

Quiz Consultivo Kairoapp - Versão Concisa

Introdução

Título: Diagnóstico de Produtividade Pessoal

Subtítulo: Descubra seus padrões e oportunidades em 5 minutos

Pergunta 1: Seu Maior Desafio

Pergunta: Qual é seu maior desafio no dia a dia?

Opções e Feedback:

Organizar todas as minhas tarefas

Você sofre com Sobrecarga Cognitiva Seu cérebro gasta energia tentando lembrar de tudo em vez de executar. Resultado: 40% menos produtividade. **Faça AGORA:**

1. Escreva tudo que está na sua cabeça (brain dump)
2. Organize em 3 grupos: Hoje, Esta Semana, Este Mês
3. Escolha apenas 3 tarefas para hoje
4. Revise 5 minutos toda noite

Na Kairo: O módulo de Tarefas organiza automaticamente. Você vê apenas as 3 prioritárias no dashboard.

Manter consistência com meus objetivos

Você sofre com Falta de Accountability Visual Objetivos sem acompanhamento visual são apenas desejos. Pessoas que rastreiam metas têm 3x mais chances de alcançá-las. **Faça AGORA:**

1. Defina 1 meta clara (não 10)
2. Crie marcos intermediários
3. Escolha um rastreador visual (calendário, planilha)
4. Revise toda semana

Na Kairo: Metas com marcos automáticos + Streaks (não quebrar a corrente) = motivação garantida.

Controlar minhas finanças

Você sofre com Falta de Visibilidade 78% das pessoas não sabem para onde seu dinheiro vai. Quem rastreia economiza 20%. **Faça AGORA:**

1. Categorize seus últimos 3 meses de gastos
2. Identifique "vazamentos" (café, apps, assinaturas)
3. Crie uma meta: "Economizar R\$500/mês"
4. Rastreie diariamente

Na Kairo: Rastreamento automático + IA que identifica padrões + gráficos em tempo real.

Gerenciar meu tempo

Você sofre com Falta de Estrutura Temporal Sem estrutura, o tempo desaparece.

Pessoas que estruturam ganham 2-3 horas produtivas por dia. **Faça AGORA:**

1. Identifique seus "energy peaks" (quando você é mais produtivo)
2. Trabalhe em blocos de 90 minutos + 15 min pausa
3. Diga "não" a reuniões desnecessárias
4. Revise semanalmente como gastou seu tempo

Na Kairo: Calendário integrado + timer para blocos focados + sincronização em tempo real.

Manter foco e evitar distrações

Você sofre com Fragmentação de Atenção Cada mudança de contexto leva 15-25 min para recuperar foco. 5 interrupções = 2 horas perdidas. **Faça AGORA:**

1. Crie "blocos de foco" de 90 minutos sem interrupções
2. Defina 2-3 horários específicos para email/Slack
3. Use Pomodoro: 25 min foco + 5 min pausa
4. Elimine distrações físicas (telefone longe)

Na Kairo: Dashboard limpo (sem ruído) + timer integrado + Streaks para manter consistência.

Pergunta 2: Seu Estilo de Trabalho

Pergunta: Como você naturalmente prefere trabalhar?

Opções e Feedback:

Vejo tudo em um dashboard centralizado

Você é um Visual Integrador Você precisa ver o quadro geral. Pessoas que veem contexto completo tomam melhores decisões. **Recomendação:**

- Crie um "dashboard mental" toda segunda
- Use regra 80/20: foque nos 20% que geram 80% dos resultados
- Mantenha um scorecard pessoal (5-7 métricas)

Na Kairo: Dashboard que mostra tudo: tarefas, metas, hábitos, finanças. Tudo em um lugar.

Prefiro listas simples e diretas

Você é um Executor Focado Você quer clareza e ação. Pessoas que usam listas completam 30% mais tarefas. **Recomendação:**

- Regra "3 tarefas por dia" (seu cérebro não foca em mais)
- Crie listas por contexto (Trabalho, Casa, Pessoal)
- Revise toda noite (5 minutos)

Na Kairo: Tarefas simples e diretas. Sem complicações. Marque como feito e pronto.

