

Buyer Persona: Camila — A Guerreira do Plato

Nome Arquetipo: "A Guerreira Presa no Plato Invisível" **Idade:** 32 anos (faixa 25-45, foco especial mulheres 40+) **Genero:** Feminino **Nota:** A especialista (Dani Moraes) foca em mulheres 40+ — o avatar Camila representa a faixa mais ampla, mas a comunicacao deve ressoar especialmente com mulheres que enfrentam desafios metabolicos da idade (desaceleracao, menopausa, sarcopenia) **Localizacao:** Brasil **Renda:** Classes B e C **Dispositivo:** 80%+ mobile

Identidade e Dor

- **Historia:** Sempre foi "fortinha", evoluiu em forca mas nao visualmente
- **Lacuna da Autoimagem:** A imagem que tem de si (fit) e diferente do que ve no espelho (comum)
- **Feridas Primarias:** Ter sido rejeitada ou zombada no passado por seu peso
- **Desejo Oculto Profundo:** Ser nao apenas bonita, mas irresistivel e a mais desejada
- **Medo Supremo:** Chegar ao verao novamente com o mesmo corpo, cheio de inseguranças
- **Meta Primaria:** Conquistar um corpo definido, tonificado e com curvas em ate 12 semanas
- **Metas Secundarias:** Ter energia, parar de se sentir inchada, aprender a comer sem neurose

Dores

- **Agudas:** A dor de se olhar no espelho apos o banho
- **Cronicas:** A frustracao constante de nao ver progresso
- **Ocultas:** A dor de evitar intimidade por inseguranca
- **Existenciais:** "Sera que eu sou capaz? Sera que eu mereço?"

Catalisadores e Ancoras

- **Alegria:** Ver o abdomen aparecendo, encaixar em uma calca antiga
- **Esperanca:** Acredita que existe uma "formula secreta" que vai destravar seus resultados

Barreiras Mentais

- **Crenças Equivocadas:** "Preciso treinar ate cair", "toda gordura e inimiga"
- **Falacias:** "Se nao perdi peso esta semana, todo meu esforco foi em vao"
- **Conflitos de Identidade:** "Sera que eu nao nasci para ter um corpo assim?"
- **Dissonancia Cognitiva:** "Eu me acho disciplinada, mas me sinto uma fraude"
- **Vies do Status Quo:** Prefere a miseria conhecida a miseria desconhecida
- **Aversao a Perda:** Medo de perder o dinheiro e maior que a chance de ganhar o corpo
- **Zona de Conforto:** Sua rotina atual de treino e dieta "meia-boca"
- **Teimosia:** Insiste em fazer horas de cardio, relutando em confiar em um novo plano
- **Compulsao:** Episodios de compulsao alimentar apos restricao severa

Cenario Externo

- **Dia a Dia:** Correria do trabalho, happy hour, dificuldade com marmitas
- **Influencias:** Amigas que tambem tentam emagrecer, trabalho com guloseimas
- **Pressao Social:** Pressao para estar "em forma" no verao
- **Medo do Julgamento:** Medo de postar foto de biquini e receber comentarios maldosos
- **Autocensura:** Deixa de participar de eventos ou usar certas roupas por inseguranca
- **Comparacoes:** Compara-se constantemente com influencers fitness do Instagram
- **Tribo:** Mulheres praticas, ocupadas, que buscam resultados reais sem mimimi
- **Antimodelos:** Influencers que usam hormonios e vendem como natural

Falhas do Passado

- **Queixa Principal:** "Eu me mato na academia, me alimento bem, mas meu corpo nao muda"
- **Queixas Secundarias:** Nao tenho tempo, nao sei o que suplementar, dietas me deixam com fome
- **Solucoes Falsas:** Dietas malucas da moda, programas genericos de Instagram
- **Alternativas Caras:** Consultas com nutrologos celebridades, personal trainers caros, cirurgias
- **Confusoes:** Mais cardio ou musculacao? Low-carb ou flexivel? Jejum intermitente?
- **Paralisia por Analise:** Ficar pesquisando infinitamente e nunca agir

Objecoes Mortais

#	Objecao	Como Quebrar
1	"Deve ser caro"	Preco ancorado R\$97 por R\$37 + garantia tripla
2	"Ja comprei outros cursos"	Diferenciar pelo mecanismo unico (DAE) + prova social
3	"Nao tenho tempo"	Treinos de 18 min + marmitas de 15 min
4	"Sera que funciona pro MEU metabolismo?"	Prova social de 900+ mulheres + 97,2% resultados

Gatilhos de Decisao

- Proximidade do verao
- Um evento especial (casamento, viagem, festa)
- Uma foto que a desagradou
- Ver depoimentos de mulheres reais com resultados

Nivel de Consciencia (Schwartz)

- **Atual:** Problem Aware / Solution Aware
- **Trabalho da TSL:** Puxar ate Product Aware nos primeiros paragrafos

Comportamento de Compra

- **Canal:** Meta Ads (Facebook/Instagram) → TSL → Checkout Ticto
- **Dispositivo:** 80% mobile
- **Horarios de pico:** 20h-23h (noite) e 6h-8h (manha)
- **Metodo de pagamento:** PIX (instantaneo, sem friccao)
- **Tempo de decisao:** 5-15 minutos (impulso)

Gatilhos Verbais

Palavras que ressoam: "definido", "trincado", "metodo cientifico", "sem neurose", "corpo de praia", "curvas", "espelho", "plato"

Metafora Central

"Seu corpo e uma obra de arte inacabada. Este curso e o manual."