



MATERIAL — CANVAS RAFAEL: PROBLEM STATEMENT (v2)

CONTEXTO

Rafael vive em um ciclo de **hiperfoco, sobrecarga e colapso emocional**.

Seu perfil neurodivergente (TDAH + TEA leve + TAG + traços Borderline) faz com que oscile entre momentos de superprodutividade e esgotamento emocional.

Ele entende o que precisa fazer, mas **não consegue sustentar o ritmo**, pois sua dopamina é movida por urgência e não por constância.

O sistema atual de tratamento (terapia, medicação e rotinas) depende demais da disciplina e pouco da **autopercepção empática**.

PROBLEMA PRINCIPAL

Rafael precisa de uma forma **previsível, empática e leve** de acompanhar seu estado emocional e cognitivo,

porque o **excesso de estímulos, autocrítica e desorganização executiva** sabotam sua rotina, autocuidado e estabilidade emocional.

CAUSAS RAIZ (SISTÊMICAS)

Tipo	Causa	Evidência
Neuropsicológica	Funções executivas comprometidas (TDAH + TEA)	Testes BRIEF-A, laudo neuropsicológico
Emocional	Autocrítica, rejeição e ansiedade alta (traços borderline)	DERS e GAD-7
Ambiental	Sobrecarga digital e estímulos constantes	Relatórios de rotina
Narrativa	Linguagem terapêutica fria, pouco motivadora	Sessões clínicas e autoavaliação
Sistêmica	Falta de integração entre apps e tratamento	Uso fragmentado de ferramentas



OBJETIVO DE PRODUTO

Criar um sistema de **autogestão dopaminérgica e relacional**, que transforme tarefas clínicas e rotinas de autocuidado em **rituais curtos, previsíveis e recompensadores**, reforçando **constância sobre produtividade, autoempatia sobre cobrança e segurança emocional sobre controle**.



NOVAS HIPÓTESES DE VALOR (H1-H6)

Código	Hipótese	Tipo de Necessidade	O que valida
H1 — Ritmo & Regulação	Sessões diárias de grounding reduzem picos de ansiedade e desregulação afetiva.	Emocional / clínica	GAD-7 ↓, relatos de humor estável
H2 — Feedback de Pertencimento	Feedbacks que reforçam vínculo aumentam adesão e reduzem crises de autoimagem.	Afetiva / motivacional	Uso contínuo ≥70%, redução de autocritica
H3 — Estrutura sem Rigidez	Estrutura modular (modos: Calma / Foco / Conexão) promove autonomia sem gatilhos de controle.	Cognitiva / comportamental	Continuidade após 30 dias
H4 — Dopamina Previsível	Recompensas sensoriais suaves e previsíveis geram prazer seguro, sem dependência de urgência.	Neurofisiológica	Retenção e engajamento positivo
H5 — Reflexo de Autoimagem	Painel simbólico de progresso melhora percepção de crescimento e reduz impulsividade.	Identitária / autoimagem	Autoavaliação + relatos terapêuticos
H6 — IA Empática Contextual	IA adaptativa reconhece exaustão e propõe microvitórias ao invés de cobrança.	Adaptativa / terapêutica	Taxa de retorno e relatos de bem-estar

CRITÉRIOS DE SUCESSO

Métrica	Indicador	Meta (90 dias)
👎 Adesão diária	Uso contínuo dos check-ins	≥70% dos dias
😊 Regulação emocional	Queda média no GAD-7	-25%

Métrica	Indicador	Meta (90 dias)
Sono e energia	Melhora no PSQI	+30%
Foco e função executiva	BRIEF-A ajustado	+20%
Satisfação subjetiva	Autoavaliação "me sinto mais previsível"	≥8/10



FRASE-GUIA (PROBLEM STATEMENT)

"Rafael precisa de uma forma empática, visual e inteligente de monitorar seu estado mental, que reforce calma, previsibilidade e segurança emocional, porque os sistemas atuais o fazem sentir falho quando ele apenas precisa se regular e se conectar."



AÇÃO PRÓXIMA

- 👉 Criar o **Canvas de Solução**, conectando cada hipótese a uma feature e seu impacto direto.
- 👉 Definir o **mapa de jornada emocional** com pontos de intervenção.
- 👉 Montar o **protótipo dopaminérgico** (check-in → escolha → microvitória → feedback empático).