

DESIGN INCLUSIVO PARA A NEURODIVERGENCIA FEMININA

PROPOSTA DE UM APLICATIVO PARA MULHERES COM TDAH

Palavras-chave: design emocional, tecnologia assistiva, TDAH feminino.

Rafaela Carolina Mathina de Oliveira; Universidade Vale do Rio Doce; Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil;
rafaela.mathina@univale.br;

Rosilene Conceição Maciel; Universidade Vale do Rio Doce; Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil;
rosilene.maciel@univale.br;

1. Introdução

Nas últimas décadas, vem crescendo o reconhecimento da importância da saúde mental no desenvolvimento de produtos digitais, especialmente para pessoas com características cognitivas e emocionais diversas. Nesse cenário, destaca-se a neurodivergência, que inclui condições como TDAH, Transtorno Bipolar e Autismo, exigindo abordagens de design mais inclusivas.

Mulheres neurodivergentes, em especial com TDAH, são frequentemente subdiagnosticadas, o que agrava quadros de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e baixa autoestima. O TDAH feminino tende a se manifestar de forma mais internalizada, impactando a regulação emocional e a organização da rotina. Apesar disso, há escassez de ferramentas tecnológicas que considerem suas particularidades.

Diante dessa lacuna, este trabalho propõe o desenvolvimento de um produto digital inclusivo e sensível, voltado ao apoio de mulheres neurodivergentes. A proposta é criar um aplicativo, uma espécie de "secretária executiva afetiva", com suporte personalizado por inteligência artificial para promover o autocuidado, a organização do cotidiano e a regulação emocional. As funcionalidades incluem mapeamento de humor,

estímulos sensoriais, sugestões personalizadas e sinalização de risco à vida com acionamento da rede de apoio.

A metodologia adotada foi o modelo Double Diamond, com foco em pesquisa qualitativa, netnografia e revisão bibliográfica. O processo envolveu a criação de protótipos interativos de baixa e alta fidelidade, com integração de IA para personalização da experiência.

O projeto busca alinhar tecnologia e empatia às necessidades reais desse público, contribuindo para o avanço do design centrado no usuário e da saúde mental digital. Ao oferecer uma solução prática, emocionalmente acessível e funcional, a proposta visa promover a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida de mulheres com TDAH, reforçando o papel do design como ferramenta de inclusão e cuidado.

2. Design centrado no usuário e metodologias inclusivas

O Design Centrado no Usuário (DCU) é essencial no desenvolvimento de soluções para públicos com necessidades específicas, como no caso de mulheres neurodivergentes. Essa abordagem foca em compreender profundamente o perfil do usuário, integrando métodos qualitativos e quantitativos ao longo de todo o processo criativo (Norman, 2013).

Metodologias inclusivas ampliam essa perspectiva ao promover acessibilidade e diversidade, visando eliminar barreiras e criar experiências digitais mais equitativas (Moran; Fisher, 2021). O modelo Double Diamond (Imagem 1), amplamente adotado no design de serviços, organiza o processo em quatro fases: descoberta, definição, desenvolvimento e entrega, equilibrando momentos de divergência e convergência (DESIGN COUNCIL, 2005).

Essa estrutura favorece a construção iterativa e centrada no usuário, particularmente útil em projetos voltados à saúde mental. A literatura aponta que a combinação entre DCU, métodos inclusivos e frameworks como o Double Diamond aumenta o impacto e a adesão ao produto (Garcia *et al.*, 2022).

V COLÓQUIO DE PESQUISA EM DESIGN E ARTES

5, 6 e 7 de novembro 2025

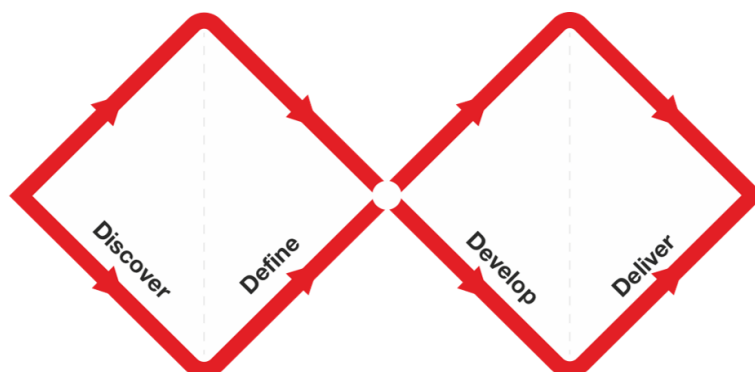


Imagem 1 – Representação gráfica do Double Diamond
Fonte: Design Council (2025)

O presente projeto foi fundamentado em cinco pilares teóricos: TDAH em mulheres, neurodivergência, design centrado no usuário, saúde mental digital e metodologias de design inclusivo. Esses eixos embasam as principais funcionalidades do produto, organizadas em três frentes: Cuidar, Organizar e Sentir.

