

◉ EXOESQUELETO **MENTAL**



DIAGNÓSTICO

OROCO

O primeiro passo para **transformar a
IA em parceiro cognitivo**

FELIPE LEITE

O Diagnóstico OROCO

Descubra onde você perde energia cognitiva

Versão 1.2

· Atualizado em 2026-03-06

Este diagnóstico faz parte do método OROCO, apresentado no livro *O Exoesqueleto Mental*.
Use-o sempre que sentir que está travado — os quatro fios se emaranham de novo, e o F.O.C.O. os separa.

© 2026 Felipe Leite. Todos os direitos reservados.

Material gratuito. Proibida a revenda.

A Batalha que Ninguém Vê

20h14. Carlos estava parado na frente do computador. A tela mostrava o ChatGPT. O cursor piscava. E ele não conseguia digitar.

Não era bloqueio criativo. Era algo pior. 13 horas de trabalho. 47 decisões. 6 reuniões. E agora, quando finalmente tinha um minuto para pensar no que realmente importava, seu cérebro simplesmente... desligou.

Não desligou de uma vez. Desligou aos poucos — como um celular que mostra 3% de bateria e começa a fechar aplicativos sozinho.

Carlos digitou: “Como reorganizo o cronograma do Atlas?” Leu a resposta genérica. Fechou o laptop.

O que está acontecendo comigo?

Dois músicos, zero maestro

Sua mente funciona como uma orquestra com dois músicos talentosos — cada um com sua partitura, tocando ao mesmo tempo, sem maestro.

O **Piloto Automático (Sistema 1)** é rápido, instintivo, emocional. Reage antes de você perceber. É ele que faz seu coração disparar ao ler “Ricardo (CEO) quer falar. Urgente” — quando o chefe só queria combinar o almoço.

O **CEO Focado (Sistema 2)** é lento, lógico, estratégico. Pesa prós e contras. Mas tem um defeito fatal: ele se cansa. Às 9h, suas decisões são firmes. Às 20h, qualquer escolha pesa toneladas.

E se existisse um terceiro músico? Um que fizesse o trabalho pesado — pesquisar, organizar, analisar — sem nunca se cansar?

O **Copiloto IA (Sistema 0)** é incansável. Analítico. Mas — e isso é crucial — ele não substitui você. Não tem emoções. Não tem valores. Ele é o copiloto. Não o piloto.

O Piloto Automático avisa sobre emoções. O Copiloto IA faz o trabalho pesado. O CEO Focado, descansado, faz o que só ele pode fazer: decidir.

Não é democracia. É uma orquestra. Com um maestro.

E o maestro é você.

O problema? A maioria trata a IA como ferramenta. Pede. Recebe algo genérico. Reclama. Repete.

Não é mágica. É método. E o primeiro passo é saber exatamente onde você está perdendo energia.

O livro explica os três sistemas em profundidade — a ciência, os estudos, as armadilhas. Aqui, vamos direto ao que você pode fazer agora.

Os Papéis Invisíveis

Carlos olhou para a lista de tarefas numa segunda-feira de manhã. 47 itens. Nenhum com prioridade clara. Sentiu o peito apertar: preciso resolver isso, mas resolver o quê, exatamente?

Tentou classificar: urgente, importante, pode esperar. Quinze minutos depois, 23 tarefas marcadas como “urgente.”

Quando tudo é urgente, nada é urgente.

Então ele mudou a estratégia. Em vez de classificar por urgência, agrupou por área. E o resultado mudou tudo.

O grupo “trabalho” foi fácil: reuniões, decisões técnicas, apresentação trimestral, feedback para o Pedro. 31 itens.

Mas então apareceram os outros.

“Ligar para a escola da filha.” “Marcar consulta do joelho.” “Responder mensagem da esposa sobre sábado.” “3 dias sem conversa de verdade.”

Carlos parou. Aquilo não era trabalho. Era vida.

Líder de equipe. Reuniões, decisões, time, entregas.

Pai. Recital perdido, lição de casa, presença.

Marido. Três dias sem conversa real com a esposa.

Ele mesmo. Não corria há 4 meses. Dormia 5 horas. Não terminava um livro desde março.

Quatro papéis. Todos legítimos. Todos gritando ao mesmo tempo.

Não eram 47 problemas. Eram 4 papéis disputando uma bateria só.

O Piloto Automático não faz essa distinção. Reunião atrasada e recital perdido? Mesmo aperto no peito. O CEO Focado não consegue priorizar quando quatro alarmes tocam juntos.

Qual está sangrando?

Não pergunto qual papel é mais importante — todos são.

Pergunto: qual está sangrando? Qual grita mais alto quando você deita a cabeça no travesseiro?

Para Carlos, a resposta veio rápido: **líder e pai**. A sobrecarga como líder roubava energia para estar presente como pai. A culpa de falhar como pai corroía a concentração como líder. Um ciclo girando há meses — e que ele nunca tinha enxergado porque nunca separou os papéis.

Escolher um ponto de entrada não significa abandonar os outros. Significa parar de tratar quatro feridas ao mesmo tempo com o mesmo curativo.

* * *

Faça isto agora (5 minutos):

Pegue um papel. Liste todos os papéis que você vive: profissionais, familiares, pessoais. Não julgue, só nomeie.

Agora circule o que grita mais alto. O papel que está sangrando.

Esse é o terreno onde vamos trabalhar.

E para separar o que dói, existe um método. Quatro perguntas. Cinco minutos.

F.O.C.O. – O Diagnóstico

Carlos tinha a direção — sabia onde olhar. Faltava o que procurar.

