



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

O projeto “Desliga AI” consiste na criação de um site voltado para o combate ao vício em vídeos curtos, um hábito que tem se intensificado com o crescimento das redes sociais. O objetivo é conscientizar os usuários sobre os impactos negativos do consumo excessivo desse tipo de conteúdo, oferecendo informações, dicas e ferramentas que incentivem um uso mais equilibrado da internet.

O site contará com seções educativas, artigos, estatísticas e práticas saudáveis para gestão do tempo online, além de recursos interativos que ajudem o usuário a refletir sobre seus hábitos digitais. Dessa forma, o projeto busca promover bem-estar, produtividade e qualidade de vida por meio da conscientização e da mudança de comportamento.

Membros da Equipe

- Evelyn de Paula Costa
- Pedro Henrique Bernardo Nunes
- João Pedro Alvarenga Santos
- Gabriel Henrique Fernandes Vieira
- Eduardo Lopes Araújo Pêgo
- Arthur Lima Mendes

Liste todos os integrantes da equipe.

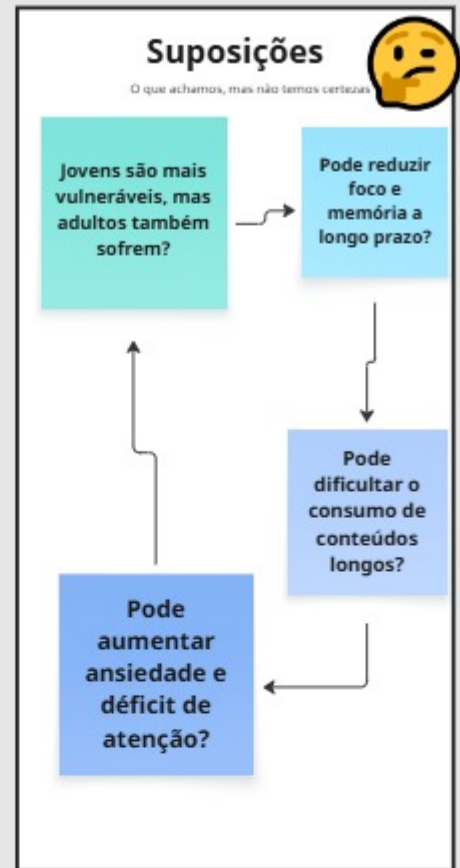
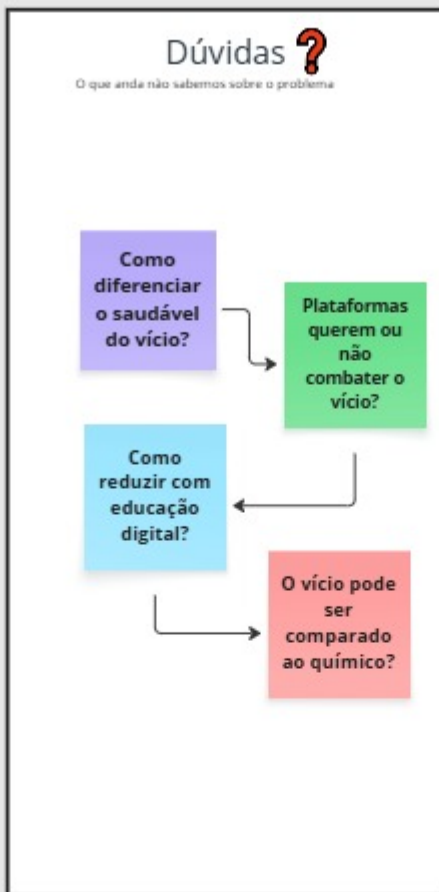
Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar: Aplicações Web dos cursos de Sistemas de Informação, Engenharia de Software e Ciência da Computação do Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI) da PUC Minas com o objetivo de orientar o processo de concepção de projetos baseado nas técnicas de Design Thinking. Versão 1.0 (setembro-2021). Diversos artefatos desse processo se baseiam no material cedido pela [Design Thinkers Group](https://www.designthinkersgroup.com/).

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em

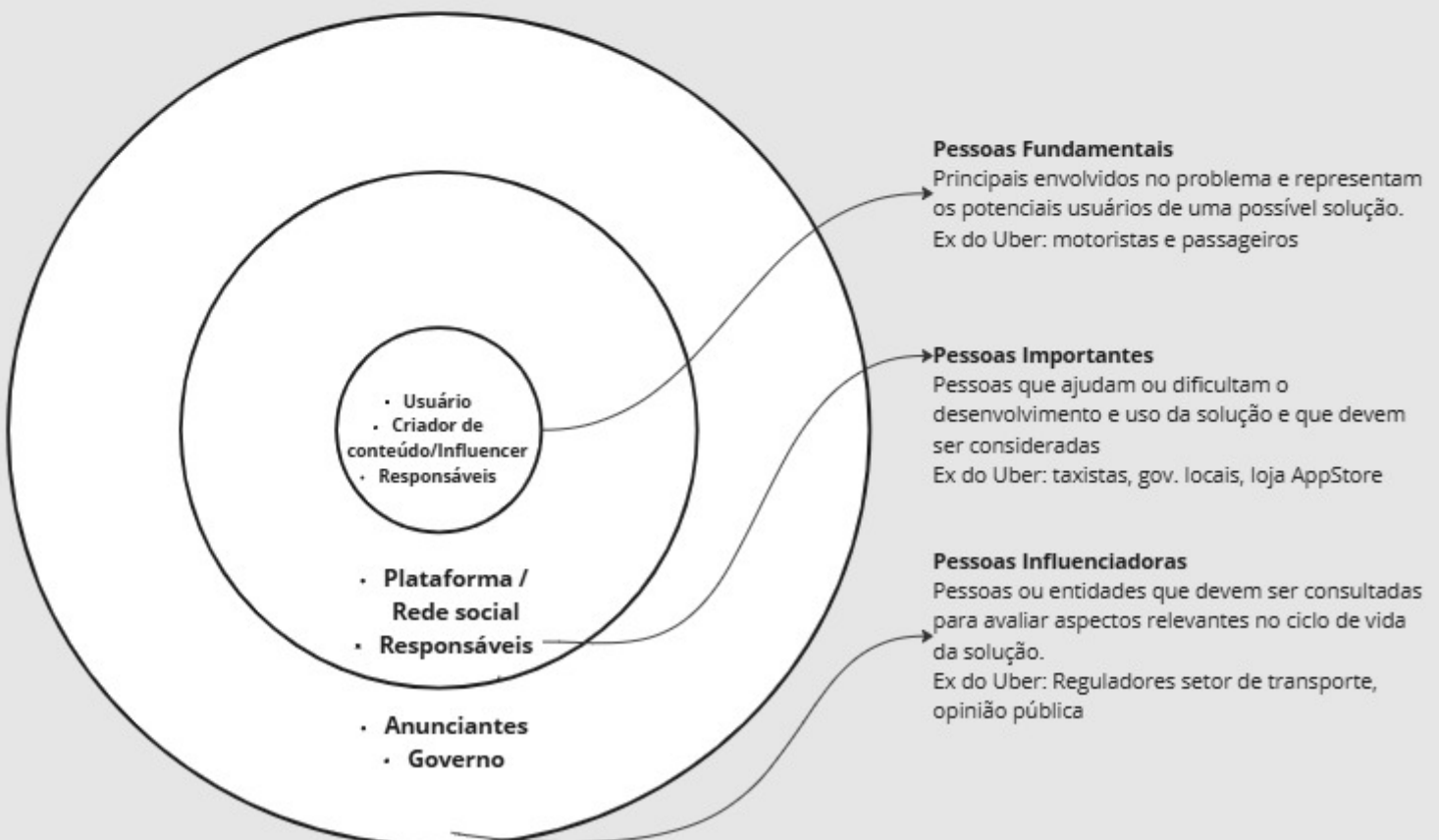
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



