

Banco de Mensagens “Modo Automático 80/20” — Relatório Técnico Completo

1. Fundamentos do Sistema de Mensagens

1.1 Princípios de Copywriting Conversacional

O desenvolvimento do banco de mensagens para o produto “Modo Automático 80/20” fundamenta-se em evidências robustas sobre intervenções digitais de saúde. Pesquisas demonstram que sistemas de coaching automatizado, quando adequadamente calibrados, podem alcançar resultados comparáveis aos de coaches humanos experientes. Um estudo publicado no *Journal of Technology in Behavioral Science* revelou que mensagens de IA refinadas para incorporar empatia, humor e evitar repetitividade receberam avaliações de utilidade equivalentes às de profissionais humanos, com **82% das mensagens geradas por IA obtendo nota 3 ou superior em escala de 5 pontos**, contra apenas 66% na fase inicial sem ajustes emocionais ([PsyPost](#)). Este dado orienta diretamente a arquitetura tonal adotada, que prioriza a construção de relacionamento sustentável sobre a transação imediata.

A abordagem do sistema diferencia-se de soluções convencionais de automação de marketing por sua ênfase na **consistência de interação como preditora de resultados**. Análise de 23.445 usuários do chatbot “Avo” ao longo de mais de um ano estabeleceu correlação dose-resposta clara: usuários que interagiram 1-4 dias perderam em média **2,9% do peso**, enquanto aqueles com 30 dias ou mais de interação alcançaram **6,1% de redução**. Cada 10 dias adicionais de conversação adicionavam **0,17%** à perda de peso, com atividades complementares no aplicativo amplificando o efeito em **0,56%** ([Simple](#)). Estes números justificam a estrutura de engajamento diário, onde a frequência de interação é tratada como variável crítica de sucesso.

1.1.1 Tom de Voz: Amiga Especialista em Nutrição A construção do tom de voz opera um paradoxo deliberado: **simultaneamente transmitir competência técnica em nutrição e proximidade afetiva de uma amiga íntima**. Esta dualidade responde a uma lacuna identificada na literatura sobre chatbots de saúde — sistemas excessivamente técnicos geram desconexão emocional, enquanto aqueles excessivamente informais comprometem a credibilidade percebida. A solução é a “**especialista descontraída**”: alguém que pode citar princípios de fisiologia do apetite em uma conversa sobre o que comer no fim de semana.

A implementação exige atenção meticulosa às marcas linguísticas. O **coloquialismo brasileiro** é privilegiado como estratégia de identificação: termos como “marmita”, “rolê”, “aquela vontade”, “correria” sinalizam pertencimento cultural. Simultaneamente, a estrutura das mensagens mantém **precisão comportamental** — cada decisão do dia é formulada como escolha consciente dentro do framework 80/20, nunca como imposição ou restrição. A especialista-amiga não diz “não pode”; ela propõe “que tal”.

1.1.2 Restrições Absolutas de Linguagem O sistema opera com guardrails de integridade psicológica fundamentados em evidências sobre danos de abordagens motivacionais mal calibradas. O caso do chatbot “Tessa”, desenvolvido pela National Eating Disorders Association (NEDA) e posteriormente suspenso, ilustra os riscos: o sistema começou a fornecer conselhos de restrição calórica severa (500-1000 kcal de déficit diário) a pessoas buscando ajuda para transtornos alimentares, recomendando contagem de calorias e medição semanal de peso — práticas explicitamente contrárias ao tratamento de tais condições ([Global News](#)). A ativista Sharon Maxwell relatou que “cada coisa que a Tessa sugeriu eram coisas que levaram ao desenvolvimento do meu transtorno alimentar” ([Global News](#)).

1.1.2.1 Proibição de Motivação Exagerada A motivação exagerada — mensagens do tipo “você consegue!”, “acredite em si mesma!”, “seja a sua melhor versão!” — é excluída por três mecanismos. Primeiro, ativa a **“regulação externa introjetada”**, onde o comportamento é motivado por pressão internalizada rather than autonomia genuína. Segundo, cria **expectativas inflacionadas** que, quando não atendidas, geram efeito rebote de desmotivação. Terceiro, no contexto brasileiro, este tom é associado a marketing de produtos de emagrecimento de baixa credibilidade, criando resistência imediata.

A substituição operacionaliza-se através de **“reconhecimento factual”**: em vez de “você é incrível!”, o sistema utiliza “anotado” ou “visto” — confirmações que validam a ação without atribuir qualidades grandiosas. O reforço de identidade, quando empregado, foca em **padrões comportamentais observáveis** (“você é do tipo que faz”) rather than potencial genérico.

1.1.2.2 Ausência de Julgamento e Culpa A proibição de julgamento estende-se a todos os vetores: **não há avaliação do que foi comido, não há comparação com metas, não há caracterização de dias como “bons” ou “ruins”**. Esta abordagem alinha-se aos princípios da alimentação intuitiva e da nutrição não-dietética. A estrutura de resposta a “NÃO CONSEGUI” exemplifica: em nenhum momento o sistema solicita explicação, justificativa ou promessa de compensação futura.

A ausência de culpa é particularmente crítica considerando o **histórico de dietas radicais do público-alvo**. Mulheres que buscam “emagrecer sem dieta radical” tipicamente carregam experiências acumuladas de fracasso atribuído à própria falta de força de vontade — narrativa que o sistema ativamente desconstrói. A ressignificação de “não conseguir” como dado de autoconhecimento opera esta desconstrução de forma propositiva.

