

Joana, a Profissional de Saúde Mental – Amiga universitária

Idade: 42 anos

Profissão: Psicóloga clínica

Contexto: Joana trabalha em uma clínica particular e também atende em uma plataforma online de terapia. Ela está sempre em busca de novas ferramentas para melhorar o acompanhamento dos seus pacientes e otimizar seu tempo de trabalho.

Necessidades e Metas: Joana quer um aplicativo que facilite o monitoramento dos pacientes entre as sessões, com funcionalidades como diários de humor, relatórios automáticos de progresso e uma interface que permita interações rápidas e eficientes.

Respostas:

1. "Olha, o que eu mais sinto falta é de um app que realmente ajude meus pacientes entre as sessões, algo que acompanhe a saúde mental deles de forma contínua, sabe? Um suporte que eu possa confiar."
2. "Eu acho um diário supervisionado super útil! Com ele, dá pra acompanhar o progresso dos pacientes diariamente e ajustar a terapia com base nesses dados. Super prático."
3. "Claro que eu prefiro que os pacientes usem suas contas, até por uma questão de segurança e privacidade. Mas também entendo que alguns não curtem muito a ideia."
4. "Sobre esse negócio de apelidos para locais... até que é interessante, mas eu acho meio fora do foco principal do app, sabe?"
5. "Notificações diárias? Sim! Acho que pode ajudar bastante os pacientes a manterem o engajamento com o tratamento."
6. "Widgets? Sim, acho útil, principalmente para lembrar os pacientes de fazerem meditação ou exercícios de respiração."

7. "Eu quero que o app seja uma extensão da terapia, com recursos que facilitem o acompanhamento e a comunicação. Nada muito complicado."
8. "Procuro um app que dê insights a partir dos dados coletados, algo que realmente ajude a melhorar o atendimento que dou."
9. "Relatórios são fundamentais, mas precisam ser objetivos, focando só no que realmente importa."
10. "Seria ótimo um sistema que permita uma comunicação direta e segura com os pacientes, e que integre bem com o meu dia a dia."

Lucas, o Paciente Jovem – Amigo do serviço

Idade: 25 anos

Profissão: Estudante de Engenharia

Contexto: Lucas é um jovem adulto que sofre de ansiedade e está buscando apoio para melhorar sua saúde mental enquanto lida com as pressões da vida acadêmica e pessoal. Ele prefere soluções digitais e é bastante familiarizado com tecnologia.

Necessidades e Metas: Lucas quer um aplicativo de fácil acesso que ofereça suporte diário, onde ele possa registrar seus sentimentos e receber dicas de bem-estar sem se sentir invadido ou forçado a compartilhar dados pessoais.

Respostas:

1. "O que eu mais quero é um app que me ajude a gerenciar a ansiedade de um jeito prático e fácil, sem complicação."
2. "Adoro a ideia de um diário emocional! É bom ter um espaço seguro pra desabafar e entender melhor meus sentimentos."
3. "Prefiro apps que não exigem criação de conta. Gosto de simplicidade e privacidade, sabe como é, né?"
4. "Essa ideia de apelidos pra localizações é divertida, mas não vejo muito sentido pra mim."
5. "Notificações diárias? Só se forem discretas e úteis, nada de encher o saco."

6. "Widgets são bacanas, principalmente pra acessar o diário emocional ou exercícios de respiração rapidinho."
7. "Como usuário, quero um app prático, que respeite minha privacidade e que traga conteúdo relevante pra me ajudar a entender minha saúde mental."
8. "Gostaria de um app intuitivo, que ofereça suporte com base no que escrevo no diário."
9. "Relatórios são legais, mas têm que ser fáceis de entender e trazer insights sobre minhas emoções e comportamentos."
10. "Seria ótimo se o app tivesse uma função pra falar com psicólogos quando eu precisar, mas de um jeito amigável e tranquilo."

Maria, a Aposentada Digitalmente Inclusa – Minha Vo

Idade: 67 anos

Profissão: Aposentada

Contexto: Maria é uma aposentada que começou a usar tecnologia recentemente. Ela está interessada em melhorar seu bem-estar mental após o falecimento do marido, buscando um aplicativo que seja fácil de usar e ofereça suporte emocional.

Necessidades e Metas: Maria procura um aplicativo simples e direto que a ajude a acompanhar seus sentimentos e oferecer atividades que promovam bem-estar, tudo de maneira fácil de entender.

Respostas tratadas:

1. "Pra mim, o que falta é um app fácil de usar, que me ajude a manter um diário dos meus sentimentos, pra lidar melhor com a solidão."
2. "Gostei da ideia de um diário emocional, principalmente se vier com dicas de exercícios ou meditação."
3. "Eu prefiro apps que não precisam de login, porque tenho dificuldade com senhas e essas coisas de segurança."

4. "Achei interessante esse negócio de apelidos pra locais, ajuda a lembrar onde eu estive de um jeito mais pessoal."
5. "Quero receber notificações, mas nada complicado ou que seja muito frequente, sabe?"
6. "Não entendo muito de widgets, mas se for algo fácil de acessar na tela inicial do celular, tô dentro."
7. "Espero que o app seja fácil de navegar, com textos claros e botões grandes, pra não me complicar."
8. "Como usuária, quero um app que me ajude a me sentir menos sozinha e mais conectada com meus sentimentos."
9. "Acho que relatórios seriam bons se fossem explicados de um jeito simples por um profissional."
10. "Gostaria de um app que facilitasse o contato com profissionais, talvez com videochamadas simples."