Matriz de Alinhamento CSD



Mapa de Stakeholders



Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME Carlos

IDADE 58

HOBBY Cinema, música,
tempo em família

TRABALHO Profissional experiente, já estabilizado;
busca manter posição até a aposentadoria

PERSONALIDADE

*Flexível, independente,
responsável, valoriza autonomia*

SONHOS

*Segurança financeira,
estabilidade,
saúde e tempo de
qualidade com a família*

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Primeiros computadores pessoais

Escritórios tradicionais

Celulares básicos (antes dos smartphones)

Ambientes familiares e sociais

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço?
Por que eles precisam deste serviço?

- *Manter equilíbrio entre vida pessoal e profissional*
- *Garantir segurança financeira e estabilidade*
- *Ser reconhecido pela experiência*
- *Preparar-se para a aposentadoria com tranquilidade*

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

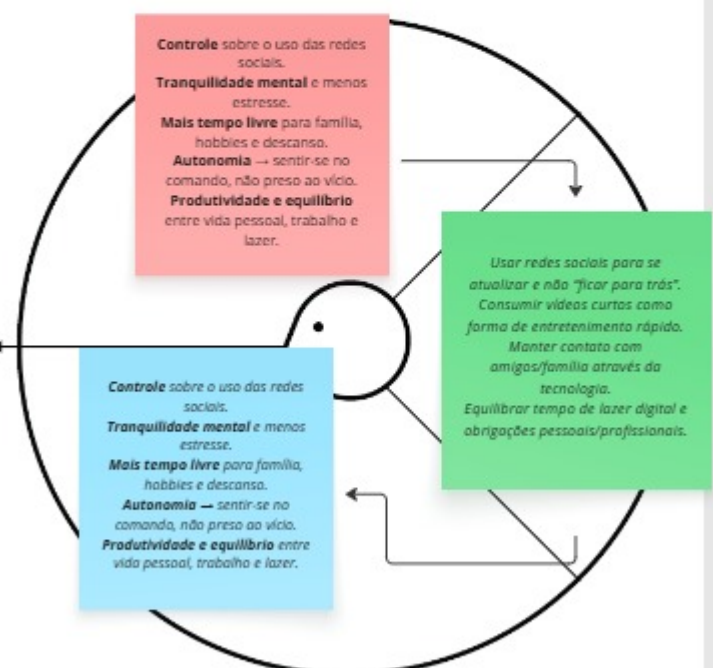
Comunicação clara, objetiva e respeitosa

Preferência por e-mail e mensagens de texto

Valorizar sua bagagem profissional

Transmitir confiança e credibilidade

PROPOSTA DE VALOR



PERSONA



NOME Larissa Ferraz

IDADE 20

HOBBY Crochê, ouvir música, teakwondo

TRABALHO Assistente - Banco

PERSONALIDADE

Timida, porém consegue se comunicar bem. Não bebe e não fuma, passa mais tempo em casa, não gosta de lugares lotados e pensa muito no futuro (o que gera ansiedade).

SONHOS

Pretende fazer concurso para trabalhar no Banco Central, busca ter liberdade geográfica e financeira e quer ter mais controle sobre sua mente.

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Físicos:
Celular - Usa o tempo todo para enviar mensagens, ver vídeos, realizar serviços financeiros. Usa em casa, na faculdade e no trabalho.
Notebook - Usa no trabalho e em casa para fazer trabalhos.
TV - Para filmes e séries
Digitais:
Tiktok e Instagram - usa em qualquer lugar para ver vídeos.
Teams - Usa no trabalho de forma profissional.

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

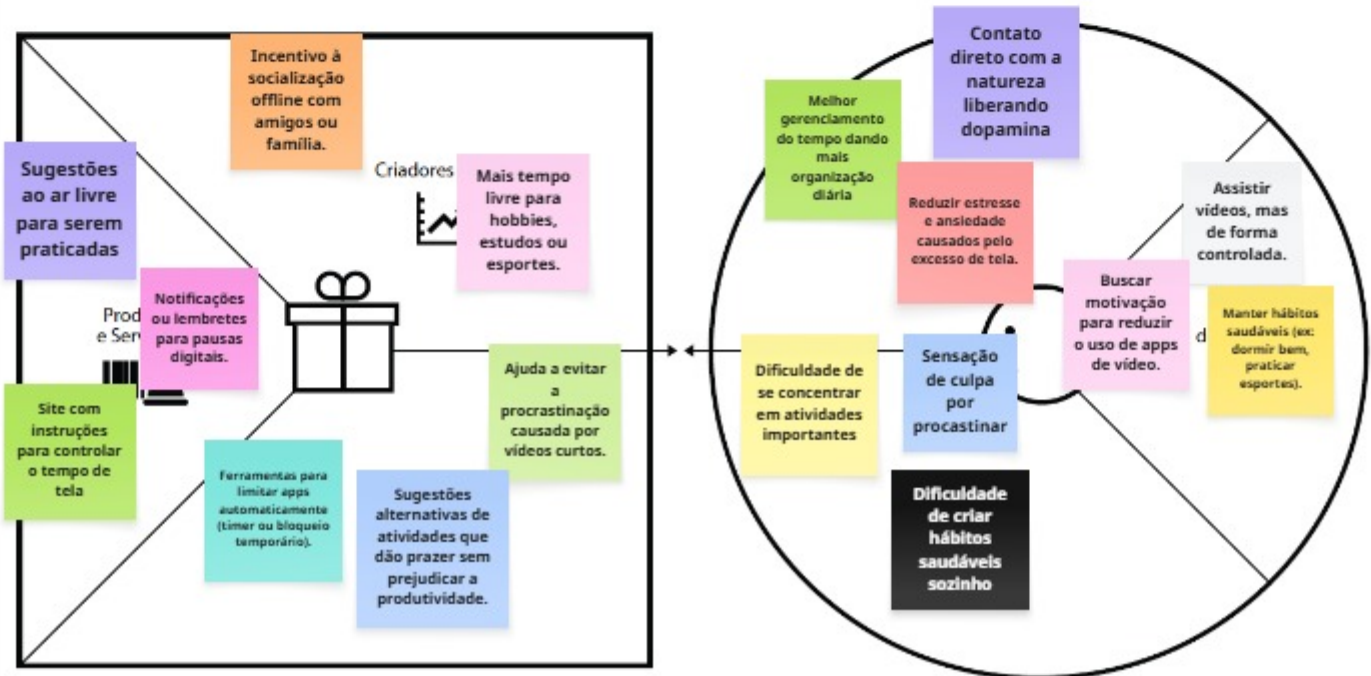
- Ganho em produtividade
- Redução da ansiedade causada pela internet e seus vídeos curtos
- Reconhecimento do seu próprio problema e formas de lidar com ele
- Melhora na qualidade do sono
- Meios melhores de liberar dopamina

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Larissa é uma garota tímida, uma abordagem agressiva não seria eficaz para ela. A melhor forma é instigar sua curiosidade e mostrar os benefícios do nosso site, apresentando os pontos na sua vida que seriam melhorados com uma mudança de comportamento que irá partir dela própria e será guiada com a ajuda da nossa solução.

