

### História 1: Acesso a recursos imediatos

Eu como: Pessoa em crise de pânico, ansiedade ou semelhantes

Quero: Acessar uma seção de "Emergência" ou "Crise" com técnicas de respiração guiada ou exercícios que possam me ajudar.

Para: Conseguir me acalmar rapidamente e poder retomar o controle das minhas emoções, evitando que a crise se intensifique.

### História 2: Acompanhamento contínuo do bem-estar

Eu como: Usuário que busca melhorar sua saúde mental a longo prazo

Quero: Poder registrar meu humor diariamente e receber insights personalizados de acordo com meus padrões emocionais registrados.

Para: Identificar gatilhos, celebrar progressos e entender melhor meus ciclos de humor, podendo assim adotar hábitos mais saudáveis.

### História 3: Conexão com profissionais de forma acessível

Eu como: Pessoa que precisa de apoio profissional, mas tem receio ou dificuldade de acesso

Quero: Agendar consultas online com terapeutas credenciados diretamente pelo aplicativo, com opções de filtro por especialidade, avaliação e valor.

Para: Encontrar suporte especializado de forma rápida, discreta e acessível, de modo a reduzir barreiras como custo e deslocamento.

#### História 4: Rotinas saudáveis

Eu como: Usuário que se sente sobrecarregado e/ou desorganizado no dia a dia

Quero: Criar e personalizar uma rotina de autocuidado, com recomendações de atividades saudáveis, como meditar, beber água, fazer pausas e exercícios.

Para: Estabelecer uma consistência na minha rotina diária, integrando atividades e práticas para melhorarem meu bem-estar mental, aumentando a sensação de controle e realização.

#### História 5: Biblioteca de conteúdos educativos

Eu como: Usuário que quer entender melhor sobre saúde mental e técnicas de autocontrole

Quero: Acessar uma biblioteca organizada com artigos, podcasts e vídeos sobre temas que retratam a saúde mental em detalhe, como a ansiedade, burnout e TDAH.

Para: Me informar de modo confiável, reduzindo estereótipos internalizados e encontrando estratégias que posso aplicar no meu próprio ritmo.

#### História 6: Diário guiado

Eu como: Pessoa que tem dificuldade para expressar minhas próprias emoções

Quero: Responder perguntas guiadas diárias (ex.: "Como se sente hoje?" ou "O que você fez hoje que te fez sentir melhor?") para poder preencher um diário reflexivo.

Para: Organizar meus pensamentos de forma estruturada, identificando padrões de pensamento e promovendo o autoconhecimento.

# PROPOSTA DE VALOR

