

O que **Pensa e Sente**?

- Ana se preocupa com sua saúde mental e física, e busca equilibrar suas atividades diárias para evitar o estresse e a sobrecarga;
- Ela tem o sonho de construir uma carreira de sucesso, mas também valoriza muito seu tempo livre para se dedicar a seus hobbies e relacionamentos;
- Ela se sente motivada a aprender e crescer profissionalmente, e busca sempre se aprimorar em suas habilidades.

O que ela **Ouve**?

- Ana segue influenciadores que falam sobre saúde mental, bem-estar e desenvolvimento pessoal;
- Ela admira pessoas bem-sucedidas que conseguem equilibrar suas carreira e vida pessoal;
- Ela gosta de ouvir podcast's do Dr. Drauzio Varella.

O que **Vê**?

- Ana vive em uma cidade movimentada, com muitas atividades e opções de lazer;
- Ela tem amigos que compartilham de seus interesses e valores;
- Ela costuma ter uma rotina agitada, com muitas responsabilidades pessoais e profissionais.



O que ela **Fala e Faz**?

- Ana costuma falar sobre seus interesses pessoais e profissionais com amigos e colegas de trabalho;
- Ela gosta de frequentar restaurantes renomados de sua cidade;
- Em seu tempo livre, ela gosta de ler, praticar exercícios físicos e sair com amigos e familiares.

Quais são as **Dores**?

- Ana tem medo de não conseguir lidar com a pressão e o estresse de sua rotina agitada.
- Ela se sente frustrada quando não consegue equilibrar suas atividades pessoais e profissionais.
- Ela também enfrenta obstáculos para conseguir se manter motivada e focada em seus objetivos.

Quais são as **Necessidades**?

- Para Ana, sucesso significa ter uma carreira de sucesso e uma vida equilibrada e satisfatória.
- Ela busca um aplicativo que possa ajudá-la a organizar sua rotina e monitorar sua saúde mental, para conseguir manter um equilíbrio saudável entre suas atividades pessoais e profissionais.
- Ela valoriza um ambiente de trabalho que ofereça oportunidades de aprendizado e crescimento profissional.