PROPOSTA DE VALOR



Brainstorming / Brainwriting

Participant 6

Idea 1

Idea 3

Idea 2
improvement

Idea 3
improvement

Mural de Possibilidades

MURAL DE POSSIBILIDADES



Ideia 1

Ideia 6

Ideia 3

Ideia 7

Ideia 2

Ideia 4

Ideia 5

IDEIA 1

IDEIA 2

IDEIA 3

IDEIA 4

IDEIA 5

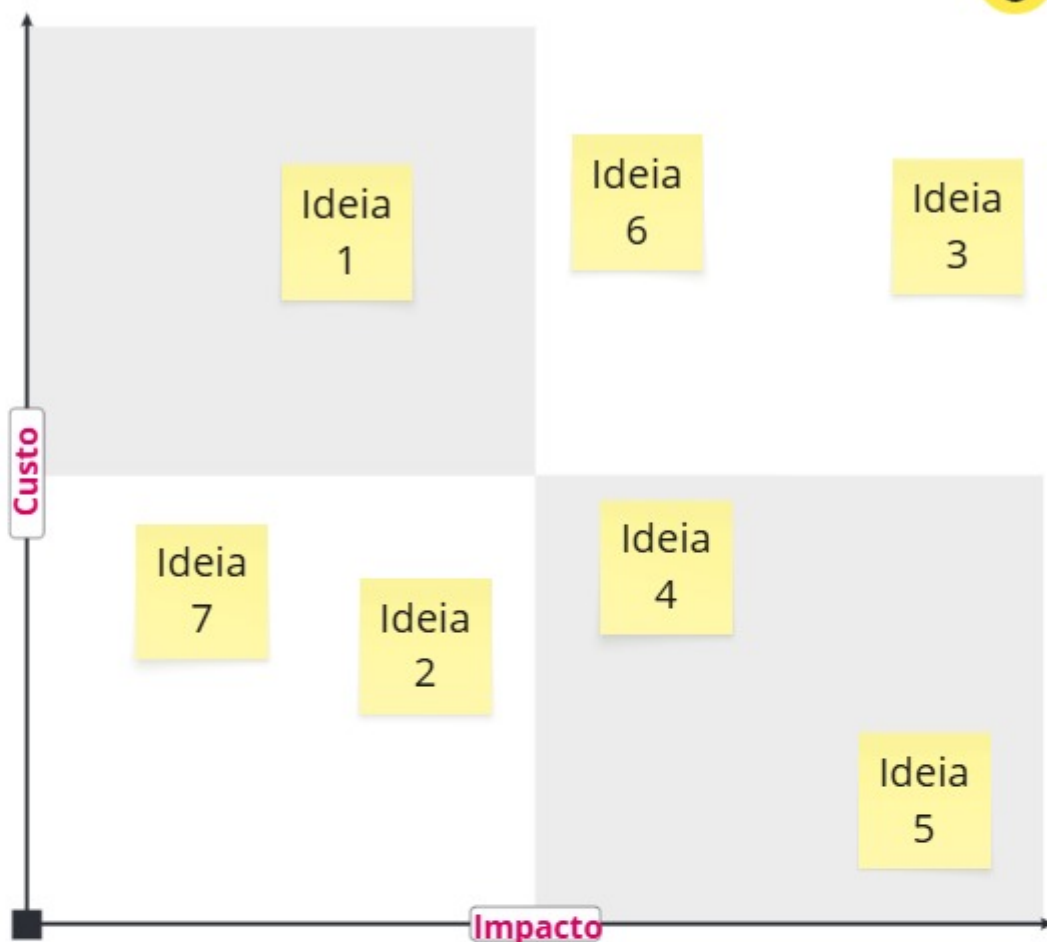
IDEIA 6

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO

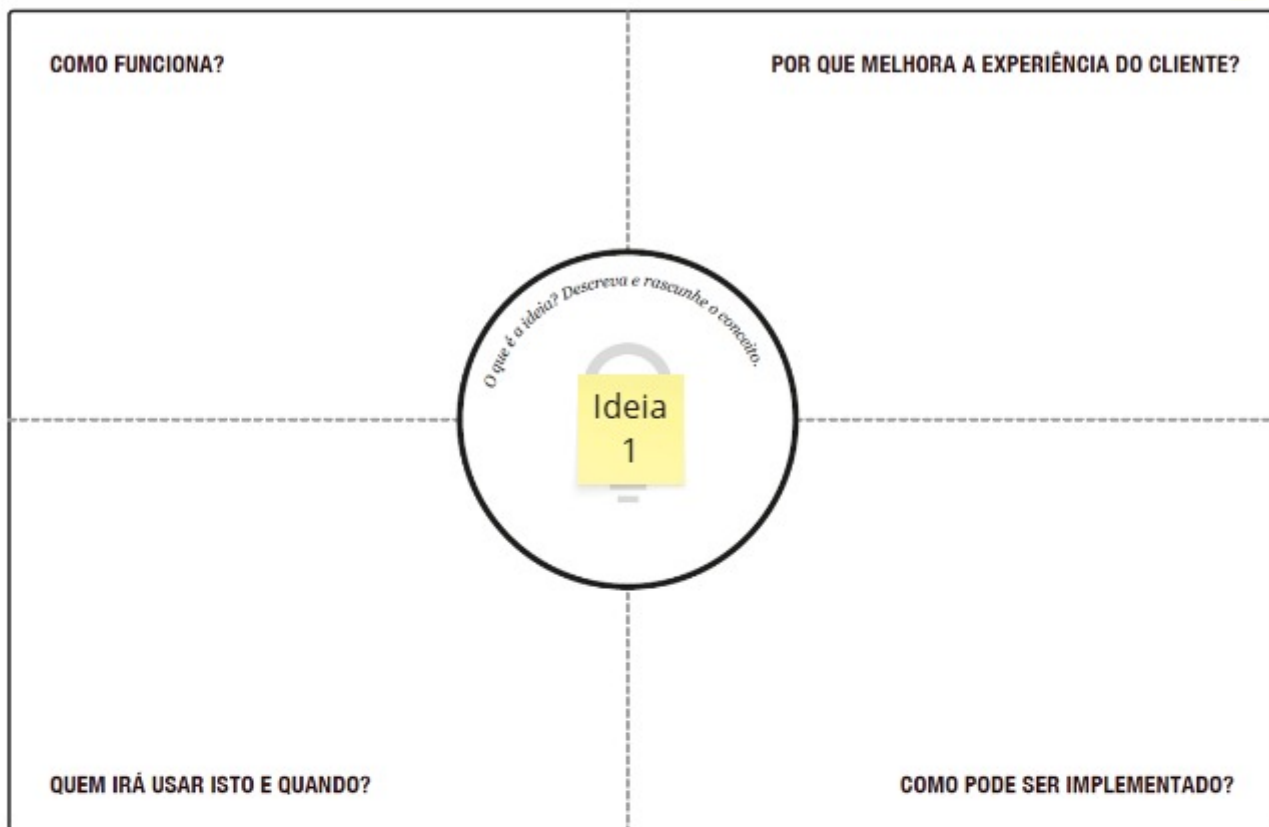


OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

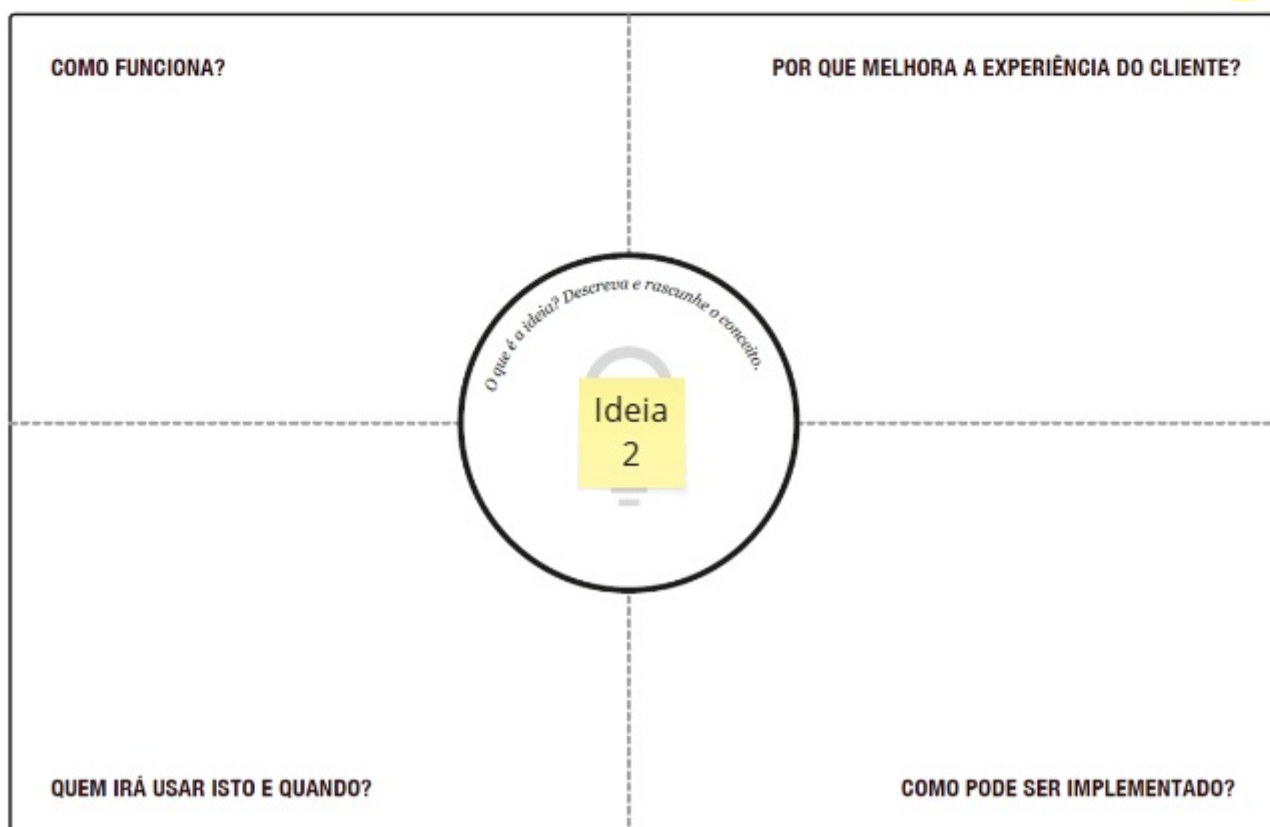


Detalhamento das Ideias

MAPA CONCEITUAL



MAPA CONCEITUAL



Detalhamento das Ideias

MAPA CONCEITUAL



COMO FUNCIONA?	POR QUE MELHORA A EXPERIÊNCIA DO CLIENTE?
<p><i>O que é a ideia? Descreva e rascunhe o conceito.</i></p> <p>Ideia 1</p>	
QUEM IRÁ USAR ISTO E QUANDO?	COMO PODE SER IMPLEMENTADO?

MAPA CONCEITUAL



COMO FUNCIONA?	POR QUE MELHORA A EXPERIÊNCIA DO CLIENTE?
<p><i>O que é a ideia? Descreva e rascunhe o conceito.</i></p> <p>Ideia 2</p>	
QUEM IRÁ USAR ISTO E QUANDO?	COMO PODE SER IMPLEMENTADO?

Entrevista Qualitativa

Usuários

Pergunta

Como você se sente depois de passar horas consumindo esses vídeos? Há uma mistura de sentimentos, como satisfação e culpa, ou algo mais específico?

Resposta

Depois de ficar horas vendo esses vídeos, eu acabo me sentindo meio cansado da cabeça, sabe? Dá aquela sensação de que perdi tempo, como se tivesse só enrolado e deixado coisas importantes de lado. Ao mesmo tempo, tem um pouquinho de prazer, porque durante o momento é divertido, mas logo depois vem a culpa de ter procrastinado.

Pergunta

Você já tentou parar ou diminuir o consumo? Quais foram as principais dificuldades ou barreiras que você encontrou nesse processo?

Resposta

Já tentei diminuir, sim, mas é bem difícil porque virou um costume. Muitas vezes, sem perceber, já estou abrindo os vídeos de novo. Acho que a maior barreira é justamente esse hábito automático, além da sensação de que é uma forma rápida de distrair a mente. Acabo caindo no ciclo de "só mais um vídeo" e quando vejo já passou bastante tempo.