1.1.2.3 Limite de Emojis (Máximo 1 por Mensagem) A restrição de emojis previne a **“infantilização”** da comunicação e mantém a densidade informativa. Com limite de três linhas, cada caractere tem valor premium. O controle de repetição (**nenhum emoji mais de 3 vezes no banco total de 173+ mensagens**) força diversificação estratégica. Emojis são tratados como “saborizantes” pontuais: confirmação de streak (🔥), acolhimento em dificuldade (😓), celebração de marco (🎉).

1.1.3 Características da Comunicação

1.1.3.1 Diretividade com Humanização A diretividade é mantida, mas humanizada através de **contextualização** (reconhecimento da situação provável da usuária), **colaboração** (CTA “Feito? Manda FIZ” posiciona a usuária como co-autora), e **brevidade** (instruções longas geram sobrecarga cognitiva).

1.1.3.2 Brevidade para WhatsApp (Máximo 3 Linhas) Pesquisas sobre leitura em dispositivos móveis indicam que mensagens de até 160 caracteres têm **taxas de conclusão de leitura superiores a 90%**, enquanto mensagens de cinco linhas ou mais caem para 60-70%. O sistema adota três linhas como máximo, privilegiando duas quando possível. Cada mensagem contém: **(a) ponto de ancoragem situacional**, **(b) instrução acionável**, **(c) protocolo de feedback**.

1.1.3.3 Coloquialismo Brasileiro Autêntico O coloquialismo é implementado através de **inventário lexical específico**: gírias de baixa obsolescência (“rolê”, “correria”, “aquela vontade”), construções sintáticas elípticas, e marcas de oralidade (“ó”, “né”, “tá”). Termos como “light”, “fitness”, “wellness” são evitados por associação a ciclos de marketing anteriores.

1.2 Base Comportamental: Regra 80/20 Aplicada à Nutrição

1.2.1 Conceito de Laura Romero: 80% Nutrição Consciente, 20% Flexibilidade O método 80/20, atribuído à nutricionista **Laura Romero**, opera como princípio organizador: **80% das escolhas alimentares orientam-se por critérios de saciedade, nutrientes e energia sustentada; 20% são livres de qualquer critério nutricional**. Esta proporção não é rigorosamente quantificada — não há planilha de porcentagens — mas funciona como **heurística de decisão em tempo real**.

A implementação via WhatsApp traduz esta heurística em momentos específicos do dia. A “decisão do dia” tipicamente opera no espaço dos 80%, enquanto o espaço dos 20% é **implicitamente reconhecido** — eventos sociais, dias de maior flexibilidade — sem que o sistema precise instruir explicitamente “agora você pode relaxar”. A confiança na **autorregulação da usuária é presumida**.

1.2.2 Mecanismo de Autorregulação Natural A **autorregulação é o objetivo terminal**, não apenas meio para perda de peso. Intervenções que criam dependência de feedback externo tendem a ter efeitos que se dissipam após cessação. O sistema estrutura-se para tornar-se **progressivamente desnecessário** — a usuária internaliza o padrão de pausa-decisão-ação até que o WhatsApp seja lembrete ocasional rather than guia constante.

O mecanismo de “**decisão guiada**” é crítico: diferentemente de aplicativos de rastreamento calórico que fornecem dados para análise posterior, o sistema opera em **tempo real** — a mensagem chega no momento de decisão, propõe ação específica, solicita confirmação. Esta estrutura de “**implementação de intenções**” tem robusta evidência de eficácia em psicologia da saúde.

1.2.3 Diferenciação de Dietas Radicais A diferenciação é comunicada **implicitamente em todas as camadas**: ausência de listas de alimentos proibidos, metas numéricas de peso, prazos para resultados, comparações com outras usuárias, e “desafios” de eliminação. Em seu lugar: **foco em decisões individuais, reconhecimento de contexto, validação de escolhas imperfeitas, e celebração de consistência rather than perfeição**.

1.3 Arquitetura Técnica do Sistema

1.3.1 Canal Único: WhatsApp A escolha do WhatsApp é estratégica: **98% dos brasileiros adultos com acesso à internet utilizam o aplicativo**, com média de 3 horas diárias de uso. A plataforma oferece entrega garantida (confirmação de leitura), interatividade bidirecional, e integração natural à rotina. A limitação a canal único concentra recursos e garante **consistência de experiência** — não há versão web, dashboard ou comunidade, apenas a conversa.

1.3.2 Gatilhos de Envio: Automático, Manual e por Keyword

Gatilho	Mecanismo	Exemplos no Sistema
Automático	Agendamento baseado em perfil de horário da usuária	Ativação diária (Tipo 1), reengajamento por inatividade (Tipo 4)
Manual	Disparo por operador humano em momento estratégico	Upsells contextuais (Tipo 6), situações especiais complexas (Tipo 8)

Gatilho	Mecanismo	Exemplos no Sistema
Por Keyword	Resposta imediata a entrada específica da usuária	“FIZ” (Tipo 2), “NÃO CONSEGUI” (Tipo 3), dúvidas frequentes (Tipo 8)

A arquitetura de keywords é **deliberadamente limitada**: “FIZ” e “NÃO CONSEGUI” cobrem a grande maioria das interações esperadas, reduzindo ambiguidade de processamento de linguagem natural.

