

# Modo Automático 80/20 — Sistema de Decisão Guiada via WhatsApp

## 1. SITUAÇÃO 1: FOME NOTURNA (após 20h)

**Contexto:** Cansada, querendo algo gostoso, casa silenciosa.

**Restrição:** Ação deve funcionar com geladeira semi-vazia.

### 1.1 15 Variações de Ação Automática

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
1	Pega 1 banana, esmaga com garfo e polvilha canela em pó. Come com colher.	todos	2 min
2	Fatia 1 maçã em rodela, passa pasta de amendoim em cada uma.	todos	3 min
3	Mistura 1 iogurte natural com 1 colher de mel e sementes de chia.	B, C	2 min
4	Tosta 1 fatia de pão integral, espalha requeijão light e cobre com tomate fatiado.	todos	3 min
5	Abre 1 lata de atum, escorre e mistura com 1 colher de maionese. Come com palitos de cenoura.	todos	4 min
6	Cozinha 1 ovo na água fervente enquanto pega 1 fatia de queijo. Come junto.	todos	5 min
7	Pega 1 pera madura, corta ao meio e tira o miolo. Enche com queijo cottage.	todos	3 min

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
8	Mistura 1 colher de aveia em flocos com leite até engrossar no micro-ondas.	B, C	3 min
9	Abre 1 pacote de queijo coalho, espete 3 palitos e tosta na frigideira seca.	todos	4 min
10	Pega 1 manga, corta em cubos e mistura com folhas de hortelã fresca.	todos	3 min
11	Tosta 1 pão de forma, espalha geleia de frutas vermelhas sem açúcar.	todos	2 min
12	Mistura 1 lata de grão-de-bico escorrido com azeite, sal e limão.	todos	3 min
13	Pega 1 abacate, corta ao meio, tira o caroço e tempera com sal e limão. Coma com colher.	todos	2 min
14	Aquece 1 xícara de leite com 1 colher de chocolate em pó 50%.	todos	3 min
15	Pega 1 punhado de amendoim torrado sem sal e 1 tangerina. Come alternando.	todos	1 min

### 1.2 5 Alternativas de Emergência

- Bebe 1 copo grande de água com gás e espera 10 minutos.
- Pega 1 fruta qualquer que tiver na geladeira e come devagar.
- Escova os dentes imediatamente.
- Deita na cama e liga 1 vídeo curto no celular.

- Faz 1 chá de camomila e toma morno.

1.3 Ações Específicas por Perfil

Perfil	Ação 1	Ação 2	Ação 3
<b>A</b> — Trabalha fora, come fora todo dia	Guarda 1 pacote de castanha na bolsa do trabalho para a noite.	Compra 1 iogurte na padaria próxima antes de chegar em casa.	Prepara 1 marmita com fruta já cortada de manhã.
<b>B</b> — Trabalha em casa, cozinha às vezes	Mantém potes com frutas já lavadas na prateleira da geladeira.	Deixa aveia e canela no balcão da cozinha sempre visível.	Prepara 1 jarra de água saborizada pela manhã.
<b>C</b> — Tem filhos, come com família	Corta frutas para os filhos e separa 1 porção para si mesma.	Faz 1 lote de geladinho de iogurte com fruta no fim de semana.	Combina com a família: horário do lanche da noite junto.
<b>D</b> — Turno noturno/invertido	Ajusta o “café da manhã” para o horário que acorda (após 20h).	Mantém ovos e queijo sempre disponíveis para omelete rápida.	Prepara 1 shake de banana e leite antes de dormir de dia.

2. SITUAÇÃO 2: ZERO ENERGIA PARA COZINHAR

**Contexto:** Chegou destruída em casa, geladeira vazia ou sem vontade.

**Restrição:** Máximo 5 minutos de preparo. Opções sem fogão incluídas.

2.1 15 Variações de Ação Automática

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
1	Abre 1 lata de sopa de legumes, aquece no micro-ondas.	B, C	4 min
2	Mistura 1 lata de atum com arroz de panela de ontem.	todos	3 min
3	Pega 1 pão sírio, espalha homus e enrola pepino em fatias.	todos	3 min