Pergunta

Na sua visão, qual o maior ponto negativo, em sua vida, que o consumo desses vídeos curtos causam?

Resposta

Acho que o maior ponto negativo é que esses vídeos acabam atrapalhando minha concentração e bagunçando minha rotina. Muitas vezes começo a assistir "só um pouco" e quando percebo já perdi tempo que poderia usar em atividades do dia a dia. Isso me deixa menos focado e até prejudica minha organização.

Pergunta

Por que você ainda consome esses vídeos?

Resposta

Eu ainda consumo porque acaba sendo uma forma de passar o tempo nos momentos vagos, como quando estou no ônibus ou esperando alguma coisa. A diferença é que hoje tento escolher melhor o conteúdo, então mudou bastante o que eu assisto.

Pergunta

Você controla o algoritmo ou o algoritmo que controla você, porque?

Resposta

Sim e não. No começo a gente acha que está no controle, porque consegue escolher os conteúdos que gosta. Mas, com o tempo, a própria plataforma vai sugerindo coisas de forma automática e acaba prendendo a gente, sem perceber.

Influenciadores

Pergunta

Quais estratégias você usa para captar a atenção do público nos primeiros segundos do vídeo? Quais elementos são mais eficazes para manter a audiência "presa" no seu conteúdo?

Resposta

Sim, nos primeiros segundos eu sempre tento usar um gancho que chame a atenção, algo que desperte curiosidade ou que tenha a ver direto com o tema do vídeo. Também procuro ser direto e dinâmico, porque sei que se a pessoa não se interessar logo de cara, ela passa pro próximo. Esses ganchos e a forma rápida de entregar o conteúdo são o que mais ajudam a manter a audiência presa.

Pergunta

Se você pudesse contribuir para uma solução que ajude as pessoas a controlar o vício, o que você faria como criador?