- **Cuidar:** Apoia o bem-estar físico e emocional, com foco na autoestima, autocuidado e regulação emocional. Está alinhado a diretrizes de saúde mental humanizada e acolhedora.
- **Organizar:** Promove estratégias de estruturação da rotina, respeitando os limites emocionais das usuárias. O objetivo é facilitar a gestão do tempo e reduzir a sobrecarga cognitiva.
- **Sentir:** Valoriza a expressão emocional e o acolhimento sensorial. Integra práticas de mindfulness, autoexpressão e fortalecimento de redes de apoio.

Esses pilares foram validados e aprofundados por meio da pesquisa netnográfica, que complementou a revisão bibliográfica com dados empíricos sobre a vivência cotidiana do público-alvo.

2.2 Pesquisa Netnográfica

A partir da netnografia, buscou-se compreender a experiência de mulheres adultas neurodivergentes com TDAH, a partir de interações espontâneas em redes sociais como

V COLÓQUIO DE PESQUISA EM DESIGN E ARTES

5, 6 e 7 de novembro 2025

Instagram e YouTube. Foram analisados 80 relatos públicos anonimizados, categorizados nos eixos Cuidar, Organizar e Sentir.

No eixo Cuidar, surgiram temas como baixa autoestima, culpa, bloqueios para iniciar tarefas e exaustão emocional crônica. No eixo Organizar, destacaram-se dificuldades com foco, procrastinação, perda da noção de tempo e desorganização da rotina. Já no eixo Sentir, os relatos abordaram ansiedade, isolamento social e hipersensibilidade sensorial (a estímulos visuais, auditivos e táteis).

Esses dados revelam a complexidade dos desafios enfrentados por essas mulheres e a escassez de soluções tecnológicas adaptadas à sua realidade. A escuta ativa oferecida pela netnografia orientou a construção de uma proposta empática, personalizada e funcional. A imagem 2 apresenta a síntese dos resultados obtidos nesta fase da pesquisa.

