**METODOLOGIA DE PESQUISA**

**Data: 16/09/2025**

**Nome Grupo: Funcionou na minha Máquina**

## Questionário para Especialistas em TDAH

**Pesquisa 1: Especialistas em TDAH (Psicólogos, Médicos, Neuropsicólogos)**

**Objetivo:** Levantar informações clínicas e recomendações para o desenvolvimento de um aplicativo voltado a pessoas com TDAH, considerando dificuldades cognitivas, estratégias de engajamento e necessidades de suporte.

**Instruções:** Responda de forma aberta, com base em sua experiência profissional e conhecimento sobre TDAH.

**1) Qual a sua profissão e área de atuação?**

Médico(a), Psicólogo(a), Neuropsicólogo(a) ou outra: \_\_\_\_\_\_\_\_

2) Quais são as principais dificuldades que pessoas com TDAH enfrentam no gerenciamento de tarefas, manutenção da rotina e organização do tempo?

3) O método Pomodoro adaptado é recomendado para pessoas com TDAH? Qual seria a duração ideal de foco e pausas para este público?

4) Que tipos de lembretes (visuais, sonoros, vibratórios ou combinados) são mais eficazes para apoiar pessoas com TDAH sem sobrecarregá-las?

5) Como relatórios de progresso e métricas podem ser apresentados de forma positiva, incentivando a continuidade das atividades sem gerar frustração ou desmotivação?

6) A gamificação (pontos, conquistas, níveis, recompensas) é uma estratégia adequada para manter hábitos em pessoas com TDAH? Como ela pode ser implementada de forma eficaz?

7) Quais elementos devem ser evitados em um aplicativo para pessoas com TDAH, considerando estímulos visuais, sonoros, complexidade e excesso de notificações?

8) Que funcionalidades você considera essenciais em um aplicativo para pessoas com TDAH, considerando suporte à atenção, organização e motivação?

9) Qual a frequência de notificações ou lembretes recomendada para não gerar sobrecarga cognitiva ou ansiedade?

10) O excesso de personalização (cores, sons, ícones) pode atrapalhar mais do que ajudar para pessoas com TDAH? Como equilibrar flexibilidade e simplicidade?

11) A competição entre usuários (rankings) é recomendada ou deve-se focar apenas no progresso individual? Por quê?

12) Como uma mascote poderia interagir com usuários com TDAH, oferecendo incentivo em momentos de sucesso e apoio em momentos de frustração, sem gerar pressão?

13) Que tipo de informações sobre o comportamento do usuário seriam clinicamente úteis para a inteligência artificial do aplicativo, respeitando privacidade e ética?

14) Há alguma outra recomendação ou cuidado que considera importante ao desenvolver um aplicativo voltado a pessoas com TDAH?

# Pesquisa 2: Usuários com TDAH ou interessados

**Objetivo:** Levantar informações sobre hábitos, dificuldades e preferências de pessoas com TDAH ou interessadas em aplicativos de organização, para orientar o desenvolvimento do app.

**Instruções:** Selecione a opção que melhor representa sua experiência ou preferência e responda de forma honesta.

### **Perguntas sobre TDAH e interesse no aplicativo**

**1) Você possui diagnóstico de TDAH?**

( ) Sim

( ) Não

( ) Prefiro não informar

**2) Você utilizaria um aplicativo voltado para pessoas com TDAH, que ofereça lembretes, acompanhamento de progresso e apoio motivacional?**

( ) Sim

( ) Não

( ) Talvez

### **Perguntas sobre hábitos atuais e aplicativos**

**3) Atualmente, você utiliza algum aplicativo para organização de tarefas ou lembretes?**

( ) Sim

( ) Não

( ) Já usei, mas não uso mais

**4) Se você respondeu “Sim” ou “Já usei”, qual(is) aplicativo(s)?**

( ) Google Agenda

( ) Todoist

( ) Notion

( ) Trello

( ) Forest

( ) Habitica

( )Outro:

**5) Qual formato de lembrete você prefere?**

( ) Som

( ) Vibração

( ) Notificação visual

( ) Combinação de dois ou mais

### **Perguntas sobre motivação e gamificação**

6) Você se sentiria mais motivado a continuar usando o aplicativo se ele oferecesse pontos, conquistas e recompensas por tarefas concluídas?

( ) Sim

( ) Não

( ) Talvez

**7) Personalizar o aplicativo (cores, sons, ícones e outros) seria importante para você?**

( ) Sim

( ) Não

( ) Talvez

**8) Quais informações você considera mais úteis acompanhar no aplicativo?**

( ) Tarefas concluídas

( ) Tempo focado

( ) Dias em que manteve constância

**9) Você prefere competir consigo mesmo (metas pessoais) ou com amigos (ranking)?**

( ) Metas pessoais

( ) Ranking com amigos

( ) Ambos

### **Perguntas sobre mascote e lembretes**

**10) Se o aplicativo tivesse uma mascote, você preferiria que ela fosse mais amigável e divertida ou mais séria e motivacional?**

( ) Amigável e divertida

( ) Mais séria e motivacional

**11) A mascote deveria:**

( ) Dar apenas elogios e incentivos

( ) Também alertar quando você não cumpre tarefas

**12) Como você prefere receber lembretes até confirmar a conclusão de uma tarefa?**

( ) Um único aviso

( ) Avisos repetidos até a tarefa ser concluída

( ) Um aviso único, mas com opção de adiar

### **Questão aberta**

**13)** Deixe aqui suas críticas, sugestões ou ideias sobre como este aplicativo poderia ajudar pessoas com TDAH:

### Mensagem de agradecimento

“Obrigado(a) por participar da pesquisa! Suas respostas nos ajudarão a desenvolver um aplicativo mais eficaz e útil para pessoas com TDAH.”