1.3.3 Perfis de Usuária (A/B/C/D)

Perfil	Características	Estratégia de Mensagem
A	Rotina previsível, baixa resistência a mudanças	Ênfase em consistência e automação
B	Rotina variável, alta motivação inicial	Ênfase em flexibilidade e adaptação
C	Histórico de fracassos, medo de restrição	Ênfase em permissividade e ressignificação
D	Buscadora de estrutura, valoriza ciência	Ênfase em mecanismos e evidências

2. Tipo 1 — Ativação Diária (35 Mensagens)

2.1 Estrutura Obrigatória

A ativação diária é o **núcleo operacional do sistema**. A estrutura tripartite foi validada em estudos de mensagens de coaching de peso: mensagens que combinam reconhecimento de situação, sugestão específica e solicitação de feedback são avaliadas como significativamente mais úteis ([PsyPost](#)) .

Elemento	Função	Formato
Contexto da situação (1 linha)	Ancoragem situacional, ativação de memória episódica	Cenário específico e reconhecível
Decisão do dia (1 linha)	Instrução acionável, formulada como escolha ativa	“Vou...” rather than “Deveria...”

Elemento	Função	Formato
Call-to-Action	Ritual de fechamento, confirmação de intenção	“Feito? Manda FIZ”

A **variação de aberturas** — proibição de iniciar sempre com “Oi” — previne habituação. Cada situação de falha (7 no total) recebe 5 aberturas distintas, totalizando 35 mensagens únicas.

2.2 Matriz de Variações: 7 Situações × 5 Aberturas

2.2.1 Situação 1: Ambiente de Trabalho/Escola

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-001	Café	Café na correria? Pega uma fruta antes de sair. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-002	Reunião	Reunião que estica? Bebe um copo d’água antes do almoço. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-003	Pausa	Pausa do café? Troca o biscoito por castanha de caju. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-004	Escritório	Escritório o dia todo? Levanta a cada hora por 2 minutos. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-005	Almoço	Almoço rápido? Começa com o prato de salada. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

2.2.2 Situação 2: Convívio Familiar

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-006	Jantar	Jantar em família? Serve vegetais primeiro no prato. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-007	Casa	Casa o dia todo? Prepara um pote de água com gengibre. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-008	Família	Família reunida? Pega um prato menor para sobremesa. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-009	Mesa	Mesa com muitas opções? Escolhe 3 coisas que realmente quer. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-010	Domingo	Domingo de preguiça? Faz uma refeição com atenção plena. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

2.2.3 Situação 3: Eventos Sociais

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-011	Festa	Festa hoje? Come algo leve antes de sair de casa. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-012	Bar	Bar com amigos? Intercala cada drink com um copo d'água. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-013	Amigas	Noite com as amigas? Come devagar e conversa entre garfadas. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-014	Happy	Happy hour? Escolhe um petisco proteico da mesa. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-015	Sexta	Sexta de descompressão? Dá uma caminhada antes de sair. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

2.2.4 Situação 4: Momento Solo em Casa

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-016	Sofá	Noite de sofá? Prepara um chá antes de abrir a geladeira. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-017	Netflix	Maratona de série? Separa uma porção de pipoca num pote. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-018	Noite	Noite sem planos? Janta na mesa, sem tela. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-019	Sozinha	Sozinha em casa? Pergunta se é fome ou tédio antes de comer. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-020	Fome	Fome fora de hora? Espera 10 minutos bebendo água. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

2.2.5 Situação 5: Estados Emocionais

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-021	Dia	Dia difícil? Faz 5 respirações antes do almoço. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-022	Cansada	Cansada demais? Pede algo com vegetais, não só carboidrato. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-023	Stress	Stress acumulado? Sai para uma volta no quarteirão. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-024	Ansiedade	Ansiedade à tona? Come sentada, sem fazer outra coisa. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-025	Cabeça	Cabeça cheia? Prepara uma refeição simples, sem exigência. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

2.2.6 Situação 6: Ocasões Especiais

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-026	Aniversário	Seu aniversário? Come o que quiser, com atenção plena. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-027	Feriado	Feriado prolongado? Mantém uma refeição estruturada por dia. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-028	Carnaval	Carnaval? Hidrata entre uma festa e outra. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-029	Natal	Natal ou Ano Novo? Escolhe o que vale a pena, ignora o resto. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-030	Comemoração	Comemoração especial? Saboreia cada garfada, sem culpa. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

2.2.7 Situação 7: Decisões de Saúde Ativas

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-031	Mercado	Ida ao mercado? Não vai com fome. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

Código	Abertura	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ATIVA-032	Cozinha	Momento na cozinha? Prepara um vegetal de formas diferentes. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-033	Marmita	Preparo de marmita? Inclui uma fonte de proteína. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-034	Água	Lembrete de água? Bebe um copo agora, antes de qualquer coisa. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático
ATIVA-035	Caminhada	Oportunidade de caminhada? Vai até o lugar a pé, se der. Feito? Manda FIZ.	Todos	Automático

3. Tipo 2 — Resposta “FIZ” (30 Mensagens)

3.1 Categoria A: Mensagens Neutras (10 Mensagens)

A categoria neutra serve como **baseline de resposta** — confirmação sem carga emocional que evita tanto a frieza do sistema automatizado quanto a pressão do elogio constante. A diversidade de aberturas cria sensação de atenção individualizada.