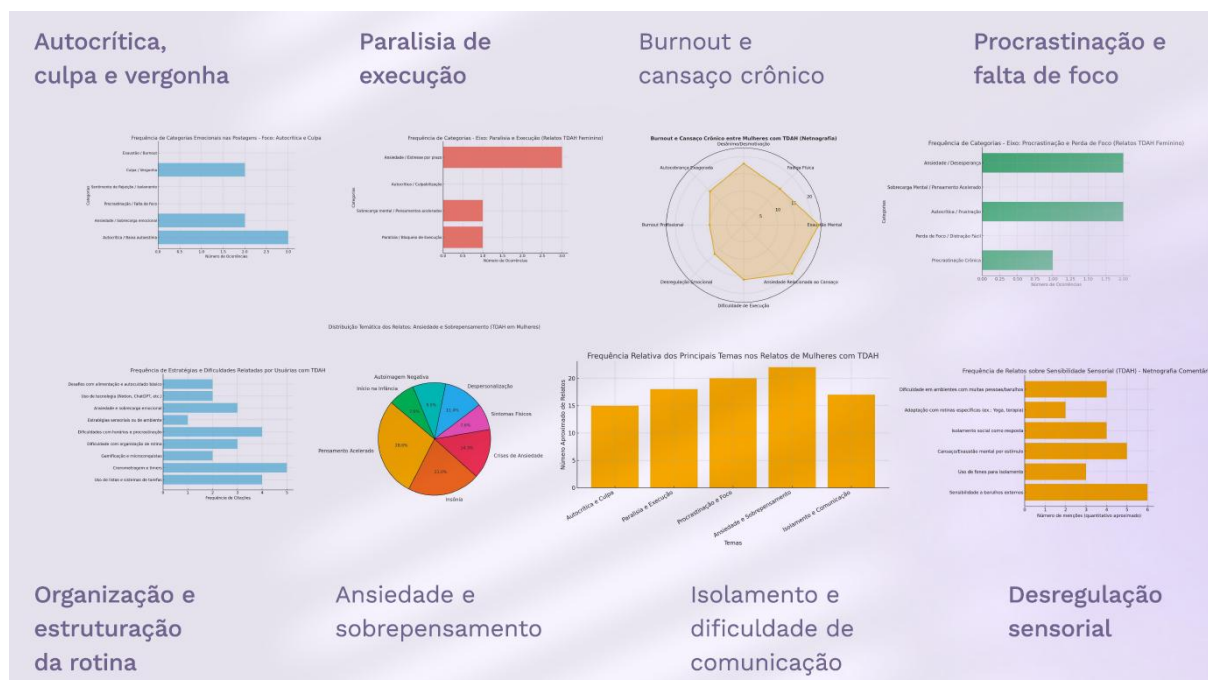


Imagem 2 – Análise de dados netnográficos
Fonte: Elaborado pela autora (2025)

2.3 Prototipagem

A prototipagem é uma etapa essencial no design centrado no usuário, permitindo testar, validar e aprimorar funcionalidades antes da implementação final (Garrett, 2010).

Esta etapa do projeto tem como objetivo validar hipóteses funcionais e emocionais por meio de representações visuais e navegáveis do aplicativo. Foram executados os protótipos de baixa e de alta fidelidade conforme explicado a seguir.

A etapa inicial do protótipo de baixa fidelidade visa validar estrutura, navegação e disposição dos elementos. Conforme Garrett (2010) e Benyon (2014), essa abordagem permite ajustes rápidos e acessíveis, focando na usabilidade e experiência. No projeto, os wireframes foram pensados para promover acessibilidade emocional e funcional, especialmente para o público neurodivergente.

O sistema de design priorizou minimalismo e funcionalidade. A simplicidade visual está alinhada ao objetivo do MVP (Minimum Viable Product ou Produto Mínimo Viável): testar valor, usabilidade e impacto emocional.

A fase de alta fidelidade traduziu visualmente o MVP, com foco na persona *Laura*, mãe neurodivergente com TDAH, cujas dores incluem sobrecarga, desorganização, baixa autoestima e autocobrança.

O protótipo buscou acolher essas questões com funcionalidades integradas aos pilares Cuidar, Organizar e Sentir. Teve como metas simular a experiência de uso. Para tanto foram considerados a coerência visual e comunicacional. Os fluxos funcionais com pensados com base nas necessidades emocionais das usuárias. A proposta é que sirva de referência para testes junto ao público alvo.

Segundo Garrett (2010), protótipos de alta fidelidade são eficazes na análise emocional da interface e identificação de barreiras de uso.

3 Estrutura do Fluxo da Usuária e Sistema de Design

A jornada prototipada representa a rotina matinal da usuária - persona *Laura* - com base nos momentos críticos mapeados nas pesquisas:

1. Tela de Boas-Vindas: mensagem personalizada de acolhimento para reduzir ansiedade e incentivar a usuária.
2. Check-in Emocional Diário: registro rápido do estado emocional, com botões de respostas curtas, visuais suaves e frases validadas em testes.

3. Sugestão de Microtarefa: tarefas simples sugeridas com base no estado emocional (ex.: abrir as cortinas, lavar o rosto).
4. Regulação Emocional Rápida: opção de técnicas breves como respiração guiada ou grounding.
5. Timer de Foco: baseado na Técnica Pomodoro (25 minutos), com mensagens motivacionais antes e depois.
6. Feedback Pós-Tarefa: reforço emocional positivo ao concluir a microtarefa, validando o esforço e promovendo autoestima.