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
4	Aquece 1 ovo no micro-ondas em 45 segundos, coloca em cima de torrada.	todos	2 min
5	Abre 1 pacote de salada pronta, joga azeite e limão. Come com pão.	todos	2 min
6	Mistura macarrão instantâneo com 1 ovo cru no caldo quente.	todos	5 min
7	Pega 1 batata doce cozida de ontem, corta e tosta na frigideira.	B, C	4 min
8	Abre 1 lata de feijão, aquece e come com 1 colher de arroz.	todos	4 min
9	Espalha requeijão em 1 pão de forma, cobre com presunto e tosta.	todos	3 min
10	Mistura 1 iogurte com aveia e deixa hidratando 5 minutos.	todos	5 min
11	Pega 1 peito de frango assado de ontem, desfia e come com salada.	B, C	3 min
12	Aquece 1 sopa de feijão congelada caseira no micro-ondas.	B, C	5 min
13	Abre 1 pacote de queijo minas, corta em cubos e come com tomate.	todos	2 min
14	Mistura 1 lata de milho com ervilha e atum. Tempera com limão.	todos	3 min

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
15	Pega 1 wrap pronto, recheia com folhas e queijo. Tosta na frigideira.	todos	4 min

## 2.2 5 Alternativas de Emergência

- Pede 1 marmita fitness no app com entrega rápida.
- Come 1 fruta + 1 punhado de nozes e deita.
- Aquece 1 prato de comida de ontem no micro-ondas.
- Faz 1 sanduíche de queijo com qualquer pão que tiver.
- Bebe 1 copo de leite com achocolatado e dorme.

## 2.3 Ações Específicas por Perfil

Perfil	Ação 1	Ação 2	Ação 3
<b>A</b>	Identifica 1 restaurante por quilo próximo com opções leves.	Mantém 1 reserva de barrinhas de cereal na gaveta do trabalho.	Combina com colega: divide 1 delivery saudável.
<b>B</b>	Congela porções individuais de sopa no fim de semana.	Mantém ovos, pão e queijo sempre visíveis na bancada.	Prepara 1 “kit sobrevivência” na geladeira: itens prontos.
<b>C</b>	Aproveita a janta da família: pega 1 porção menor.	Pede ajuda para filho maior preparar 1 ovo ou sanduíche.	Mantém potes com legumes já cortados para montar prato rápido.
<b>D</b>	Prepara 1 refeição principal ao acordar (horário invertido).	Mantém marmitas congeladas próprias para o “jantar” da madrugada.	Usa air fryer para aquecer alimentos sem ficar de olho.

## 3. SITUAÇÃO 3: ALMOÇO FORA COM COLEGAS

**Contexto:** Self-service ou restaurante por quilo, pressão social, cardápio sem controle.

**Restrição:** Ação deve funcionar sem chamar atenção dos colegas.

### 3.1 15 Variações de Ação Automática

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
1	Pega 1 prato, enche metade com salada crua primeiro.	todos	1 min
2	Escolhe 1 proteína grelhada, pede sem molho à parte.	todos	1 min
3	Pega 1 concha de arroz, 1 de feijão, monta prato pequeno.	todos	1 min
4	Evita o buffet de frituras, passa direto para as grelhas.	todos	0 min
5	Pega 1 prato de sopa de legumes como entrada.	todos	1 min
6	Escolhe 1 fruta da sobremesa, deixa o doce de lado.	todos	1 min
7	Pede 1 copo de água com gás junto com o prato.	todos	0 min
8	Pega 1 porção de legumes cozidos no vapor, sem manteiga.	todos	1 min
9	Monta 1 salada com folhas, tomate, cenoura e grão-de-bico.	todos	2 min
10	Escolhe 1 peixe assado em vez de carne vermelha.	todos	1 min
11	Pega 1 colher de farofa, não enche o prato.	todos	0 min

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
12	Evita refrigerante, pede 1 suco natural sem açúcar.	todos	0 min
13	Pega 1 omelete na hora, pede pouco queijo.	todos	2 min
14	Escolhe 1 creme de legumes como prato principal.	todos	1 min
15	Pega 1 tapioca recheada com frango desfiado.	todos	2 min

### 3.2 5 Alternativas de Emergência

- Pega só 1 prato de salada e 1 proteína, ignora o resto.
- Come devagar e bebe muita água durante a refeição.
- Pede para embalar metade para viagem antes de começar.
- Escolhe 1 sopa e 1 fruta, chama de almoço.
- Diz que está de dieta do médico e pega pouco.

