

# Mapa da persona



Nome: Camila Pereira

Idade: 18

Profissão: Estudante

## Uma frase

“ Às vezes, a pressão parece esmagadora, mas estou determinada a cuidar da minha saúde mental e encontrar maneiras de enfrentar tudo isso.

”

## Descrição

Camila, adolescente sensível e atenciosa, está no último ano do Ensino Médio. Apesar de sua juventude, compreende a relevância da saúde mental devido a desafios familiares e acadêmicos. Ela busca ferramentas para gerenciar suas emoções de forma saudável.

## Comportamento

Camila valoriza suas próprias emoções e as dos amigos, sendo ativa nas redes sociais e grupos online focados em autoajuda, desenvolvimento pessoal e bem-estar emocional. Ela busca expressar sentimentos e compartilhar, mas também procura recursos práticos para aprimorar sua saúde mental.

## O motivo da escolha

- **Desafios de Gênero na Saúde Mental:** Mulheres enfrentam mais depressão e ansiedade, atribuídas a fatores biológicos, hormonais e sociais (Psychological Bulletin). A APA destaca desafios extras devido a equilíbrio entre trabalho, família e expectativas culturais.
- **Impacto do Gênero nos Desafios Acadêmicos:** Mulheres enfrentam estereótipos de gênero que afetam desempenho acadêmico, especialmente em campos como ciência e tecnologia (UNESCO).
- **Busca por Ferramentas de Empoderamento:** Mulheres buscam fortalecer resiliência emocional para enfrentar desafios diários, destacando necessidade de apoio específico (Frontiers in Psychology).

## Necessidades e Motivações:

- **Apoio Emocional Acessível:** Camila procura um espaço seguro para explorar emoções sem julgamento. Ela valoriza a conveniência de recursos disponíveis a qualquer momento, especialmente em momentos difíceis.
- **Autoconhecimento:** Camila quer compreender suas emoções e seu impacto no humor e bem-estar. Ela busca técnicas para lidar com ansiedade, estresse e tristeza.
- **Acesso a Conteúdo Relevante:** Explorando o mundo, Camila busca informações sobre saúde mental, bem-estar e desenvolvimento pessoal.

## Cenário:

Camila está se sentindo sobrecarregada devido à pressão dos exames finais na escola. Ela decide abrir o aplicativo Acolhe para encontrar alguma orientação. Ela começa com um exercício de respiração para acalmar sua ansiedade imediata. Depois, ela registra seus sentimentos no diário do humor e percebe um padrão de flutuações emocionais. Ela decide assistir a um vídeo sobre gerenciamento de estresse e encontra dicas práticas para aplicar em sua vida. Camila também faz o teste de nível de ansiedade e compartilha os resultados com sua psicóloga, permitindo que ela personalize sua abordagem terapêutica. Sentindo-se mais fortalecida e informada, Camila se sente pronta para enfrentar os desafios futuros de uma maneira mais saudável e consciente.



# Mapa da persona



Nome: Marcos Oliveira

Idade: 21

Profissão: Estagiário em TI

## Uma frase

“ Às vezes, a vida parece um campo minado, mas estou comprometido em encontrar maneiras de cuidar da minha saúde mental e superar os obstáculos.

”

## Descrição

Marcos é um jovem adulto dedicado e curioso, atualmente estagiando em uma empresa de tecnologia. Ele enfrentou desafios pessoais e acadêmicos ao longo dos anos e compreende a importância de manter uma saúde mental equilibrada para lidar com as pressões do trabalho e da vida diária.

## Comportamento

Marcos é um indivíduo que se preocupa profundamente com seu bem-estar emocional. Ele participa ativamente de fóruns online, redes sociais e grupos de discussão voltados para o autoaperfeiçoamento, gestão do estresse e bem-estar mental. Ele procura expressar seus sentimentos, além de adquirir conhecimento e habilidades práticas para fortalecer sua saúde mental.

## O motivo da escolha

- **Desafios de Saúde Mental entre Homens:** Homens enfrentam barreiras sociais para expressar emoções, resultando em altas taxas de suicídio e problemas de saúde mental não tratados (American Psychological Association).
- **Impacto do Gênero na Carreira e Saúde Mental:** Homens podem sentir pressões para serem assertivos e não demonstrarem fraqueza, o que pode afetar sua saúde mental em ambientes de trabalho desafiadores (Harvard Business Review).
- **Busca por Recursos de Empoderamento:** Homens buscam maneiras de construir resiliência emocional para enfrentar dificuldades e desafios do cotidiano, indicando a necessidade de apoio especializado (Psychology of Men & Masculinities).

## Necessidades e Motivações:

- **Apoio Compreensivo e Livre de Julgamentos:** Marcos procura um espaço seguro para explorar seus sentimentos e pensamentos sem medo de estigma social ou julgamento. Ele valoriza a confidencialidade e a acessibilidade dos recursos disponíveis.
- **Autoconhecimento e Autogerenciamento:** Marcos deseja compreender melhor suas emoções e como elas influenciam seu humor e bem-estar. Ele está em busca de técnicas práticas para lidar com estresse, ansiedade e pressões do dia a dia.
- **Acesso a Conteúdos Pertinentes:** Assim como Camila, Marcos busca informações relevantes sobre saúde mental, autoaperfeiçoamento e habilidades práticas para lidar com os desafios emocionais.

## Cenário:

Marcos se sente estressado devido às demandas no trabalho e à pressão para se destacar. Ele decide recorrer ao aplicativo Acolhe para buscar ajuda. Inicia com exercícios de relaxamento para acalmar seus sentimentos de sobrecarga. Posteriormente, registra suas emoções no diário emocional, notando padrões de estresse recorrente. Ele procura e assiste a vídeos sobre gestão de estresse, encontrando dicas práticas para aplicar em sua vida diária. Marcos faz um teste de avaliação de estresse e compartilha os resultados com um terapeuta, permitindo uma abordagem personalizada em sua terapia. Sentindo-se mais capacitado e confiante, Marcos está pronto para enfrentar os desafios futuros com uma perspectiva mais saudável e consciente.