17 Gosto de visualizar em calendário

Você é um Planejador Temporal Você pensa em termos de tempo. Pessoas que planejam temporalmente têm 50% menos estresse. **Recomendação:**

- Planeje sua semana todo domingo
- Use "time blocking": 9-11h = Projeto A, 14-16h = Reuniões
- Deixe 20% do tempo livre para o inesperado

Na Kairo: Calendário integrado que mostra tudo distribuído no tempo.

Preciso de um visual limpo e minimalista

Você é um Minimalista Focado Poluição visual = poluição mental. Pessoas em ambientes minimalistas têm 30% mais foco. **Recomendação:**

- Dashboard deve ter apenas o essencial
- Remova tudo que não é crítico

- Revise mensalmente: "Isso ainda é essencial?"

Na Kairo: Design minimalista por padrão. Sem ruído, sem distração.

Gosto de acompanhar progresso visual

Você é um Motivado Visual Você precisa VER o progresso. Pessoas motivadas visualmente têm 5x mais consistência. **Recomendação:**

- Crie métricas visuais (não "fazer exercício", mas "20 exercícios/semana")
- Use sistema de streaks (não quebrar a corrente)
- Faça gráficos semanais para ver melhoria

Na Kairo: Streaks + gráficos + tendências. Seu progresso crescendo é seu combustível.

Pergunta 3: Frequência de Acompanhamento

Pergunta: Com que frequência você acompanha suas atividades?

Opções e Feedback:

Diariamente, várias vezes ao dia

Você é um Otimizador Contínuo Você quer estar sempre ajustando. Ótimo para crescimento, mas cuidado com obsessão. **Recomendação:**

- Defina "horários de revisão" (9h, 14h, 18h) em vez de revisar constantemente
- Diferencie: revisão rápida (2 min) vs análise profunda (30 min, 1x/semana)
- Nem tudo precisa ser otimizado

Na Kairo: Sincronização instantânea + notificações inteligentes (sem obsessão).

Diariamente, uma vez ao dia

Você é um Revisor Consistente Você tem ritual diário. Excelente! Pessoas com revisão diária têm 70% mais consistência. **Recomendação:**

- Crie ritual: manhã (planejar) ou noite (revisar). Sempre 10 minutos.
- Fórmula: Fazer → Revisar → Aprender
- Mantenha diário de aprendizados

Na Kairo: Dashboard perfeito para seu ritual diário. 5-10 minutos e pronto.

July
17

Algumas vezes por semana

Você é um Planejador Flexível Você é equilibrado. Consistente mas não obsessivo. **Recomendação:**

- Escolha 2-3 dias específicos (seg, qua, sex)
- Faça revisão mais profunda nesses dias
- Combine com revisão semanal no domingo

Na Kairo: Adapta ao seu ritmo. Sem pressão de acessar diariamente.



Semanalmente

Você é um Planejador Estratégico Você vê padrões que outros não veem. Excelente para visão macro. **Recomendação:**

- Ritual semanal: domingo à noite ou segunda de manhã (30-60 min)
- Fórmula: Revisar → Refletir → Planejar
- Identifique vitórias e aprendizados

Na Kairo: Relatórios semanais + tendências + histórico. Perfeito para planejamento estratégico.



Mensalmente

Você é um Visionário de Longo Prazo Você não fica preso em detalhes. Excelente para objetivos maiores. **Recomendação:**

- Ritual mensal: último ou primeiro dia do mês (60-90 min)
- Fórmula: Revisar → Analisar → Planejar
- Crie "experimentos" para o próximo mês

Na Kairo: Relatórios mensais + tendências de longo prazo. Visão macro garantida.

