

Naming e mecanismo — território de decisão

Crítérios de nome

O nome deve ser simples de lembrar, não prometer resultado corporal, não depender de jargão clínico e já carregar a diferença do produto: olhar para o que acontece antes da escolha.

Rotas de nome

ROTA	NOME DE TRABALHO	O QUE COMUNICA	RISCO A EVITAR
A	A Pausa Antes da Escolha	prática concreta e imediata	parecer apenas uma técnica isolada
B	Mapa do Comer no Automático	diagnóstico de padrão e clareza	soar excessivamente racional
C	Entre o Impulso e a Escolha	espaço de consciência sem rigidez	ficar abstrato demais
D	O Que Acontece Antes	curiosidade e reenquadramento	precisar de subtítulo forte

Recomendação de trabalho

Usar temporariamente **A Pausa Antes da Escolha** como nome de projeto. Ele traduz a primeira prática do produto, evita promessa corporal e oferece uma imagem fácil de explicar.

Subtítulo de trabalho

Uma experiência prática para perceber a sequência que acontece antes de comer no automático.

Mecanismo em três níveis

1. **Perceber:** reconhecer a cena e o contexto.
2. **Nomear:** identificar pensamento, emoção e impulso.
3. **Pausar:** experimentar uma escolha com mais presença.

Decisão pendente

O nome definitivo deve passar por validação de Nicole, disponibilidade de marca e coerência com o formato do produto.