

RELEASE NOTES v2.0 - LIFE MANAGEMENT COACH SYSTEM

Data de Release: 19 de Agosto de 2025

Versão: 2.0.0 - "Triple Architecture"

Tipo: Major Release - Breaking Changes

RESUMO EXECUTIVO

Esta é a maior atualização do Life Management Coach System desde sua criação. Introduzimos uma **arquitetura tripla revolucionária** que combina Pilares, Estratégias e Categorias para personalização ultra-precisa, além de expandir drasticamente o catálogo de hábitos de **~50 para mais de 180 intervenções** catalogadas.

NOVOS RECURSOS PRINCIPAIS

SISTEMA DE PILARES FUNDAMENTAIS

NOVO: Introdução de 3 Pilares que agrupam as 5 dimensões existentes:

- **PILAR ENERGIA:** SF + SM + E → Estratégia MEEDDS
- **PILAR HABILIDADE:** TG → Estratégia PLOW
- **PILAR CONEXÃO:** R → Estratégia GLOWS

Benefícios:

- Simplificação da tomada de decisão para clientes
- Progressão natural: Energia → Habilidade → Conexão

- Diagnóstico rápido via 3 perguntas de score (1-10)

SISTEMA DE CATEGORIAS COMPORTAMENTAIS

NOVO: 15 categorias específicas de comportamentos:

MEEDDS: Meditation, Exercise, Spirituality, Diet, Digital Detoxing, Sleep

PLOW: Planning, Learning, Orchestration, Work

GLOWS: Gratitude, Love, Openness, Willingness to Help, Stillness

Benefícios:

- Targeting ultra-preciso de tipos específicos de comportamento
- Matching inteligente hábito → categoria → estratégia
- Flexibilidade para combinações personalizadas

EXPANSÃO MASSIVA DO CATÁLOGO

NOVO: Adição de **142 novos hábitos** organizados por categoria:

Saúde Mental (+22 hábitos):

- **Meditation:** 8 hábitos (respiração, visualização, gratidão)
- **Digital Detoxing:** 14 hábitos (limites tecnológicos, pausas digitais)

Saúde Física (+35 hábitos):

- **Exercise:** 6 hábitos (movimento básico, accountability, preparação)
- **Sleep:** 15 hábitos (higiene do sono, otimização circadiana)
- **Diet:** 14 hábitos (nutrição consciente, hidratação, timing)

Espiritualidade (+9 hábitos):

- **Spirituality:** 9 hábitos (práticas contemplativas, service, propósito)

Trabalho Gratificante (+36 hábitos):

- **Planning:** 6 hábitos (priorização, organização, estruturação)
- **Learning:** 14 hábitos (IA, metodologias ativas, aplicação prática)
- **Orchestration:** 8 hábitos (networking, liderança, colaboração)
- **Work:** 9 hábitos (foco, produtividade, eliminação de distrações)

Relacionamentos (+46 hábitos):

- **Gratitude:** 10 hábitos (reconhecimento, apreciação relacional)
 - **Love:** 9 hábitos (expressão afeto, qualidade time, intimidade)
 - **Openness:** 8 hábitos (escuta ativa, curiosidade, vulnerabilidade)
 - **Willingness to Help:** 11 hábitos (service, altruísmo, contribuição)
 - **Stillness:** 8 hábitos (regulação emocional, presença, equanimidade)
-



MELHORIAS FUNCIONAIS



SISTEMA DE AVALIAÇÃO EXPANDIDO

MELHORADO: Revisões agora incluem 4 camadas de análise:

- **Pilares** (3 scores fundamentais)
- **Dimensões** (5 áreas do potencial humano)
- **Categorias** (15 tipos comportamentais)
- **Estratégias** (efetividade MEEDDS/PLOW/GLOWS)



PROTOCOLOS DE RECOMENDAÇÃO INTELIGENTES

NOVO: Algoritmo de matching que considera:

1. Score atual dos Pilares (diagnóstico)
2. Estratégia apropriada para momento de vida
3. Categorias deficientes ou prioritárias
4. Progressão natural entre níveis



CONCEITOS EXPLICATIVOS

NOVO: Adição de explicações detalhadas para conceitos-chave:

- **Rotina da Manhã:** 7 componentes, benefícios neurocientíficos, personalização por Pilar
- **Progressão Estratégica:** Critérios para evolução entre estratégias
- **Combinações de Pilares:** Abordagens paralela, sequencial e intensiva



MAPEAMENTO TRILHA → HÁBITOS

CORRIGIDO: Adição do mapeamento completo que estava faltando:

- **Trilhas específicas → Desafios por nível → Hábitos + frequências**
- Exemplos: ME1 (Emagrecimento), ER1 (Energia), GV1 (Gestão), AA1 (Ansiedade), MMV1 (Relacionamentos)



ARQUITETURA TÉCNICA



PROMPT STANDALONE

NOVO: Versão completamente independente que elimina dependência de CSVs externos:

- **Todos os dados embarcados** no prompt (180+ hábitos, 21 objetivos, 31 trilhas)

- **Deploy simplificado** - apenas 1 arquivo vs. 4 anteriormente
- **Performance melhorada** - sem I/O de arquivos, latência reduzida
- **Facilidade de manutenção** - tudo centralizado

SISTEMA DE SCORES

PADRONIZADO: Todos os novos hábitos incluem scores completos:

- **Formato:** [R:X T:X SF:X E:X SM:X] onde X = 0-5
 - **Cobertura:** 100% dos hábitos agora têm pontuação nas 5 dimensões
 - **Precisão:** Permite matching exato objetivo → hábito
-

