

Primeiros Passos para Terapeutas de Āyurveda no Digital

Um guia prático para comunicar com
leveza, propósito e verdade

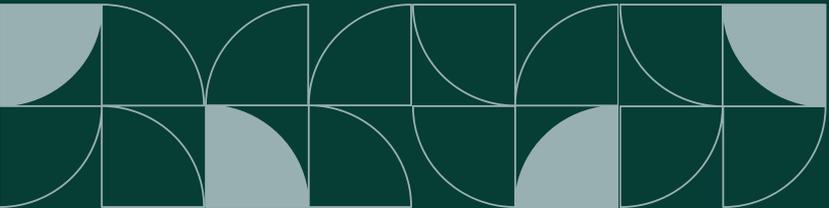
por **Andressa Michelotto**

em parceria com



ANAM ĀRA

VIDYĀLAYA - ESCOLA





Graziela Spadari

**Graziela Spadari - Diretora da Escola
Anam Cara Vidyālaya**

Terapeuta e Professora de Ayurveda,
com formações no Brasil e Índia.

Especialista em Pañcakarma,
Ginecologia e Obstetrícia

Āyurvedicas, Psicologia Ayurvedica,
Medicina Oculta (Grahā Cikitsā),

Ūrdhvāṅga Cikitsā (doenças acima da
clavícula), Rasāyana
e Vājīkaraṇa na Índia.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya



Andressa Michelotto - Especialista em negócios digitais com propósito

Especialista em marketing digital e mãe de 3. Atua ajudando mulheres a iniciarem e estruturarem seus negócios digitais com propósito.

Tem experiência com vendas, tráfego pago, copy, criação de conteúdo e suporte em mentorias de produtos físicos e digitais.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya

POR ONDE COMEÇAR?

Muitos terapeutas se sentem perdidos ao pensar em divulgar seu trabalho. A boa notícia é: **você não precisa de perfeição — precisa de direção.**

A primeira delas é: tenha um perfil bem estruturado no Instagram para que, quando alguém entrar nele entenda facilmente quem você é, o que você faz e qual o seu propósito.

Os três primeiros passos essenciais para começar sua presença digital e ter um perfil bem estruturado é:

- Nome, bio e identidade

Use seu próprio nome ou uma variação, que seja fácil de encontrar. Diga claramente o que você faz (ex: “Terapeuta Ayurveda | Cuidado Integrativo Feminino”).

Simple e direto.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya

POR ONDE COMEÇAR?

- Esteja presente nos seus stories

Lembre-se que pessoas se conectam com pessoas, então apareça. Não precisa mostrar todos os detalhes da sua vida e sua intimidade, mas coloque seu rosto, você, enquanto terapeuta, é sua marca.

- Crie uma rotina leve de conteúdo

Você não precisa postar todos os dias. Uma presença de qualidade com 2 a 3 conteúdos por semana já é suficiente no início.

Dica: Filme seus bastidores, vídeos curtos, um atendimento, uma receita, sempre passando informações relevantes que irão agregar na vida dos seus seguidores.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya

COMUNICAÇÃO COM ESSÊNCIA

SEJA TERAPEUTA E HAJA COMO TAL!

Ser terapeuta é viver a prática. E comunicar também pode ser uma extensão do seu dharma.

Alguns lembretes importantes:

- ✓ Você pode ser profissional sem parecer “comercial”
- ✓ Falar com verdade gera conexão
- ✓ Vulnerabilidade é uma força
- ✓ Se mostrar é um ato de serviço — não de vaidade

E sim, nas redes sociais a aparência importa, pense nisso ao se apresentar, ao criar sua página, até mesmo nos stories.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya

FERRAMENTAS PARA FACILITAR A SUA ROTINA

Criar conteúdos parece ser um bicho de sete cabeças com suas edições e legendas mas, já te adianto que não é. Se organizar para publicar e criar os conteúdos pode se tornar leve se houver programação dentro da sua rotina. Para isso te indico alguns APPs fundamentais para a sua criação de conteúdos, que agilizarão o processo e te ajudarão nos dias em que a criatividade sair para dar uma voltinha.

- **Canva.com**

Para criar posts, stories e materiais com design bonito, mesmo sem ser designer. (Comece com os modelos prontos!)

- **CapCut**

Para editar seus videos e colocar legendas. Ele tem vários modelos prontos para inspirar.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya

FERRAMENTAS PARA FACILITAR A SUA ROTINA

- **Lightroom**

Para editar suas fotos e deixá-las ainda mais atrativas.

- **Google agenda**

Para organizar as suas postagens e dias de criação de conteúdo.

Dica: use e abuse das notas do seu celular, crie um grupo com você mesma no WhatsApp para anotações e lembretes ou se preferir, use até mesmo o bom e velho caderninho, para anotar aquelas ideias que vêm de uma hora para outra.

