



CANVAS RAFAEL — MAPA DA JORNADA EMOCIONAL DIÁRIA

(Fase 3 – Ideação → Entregável UX de Ritmo e Regulação)



🐓 OBJETIVO

Mapear as oscilações emocionais e cognitivas de Rafael ao longo do dia, identificando gatilhos, estados mentais, e como o *Stabilization Quest* intervém com microações dopaminérgicas e empáticas.






🐶 VISÃO GERAL DA JORNADA (5 MOMENTOS-CHAVE)

Fase	Emoção predominante	Função Executiva	Gatilhos Comuns	Objetivo do App
🌞 Despertar	Inércia, ansiedade antecipatória	Dificuldade de iniciar o dia	Excesso de notificações, pensamentos catastróficos	Reduzir estímulo e induzir calma inicial
🌞 Ação Inicial	Foco fragmentado, energia dispersa	Organização e priorização	Urgência, comparação, distrações	Criar foco leve e microvitórias
⚡ Pico de Energia	Hiperfoco ou exaustão iminente	Manter constância e ritmo	Sobrecarga sensorial, multitarefa	Modular dopamina, manter equilíbrio
🌧️ Queda / Refluxo	Irritabilidade, autocrítica	Regulação emocional	Falha percebida, fadiga	Validar e reconectar com autocuidado
🌙 Encerramento	Cansaço, culpa, ruminação	Relaxamento e preparação para sono	Excesso de tela, pensamentos intrusivos	Induzir descanso simbólico e previsível



INTERVENÇÕES UX / FEATURES POR FASE

Momento	Intervenção UX	Feature Ativa	Tipo de Dopamina
 Despertar	Ritual guiado de respiração + frase empática curta	Módulo Grounding + IA de Humor	Dopamina de calma (regulação inicial)
 Ação Inicial	Escolha do modo do dia ( Calma / Foco /  Conexão)	Modos de Uso + IA Empática	Dopamina de escolha (autonomia)
 Pico de Energia	Timer sensorial (25min) + aviso de pausa	Modo Foco + Recompensas previsíveis	Dopamina controlada (ritmo sustentável)
 Queda / Refluxo	Mensagem de validação + sugestão de autocuidado simbólico	Feedback Empático + Rede Segura	Dopamina relacional (pertencimento)
 Encerramento	Ritual de encerramento (música, journaling, luz baixa)	Painel Simbólico + Lembrete Inteligente	Dopamina antecipatória (prazer em descansar)

GATILHOS E RESPOSTAS CLÍNICAS

Tipo de Gatilho	Exemplo	Resposta UX	Stakeholder Clínico Envolvido
Cognitivo	Sobrecarga de tarefas	IA propõe microação ou modo Calma	Carol (Psicóloga)
 Emocional	Crítica interna, rejeição	Feedback empático personalizado	Carol / Bruna
Ambiental	Excesso de estímulo digital	Ativação automática de Modo Foco	Rafael (dev)
 Fisiológico	Sono ruim ou fadiga	IA ajusta lembretes e metas do dia	Bruna / Wesley
 Relacional	Solidão ou desconexão	Rede Segura envia mensagem simbólica	Will / Amigos

RITMO PARETO — 20% DE AÇÕES → 80% DE ESTABILIDADE

Pilar	Microação-Chave	Frequência Ideal	Efeito Esperado
Corpo	Ritual matinal + alongamento	1x/dia	Reduz ansiedade basal
Mente	Check-in + modo do dia	2x/dia	Melhora foco e autopercepção
 Relações	Contato leve com rede segura	3x/semana	Diminui sensação de isolamento
 Sono	Ritual noturno previsível	Diariamente	Melhora descanso e constância

REPRESENTAÇÃO VISUAL (FLOW EMOCIONAL)

A jornada emocional é visualizada como uma **curva de energia x calma**, onde cada fase tem uma cor e som próprios:

🌤️ Azul-claro → 🌞 Dourado → ⚡ Laranja → 🌌 Roxo → 🌙 Azul-escuro.

O app sincroniza essa curva com o painel simbólico para reforçar ritmo e previsibilidade.

PRÓXIMOS PASSOS (Fase 4: Prototipagem)

- 🐔 Criar wireframes dos 5 momentos com transições suaves (animação + som).
- 👤 Prototipar curva emocional no painel simbólico (ritmo visual).
- 👥 Testar feedback empático em cada momento com Carol e Rafael.
- 👤 Validar gatilhos de ansiedade com Bruna e ajustes cognitivos com Wesley.

FRASE-GUIA: “Cada dia é uma onda emocional. O app não tenta achatar a maré — apenas ensina Rafael a surfar nela com calma e presença.”