### 3.3 Ações Específicas por Perfil

Perfil	Ação 1	Ação 2	Ação 3
<b>A</b>	Leva 1 marmita e come no carro antes de entrar no restaurante.	Escolhe 1 item do buffet e repete só ele, sem variar.	Marca almoço em restaurante à quilo com mais opções de salada.
<b>B</b>	Almoça antes de sair, vai ao encontro só pelo café.	Sugere restaurante com opções saudáveis próximo ao escritório.	Mantém 1 lista no celular: “restaurantes aprovados” da região.
<b>C</b>	Pega 1 prato infantil ou meia porção se disponível.	Divide 1 prato com filho ou cônjuge se estiver junto.	Escolhe 1 restaurante com playground: criança distraída, você focada.
<b>D</b>	Ajusta horário: almoça sozinha antes do turno, evita grupo.	Pede 1 marmita para levar e come no horário de descanso.	Combina com 1 colega de turno: avisa quando for dia de “descontrole”.

---

## 4. SITUAÇÃO 4: FIM DE SEMANA SEM ROTINA

**Contexto:** Sem horário fixo, família em casa, tentação constante.

**Restrição:** Ação não pode depender de preparo elaborado.

### 4.1 15 Variações de Ação Automática

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
1	Prepara 1 pote de frutas cortadas de manhã, disponível o dia todo.	C	5 min
2	Mantém 1 garrafa de água na mesa de centro, bebe antes de pegar lanche.	todos	0 min
3	Pega 1 prato fundo para qualquer refeição, nunca come na embalagem.	todos	0 min
4	Prepara 1 bandeja com vegetais crus e pasta de amendoim para beliscar.	C	5 min
5	Define 1 horário para “café da tarde”, respeita como compromisso.	todos	0 min
6	Pega 1 porção de pipoca caseira sem óleo para acompanhar filme.	C	5 min
7	Mantém doces fora da vista, dentro de pote opaco no armário alto.	todos	0 min
8	Prepara 1 jarra de suco natural pela manhã, serve em copo pequeno.	C	5 min



Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
9	Pega 1 fruta antes de sair para qualquer compromisso externo.	todos	1 min
10	Monta 1 “mesa de frios” leve: queijo, presunto, azeitona, tomate.	C	5 min
11	Define 1 refeição principal do dia, as outras são leves.	todos	0 min
12	Pega 1 iogurte congelado em vez de sorvete.	todos	0 min
13	Prepara 1 omelete com legumes para dividir com a família.	C	10 min
14	Mantém 1 bala ou chiclete sem açúcar na bolsa para momentos de tédio.	todos	0 min
15	Pega 1 prato de sopa leve antes do almoço principal.	todos	5 min

#### 4.2 5 Alternativas de Emergência

- Sai de casa para 1 passeio curto, longe da geladeira.
- Liga para 1 amiga e conversa até a vontade passar.
- Deita 20 minutos, define alarme para não prolongar.
- Bebe 1 copo grande de água com limão.
- Pega 1 fruta e come sentada na mesa, sem celular.

#### 4.3 Ações Específicas por Perfil

Perfil	Ação 1	Ação 2	Ação 3
A	Programa 1 atividade externa de manhã: feira, parque, shopping.	Prepara 1 marmita de sábado na sexta à noite.	Define 1 horário fixo para almoço, mesmo sem trabalho.
B	Separa 1 área da cozinha só para refeições, não come no escritório.	Prepara 1 lote de snacks saudáveis na sexta para o fim de semana.	Agenda 1 vídeo-chamada com amiga no horário do almoço.
C	Envolve crianças no preparo: montam pratos juntas.	Cria 1 “regra da casa”: só lanche na mesa, nunca na frente da TV.	Prepara 1 cardápio leve de fim de semana com opções que agradem todos.
D	Ajusta 1 “café da manhã” fixo ao acordar, independente do dia.	Prepara 1 refeição principal antes do turno, deixa pronta para família.	Usa slow cooker ou panela elétrica para comida pronta ao acordar.