Viu uma cena e pensou que seria uma boa para um conteúdo, abrace a ideia, não a deixe passar. Tenha pelo menos duas pessoas de inspiração para fazer seus posts.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya



PERGUNTAS E RESPOSTAS DA LIVE PARA NÃO ESQUECER!!!

- Qual seria o primeiro passo para um terapeuta de Āyurveda que estivesse começando agora nas redes?

Olhar para dentro.

Pergunte-se: “Qual é a minha missão com o Āyurveda?” . A comunicação deve ser reflexo do seu propósito, não apenas estratégia. Escolha uma rede para começar com leveza.

- Como lidar com a sensação de que as redes são mais uma tarefa pesada entre tantas que já tem?

Quando desconectada do propósito, a comunicação pesa. Mas se for compreendida como extensão do seu servir, ela se torna leve e significativa.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya



PERGUNTAS E RESPOSTAS DA LIVE PARA NÃO ESQUECER!!!

- Como quebrar a barreira do medo de se mostrar?

Reconheça e aceite que o medo é comum. Mas entenda: você está se colocando a serviço, não se exibindo. Comece do seu jeito, no seu tempo. Você não precisa mostrar a sua vida e intimidade.

- É possível comunicar com simplicidade e ainda assim passar profissionalismo?

Sim! Clareza e coerência são mais importantes que uma identidade visual perfeita. Lembre-se seja terapeuta. Comece simples — o refinamento vem com o tempo.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya



PERGUNTAS E RESPOSTAS DA LIVE PARA NÃO ESQUECER!!!

- Como ter ideias sem cair na mesmice?

Escute seus pacientes e sua própria rotina. A vida é fonte de inspiração. Criatividade se cultiva com presença.

- O que pesa mais: postar sempre ou postar bem?

Qualidade com constância possível. Um conteúdo verdadeiro por semana vale mais do que cinco genéricos. Fazer com excelência é melhor do que ser perfeito.

- Como manter a essência do Āyurveda nas redes sem parecer comercial?

Quando há verdade, e você vive o que fala não soa comercial. A presença real comunica mais do que a forma.



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya



PERGUNTAS E RESPOSTAS DA LIVE PARA NÃO ESQUECER!!!

- Como lidar com as críticas e o olhar do outro?

Quando você se ancora no propósito, o julgamento perde poder. Comentários sempre surgirão, independente se você faz, não faz ou como faz. Lembre-se: sua missão é maior do que o medo e o julgamento alheio.

- Por que é importante que o terapeuta aprenda a comunicar ainda na formação?

Porque o conhecimento precisa circular. O terapeuta é ponte entre tradição e vida prática. Comunicar é servir. E saber como fazer desde a sua formação já quebrará barreiras para quando começar a atuar de fato. Por isso incluímos essa matéria em nossa formação.



@aandressamichelotto

@anamcara.vidyalaya



PERGUNTAS E RESPOSTAS DA LIVE PARA NÃO ESQUECER!!!

- Que conselho você daria para quem ainda se sente desconfortável em aparecer?

Comece pequeno, mas comece. Não espere estar pronto. Comece com seus bastidores, gravando somente com sua voz, fotos com escritas; e com o tempo, vai aos poucos virando a câmera para você.

**Comunique com verdade
o Āyurveda precisa de você agora.**



@aadressamichelotto

@anamcara.vidyalaya



DESEJA VIVER O ĀYURVEDA COMO MISSÃO?

Se essa conversa acendeu em você o desejo de **mergulhar mais fundo no Āyurveda**, nossa Formação em Terapeuta Āyurveda pode ser o próximo passo.

Um curso completo, com base tradicional, vivência prática e apoio na jornada profissional — **do autoconhecimento à atuação terapêutica.**

Saiba mais:
(41) 98720-2020 ou
clique no ícone ao lado
para falar com a Kellen



Escola Anam Āra Vidyālaya
Instituto Anam Āra de Desenvolvimento Humano



QUER AJUDA PARA COMUNICAR SEU TRABALHO COM ALMA E ESTRATÉGIA?

Se você sente que precisa de um olhar externo, direcionamento claro e apoio prático para estruturar sua presença nas redes, **eu posso te ajudar.**

Ofereço consultoria personalizada em marketing para terapeutas que desejam se comunicar com verdade, atrair os pacientes certos e transformar sua presença digital em extensão do seu dharma.

Entre em contato no direct do
Instagram:

[@aadressamichelotto](https://www.instagram.com/aadressamichelotto)

E diga que veio pela live.



[@aadressamichelotto](https://www.instagram.com/aadressamichelotto)

[@anamcara.vidyalaya](https://www.instagram.com/anamcara.vidyalaya)

Namaskar