Resposta

Eu começaria implementando conteúdos com tempo de consumo consciente, tipo vídeos que incentivem pausas ou intercalem mensagens de alerta sobre uso excessivo. Também poderia criar séries educativas curtas mostrando estratégias para controlar o tempo de tela, e sempre lembrando que a vida fora da tela é tão importante quanto o que a gente assiste online. Meu objetivo seria entreter sem causar dependência.

Pergunta

Qual a sua opinião sobre o debate em torno do vício em vídeos curtos? Você acredita que as plataformas deveriam ter mais ferramentas de controle?

Resposta

Acho que o debate é super necessário! O algoritmo é pensado para prender a atenção, então é natural que muitos acabem passando mais tempo do que gostariam. Sim, acredito que as plataformas deveriam oferecer ferramentas mais claras e visíveis, como limites de tempo, alertas e até modos que incentivem pausas, sem prejudicar a experiência de quem quer consumir de forma saudável.

Pergunta

Você consome conteúdos das plataformas que você é criador? Caso a resposta seja sim com viés de ter ideias para seus vídeos ou simplesmente pelos vídeos prenderem sua atenção?

Resposta

Sim, eu consumo conteúdos das plataformas, mas não com a intenção de buscar ideias para os meus vídeos. Eu assisto mais por entretenimento mesmo, porque alguns vídeos conseguem prender minha atenção e acabam servindo como uma forma de distração.

Pergunta

Você percebe se seu público tem uma relação de dependência com seu conteúdo? Como você lida com essa percepção?

Resposta

Sim, dá para perceber quando alguém comenta que assiste meus vídeos compulsivamente ou deixa de fazer outras coisas. Quando isso acontece, tento ser transparente: faço posts ou stories lembrando que é saudável fazer pausas, equilibrar o consumo e priorizar momentos offline. Meu objetivo é entreter, mas também inspirar hábitos conscientes, porque ninguém precisa se sentir preso à tela.

Pergunta

Como você se sente depois de passar horas consumindo esses vídeos? Há uma mistura de sentimentos, como satisfação e culpa, ou algo mais específico?

Resposta

É uma mistura de sentimentos. No começo, é satisfação e entretenimento, mas depois de um tempo a sensação muda para frustração e culpa. Me pego pensando no tempo que perdi, nas coisas que poderia ter feito. É como uma ressaca digital.

Pergunta

Você já tentou parar ou diminuir o consumo? Quais foram as principais dificuldades ou barreiras que você encontrou nesse processo?

Resposta

Já tentei várias vezes, e a principal dificuldade é o hábito e a ansiedade. A mão vai para o celular sem que eu perceba, é um movimento automático. Quando eu resisto, sinto uma ansiedade, a necessidade de ver o que está acontecendo "lá fora". A barreira é que o aplicativo está sempre lá, a um clique de distância, me chamando..

Pergunta

Na sua visão, qual o maior ponto negativo, em sua vida, que o consumo desses vídeos curtos causam?

Resposta

O maior ponto negativo é a comparação social e a perda de autoestima. Eu vejo a vida perfeita dos outros, as conquistas, os corpos, as viagens. Isso me faz sentir que minha vida não é interessante o suficiente. O consumo desses vídeos gera um padrão irreal de felicidade e sucesso.

Pergunta

Por que você ainda consome esses vídeos?

Resposta

Eu consumo porque eles são conveniência social. É o que todos os meus amigos estão fazendo e é a principal forma de me manter atualizado com o que eles estão falando. É como se fosse uma "obrigação" para fazer parte dos grupos de conversa.

Pergunta

Você controla o algoritmo ou o algoritmo que controla você, porque?

Respostasim

O algoritmo me controla. E por que? Porque ele foi projetado para isso. Ele é extremamente eficiente em manter minha atenção. Ele não me dá o que eu procuro, ele me dá o que ele acha que eu preciso para continuar rolando a tela. É uma batalha injusta, e a minha força de vontade, na maioria das vezes, não é páreo para ele.

Pergunta

Quais estratégias você usa para captar a atenção do público nos primeiros segundos do vídeo? Quais elementos são mais eficazes para manter a audiência "presa" no seu conteúdo?

Resposta

Olha, eu gosto de começar meus vídeos com uma pergunta ou uma situação que já cause curiosidade, tipo "Você já percebeu isso?" ou mostrar algo visualmente diferente. Acho que o segredo é prender a atenção sem forçar nada, e depois ir construindo o vídeo de forma natural, sem enrolação.

Pergunta

Se você pudesse contribuir para uma solução que ajude as pessoas a controlar o vício, o que você faria como criador?

Resposta

Eu tentaria colocar umas dicas durante os vídeos, tipo 'vai lá, dá uma pausa' ou até criar desafios de desconectar por 10 minutos. Mostrar que a vida fora da tela também é divertida, sabe? Sem ser chato, só lembrando que dá pra aproveitar o conteúdo e também a vida real.

Pergunta

Qual a sua opinião sobre o debate em torno do vício em vídeos curtos? Você acredita que as plataformas deveriam ter mais ferramentas de controle?

Resposta

Super importante discutir isso! Todo mundo sabe que os algoritmos puxam a gente pra ficar grudado na tela. Acho que seria massa se tivesse ferramentas mais visíveis pra controlar o tempo de uso, tipo alertas que realmente incentivem a galera a parar um pouco.

Pergunta

Você consome conteúdos das plataformas que você é criador? Caso a resposta seja sim com viés de ter ideias para seus vídeos ou simplesmente pelos vídeos prenderem sua atenção?

Resposta

Ah, eu consumo sim, mas geralmente é pra estudar o que tá funcionando, ter ideias ou ver tendências. Claro que às vezes também me pego rolando sem perceber, mas tento ficar consciente disso.

Pergunta

Você percebe se seu público tem uma relação de dependência com seu conteúdo? Como você lida com essa percepção?

Resposta

Quando vejo comentários do tipo 'não consigo parar de assistir', eu tento sempre lembrar a galera de curtir o conteúdo sem exagerar, incentivando pausas e equilíbrio. O objetivo é entreter, não criar um vício.

Pergunta

Como você se sente depois de passar horas consumindo esses vídeos? Há uma mistura de sentimentos, como satisfação e culpa, ou algo mais específico?

Resposta

Acho que a sensação é mais de preenchimento. É como se eu estivesse sempre conectado a algo, sabe? Sinto que não perdi nada, que estou por dentro dos memes e das tendências. Não sinto culpa, de verdade. É meu momento de escape depois de um dia corrido, quando tudo que eu quero é desligar um pouco a mente.

Pergunta

Você já tentou parar ou diminuir o consumo? Quais foram as principais dificuldades ou barreiras que você encontrou nesse processo?

Resposta

Sim, já tentei. A principal dificuldade é o tédio. Quando você não está assistindo aos vídeos, parece que o tempo não passa, não tem nada para fazer. É como se o mundo ficasse sem graça, sem as risadas e a velocidade que os vídeos me dão. A barreira é essa: a vida real, às vezes, não tem a mesma emoção.

Pergunta

Na sua visão, qual o maior ponto negativo, em sua vida, que o consumo desses vídeos curtos causam?

Resposta

O maior ponto negativo é a falta de concentração. Se eu preciso ler um livro ou estudar, minha mente fica pulando de um assunto para o outro. É difícil focar em uma coisa só por muito tempo, porque eu já me acostumei com a mudança rápida de conteúdo.

