

# CANVAS RAFAEL — SOLUÇÃO



(Fase 2 – Definição → Conexão entre hipóteses, features e impacto)









## OBJETIVO GERAL

Transformar o *Stabilization Quest* em um sistema de **autogestão emocional, técnica e social**, que combine ciência de dados, design empático e rede de suporte humano para manter Rafael regulado, produtivo e pertencente.




## HIPÓTESES → SOLUÇÕES (CLÍNICAS, TÉCNICAS E SOCIAIS)

Hipótese	Solução UX/Tech	Impacto Esperado	Tipo de Validação
<b>H1 — Ritmo &amp; Regulação</b>	Sessões guiadas de grounding (áudio, cor e texto empático). IA detecta ansiedade e sugere micro-rituais.	Redução de picos de ansiedade e estabilização emocional.	GAD-7 e feedback diário.
<b>H2 — Feedback de Pertencimento</b>	Sistema de mensagens empáticas e reforço positivo. Tom humanizado, sem cobrança.	Aumento da adesão e redução da autocrítica.	Entrevistas com terapeuta e usuário.
<b>H3 — Estrutura sem Rigidez</b>	Modos do dia:  Calma / Foco /  Conexão. Usuário escolhe conforme energia.	Promove autonomia e previne gatilhos de controle (perfil borderline).	Teste de usabilidade e taxa de continuidade.
<b>H4 — Dopamina Previsível</b>	Recompensas sensoriais suaves e repetíveis (som, cor, microanimação).	Gera prazer seguro e previsível, reduz impulsividade.	Teste A/B e relatos subjetivos.
<b>H5 — Reflexo de Autoimagem</b>	Painel simbólico (sem números): ritmo, cor, humor e constância visualizados em forma orgânica.	Melhora percepção de progresso e autoestima.	Avaliação terapêutica e autoavaliação.
<b>H6 — IA Empática Contextual</b>	Algoritmo ajusta recomendações com base em humor e energia. Aprende padrões emocionais.	Aumenta sensação de segurança e personalização.	Telemetria + entrevistas clínicas.

## COMPONENTES E FUNCIONALIDADES PRINCIPAIS

Tipo	Descrição	Conexão com Hipóteses
<b>Módulo Grounding</b>	Sessões curtas de regulação (respiração, som, cor)	H1, H4
 <b>Feedback Empático</b>	Frases de validação com IA humanizada	H2, H6
 <b>Modos de Uso (Calma / Foco / Conexão)</b>	Escolha rápida do estado desejado	H3
 <b>Painel Simbólico de Progresso</b>	Visual orgânico e sem métricas quantitativas	H5
 <b>IA Contextual Adaptativa</b>	Detecta humor e energia pelo padrão de uso	H6
<b>Rede Segura (Social Loop)</b>	Will, amigos ou terapeuta recebem alertas leves de bem-estar	H2, H6
 <b>Painel Clínico (Profissionais)</b>	Bruna, Carol e Wesley visualizam métricas agregadas	H1, H6
 <b>Lembretes Inteligentes</b>	Notificações ajustadas ao humor e rotina	H1, H3

## RECURSOS TÉCNICOS E SOCIAIS INTEGRADOS

Dimensão	Recurso	Benefício	Stakeholders Envolvidos
 <b>Tech</b>	IA empática + backend seguro	Garante personalização emocional e privacidade de dados	Rafael (dev), Bruna, Carol
 <b>Privacidade Clínica</b>	Dados criptografados e anonimizados	Mantém confiança entre paciente e terapeuta	Rafael, Carol, Wesley
<b>IA de Humor</b>	Deteção de padrão de uso e correlação com sono, foco e humor	Ajusta feedbacks em tempo real	Rafael, IA Coach
 <b>Rede Segura (Will + amigos)</b>	Canal emocional simbólico (status de humor compartilhado)	Promove conexão e apoio sem invasão	Rafael, Will, amigos próximos

Dimensão	Recurso	Benefício	Stakeholders Envolvidos
<b>Interface Clínica Profissional</b>	Dashboard resumido para Bruna, Carol e Wesley	Apoia decisões terapêuticas e acompanhamento ético	Rede clínica



## IMPACTO ESPERADO (20/80 PARETO)

Pilar	Feature-Chave	Resultado Esperado
Corpo	Grounding diário + lembrete inteligente	-20% ansiedade média
Mente	IA empática + modos modulares	+25% foco e previsibilidade
🦖 Relações	Rede segura + feedback empático	+30% sensação de pertencimento
💧 Regulação	Painel simbólico	+40% percepção de constância



## PRÓXIMOS PASSOS (Fase 3: Ideação e Protótipo)

- 🐓 Mapear **jornada emocional do dia** (manhã → meio → noite).
- 🐕 Criar **wireframes dos modos Calma, Foco e Conexão**.
- 🦋 Prototipar **loop dopaminérgico** (check-in → ação → microvitória → feedback).
- 🐦 Testar **rede segura e painel simbólico** com Rafael + Carol.
- 🐜 Revisar ética e privacidade com Bruna e Wesley.



## FRASE-GUIA DA SOLUÇÃO

“O app não cobra desempenho. Ele ensina o corpo e a mente de Rafael a reconhecer o próprio ritmo e celebrar a constância — com tecnologia que cuida, não exige.”