

Lista de Histórias de Usuário

US01 Contato com profissionais

US02 Exercícios de meditação guiada

US03 Exercícios de respiração

US04 Feedback personalizado

US05 Cadastro no aplicativo

US06 Desenvolvimento de hábitos de AutoCuidado

US01 - Contato com profissionais

História de Usuário:

Eu, como usuário, quero acessar profissionais qualificados para obter suporte personalizado sobre minha saúde mental.

Critérios de Aceitação:

- Quero visualizar uma lista de profissionais recomendados.
- Quero filtros para selecionar profissionais com base na especialidade, disponibilidade e tipo de atendimento (online/presencial).
- Quero um sistema de agendamento fácil e intuitivo.
- Quero receber notificações e lembretes das minhas consultas agendadas.
- Quero uma opção para enviar mensagens ou tirar dúvidas antes da consulta.

US02 - Exercícios de Meditação Guiada

História de Usuário:

Eu, como usuário, quero acessar exercícios de meditação guiada para aliviar o estresse e melhorar meu bem-estar mental.

Critérios de Aceitação:

- Quero escolher entre diferentes tipos de meditação (relaxamento, foco, sono, respiração).
- Quero poder ajustar a duração da meditação de acordo com minha disponibilidade.

- Quero áudios e vídeos guiados para facilitar a prática.
- Quero um histórico de sessões concluídas para acompanhar meu progresso.
- Quero receber sugestões de meditações com base no meu humor e nível de estresse.

US03 - Exercícios de Respiração

História de Usuário:

Eu, como usuário, quero acessar exercícios de respiração guiada para reduzir o estresse e melhorar meu bem-estar emocional.

Critérios de Aceitação:

- Quero escolher entre diferentes técnicas de respiração (ex.: respiração profunda, 4-7-8, respiração diafragmática).
- Quero um guia visual e/ou auditivo para acompanhar o ritmo da respiração.
- Quero definir a duração do exercício conforme minha necessidade.
- Quero notificações para me lembrar de praticar regularmente.
- Quero um histórico de sessões para acompanhar meu progresso.
- Quero recomendações personalizadas com base no meu nível de estresse.

US04 - Feedback Personalizado

História de Usuário:

Eu, como usuário, quero receber feedbacks personalizados com base no meu uso do aplicativo para acompanhar minha evolução na redução do estresse.

Critérios de Aceitação:

- Quero receber análises semanais sobre meu progresso no aplicativo.
- Quero recomendações personalizadas de atividades com base no meu humor e hábitos registrados.
- Quero gráficos e relatórios sobre minha evolução emocional.
- Quero notificações motivacionais com base no meu desempenho.
- Quero sugestões de novos desafios e práticas para aprimorar meu bem-estar.

US05 - Cadastro no aplicativo

História de Usuário:

Eu, como usuário, quero criar uma conta de forma rápida e segura para acessar todas as funcionalidades do aplicativo.

Critérios de Aceitação:

- Quero me cadastrar usando e-mail/senha ou login social (Google/Facebook).
- Quero garantir que meus dados estejam protegidos.
- Quero configurar minhas preferências de notificação e privacidade.

US06 - Desenvolvimento de hábitos de autocuidado

História de Usuário:

Eu, como usuário, quero desenvolver hábitos saudáveis ao longo do tempo para melhorar minha qualidade de vida.

Critérios de Aceitação:

- Quero visualizar estatísticas sobre minha evolução no aplicativo.
- Quero desafios semanais para criar uma rotina de bem-estar.
- Quero recomendações periódicas com base no meu progresso.