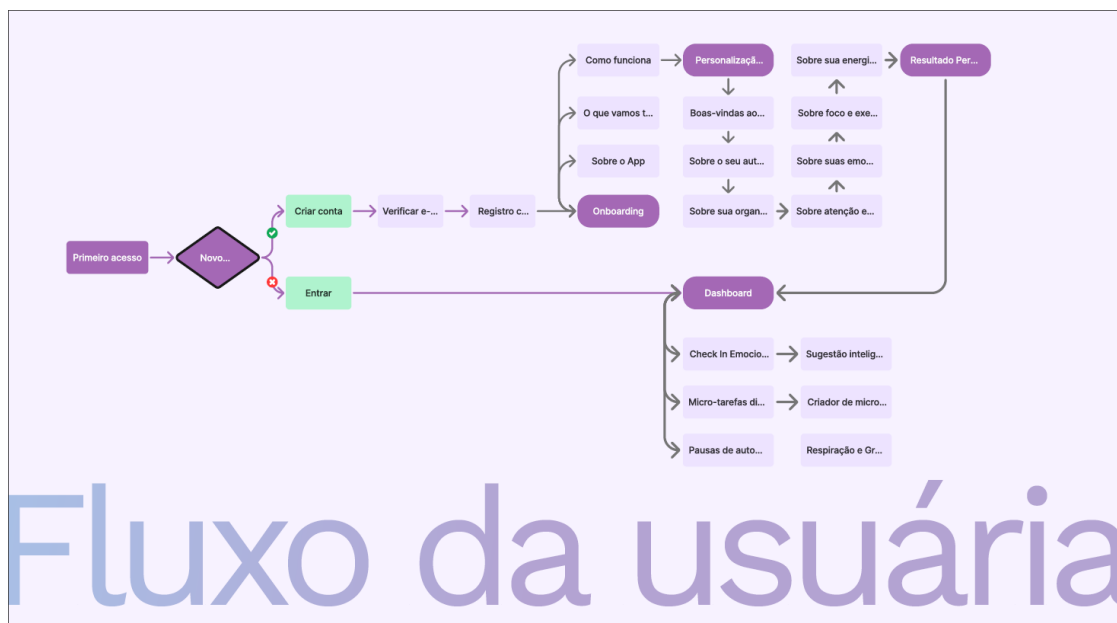


Imagem 3 – Fluxo da usuária
Fonte: Elaborado pela autora (2025)

O protótipo seguiu o sistema de design simplificado com foco na baixa densidade informacional optando por estímulos visuais reduzidos. Nesse sentido, foram aplicadas cores suaves e uma tipografia legível, leve e delicada. Foram projetadas interações curtas e objetivas visando respeitar as limitações de foco das usuárias em função da neurodivergência (TDAH). Os feedbacks foram trabalhados de forma positiva e imediata tomando como princípio o design emocional (Norman, 2004).

V COLÓQUIO DE PESQUISA EM DESIGN E ARTES

5, 6 e 7 de novembro 2025

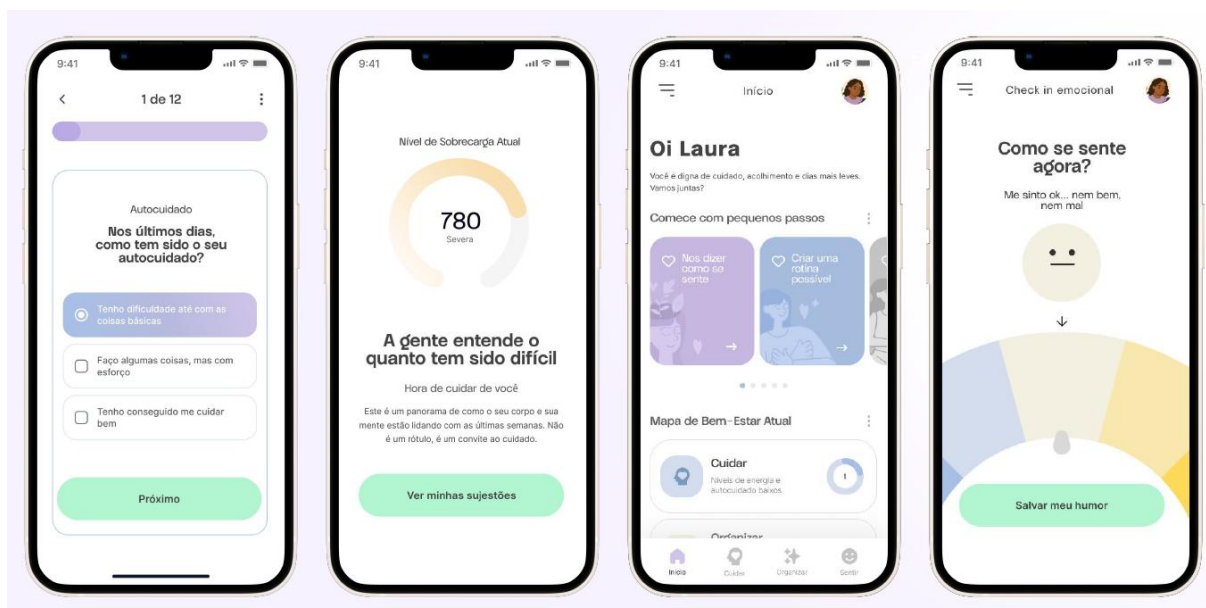


Imagem 4 – Imagens de telas do app “Rotinas Possíveis”
Fonte: Elaborado pela autora (2025)

A imagem acima ilustra parte do produto digital proposto. Apoia-se em Lobach (2001), entendendo que o design envolve não apenas forma e função mas também a mediação entre o ser humano e seu ambiente. Mais do que estética, o design é linguagem de apoio. Uma forma de traduzir dores em possibilidades.