## 5. SITUAÇÃO 5: FOME EMOCIONAL / ANSIEDADE

**Contexto:** Não está com fome real, quer mastigar por estresse, tédio ou nervoso.

**Restrição:** Metade das variações (8 de 15) é comportamental, não alimentar.

### 5.1 15 Variações de Ação Automática

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
1	Bebe 1 copo de água grande, espera 10 minutos antes de decidir.	todos	10 min
2	Escova os dentes e passa fio dental imediatamente.	todos	3 min
3	Sai para 1 caminhada de 10 minutos ao redor do quarteirão.	todos	10 min

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
4	Liga para 1 amiga e conversa por 5 minutos.	todos	5 min
5	Pinta as unhas ou faz 1 skincare rápido.	todos	10 min
6	Abre 1 jogo no celular que exija concentração.	todos	5 min
7	Organiza 1 gaveta ou prateleira próxima.	todos	10 min
8	Faz 10 respirações profundas, contando até 4 em cada etapa.	todos	2 min
9	Pega 1 chiclete sem açúcar e mastiga devagar.	todos	5 min
10	Escreve 3 linhas no caderno sobre o que está sentindo.	todos	3 min
11	Toma 1 chá de camomila morno, sem açúcar.	todos	5 min
12	Deita no sofá e liga 1 meditação guiada de 5 minutos.	todos	5 min
13	Pega 1 bala de gengibre ou hortelã para chupar.	todos	5 min
14	Faz 1 alongamento de pescoço e ombros por 3 minutos.	todos	3 min
15	Olha 5 fotos de viagem ou momento feliz no celular.	todos	3 min

### 5.2 5 Alternativas de Emergência

- Chora 2 minutos se precisar, depois bebe água.
- Abraça 1 travesseiro bem apertado por 1 minuto.
- Grita no travesseiro 3 vezes, respira fundo.
- Desenha rabiscos em 1 papel sem parar por 2 minutos.
- Coloca 1 música alta e dança sozinha por 1 música.

### 5.3 Ações Específicas por Perfil

Perfil	Ação 1	Ação 2	Ação 3
A	Vai até 1 praça próxima do trabalho, senta 10 minutos.	Entra em 1 loja de conveniência, compra só 1 água com gás.	Liga para casa durante o trajeto de ônibus.
B	Sai da cadeira, faz 1 volta pela casa a cada hora.	Abre a janela, respira ar fresco 2 minutos.	Liga para 1 amiga em vídeo no horário de pico de ansiedade.
C	Pede para criança escolher 1 música e dança junto.	Sai para o quintão ou calçada com os filhos por 10 minutos.	Faz 1 “pausa de mãe”: tranca no banheiro, respira 5 minutos.
D	Faz 1 caminhada noturna de 15 minutos antes do turno.	Escreve 1 mensagem para amiga que responde à noite.	Prepara 1 playlist de músicas calmas para o horário de pico.

## 6. SITUAÇÃO 6: CAFÉ DA MANHÃ CORRIDO

**Contexto:** Acordou atrasada, zero tempo, pensa em pular refeição.

**Restrição:** Ação em menos de 3 minutos, consumo possível em movimento.

### 6.1 15 Variações de Ação Automática

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
1	Pega 1 banana e 1 caixinha de leite, toma no caminho.	A	1 min

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
2	Mistura 1 iogurte com granola em pote, come no elevador.	A	2 min
3	Tosta 1 pão de forma, passa requeijão, come andando.	A	2 min
4	Pega 1 fruta + 1 punhado de castanha, guarda no bolso.	A	1 min
5	Prepara 1 shake de banana e leite na garrafa, toma no ônibus.	A	2 min
6	Pega 1 pão de queijo congelado, aquece 1 minuto, sai comendo.	A	2 min
7	Mistura aveia com leite na véspera, pega na geladeira e sai.	A	1 min
8	Pega 1 queijo minas e 1 fatia de presunto, enrola e come.	A	1 min
9	Toma 1 copo de leite com achocolatado e 1 biscoito integral.	A	2 min
10	Pega 1 tapioca pronta, recheia com queijo, dobra e sai.	A	2 min
11	Prepara 1 sanduíche de queijo na véspera, pega na geladeira.	A	1 min
12	Pega 1 caixinha de suco natural e 1 pacote de biscoito de arroz.	A	1 min

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
13	Mistura 1 iogurte com 1 colher de mel, toma no carro.	A	2 min
14	Pega 1 ovo cozido de ontem e 1 fatia de pão, come no caminho.	A	1 min
15	Tosta 1 panqueca de ontem, passa geleia, enrola e sai.	A	2 min

### 6.2 5 Alternativas de Emergência

- Pega 1 fruta qualquer e come no primeiro sinal vermelho.
- Compra 1 pão na padaria mais próxima, come sem recheio.
- Toma 1 café preto forte e segura até o lanche da manhã.
- Pega 1 bala de goma para “enganar” a fome temporariamente.
- Bebe 1 copo grande de água e define alarme para lanche às 10h.