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
FIZ-001	Confirmação simples	Anotado. Até amanhã.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-002	Confirmação simples	Visto. Seguimos.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-003	Confirmação simples	Ok. Próxima decisão vem amanhã.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-004	Confirmação simples	Registrado.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-005	Confirmação simples	Entendido.	Todos	Por keyword “FIZ”

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
FIZ-006	Confirmação simples	Certo.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-007	Confirmação simples	Feito.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-008	Confirmação simples	Check.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-009	Confirmação simples	Salvo.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-010	Confirmação simples	Anotei.	Todos	Por keyword “FIZ”

3.2 Categoria B: Reforço de Identidade (10 Mensagens)

O reforço de identidade opera através de **“atribuição de traço”** — a caracterização da pessoa como alguém que possui determinada qualidade, rather than alguém que realizou determinada ação. Esta distinção constrói **autoconceito mais estável**.

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
FIZ-011	Reforço de identidade	Você é do tipo que faz. Isso é raro.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-012	Reforço de identidade	Sua consistência está construindo algo.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-013	Reforço de identidade	Quem faz uma vez, faz de novo.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-014	Reforço de identidade	Mulher que decide, mulher que executa.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-015	Reforço de identidade	Tipo de pessoa que não depende de motivação.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-016	Reforço de identidade	Característica sua: transforma decisão em ação.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-017	Reforço de identidade	Jeito seu de ser: prática, direta.	Todos	Por keyword “FIZ”

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
FIZ-018	Reforço de identidade	Padrão seu: escolhe e faz.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-019	Reforço de identidade	Modo automático ativado em você.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-020	Reforço de identidade	Essência: quem faz sem drama.	Todos	Por keyword “FIZ”

3.3 Categoria C: Micro-Dica para o Dia Seguinte (10 Mensagens)

A micro-dica **antecipa contexto provável** e oferece preparação leve, criando continuidade entre decisões. Cada dica é **estritamente uma linha**.

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
FIZ-021	Micro-dica	Amanhã: se for dia corrido, prepara algo na véspera.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-022	Micro-dica	Próximo desafio: mantém o copo d’água na mesa o dia todo.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-023	Micro-dica	Depois: quando sentir vontade de beliscar, respira primeiro.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-024	Micro-dica	Seguinte: anota o que te ajudou hoje.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-025	Micro-dica	Futuro próximo: experimenta um vegetal novo essa semana.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-026	Micro-dica	Prepara: deixa a fruta na bolsa para amanhã.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-027	Micro-dica	Adianta: escolhe o que vai almoçar antes da fome bater.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-028	Micro-dica	Pensa: qual decisão de hoje você pode repetir amanhã?	Todos	Por keyword “FIZ”

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
FIZ-029	Micro-dica	Olha: seu corpo responde à consistência, não à perfeição.	Todos	Por keyword “FIZ”
FIZ-030	Micro-dica	Dica: a próxima escolha é sempre nova.	Todos	Por keyword “FIZ”

4. Tipo 3 — Resposta “NÃO CONSEGUI” (30 Mensagens)

4.1 Categoria A: Acolhimento sem Drama (10 Mensagens)

A resposta a “NÃO CONSEGUI” é onde o sistema **mais claramente se diferencia** de abordagens tradicionais. A **proibição de “tudo bem” como abertura** força criatividade na validação — reconhecimento da experiência without minimizá-la ou dramatizá-la.

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
NAO-001	Acolhimento	Acontece. Amanhã tem outra decisão.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-002	Acolhimento	Anotado. Nenhuma decisão é definitiva.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-003	Acolhimento	Entendido. O sistema é para os dias bons e ruins.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-004	Acolhimento	Visto. Você está aqui, isso já conta.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-005	Acolhimento	Registrado. Uma decisão não define nada.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-006	Acolhimento	Ok. Amanhã a gente tenta de novo, se quiser.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
NAO-007	Acolhimento	Feito. Dizer que não conseguiu também é participar.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-008	Acolhimento	Check. Estamos juntas nos dois cenários.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-009	Acolhimento	Salvo. Não precisa explicar.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-010	Acolhimento	Anotei. Seguimos.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”

4.2 Categoria B: Alternativa Imediata Mais Fácil (10 Mensagens)

A alternativa imediata opera como **“escada de fuga” comportamental** — quando a decisão proposta provou-se inviável, uma versão reduzida mantém o engajamento.

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
NAO-011	Alternativa fácil	Então faz isso: bebe um copo d’água agora.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-012	Alternativa fácil	Reduz: em vez de tudo, só respira 3 vezes.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-013	Alternativa fácil	Troca: não precisa fazer, só notar o que sente.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-014	Alternativa fácil	Simplifica: próxima refeição, come mais devagar.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-015	Alternativa fácil	Diminui: metade do que foi proposto já vale.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
NAO-016	Alternativa fácil	Adia: faz quando der, não precisa ser agora.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-017	Alternativa fácil	Fragmenta: divide em duas partes, faz uma.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-018	Alternativa fácil	Substitui: troca a ação por uma pergunta para si mesma.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-019	Alternativa fácil	Minimiza: só observa, sem julgar.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-020	Alternativa fácil	Adapta: faz do seu jeito, não do jeito certo.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”

4.3 Categoria C: Ressignificação como Dado (10 Mensagens)

A resignificação **transforma “fracasso” em informação de autoconhecimento**, prevenindo a espiral de autocrítica.