Pergunta

Por que você ainda consome esses vídeos?

Resposta

É porque eles me dão uma gratificação instantânea. É rápido, divertido e eu me sinto parte de uma comunidade. É um jeito fácil de me conectar, de ter uma risada sem precisar de muito esforço.

Pergunta

Você controla o algoritmo ou o algoritmo que controla você, porque?

Resposta

Acho que o algoritmo me controla. E por que? Porque ele me conhece melhor do que eu mesmo. Ele sabe do que eu vou gostar antes de eu saber, e a gente entra num ciclo vicioso. Eu dou a ele minha atenção, e ele me dá mais do que eu quero ver. É uma relação de troca, mas ele sempre leva a melhor.

Pergunta

Quais estratégias você usa para captar a atenção do público nos primeiros segundos do vídeo? Quais elementos são mais eficazes para manter a audiência "presa" no seu conteúdo?

Resposta

Eu gosto de começar os vídeos com algo inesperado ou engraçado, tipo um meme rápido ou um movimento visual diferente. O público precisa sentir curiosidade ou rir logo de cara pra ficar até o final.

Pergunta

Se você pudesse contribuir para uma solução que ajude as pessoas a controlar o vício, o que você faria como criador?

Resposta

Eu faria uns vídeos curtos falando sobre limites de tempo, mas de forma divertida. Tipo, fazer um challenge: 'Assista 3 vídeos e depois levanta pra tomar água ou caminhar'. É ensinar a galera a se divertir sem ficar grudada na tela o dia todo.

Pergunta

Qual a sua opinião sobre o debate em torno do vício em vídeos curtos? Você acredita que as plataformas deveriam ter mais ferramentas de controle?

Resposta

É um assunto sério, mas a galera às vezes não percebe. Acho que as plataformas podiam ser mais transparentes e ter alertas fáceis de ativar, sem atrapalhar quem tá consumindo de forma consciente.

Pergunta

Você consome conteúdos das plataformas que você é criador? Caso a resposta seja sim com viés de ter ideias para seus vídeos ou simplesmente pelos vídeos prenderem sua atenção?

Resposta

Eu olho bastante pra ter ideias pros meus vídeos, ver trends e entender o que engaja. Confesso que rola de me perder às vezes, mas tento sempre ter um limite mental.

Pergunta

Você percebe se seu público tem uma relação de dependência com seu conteúdo? Como você lida com essa percepção?

Resposta

Quando noto que o pessoal comenta que não consegue parar de assistir, eu tento dar umas dicas leves, tipo 'vai dar uma pausa, depois volta'. É tipo dizer: 'curte, mas não esquece de viver fora da tela também'.

O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.

O que mais surpreende na fala dos participantes é o fato de que vídeos curtos agem como uma montanha russa de sentimentos: ao mesmo tempo em que eles trazem satisfação e entretenimento imediato, também geram sentimentos de culpa, frustração e até uma “ressaca digital”. Muitos reconheceram que a maior dificuldade em reduzir o consumo está no hábito automático, quase inconsciente, de abrir os aplicativos. Além disso, destacaram como pontos negativos a perda de concentração, a desorganização da rotina e até impactos na autoestima, reforçados pela comparação social. Um aspecto significativo foi a percepção de que o algoritmo exerce forte influência, muitas vezes maior do que a própria força de vontade, o que gera a sensação de não ter controle total sobre o uso. Por outro lado, chamou atenção a postura de alguns criadores em propor soluções, como incluir mensagens de pausa e incentivar um consumo mais consciente, mostrando preocupação em equilibrar entretenimento e bem-estar digital.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

- O consumo de vídeos curtos é visto como prazeroso e divertido, mas também como um hábito prejudicial.
- Existe uma forte relação de dependência entre usuários e conteúdos.
- O algoritmo é percebido como uma força poderosa e incontrolável, que guia hábitos diários.
- A consciência do problema não significa abandono: os usuários reconhecem os efeitos negativos, mas seguem consumindo.

Aspectos que importaram mais para os participantes.

O impacto direto do consumo de vídeos curtos na **concentração, rotina e bem-estar mental**.

A sensação de **perda de tempo** e o ciclo de **satisfação seguida de culpa**.

A influência do **algoritmo**, percebido como mais forte que a própria força de vontade.

A importância do **consumo consciente**, seja mudando o tipo de conteúdo ou estabelecendo limites.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

- Ferramentas de controle: como plataformas poderiam ajudar usuários a reduzir o tempo gasto?
- Responsabilidade dos criadores: até que ponto devem criar conteúdos que incentivem pausas e reflexões?
 - Impactos psicológicos de longo prazo: autoestima, ansiedade e procrastinação.
- Diferenças geracionais: será que jovens e adultos percebem os mesmos efeitos?
- Diferenças geracionais: será que jovens e adultos percebem os mesmos efeitos?

PERSONA



NOME Roberta

IDADE 61 anos

HOBBY Assistir vídeos de receitas

TRABALHO Aposentada

PERSONALIDADE

- Conservadora
- Busca praticidade
- Sensível a mudanças bruscas

SONHOS

- Passar mais tempo com netos
- Retomar hobbies antigos
- Ter rotina de lazer mais variada

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

- Tablet e smartphone simples; assina YouTube premium e usa Facebook.
- Usa vídeos curtos para instruções (receitas), atualização de notícias e entretenimento.
- Costuma consumir mais à tarde e à noite, no sofá.

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

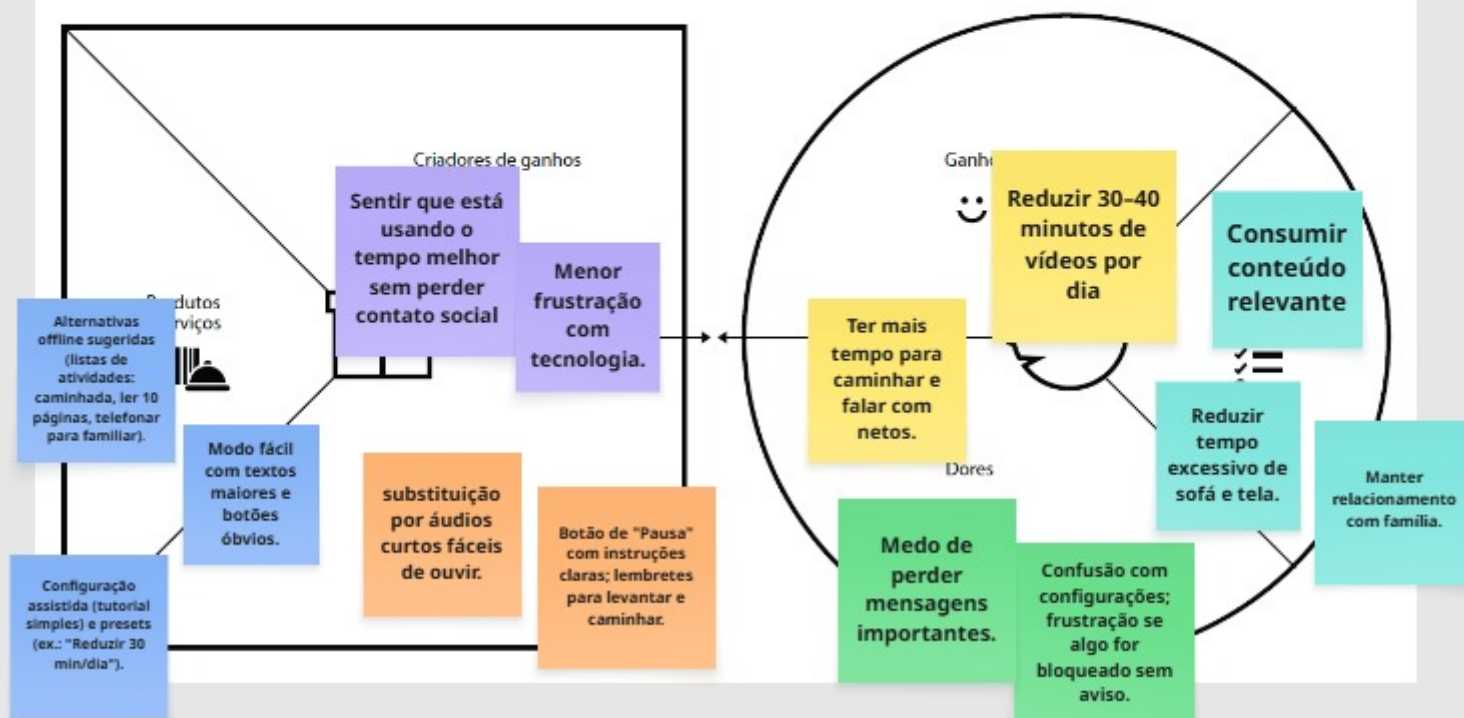
- Ter orientações simples para reduzir tempo de tela sem perder contato com família e notícias.
- Encontrar alternativas offline e lembretes fáceis.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

