

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
H1 — Ritmo & Regulação	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.
H2 — Feedback de Pertencimento	Sistema de mensagens empáticas e reforço positivo. Tom humanizado, sem cobrança.	Aumento da adesão e redução da autocritica.	Entrevistas com terapeuta e usuário.
H3 — Estrutura sem Rigidez	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.
H4 — Dopamina Previsível	Recompensas sensoriais suaves e repetíveis (som, cor, microanimação).	Gera prazer seguro e previsível, reduz impulsividade.	Teste A/B e relatos subjetivos.
H5 — Reflexo de Autoimagem	Painel simbólico (sem números): ritmo, cor, humor e constância visualizados em forma orgânica.	Melhora percepção de progresso e autoestima.	Avaliação terapêutica e autoavaliação.
H6 — IA Empática Contextual	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
Módulo Grounding	Sessões curtas de regulação (respiração, som, cor)	H1, H4
Feedback Empático	Frases de validação com IA humanizada	H2, H6
Modos de Uso (Calma / Foco / Conexão)	Escolha rápida do estado desejado	H3
Painel Simbólico de Progresso	Visual orgânico e sem métricas quantitativas	H5
IA Contextual Adaptativa	Detecta humor e energia pelo padrão de uso	H6
Rede Segura (Social Loop)	Will, amigos ou terapeuta recebem alertas leves de bem-estar	H2, H6
Painel Clínico (Profissionais)	Bruna, Carol e Wesley visualizam métricas agregadas	H1, H6
Lembretes Inteligentes	Notificações ajustadas ao humor e rotina	H1, H3

RECURSOS TÉCNICOS E SOCIAIS INTEGRADOS

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

Dimensão	Recurso	Benefício	Stakeholders Envolvidos
Interface Clínica Profissional	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.”