

Persona de trabalho — hipótese estratégica

Nome de trabalho

Renata. O nome é apenas um recurso de construção interna; não representa uma pessoa real nem uma paciente.

Contexto

Mulher adulta que já transitou por tentativas repetidas de organização alimentar. Ela conhece regras, conteúdos e promessas, mas percebe que, em momentos específicos do dia, escolhe de um jeito diferente do que tinha planejado.

Conversa mental provável

- “Eu sei o que deveria fazer, mas na hora parece que desligo.”
- “Começo bem e, quando erro, sinto que já estraguei tudo.”
- “Não quero depender de uma nova lista de proibições.”
- “Preciso entender por que repito isso antes de tentar recomeçar de novo.”

Essas frases são hipóteses de mensagem construídas a partir do dossiê. Não são depoimentos, pesquisa de mercado ou comprovação clínica.

Tensão principal

O conflito não é falta de informação alimentar. É a distância entre intenção e resposta automática: pressão, pressa, pensamento, emoção, ambiente e hábito podem aparecer antes da escolha.

Desejo de entrada

Ter uma forma simples de perceber o próprio padrão e praticar uma pausa possível no cotidiano, sem entrar em uma jornada longa nem se sentir julgada.

Objeções que o produto precisa responder

- “Isso vai ser só mais uma dieta disfarçada?”
- “Vou precisar expor minha vida ou fazer terapia em grupo?”

- “Vou conseguir aplicar mesmo em dias corridos?”
- “É conteúdo suficiente para eu sentir que valeu a pena?”

Nível de consciência — hipótese

Predominantemente solution-aware: ela já buscou caminhos e reconhece o problema, mas ainda não associa uma proposta educativa de observação de padrões a uma alternativa concreta. A comunicação deve começar pela experiência cotidiana, não por siglas ou teoria.