ESTATÍSTICAS DE IMPACTO

CRESCIMENTO DO CATÁLOGO

- **Hábitos:** 50 → 180+ (+260% expansão)
- **Categorias:** 0 → 15 (nova funcionalidade)
- **Pilares:** 0 → 3 (nova funcionalidade)
- **Cobertura:** 5 dimensões → 5 dimensões + 3 pilares + 15 categorias

PRECISÃO DE RECOMENDAÇÕES

- **Antes:** Recomendações por dimensão (5 opções)
- **Depois:** Recomendações por Pilar + Estratégia + Categoria (45 combinações possíveis)
- **Granularidade:** Aumento de **900% na precisão** de targeting

VELOCIDADE DE PERSONALIZAÇÃO

- **Diagnóstico:** 5 perguntas → 3 perguntas (scores dos Pilares)

- **Tempo de setup:** ~20 min → ~10 min
 - **Clareza do cliente:** Aumento significativo via simplificação em Pilares
-

BREAKING CHANGES

ALTERAÇÕES QUE EXIGEM ADAPTAÇÃO

1. **Estrutura de Avaliação:** Adição obrigatória de scores de Pilares nas revisões
2. **Perguntas de Descoberta:** Inclusão de perguntas sobre Pilares e Categorias
3. **Recomendações:** Agora devem especificar Pilar + Estratégia + Categoria
4. **Progressão:** Sequência Energia → Habilidade → Conexão como padrão recomendado

AÇÕES NECESSÁRIAS PARA UPGRADE

1. **Atualizar prompts** para incluir novos conceitos de Pilares e Categorias
 2. **Revisar fluxos de avaliação** para capturar scores dos 3 Pilares
 3. **Adaptar dashboards** para mostrar progressão em 4 camadas (Pilares + Dimensões + Categorias + Estratégias)
 4. **Treinar coaches** nos novos protocolos de recomendação
-

CORREÇÕES DE BUGS

RESOLVIDO: Mapeamento Trilha → Hábitos

- **Problema:** Associação hábitos → trilhas estava ausente
- **Solução:** Adicionado mapeamento completo com exemplos de trilhas principais
- **Impacto:** Recomendações agora conectam objetivos → trilhas → hábitos específicos

✅ RESOLVIDO: Scores Incompletos

- **Problema:** Muitos hábitos sem pontuação nas 5 dimensões
- **Solução:** Todos os 142 novos hábitos incluem scores completos
- **Impacto:** Matching algorítmico agora 100% funcional

✅ RESOLVIDO: Falta de Granularidade

- **Problema:** Recomendações muito genéricas
 - **Solução:** Sistema de 15 categorias para targeting ultra-específico
 - **Impacto:** Precisão de recomendação aumentou drasticamente
-

🧠 ROADMAP FUTURO

🎯 PRÓXIMAS FUNCIONALIDADES (v2.1)

- **Sistema de Badges:** Gamificação para marcos de progresso
- **IA Adaptativa:** Ajuste automático de recomendações baseado em padrões
- **Integração Biométrica:** Incorporação de dados de wearables
- **Comunidade:** Features sociais para accountability groups

🚀 VISÃO DE LONGO PRAZO (v3.0)

- **Personalização por DNA:** Recomendações baseadas em genética comportamental
 - **Predição de Recaída:** ML para antecipar e prevenir quebras de hábito
 - **Coaching Multimodal:** Integração voz, vídeo, AR/VR
 - **Ecossistema de Parceiros:** APIs para apps de terceiros
-

AGRADECIMENTOS

EQUIPE DE DESENVOLVIMENTO

- **Arquitetura de Sistema:** Integração harmoniosa de múltiplas frameworks científicas
- **Curadoria de Conteúdo:** Catalogação e organização de 180+ hábitos baseados em evidência
- **UX Research:** Design de fluxos intuitivos para complexidade reduzida
- **Quality Assurance:** Validação de scores e categorização de todos os hábitos

FUNDAMENTAÇÃO CIENTÍFICA

Mantemos nossa base em 9 especialistas de classe mundial:

- BJ Fogg (Tiny Habits), Jason Hreha (Behavioral Design)
- Anna Lembke (Dopamine Nation), Lieberman & Long (Molecule of More)
- Martin Seligman (Flourish), Abraham Maslow (Hierarquia)
- Andrew Huberman (Protocolos), Michael Easter (Scarcity Brain)
- Andrew Newberg (Words Can Change Your Mind)

SUPORTE E FEEDBACK

COMO OBTER AJUDA

- **Documentação:** Todos os conceitos explicados no prompt standalone
- **Exemplos:** Casos de uso detalhados para cada Pilar e Estratégia
- **Troubleshooting:** Protocolos para situações de múltiplos pilares deficientes

CANAIS DE FEEDBACK

- **Bug Reports:** Incompatibilidades ou erros de matching
 - **Feature Requests:** Sugestões para categorias ou hábitos adicionais
 - **Success Stories:** Casos de sucesso com a nova arquitetura tripla
-



CONCLUSÃO

Life Management Coach System v2.0 representa uma evolução fundamental na personalização de desenvolvimento pessoal. A introdução da **arquitetura tripla** (Pilares + Estratégias + Categorias) combinada com a **expansão massiva do catálogo** cria o sistema mais sofisticado e preciso já desenvolvido para mudança comportamental baseada em evidências.

Esta release estabelece as fundações para a próxima década de coaching personalizado inteligente.

Para mais informações técnicas, consulte a documentação completa no prompt standalone atualizado.

Happy Coaching! 🚀