Pergunta 4: Suas Áreas de Foco

Pergunta: Quais áreas você quer organizar? (Múltipla seleção)

Opções e Feedback:

🎯 Metas e objetivos pessoais

Você é um Construtor de Futuro 92% das pessoas não alcançam metas porque não as acompanham. Você vai ser diferente. **Faça AGORA:**

- Defina 3 metas para 90 dias (não 10)
- Crie 3-4 marcos intermediários por meta
- Revise toda semana

Na Kairo: Metas com marcos automáticos + progresso visual + histórico.

Tarefas do trabalho

Você é um Profissional Organizado Pessoas que organizam tarefas são 40% mais produtivas. **Faça AGORA:**

- Brain dump: escreva tudo que precisa fazer
- Escolha 3 tarefas prioritárias para hoje
- Revise toda noite

Na Kairo: Kanban visual + priorização + prazos. Nunca mais esquece nada.

Hábitos e rotinas

Você é um Construtor de Hábitos Leva 66 dias para um hábito se formar. Hábitos visuais têm 5x mais sucesso. **Faça AGORA:**

- Escolha 1-2 hábitos (não 10)
- Defina um gatilho (depois do café? antes de dormir?)
- Crie rastreador visual (calendário na parede)

Na Kairo: Streaks (não quebrar a corrente) + visualização de progresso.

Finanças pessoais

Você é um Gestor Financeiro Pessoas que rastreiam economizam 20%. Quem não rastreia não sabe para onde o dinheiro vai. **Faça AGORA:**

- Categorize últimos 3 meses de gastos
- Identifique "vazamentos"
- Crie meta: "Economizar R\$X/mês"

Na Kairo: Rastreamento automático + IA + gráficos + insights.

Compras e lista de mercado

Você é um Organizador Prático Pessoas que fazem lista gastam 30% menos. Você esquece 25% do que precisa se não anotar. **Faça AGORA:**

- Crie "lista mestre" de compras
- Organize por categoria
- Marque conforme compra

Na Kairo: Listas compartilháveis + sincronização em tempo real.

Anotações e ideias

Você é um Criativo Capturador Você esquece 90% das suas ideias em 24 horas. Ideias capturadas têm 10x mais chances de serem executadas. **Faça AGORA:**

- Crie sistema de captura (telefone, papel, qualquer lugar)
- Revise ideias toda semana
- Organize por tema

Na Kairo: Captura rápida + sincronização + organização por categoria.

Pergunta 5: Seu Objetivo Principal

Pergunta: O que você quer alcançar com melhor organização?

Opções e Feedback:

Aumentar minha produtividade

Você quer fazer mais em menos tempo 40% da produtividade vem de organização. 30% de foco. 20% de energia. 10% de ferramentas. **Faça AGORA:**

- Elimine distrações (notificações, abas, telefone)
- Trabalhe em blocos: 90 min foco + 15 min pausa
- Faça tarefa importante PRIMEIRO (antes de email)

Na Kairo: Dashboard limpo + timer + Kanban visual. Foco garantido.

Reduzir estresse e ansiedade

Você quer paz mental 73% do estresse vem de não saber o que fazer. Pessoas organizadas têm 60% menos ansiedade. **Faça AGORA:**

- Brain dump: escreva tudo que está na cabeça

- Crie um "sistema confiável" onde tudo fica registrado
- Revise regularmente

Na Kairo: Seu "sistema confiável" centralizado. Seu cérebro relaxa.

Manter consistência e disciplina

Você quer construir hábitos que mudam vidas Consistência vence talento. Pequenos passos consistentes vencem grandes passos inconsistentes. **Faça AGORA:**

- Escolha 1-2 hábitos
- Crie rastreador visual
- Comece pequeno (20 min é melhor que 1h que você não vai fazer)

Na Kairo: Streaks + visualização = vício positivo que mantém você consistente.

Aprender e crescer pessoalmente

Você quer evoluir como pessoa Pessoas que aprendem consistentemente ganham 50% mais. **Faça AGORA:**

- Defina uma habilidade para desenvolver
- Crie plano: cursos, livros, prática
- Rastreie progresso

Na Kairo: Rastreie aprendizado + organize cursos + monitore hábitos de prática.

