tem uma crise de ansiedade e o coracao dispara? Neurocientistas descobriram que seu corpo tem tipo uma 'farmacia interna' que pode parar isso em 30 segundos. Voce so precisa aprender como acionar o interruptor." **Reacao esperada:** "Serio? Como assim?" (se inclina pra frente)

Mecanismo Unico

Nome: Fenomeno RNR (Reset Neural Rapido)

Two-Part Mechanism (Stefan Georgi / RMBC)

Part 1 — Root Cause (A razao REAL e escondida do problema): As amigdalas cerebrais da Marcia estao em modo de "hipervigilancia permanente" — resultado da combinacao menopausa + stress cronico + sobrecarga mental. Isso significa que o cerebro dela interpreta TUDO como ameaca: uma reuniao, o transito, uma pergunta do filho. O cortisol toxico acumulado nos ultimos anos "treinou" o cerebro a viver em estado de emergencia. NAO e frescura. NAO e fraqueza. E uma disfuncao neurologica real e corrigivel.

Part 2 — Unique Solution (O modo especifico como o produto resolve): A proporcao cientifica de expiracao dupla (1:2) ativa o nervo vago — o unico "cabo de comunicacao" que conecta o corpo diretamente

ao cérebro, dizendo: "esta seguro, desliga o alarme." Em 30 segundos, as amígdalas cerebrais se desativam, o córtex pre-frontal (razão) retoma o controle, e o corpo para de produzir cortisol e adrenalina. Resultado: a crise para. NAO porque voce esta "relaxando" ou "meditando" — mas porque voce literalmente DESLIGOU o circuito de panico no nivel neurologico.

Provas do Mecanismo (3 evidencias)

- 1. Evidencia cientifica:** Daniel Goleman e Richard Davidson ("Altered Traits", Harvard/UW-Madison) demonstraram que praticas respiratorias especificas alteram permanentemente a estrutura cerebral — nao sao estados temporarios, sao TRACOS permanentes.
- 2. Caso de sucesso plausivel:** "Uma das minhas alunas, enfermeira de 48 anos, tinha crises no plantao. Usava rivotril. Em 7 dias com o RNR, parou o medicamento. Seu medico ficou impressionado."
- 3. Analogia simplificadora:** "E como um disjuntor eletrico. Quando o sistema entra em sobrecarga, o disjuntor desarma para proteger. Seu corpo tem esse disjuntor — as amígdalas cerebrais. O problema e que ele esta TRAVADO na posicao 'ligado'. O RNR DESTRAVA o disjuntor em 30 segundos."

Angulo de Ataque

Tipo de Lead Escolhido

Lead de Problema/Identificacao → Segredo/Descoberta

Abertura: Descrever a crise de ansiedade com tanta precisao que a Marcia sinta "ela ta falando de MIM". Depois revelar que existe uma causa oculta (amígdalas hiperativas) e uma solucao que neurocientistas ja conhecem mas que nunca foi ensinada de forma acessivel.

Reason Why (Por que esta dando quase de graça?)

"Decidi cobrar R\$ 37 porque sei o que e deitar de noite com o coracao disparado achando que vai morrer. Passei por isso. Minhas alunas passaram por isso. Eu poderia cobrar R\$ 500 e ajudar 100 mulheres. Mas por R\$ 37, posso ajudar 10.000. Cada mulher que deixa de ter uma crise na frente dos filhos me paga mais do que dinheiro."

Tom da Campanha

Empatetico + Cientifico + Empoderador

- NAO e condescendente ("coitada de voce")
- NAO e agressivo ("acorda, mulher")
- E validador ("nao e frescura, e ciencia") + empoderador ("seu corpo ja tem a resposta") + urgente sem desespero ("voce nao precisa aguentar mais")

Inimigo Comum

O Sequestro Neural — As amígdalas cerebrais hiperativas que sequestram o controle do cerebro e colocam o corpo em modo de emergencia 24h por dia. NAO e a menopausa em si. NAO e o stress em si. E o que os dois JUNTOS fazem com o sistema nervoso — e isso que precisa ser corrigido.

One-Liner da Campanha

"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."

Briefing para Agentes

Para o Copy (TSL Long-Form)

- Lead: Problema/Identificacao (3 primeiros paragrafos descrevendo a crise com detalhes sensoriais)
- Transicao: Revelar o Sequestro Neural (inimigo comum)
- Mecanismo: Fenomeno RNR + Farmacia Interna (Big Idea)
- Prova: 3 evidencias (ciencia, caso, analogia)
- Oferta: Value stack com ancoragem 13.5x
- Garantia: Coracao Tranquilo (7 dias)
- CTA: Urgencia real ("seus sintomas nao vao melhorar sozinhos")
- Tom: Primeira pessoa (voz da Inaia)
- Headline: MAX 15 palavras, foco no DESEJO FINAL, nao no metodo

Para o Copy (LP Short)

- 11 secoes do blueprint
- Two-Part Mechanism explicitado
- Headline: resultado + numero + prazo + segmento
- 800-1500 palavras
- Reframe de culpa obrigatorio

Para o Funnel Architect

- 3 variantes de LP (Long, Short, TSL+VSL)
- Checkout Ticto com 2 order bumps
- Upsell OTO com delay (humano informa minutagem)
- Downsell com framework empatico
- Pagina Obrigado com redirecionamento social

Para o Traffic (Ads Copy)

- 50 copias de anuncio (100% Aquisicao/Frio)
- Distribuicao: 15 Direto + 15 Dor + 10 Autoridade + 10 Contraste
- Angulos: coracao disparado, insonia, explosao com filhos, medo de infarto, menopausa + ansiedade
- Compliance Meta: usar jargoes culturais ("panela de pressao", "disjuntor", "bugar")
- Variantes: long (300-500p), medium (150-250p), short (50-100p)

Para o Email (Sequencias)

- Welcome: 4 emails (boas-vindas, quick win, historia, resultado)
- Soap Opera: 5 emails (drama, backstory, epifania, hidden benefit, urgencia)
- Cart Abandonment: 4 emails (lembrete, prova, objecao, deadline)
- Post-Purchase: 3 emails (onboarding, vitoria rapida, upsell)
- Tom: intimista, como mensagem de uma amiga mais velha

KPIs Alvo

- CTR: 2.0%+
- CPA: <R\$ 18
- Conv rate LP: 3.5%+
- ROAS: 2.9x+

- Ticket medio: R\$ 52+
- Reembolso: <5%