



Carlos Henrique Ferreira

Informações demográficas

Idade

19

Localidade

Pínhais, PR

Estado civil

Solteiro

Escaridade

Cursando Gestão de T.I

+ Adicionar campo

Biografia

Carlos é um desenvolvedor de software que trabalha em uma empresa de tecnologia em Curitiba. Sua rotina é intensa, com prazos apertados e muitas responsabilidades, o que o leva a sentir altos níveis de estresse e ansiedade. Nos últimos anos, ele tem se interessado cada vez mais por saúde mental, entendendo a importância de cuidar do bem-estar emocional para manter a produtividade no trabalho e a qualidade de vida. Carlos tenta equilibrar a vida pessoal e profissional, mas sente que precisa de ferramentas práticas para ajudá-lo a lidar com o estresse diário. Carlos busca soluções tecnológicas acessíveis que possam ser facilmente integradas em sua rotina.

Frustrações (desafios)

Alto Custo de Concorrentes: Acredito que muitos dos principais aplicativos de saúde mental são caros demais para aquilo que oferecem. E também com a limitação de funcionalidades na versão gratuita.

Falta de Personalização: Acredito que muitos dos aplicativos que testei são muito generalistas e não atendem minhas necessidades individuais.

Citação

“ Preciso de algo rápido e eficaz que me ajude a manter o equilíbrio emocional e lidar com o estresse diário sem complicar minha rotina.

Motivações (objetivos)

Cuidar da Saúde Mental: Acredito que é necessário uma abordagem mais proativa para melhorar seu bem-estar mental e emocional. Busco um aplicativo que ajude os usuários a monitorar seu humor, oferecer dicas práticas de como aliviar o estresse e construir uma rotina de autocuidado.

Melhorar a Produtividade: Acredito que, ao cuidar da mente, poderá ser mais produtivo e focado no trabalho.

Acessibilidade e Custo: Prefiro soluções que ofereçam um plano gratuito ou um custo acessível, já que não está disposto a pagar altos valores mensais por aplicativos.

Comunicação

Canais

Redes sociais

Tipos e formatos de conteúdo

Informe os tipos e formatos de conteúdo

Temas e assuntos do conteúdo

Informe os temas e assuntos do conteúdo