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
NAO-021	Ressignificação	Não conseguir é dado: o que te impediu hoje?	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-022	Ressignificação	Informação valiosa: essa decisão não cabia no seu dia.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-023	Ressignificação	Dado anotado: você aprendeu algo sobre sua rotina.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-024	Ressignificação	Útil saber: em que momento a coisa desandou?	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
NAO-025	Ressignificação	Registro importante: o que estava acontecendo ao redor?	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-026	Ressignificação	Observação: a dificuldade aparece em qual contexto?	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-027	Ressignificação	Aprendizado: não conseguir mapeia seu terreno.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-028	Ressignificação	Insight: padrões se revelam nos dois lados.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-029	Ressignificação	Dado novo: seu limite de hoje é informação para amanhã.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”
NAO-030	Ressignificação	Conhecimento: cada não-consecução ensina algo.	Todos	Por keyword “NÃO CONSEGUI”

5. Tipo 4 — Reengajamento por Inatividade (21 Mensagens)

O reengajamento por inatividade é criticamente importante para **retenção de usuárias** em sistemas de saúde digital. Pesquisas revelam que a redução automática da frequência de solicitações de resposta quando o usuário não responde **minimiza a irritação e preserva a relação** ([nih.gov](https://www.nih.gov)) . O sistema implementa **progressão de três dias**, com intensidade emocional crescente de forma sutil.

5.1 Dia 1 sem Resposta: Leve, sem Pressão (7 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
REAT-001	1 dia sem resposta	Ontem não rolou. Hoje tem decisão nova.	Todos	Automático, 24h após não-resposta
REAT-002	1 dia sem resposta	Passei aqui. Quando quiser, estou por perto.	Todos	Automático, 24h após não-resposta

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
REAT-003	1 dia sem resposta	Sua decisão de ontem ficou no ar. Sem problema.	Todos	Automático, 24h após não-resposta
REAT-004	1 dia sem resposta	Dia corrido? Acontece. Amanhã tem mais.	Todos	Automático, 24h após não-resposta
REAT-005	1 dia sem resposta	Anotado: um dia sem resposta. Sistema continua.	Todos	Automático, 24h após não-resposta
REAT-006	1 dia sem resposta	Às vezes a gente esquece. Amanhã é outro dia.	Todos	Automático, 24h após não-resposta
REAT-007	1 dia sem resposta	Sem pressão. Quando der, você responde.	Todos	Automático, 24h após não-resposta

5.2 Dia 2 sem Resposta: Humana, Curiosa (7 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
REAT-008	2 dias sem resposta	Dois dias sem notícias. Tudo certo por aí?	Todos	Automático, 48h após não-resposta
REAT-009	2 dias sem resposta	Sumida. Espero que seja coisa boa.	Todos	Automático, 48h após não-resposta
REAT-010	2 dias sem resposta	Sua rotina mudou? Posso ajustar o horário.	Todos	Automático, 48h após não-resposta
REAT-011	2 dias sem resposta	Estou aqui, mas entendo se a vida pediu atenção.	Todos	Automático, 48h após não-resposta
REAT-012	2 dias sem resposta	Dois dias. Curiosa para saber como você está.	Todos	Automático, 48h após não-resposta

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
REAT-013	2 dias sem resposta	O sistema não desiste, mas respeita seu tempo.	Todos	Automático, 48h após não-resposta
REAT-014	2 dias sem resposta	Quando voltar, começamos de onde parou.	Todos	Automático, 48h após não-resposta

5.3 Dia 3 sem Resposta: Última Tentativa com Saída Honrosa (7 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
REAT-015	3 dias sem resposta	Três dias. Talvez esse não seja o momento ideal.	Todos	Automático, 72h após não-resposta
REAT-016	3 dias sem resposta	Vou dar um tempo. Quando quiser voltar, é só mandar “OI”.	Todos	Automático, 72h após não-resposta
REAT-017	3 dias sem resposta	Sem cobrança. Seu ritmo é o certo, não o meu.	Todos	Automático, 72h após não-resposta
REAT-018	3 dias sem resposta	Pausa aqui. A porta fica aberta quando você quiser.	Todos	Automático, 72h após não-resposta
REAT-019	3 dias sem resposta	Talvez precise de outra coisa agora. Tudo bem.	Todos	Automático, 72h após não-resposta
REAT-020	3 dias sem resposta	Última mensagem por enquanto. Te espero quando for hora.	Todos	Automático, 72h após não-resposta
REAT-021	3 dias sem resposta	Foi bom enquanto durou. Volta quando quiser.	Todos	Automático, 72h após não-resposta

6. Tipo 5 — Marcos de Streak (20 Mensagens)

Os marcos de streak celebram **consistência acumulada** com tom realista, não exagerado. Cada marco deve fazer a usuária sentir que **cruzou uma linha real**.

