

Arquitetura pedagógica do produto de entrada

Princípio de experiência

O produto não será uma aula extensa sobre comportamento alimentar. Cada bloco entrega uma pequena compreensão e uma ação observável. A participante deve avançar do reconhecimento de uma cena à repetição de uma prática.

Jornada-base

BLOCO	PERGUNTA QUE RESOLVE	ENTREGÁVEL PEDAGÓGICO	AÇÃO DA PARTICIPANTE
1. A cena	em que momento isso costuma acontecer?	guia de observação inicial	escolher uma situação recente
2. A sequência	o que vem antes da resposta?	mapa contexto-pensamento-emoção-impulso-resposta	preencher um primeiro registro
3. A regra interna	o que eu digo para mim nessa hora?	exercício de identificação de pensamentos	destacar uma frase recorrente
4. A pausa	onde cabe um intervalo possível?	prática breve de atenção	testar em uma refeição escolhida
5. A repetição	como continuar sem exigir perfeição?	plano de prática de sete dias	escolher frequência e lembrete

Materiais previstos

- guia principal de jornada;
- folhas de registro imprimíveis ou digitais;
- mapa visual da sequência invisível;
- roteiro de prática breve;
- plano de repetição de sete dias;
- mensagem de boas-vindas e conclusão.

Adaptação ao formato

SE O FORMATO FOR	A EXPERIÊNCIA USARÁ
guia prático	leitura curta, fichas e QR codes para áudios
aulas curtas	cinco aulas de 8 a 12 minutos com material de aplicação
híbrido	guia, áudios e um encontro pontual ou gravação de apoio

Limites de experiência

Não haverá diagnóstico individual, condução clínica, discussão de caso, prescrição alimentar ou promessa de resultado. Quando uma participante precisar de suporte individual, o produto deve orientar uma busca adequada, sem fazer triagem clínica.