

EU COMO	QUERO/PRECISO	PARA
Usuária do TikTok (Roberta - Geração Boomer)	Ter um temporizador que me desconecte por um período de tempo	Para me ajudar a controlar o tempo e evitar o vício, criando hábitos mais saudáveis.
Empresário/vendedor autônomo (Carlos)	Ter um painel de controle onde posso ver estatísticas do meu uso de redes sociais e ajustar meu comportamento.	Para me ajudar a entender melhor meus hábitos e tomar decisões mais conscientes sobre o uso das plataformas.
Usuário do TikTok (Pedro)	Registrar diariamente meu tempo de uso e ver minha evolução	Para me ajudar a controlar o tempo e evitar o vício, me permitindo focar em outras atividades, como hobbies e estudos
Jovem profissional (Mariana - Geração Y)	Ter relatórios semanais sobre o tempo gasto em vídeos curtos e dicas personalizadas de redução	Para melhorar minha produtividade e recuperar tempo para atividades pessoais e familiares.
Estudante (Lucas - Geração Z)	Receber alertas de tempo e bloqueios temporários após muito uso contínuo.	Para evitar perder horas em vídeos curtos e ter mais foco nos estudos e na vida social real.
Adolescente (Sofia - Geração Alpha)	Ter desafios gamificados que incentivem a reduzir o tempo em vídeos curtos.	Para aprender a usar melhor meu tempo livre e desenvolver hábitos mais saudáveis de lazer.