- Tom: claro, paciente e sem termos técnicos.
- Comportamentos que o deixam feliz: instruções ilustradas (passo a passo, imagens), configuração assistida (tours guiados), aplausos por pequenas metas atingidas.
- Evitar pop-ups intrusivos; preferir notificações amigáveis e explicações em linguagem simples.

PROPOSTA DE VALOR



Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME Mariana Alves

IDADE 32 anos

HOBBY Assistir séries, praticar yoga, sair com amigos.

TRABALHO Analista de marketing digital em uma startup.

PERSONALIDADE

Extrovertida, curiosa, mas com certa ansiedade e dificuldade em manter o foco em tarefas longas.

SONHOS

Ter mais equilíbrio entre vida pessoal e profissional, aprender uma nova língua e conseguir viajar mais.

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

- Objetos físicos: Smartphone, fones de ouvido, notebook do trabalho.
- Objetos digitais: Instagram, TikTok, YouTube Shorts, LinkedIn.
- Quando/onde: Usa o celular em pausas no trabalho, antes de dormir e até mesmo durante refeições.

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

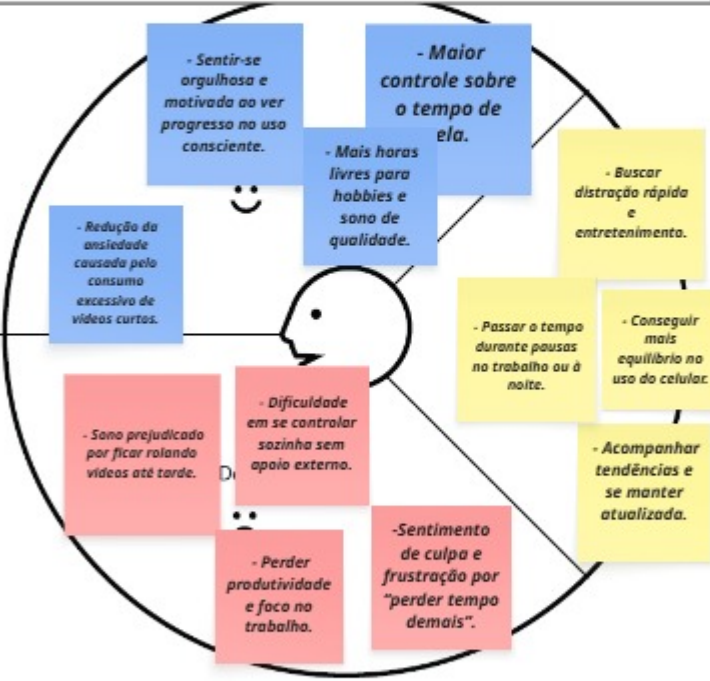
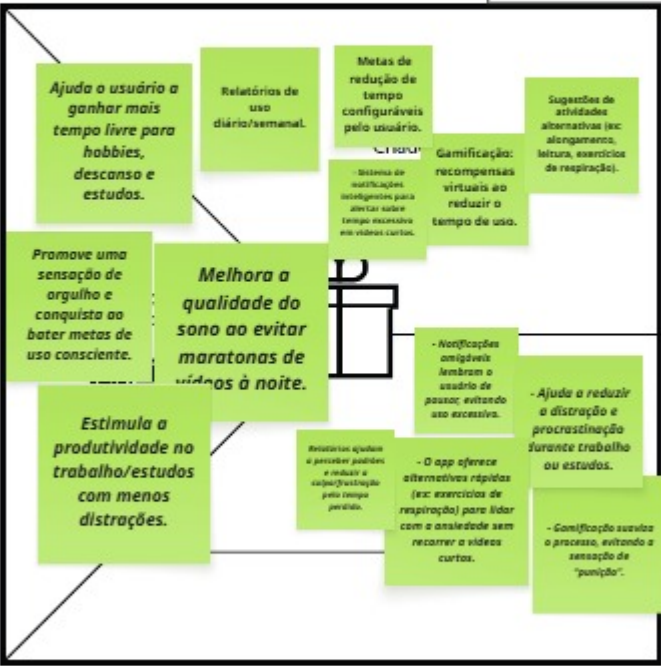
- Melhorar sua produtividade no dia a dia, evitando longas distrações.
- Ter mais qualidade de sono, sem ficar rolando vídeos até tarde.
- Reduzir a ansiedade causada pelo uso excessivo das redes.
- Receber notificações amigáveis do desligaAi lembrando de pausar.
- Substituir parte do tempo gasto em redes por atividades mais significativas (ex: yoga, leitura, estudos).

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

- Enviar notificações leves e motivacionais, sem tom punitivo (ex: "Ei, que tal uma pausa para alongar?").
- Criar metas personalizadas de uso, celebrando pequenas vitórias (ex: "Você economizou 20 min hoje!").
- Sugerir alternativas saudáveis dentro do app, como exercícios rápidos, dicas de relaxamento ou desafios diários.
- Fornecer relatórios semanais visuais mostrando a redução no uso das redes e os ganhos em tempo livre.

PROPOSTA DE VALOR



PERSONA



NOME Pedro

IDADE 12 anos

HOBBY jogar jogos online

TRABALHO Estudante
do ensino
fundamental

PERSONALIDADE

.Curioso
.impaciente
.criativo

SONHOS

Ser influencer
ou
streamer

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Objetos físicos e digitais que usa: celular, tablet, computador, fone de ouvido bluetooth

Quando/onde usa: praticamente o tempo todo em casa, na escola escondido às vezes, em viagens, no quarto.

Como usa: assiste lives, vídeos e joga jogos online.

OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Objetivos chave: Se divertir, conversar com os amigos e passar o tempo

Objetivos chave: Precisa destes serviços pois todos seus amigos, influenciadores digitais e criadores de conteúdo utilizam destas tecnologias e meios de comunicação.

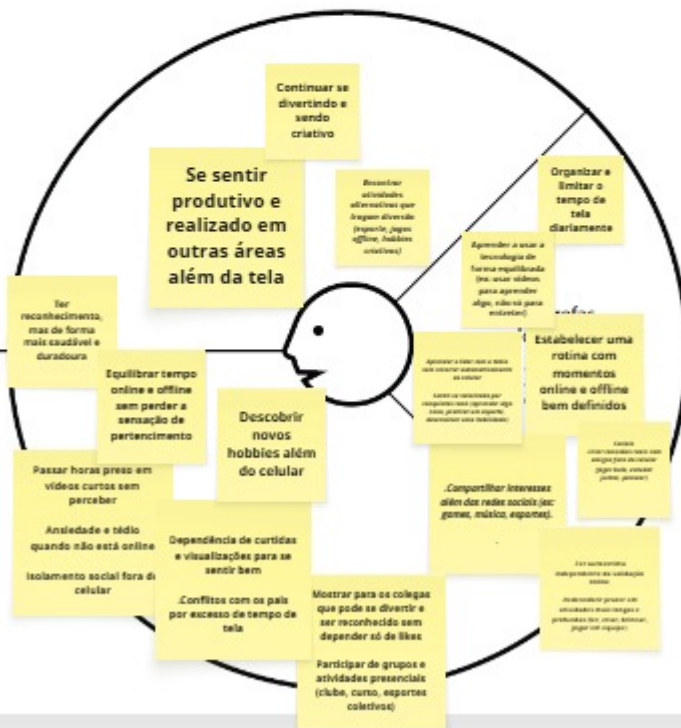
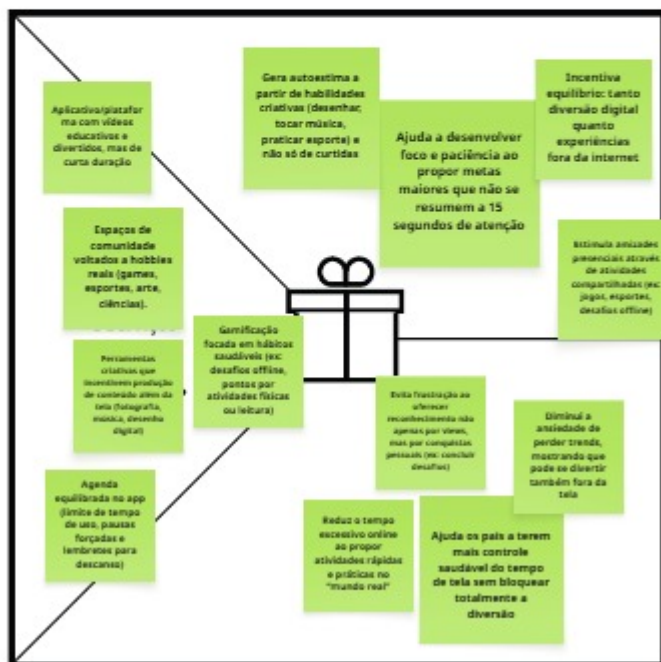
COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

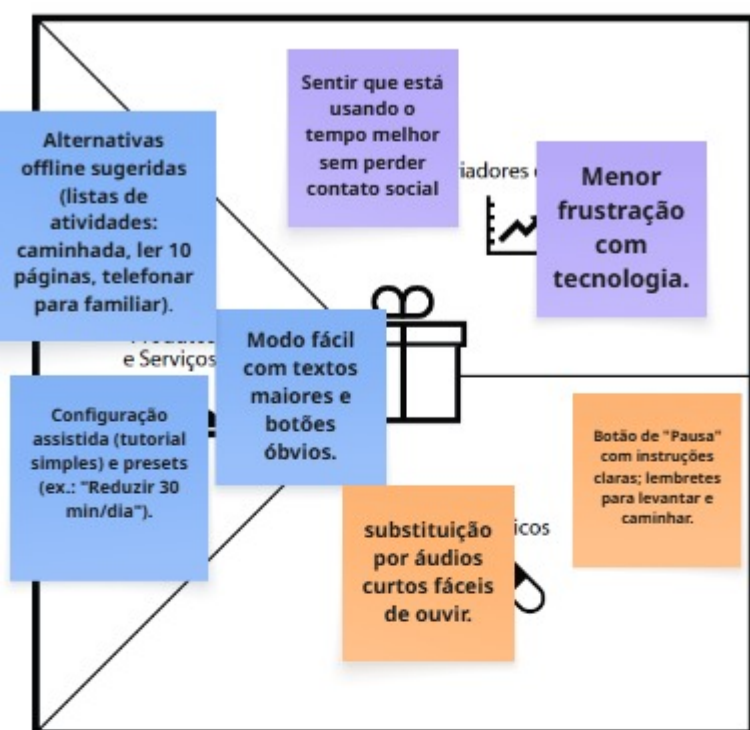
Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

- .De forma dinâmica, divertida e engajada, falando a linguagem dele (curta, visual e com memes)
- .Criar experiências rápidas e fáceis de usar, com recompensas instantâneas (ex: curtidas, badges, pontos)
- .Evitar excesso de formalidade; manter comunicação simples e autêntica
- .Valorizar sua criatividade e dar espaço para se expressar

PROPOSTA DE VALOR



PROPOSTA DE VALOR



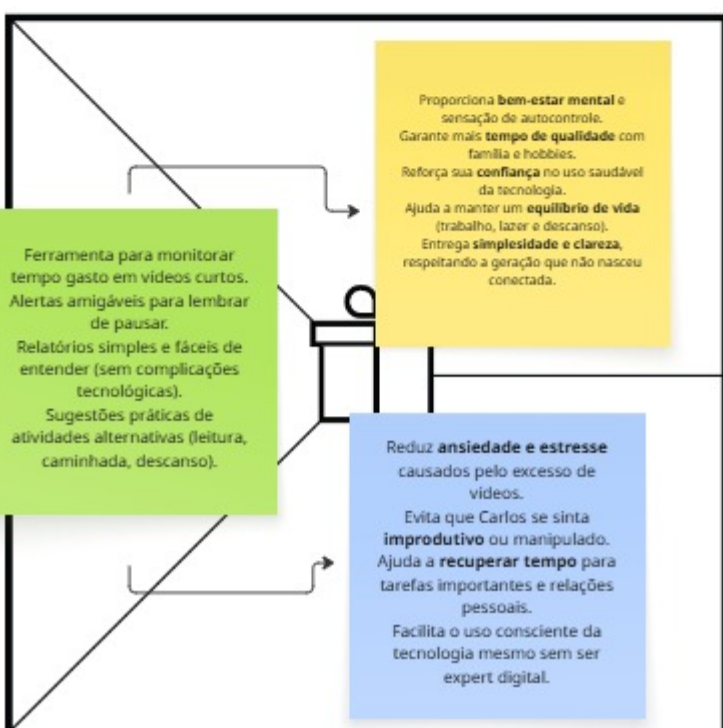
PROPOSTA DE VALOR



PROPOSTA DE VALOR



PROPOSTA DE VALOR



PROPOSTA DE VALOR