Melhorar minha situação financeira

Você quer tomar controle de suas finanças Dinheiro segue quem o acompanha. Você pode aumentar renda em 20-30% apenas com visibilidade. **Faça AGORA:**

- Audit: categorize últimos 3 meses
- Identifique vazamentos
- Crie meta financeira clara

Na Kairo: Rastreamento automático + IA para insights + metas financeiras.

Equilibrar vida pessoal e profissional

Você quer viver bem em todas as áreas Falta de equilíbrio causa 60% do burnout. Pessoas equilibradas são 3x mais felizes. **Faça AGORA:**

- Defina suas áreas: Trabalho, Família, Saúde, Finanças, Desenvolvimento, Lazer

- Crie uma meta por área
- Revise semanalmente o equilíbrio

Na Kairo: Dashboard mostra todas as áreas. Você vê o equilíbrio visualmente.

Pergunta 6: Sua Experiência com Ferramentas

Pergunta: Você já usou apps de produtividade antes?

Opções e Feedback:

✨ Não, essa é minha primeira vez

Bem-vindo! Você está no lugar certo Não tenha medo. Comece pequeno. Leva 2-3 semanas para se acostumar. **Faça AGORA:**

- Escolha um módulo para começar (recomendamos Tarefas ou Hábitos)
- Dedique 15 minutos para explorar
- Crie seu primeiro item
- Use por 7 dias

Na Kairo: Interface intuitiva. Você não precisa de experiência anterior. Comece simples, explore depois.

➡️ Sim, mas não consegui manter consistência

Você não está sozinho. Mas dessa vez vai ser diferente Você provavelmente abandonou porque: ferramenta complicada, se sentiu sobre carregado, faltou motivação visual. **Faça AGORA:**

- Comece com APENAS um hábito
- Crie ritual (sempre mesmo horário)
- Vise 80%, não 100%
- Celebre pequenas vitórias

Na Kairo: Streaks cria dinâmica viciante. Você não quer quebrar a corrente. Dessa vez vai ser diferente.

✓ Sim, e tenho experiência com eles

Você vai apreciar a Kairo Como alguém com experiência, você vai entender o valor de uma ferramenta bem feita. **O que você vai amar:**

- Tudo integrado (não fragmentado)
- Simples mas poderoso
- Design limpo (sem complicações desnecessárias)
- Sincronização perfeita

Na Kairo: Eficiência que você nunca viu. Tudo conectado. É o app que você estava esperando.

🎯 Sim, mas quero algo mais completo

Você está pronto para o upgrade? Se você sentia falta de integração, análise profunda e sincronização, a Kairo é exatamente o que você procura. **O que você vai ganhar:**

- Suite completa integrada
- Análise profunda com IA
- Sincronização instantânea
- Crescimento sem limite

Na Kairo: Tudo em um lugar. Use o que precisa, quando precisa. É a suite completa que você queria.

Resultado Final

Estrutura:

Título: Seu Diagnóstico de Produtividade

Seção 1: Seu Perfil (1-2 parágrafos)

- Descrição personalizada
- Seus pontos fortes
- Oportunidades de melhoria

Seção 2: Seus 3 Insights Principais (3 bullets)

- Insights específicos baseados nas respostas
- Dados que validam

Seção 3: Seu Plano de Ação (3 ações)

- 3 ações imediatas para fazer AGORA
- 1 hábito para começar essa semana

- 1 meta para 90 dias

Seção 4: Como a Kairo Potencializa (2-3 parágrafos)

- Quais módulos são mais relevantes
- Como cada módulo resolve seus desafios
- Próximos passos

CTA: "Comece sua transformação agora"

Notas de Implementação

- Cada texto deve caber em 1 tela (mobile-first)
- Use muitos breaks e espaçamento
- Destaque números e estatísticas
- Mantenha tom conversacional
- Não force a venda da Kairo - deixe natural
- Cada pessoa sai com valor agregado, independente de usar Kairo ou não