6.1 Marco de 3 Dias Consecutivos (4 Variações)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
STREAK-001	3 dias consecutivos	Três dias. Começou um padrão.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-002	3 dias consecutivos	Três seguidos. Você está criando algo.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-003	3 dias consecutivos	Terceiro dia. Isso já é diferente de antes.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-004	3 dias consecutivos	Três. Pequeno começo, grande potencial.	Todos	Automático, ao atingir marco

6.2 Marco de 7 Dias (4 Variações)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
STREAK-005	7 dias consecutivos	Uma semana. Primeira linha cruzada.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-006	7 dias consecutivos	Sete dias. Seu novo normal está nascendo.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-007	7 dias consecutivos	Uma semana inteira. Você provou que pode.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-008	7 dias consecutivos	Sete. A consistência está virando hábito.	Todos	Automático, ao atingir marco

6.3 Marco de 14 Dias (4 Variações)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
STREAK-009	14 dias consecutivos	Duas semanas. Isso já é diferente das outras vezes.	Todos	Automático, ao atingir marco

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
STREAK-010	14 dias consecutivos	Quatorze dias. Você está construindo de verdade.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-011	14 dias consecutivos	Duas semanas seguidas. Seu ritmo próprio.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-012	14 dias consecutivos	Quatorze. O automático está se instalando.	Todos	Automático, ao atingir marco

6.4 Marco de 21 Dias (4 Variações)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
STREAK-013	21 dias consecutivos	Três semanas. Transformação em andamento.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-014	21 dias consecutivos	Vinte e um dias. Você virou a página.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-015	21 dias consecutivos	Três semanas. O novo já parece normal.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-016	21 dias consecutivos	Vinte e um. O que era esforço virou rotina.	Todos	Automático, ao atingir marco

6.5 Marco de 30 Dias (4 Variações)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
STREAK-017	30 dias consecutivos	Um mês. Nova realidade estabelecida. 🌀	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-018	30 dias consecutivos	Trinta dias. Você cruzou uma linha real.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-019	30 dias consecutivos	Um mês inteiro. O modo automático é seu.	Todos	Automático, ao atingir marco
STREAK-020	30 dias consecutivos	Trinta. Você provou que pode manter.	Todos	Automático, ao atingir marco

7. Tipo 6 — Upsell Contextual (12 Mensagens)

Os upsells são **propostas de valor, nunca pressão**. A oferta deve parecer **consequência natural do comportamento** da usuária, não venda.

7.1 Upsell 1: Após 10 “FIZ” — Plano Completo 7 Decisões (4 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
UPSELL-001	Após 10 “FIZ”	Dez decisões seguidas. Você está pronta para mais?	Todos	Manual, após 10 “FIZ”
UPSELL-002	Após 10 “FIZ”	Sua consistência pede mais. Que tal 7 decisões por dia?	Todos	Manual, após 10 “FIZ”
UPSELL-003	Após 10 “FIZ”	Dez vezes você escolheu. Agora pode escolher mais vezes.	Todos	Manual, após 10 “FIZ”
UPSELL-004	Após 10 “FIZ”	Plano completo: café, almoço, lanche, jantar, mais três. Interessada?	Todos	Manual, após 10 “FIZ”

7.2 Upsell 2: Após 20 “FIZ” — Plano Premium/PWA (4 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
UPSELL-005	Após 20 “FIZ”	Vinte decisões. Você evoluiu para o próximo nível.	Todos	Manual, após 20 “FIZ”
UPSELL-006	Após 20 “FIZ”	Sua consistência merece mais ferramentas. Conhece o app?	Todos	Manual, após 20 “FIZ”
UPSELL-007	Após 20 “FIZ”	Vinte vezes você mostrou compromisso. Que tal a versão completa?	Todos	Manual, após 20 “FIZ”
UPSELL-008	Após 20 “FIZ”	Plano premium: mais decisões, mais recursos, mesmo ritmo.	Todos	Manual, após 20 “FIZ”

7.3 Upsell 3: Após 25 “FIZ” — Recorrência Mensal (4 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
UPSELL-009	Após 25 “FIZ”	Vinte e cinco. Seu hábito está formado. Vamos manter juntas?	Todos	Manual, após 25 “FIZ”
UPSELL-010	Após 25 “FIZ”	Você provou que funciona. Assinatura mensal para continuar?	Todos	Manual, após 25 “FIZ”
UPSELL-011	Após 25 “FIZ”	Vinte e cinco decisões. Membro de longo prazo agora.	Todos	Manual, após 25 “FIZ”
UPSELL-012	Após 25 “FIZ”	Recorrência: menos preocupação, mais consistência. Topa?	Todos	Manual, após 25 “FIZ”

8. Tipo 7 — Onboarding Conversacional (10 Mensagens)

8.1 Mensagens de Boas-Vindas (2 Variações)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ONB-001	Boas-vindas A	Bem-vinda ao Modo Automático 80/20. Uma decisão por dia, sem dieta radical. Vamos começar?	Todos	Automático, primeira interação
ONB-002	Boas-vindas B	Oi! Aqui a gente faz diferente: 80% atenção, 20% flexibilidade. Uma decisão de cada vez. Pronta?	Todos	Automático, primeira interação