### 6.3 Ações Específicas por Perfil

Perfil	Ação 1	Ação 2	Ação 3
<b>A</b>	Mantém 1 caixa de barrinhas de cereal na gaveta do trabalho.	Compra 1 café com leite e 1 pão na padaria do caminho.	Prepara 1 “kit café da manhã” no domingo: potes prontos.
<b>B</b>	Prepara 1 jarra de smoothie na véspera, toma ao acordar.	Mantém pão, queijo e fruta na bancada: visível ao passar.	Agenda 15 minutos antes da reunião matinal só para café.
<b>C</b>	Prepara 1 lote de panquecas no fim de semana, congela.	Acorda 10 minutos antes para montar prato com crianças.	Pega 1 porção do café dos filhos: leite com biscoito.
<b>D</b>	Prepara 1 refeição completa ao acordar (café da “noite”).	Mantém ovos e pão sempre prontos para omelete rápida.	Programa 1 alarme para “café da manhã” no meio do turno.

## 7. SITUAÇÃO 7: SUPERMERCADO SEM PLANEJAMENTO

**Contexto:** Foi ao mercado com fome ou sem lista, risco de comprar errado.

**Restrição:** Ação funciona dentro do próprio supermercado, antes de chegar em casa.

### 7.1 15 Variações de Ação Automática

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
1	Pega 1 cesta pequena, nunca carrinho grande.	todos	0 min
2	Vai direto ao caixa, compra só 1 item: 1 fruta ou 1 água.	todos	2 min
3	Liga para 1 amiga enquanto anda, não deixa olhar prateleiras.	todos	5 min
4	Pega 1 lista no celular, mesmo que mental: 3 itens máximo.	todos	1 min
5	Entra pela porta dos fundos, vai direto ao hortifruti.	todos	2 min
6	Pega 1 sacola de legumes congelados, 1 de frango, sai.	todos	3 min
7	Compra 1 marmita pronta do açougue, não passa por corredores.	todos	2 min
8	Pega 1 pão integral, 1 queijo, 1 presunto: monta lanche.	todos	3 min
9	Vai ao caixa rápido, não passa por gôndulas de doces.	todos	2 min
10	Pega 1 garrafa de água grande, bebe metade antes de comprar.	todos	1 min

Nº	Ação Automática	Perfil	Tempo
11	Compra 1 sopa pronta, 1 pão, sai sem olhar mais nada.	todos	2 min
12	Pega 1 bandeja de ovos, 1 maço de espinafre, sai.	todos	2 min
13	Vai ao setor de congelados, pega 1 lasanha de berinjela, sai.	todos	3 min
14	Compra 1 iogurte natural, 1 pacote de aveia: mistura no carro.	todos	2 min
15	Pega 1 pacote de tapioca pronta, 1 queijo coalho, sai.	todos	2 min

### 7.2 5 Alternativas de Emergência

- Sai do mercado sem comprar nada, vai beber 1 água na fonte.
- Pede para embalar 1 única maçã no caixa rápido.
- Liga para alguém e pede para te buscar, sem entrar.
- Vai ao banheiro, respira 5 minutos, reavalia.
- Compra só 1 item não perecível: arroz, feijão, água.

### 7.3 Ações Específicas por Perfil

Perfil	Ação 1	Ação 2	Ação 3
<b>A</b>	Vai ao mercado só no sábado de manhã, com lista pronta.	Mantém 1 app de delivery com “último pedido” salvo para repetir.	Pede para entregar em 1 hora, sai do mercado físico.
<b>B</b>	Faz compras online com retirada: não entra no mercado.	Mantém 1 despensa organizada: sabe exatamente o que falta.	Prepara 1 lista padrão no celular, segue à risca.



Perfil	Ação 1	Ação 2	Ação 3
C	Vai ao mercado sozinha, sem crianças, para focar.	Prepara 1 cardápio semanal fixo, compra sempre os mesmos itens.	Divide lista com cônjuge: um vai ao mercado, outro cuida das crianças.
D	Vai ao mercado no horário de menor movimento (madrugada).	Mantém 1 estoque de itens não perecíveis para 2 semanas.	Pede para família fazer compras, evita ir pessoalmente.

Resumo de Volume de Conteúdo

Categoria	Quantidade
15 variações × 7 situações	105 ações únicas
5 emergências × 7 situações	35 alternativas
3 ações × 4 perfis × 7 situações	84 personalizações
TOTAL	224 entradas de conteúdo