A escolha por um produto digital como ferramenta facilitadora parte da compreensão de que o design, como mediação entre o sujeito e o cotidiano, (Manzine, 2008) pode gerar soluções sensíveis para desafios reais. O produto digital, nesse contexto, oferece acesso, individualização, personalização e presença contínua – fundamentais para apoiar mulheres neurodivergentes na construção de rotinas possíveis.

4. Discussão e resultados

O desenvolvimento deste produto digital voltado para mulheres neurodivergentes resultou na criação de uma ferramenta funcional e, ao mesmo tempo, em um espaço simbólico de acolhimento, visibilidade e cuidado para um público historicamente marginalizado na saúde mental, na tecnologia e no design. Entre os principais resultados,

V COLÓQUIO DE PESQUISA EM DESIGN E ARTES

5, 6 e 7 de novembro 2025

destacam-se o fortalecimento da autoestima, do autocuidado e da autonomia das usuárias, por meio de um ambiente digital sensível, seguro e livre de julgamentos.

A pesquisa gerou conhecimento valioso sobre as vivências dessas mulheres, evidenciado por escuta ativa, entrevistas e análise netnográfica que trouxeram à tona rotinas e estratégias pessoais invisibilizadas por abordagens tradicionais. O projeto contribuiu ainda para uma cultura de cuidado mais empática e inclusiva, ao integrar gênero, neurodivergência e saúde mental como dimensões interligadas no design.

Metodologicamente, ampliou repertórios éticos e técnicos ao adotar co-criação e validação participativa, apontando caminhos para soluções tecnológicas mais humanas. As próximas etapas do projeto estão previstas como desdobramentos futuros. Espera-se que este trabalho inspire tanto o campo acadêmico quanto o mercado a repensar o design digital de forma mais inclusiva, responsiva e alinhada às necessidades emocionais de públicos neurodivergentes.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Paulo A. F. **Tecnologias digitais e saúde mental: desafios e possibilidades**. São Paulo: Editora Unesp, 2018.

BARKLEY, Russell A. **Transtorno do déficit de atenção/hiperatividade: manual para diagnóstico e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BENYON, David. **Designing interactive systems: a comprehensive guide to HCI, UX and interaction design**. Harlow: Pearson Education, 2014.

DESIGN COUNCIL. **The double diamond design process**. London: Design Council, 2005.

DESIGN COUNCIL. **The Double Diamond**. Disponível em: <https://www.designcouncil.org.uk>. Acesso em: 29 maio 2025.

GARCIA, Ana L.; SOARES, Mariana T.; FERREIRA, Bruno R. **Aplicação do modelo Double Diamond em projetos digitais para saúde mental**. Revista de Design, Inovação e Sustentabilidade, v. 10, n. 2, p. 45-58, 2022.

V COLÓQUIO DE PESQUISA EM DESIGN E ARTES

5, 6 e 7 de novembro 2025

GARRETT, Jesse James. **The elements of user experience: user-centered design for the web and beyond.** Berkeley: New Riders, 2010

LUPTON, Ellen. **Design gráfico: uma nova história.** São Paulo: Cosac Naify, 2011.

LÖBACH, B. **Design industrial: bases para a configuração dos produtos industriais.** s. l.: Edgar Blücher, 2001.

MANZINI, Ezio. **Design para a inovação social e sustentabilidade.** Rio de Janeiro: E-papers Serviços Editoriais, 2008

MORAN, Kate; FISHER, Katie. **Inclusive Design for a Digital World: Designing with Accessibility in Mind.** New York: Apress, 2021.

NORMAN, Donald A. **Design emocional: por que adoramos (ou detestamos) os objetos do dia a dia.** Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

NORMAN, Donald A. **O design do dia a dia.** Rio de Janeiro: Rocco, 2013.

SILVA, Lucas S.; ANDRADE, Larissa C. **Design inclusivo e neurodivergência: desafios para o desenvolvimento de produtos digitais.** *Revista Brasileira de Design*, v. 14, n. 2, p. 45-59, 2020.