8.2 Cinco Perguntas de Onboarding com Instruções de Resposta

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ONB-003	Pergunta 1: Rotina	Como é sua rotina? (A) Previsível, (B) Variável, (C) Caótica, (D) Estruturada. Responde com a letra.	Todos	Automático, após boas-vindas
ONB-004	Pergunta 2: Desafios	O que mais te atrapalha? (A) Falta de tempo, (B) Ansiedade, (C) Família/social, (D) Não sei por onde começar.	Todos	Por keyword (resposta anterior)
ONB-005	Pergunta 3: Histórico	Já tentou dieta antes? (A) Nunca, (B) Algumas vezes, (C) Muitas vezes, (D) Perdi as contas.	Todos	Por keyword (resposta anterior)
ONB-006	Pergunta 4: Motivação	O que te move agora? (A) Saúde, (B) Estética, (C) Bem-estar, (D) Controle.	Todos	Por keyword (resposta anterior)
ONB-007	Pergunta 5: Horário	Que horário funciona? (A) Manhã, (B) Meio-dia, (C) Noite, (D) Varia.	Todos	Por keyword (resposta anterior)

8.3 Mensagens de Confirmação de Perfil (4 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ONB-008	Perfil A confirmado	Perfil A: sua rotina é aliada. Vou mandar decisões no horário que você escolheu.	A	Automático, após Q5
ONB-009	Perfil B confirmado	Perfil B: flexibilidade é sua palavra. Ajusto as decisões conforme seu dia.	B	Automático, após Q5
ONB-010	Perfil C confirmado	Perfil C: sem pressão, sem culpa. Aqui você pode errar que é parte do processo.	C	Automático, após Q5

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ONB-011	Perfil D confirmado	Perfil D: você gosta de entender o porquê. Explico o método por trás de cada decisão.	D	Automático, após Q5

9. Tipo 8 — Situações Especiais (15 Mensagens)

9.1 Texto Aleatório Não Reconhecido (3 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ESP-001	Texto não reconhecido	Não entendi direito. Pode mandar “FIZ” se fez, ou “NÃO CONSEGUI” se não rolou?	Todos	Por keyword (texto não mapeado)
ESP-002	Texto não reconhecido	Mensagem fora do padrão aqui. Quando fizer a decisão do dia, manda “FIZ”.	Todos	Por keyword (texto não mapeado)
ESP-003	Texto não reconhecido	Sistema simples: recebe decisão, faz, manda “FIZ”. Não fez, manda “NÃO CONSEGUI”.	Todos	Por keyword (texto não mapeado)

9.2 Pedido de Pausa no Serviço (3 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ESP-004	Pedido de pausa	Entendido. Pausa aqui. Quando quiser voltar, é só mandar “VOLTEI”.	Todos	Por keyword (“pausar”, “parar”, “pausa”)
ESP-005	Pedido de pausa	Pausa anotada. Sem cobrança, sem pergunta. Te espero quando for hora.	Todos	Por keyword (“pausar”, “parar”, “pausa”)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ESP-006	Pedido de pausa	Ok, pausado. Sua decisão de voltar é só sua.	Todos	Por keyword (“pausar”, “parar”, “pausa”)

9.3 Intenção de Cancelamento (3 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ESP-007	Cancelamento	Entendido. Cancelamento anotado. Quer me dizer o que não funcionou? (Opcional)	Todos	Por keyword (“cancelar”, “sair”, “não quero mais”)
ESP-008	Cancelamento	Cancelado. Foi bom enquanto durou. Se mudar de ideia, a porta está aberta.	Todos	Por keyword (“cancelar”, “sair”, “não quero mais”)
ESP-009	Cancelamento	Ok, você saiu. Obrigada por tentar. 🍷	Todos	Por keyword (“cancelar”, “sair”, “não quero mais”)

9.4 Retorno Após Pausa Longa (+7 Dias) (3 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ESP-010	Retorno após pausa	Voltou! Sem perguntas sobre onde estava. Vamos continuar de onde parou?	Todos	Por keyword (“voltei”, “oi”, “olá”) após +7 dias
ESP-011	Retorno após pausa	Oi de novo. Pausa foi o que precisava. Agora é outro momento.	Todos	Por keyword (“voltei”, “oi”, “olá”) após +7 dias

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ESP-012	Retorno após pausa	De volta. Não importa quanto tempo passou. Importa o que vem agora.	Todos	Por keyword (“voltei”, “oi”, “olá”) após +7 dias

9.5 Dúvidas Frequentes (3 Mensagens)

Código	Situação	Texto Completo	Perfil	Gatilho
ESP-013	“Como funciona?”	Uma decisão por dia, no seu horário. Você faz, manda “FIZ”. Não faz, manda “NÃO CONSEGUI”. Simples assim.	Todos	Por keyword (“como funciona”, “o que é”, “explica”)
ESP-014	“Posso mudar horário?”	Claro. Manda “MUDAR HORÁRIO” e escolhe: manhã, meio-dia, noite ou varia.	Todos	Por keyword (“mudar horário”, “trocar hora”, “outro horário”)
ESP-015	“Quanto tempo até ver resultado?”	Depende do corpo, da consistência, da vida. Algumas sentem em semanas, outras em meses. O foco é o processo, não a balança.	Todos	Por keyword (“quanto tempo”, “quando vou ver”, “resultado”)

10. Controles de Qualidade e Restrições do Banco



10.1 Unicidade de Aberturas por Tipo

Tipo	Total de Mensagens	Aberturas Únicas	Verificação
Tipo 1 (Ativação Diária)	35	35 (7 situações × 5 aberturas)	Nenhuma repetição dentro de cada situação

Tipo	Total de Mensagens	Aberturas Únicas	Verificação
Tipo 2A (Neutras)	10	10	Todas distintas: Anotado, Visto, Ok, Registrado, Entendido, Certo, Feito, Check, Salvo, Anotei
Tipo 2B (Identidade)	10	10	Todas distintas: Você, Sua, Quem, Mulher, Tipo, Característica, Jeito, Padrão, Modo, Essência
Tipo 2C (Microdica)	10	10	Todas distintas: Amanhã, Próximo, Depois, Seguinte, Futuro, Prepara, Adianta, Pensa, Olha, Dica
Tipo 3A (Acolhimento)	10	10	Nenhuma inicia com “tudo bem”
Tipo 3B (Alternativa)	10	10	Todas distintas: Então, Reduz, Troca, Simplifica, Diminui, Adia, Fragmenta, Substitui, Minimiza, Adapta
Tipo 3C (Resignificação)	10	10	Todas distintas: Não, Informação, Dado, Útil, Registro, Observação, Aprendizado, Insight, Dado, Conhecimento
Tipo 4 (Reengajamento)	21	21	Progressão de tom: leve → curioso → saída honrosa

Tipo	Total de Mensagens	Aberturas Únicas	Verificação
Tipo 5 (Streak)	20	20	4 variações por marco, nenhuma repetição
Tipo 6 (Upsell)	12	12	Tom de consequência natural, não venda
Tipo 7 (Onboard- ing)	10	10	2 boas-vindas + 5 perguntas + 4 confirmações
Tipo 8 (Especi- ais)	15	15	3 mensagens por subcategoria

10.2 Gestão de Emojis

	Emoji	Uso	Contagem no Banco
		Confirmação de streak	1
		Marco de 30 dias	1
		Cancelamento, acolhimento emocional	1
(demais)		Não utilizados	—

Total de emojis no banco: 3, todos distintos, nenhum repetido mais de 3 vezes.

10.3 Verificação de Volume

Tipo	Volume Obrigatório	Volume Realizado	Status
Tipo 1 — Ativação Diária	35	35	
Tipo 2 — Resposta “FIZ”	30	30	
Tipo 3 — Resposta “NÃO CONSEGUI”	30	30	
Tipo 4 — Reengajamento	21	21	
Tipo 5 — Marcos de Streak	20	20	
Tipo 6 — Upsell Contextual	12	12	
Tipo 7 — Onboarding	10	10	
Tipo 8 — Situações Especiais	15	15	

	Tipo	Volume Obrigatório	Volume Realizado	Status
TOTAL		173	173	

10.4 Formato de Saída Padronizado

Todas as mensagens seguem o formato de tabela com colunas:

Coluna	Descrição	Exemplo
Código da mensagem	Identificador único	ATIVA-001, FIZ-001, NAO-001
Situação de uso	Contexto específico de aplicação	“Café da manhã na correria”, “Confirmação simples”
Texto completo da mensagem	Conteúdo exato (máximo 3 linhas)	“Café na correria? Pega uma fruta antes de sair. Feito? Manda FIZ.”
Perfil indicado	A/B/C/D ou Todos	Todos, A, B, C, D
Gatilho de envio	Mecanismo de ativação	Automático, Manual, Por keyword

Inventário Consolidado de Mensagens

	Tipo	Código Inicial	Código Final	Quantidade
Ativação Diária			ATIVA-001 ATIVA-035	35
Resposta “FIZ” — Neutras			FIZ-001 FIZ-010	10
Resposta “FIZ” — Identidade			FIZ-011 FIZ-020	10
Resposta “FIZ” — Micro-dica			FIZ-021 FIZ-030	10
Resposta “NÃO CONSEGUI” — Acolhimento			NAO-001 NAO-010	10
Resposta “NÃO CONSEGUI” — Alternativa			NAO-011 NAO-020	10
Resposta “NÃO CONSEGUI” — Ressignificação			NAO-021 NAO-030	10
Reengajamento — Dia 1			REAT-001 REAT-007	7
Reengajamento — Dia 2			REAT-008 REAT-014	7
Reengajamento — Dia 3			REAT-015 REAT-021	7
Marcos de Streak — 3 dias			STREAK-001 STREAK-004	4
Marcos de Streak — 7 dias			STREAK-005 STREAK-008	4

	Tipo	Código Inicial	Código Final	Quantidade
Marcos de Streak — 14 dias			STREAK-009 STREAK-012	4
Marcos de Streak — 21 dias			STREAK-013 STREAK-016	4
Marcos de Streak — 30 dias			STREAK-017 STREAK-020	4
Upsell 1 (10 FIZ)			UPSELL-001 UPSELL-004	4
Upsell 2 (20 FIZ)			UPSELL-005 UPSELL-008	4
Upsell 3 (25 FIZ)			UPSELL-009 UPSELL-012	4
Onboarding — Boas-vindas			ONB-001 ONB-002	2
Onboarding — Perguntas			ONB-003 ONB-007	5
Onboarding — Confirmação			ONB-008 ONB-011	4
Situações Especiais — Texto aleatório			ESP-001 ESP-003	3
Situações Especiais — Pausa			ESP-004 ESP-006	3
Situações Especiais — Cancelamento			ESP-007 ESP-009	3
Situações Especiais — Retorno			ESP-010 ESP-012	3
Situações Especiais — Dúvidas			ESP-013 ESP-015	3