A mente mistura quatro camadas num bolo só de ansiedade. Quando separadas, cada uma é administrável. Juntas, são paralisantes.

Quatro perguntas. É isso.

F.O.C.O. — Diagnóstico em Quatro Camadas

- **Fato:** O que a câmera de segurança gravaria? Sem interpretação, sem julgamento
- **O que Sinto:** Intensidade de 1 a 10. Sintomas físicos. Emoções nomeadas
- **Contexto:** O que você realmente precisa? Pergunte “por quê?” três vezes até a raiz
- **Operação:** O que você vai fazer nas próximas 24 horas? Uma ação concreta

O F.O.C.O. do Carlos

Para ver o método em ação, aqui está o diagnóstico que Carlos escreveu:

FATO: Nas últimas 3 semanas, trabalhei 12h+ por dia em 15 dos 21 dias. Tenho 23 reuniões semanais e 47 tarefas abertas. Perdi 4 jantares em família. Durmo em média 5h por noite.

O QUE SINTO: Exausto (9/10). Culpado por ter perdido o recital da minha filha. Ansioso (7/10) de que algo importante passe despercebido. Frustrado porque trabalho mais, mas pareço menos produtivo.

CONTEXTO: Preciso de um sistema que me permita manter a qualidade do trabalho em no máximo 45 horas semanais e preservar energia para estar presente com minha família.

O QUE VOU FAZER: Amanhã vou abrir minha agenda, contar todas as reuniões da semana e propor resumo por escrito para pelo menos 5 delas.

Antes do F.O.C.O., Carlos achava que o problema era “falta de produtividade”. Depois, viu a verdade: o problema não era velocidade. Era a diferença entre as 60 horas que ele trabalhava e as 45 que ele precisava para ser sustentável.

Problema de **estrutura**, não de esforço.

Dois Caminhos

Agora você sabe o que procurar. Falta fazer.

Dois caminhos. Os dois funcionam. Escolha o seu:

Caminho A — Deixe o agente te guiar (5 min)

◆ GEM PRONTO

Diagnosticador F.O.C.O.

Clique, diga “oi” e o agente te conduz pelo diagnóstico inteiro — do despejo livre ao relatório formatado.

[Abrir Agente: Diagnosticador F.O.C.O. →](#)

Conta Google gratuita. Sem instalar nada. **Dica:** selecione o modo “Raciocínio” no Gemini antes de começar.

O que o agente faz:

1. Te pede para despejar o problema (por texto ou áudio transcrito)
2. Separa os fatos das interpretações
3. Te ajuda a nomear emoções com intensidade
4. Cava até a necessidade real (não a tática óbvia)
5. Define um próximo passo concreto, executável em 24h
6. Gera um relatório formatado que você pode salvar

O diagnóstico leva 10 a 20 minutos. É como ter um amigo treinado que faz as perguntas certas na hora certa.

Caminho B — Faça na mão (10 min)

Pegue papel e caneta. Ou abra o bloco de notas do celular.

Lembra dos papéis que listou? Escolha um incômodo dentro do papel que está sangrando. Uma conversa difícil que está adiando. Um projeto travado. Aquela sensação de estar muito ocupado mas não produtivo.

* * *

MEU F.O.C.O.

FATO (O que uma câmera gravaria?):

[Seja específico. Use números, datas, eventos observáveis.]

O QUE SINTO (Como isso me afeta agora, escala 1–10?):

[Nomeie a emoção. Dê uma nota. Descreva o sintoma físico se houver.]

CONTEXTO (O que eu realmente preciso?):

[Vá fundo. Não escreva a tática. Escreva a necessidade.]

O QUE VOU FAZER (Qual é meu próximo passo concreto?):

[Uma ação. Executável em 24 horas. Se não cabe num dia, quebre menor.]

* * *

Checklist rápido — seu F.O.C.O. está bom se:

- O FATO passaria no “teste da câmera”: qualquer pessoa veria a mesma coisa
- O QUE SINTO tem uma emoção nomeada e uma nota de 1 a 10
- O CONTEXTO é uma necessidade, não uma tática disfarçada
- O QUE VOU FAZER cabe em 24 horas. Se não cabe, quebre menor

* * *

Sem conta Google? Use o prompt

Se preferir outra IA, copie e cole o prompt abaixo. Funciona em qualquer uma — ChatGPT, Claude, Copilot, Gemini. Para o resultado mais profundo, use o **Claude** (claude.ai) com o modelo **Opus**: é a IA que melhor capta nuance emocional e segue instruções longas. Funciona no plano gratuito.

Preciso da sua ajuda para organizar meus pensamentos. Vou descrever uma situação que está me incomodando. Quero que você me ajude a separar quatro camadas:

FATO: O que realmente aconteceu? Dados objetivos, sem interpretação.
O que uma câmera de segurança gravaria.

O QUE SINTO: Como isso me afeta? Emoção principal, intensidade de 1 a 10, sintomas físicos (aperto no peito, insônia, tensão).

CONTEXTO: O que eu realmente preciso? Não a tática óbvia ("preciso delegar mais"), mas a necessidade profunda por trás dela. Pergunte "por quê?" três vezes até chegar na raiz.

O QUE VOU FAZER: Qual é meu próximo passo concreto? Uma ação executável em 24 horas. Se não cabe num dia, é grande demais — quebre até caber.

Aqui está minha situação:

[Descreva o que está acontecendo — sem filtro, como se falasse com um amigo de confiança. Quanto mais honesto, melhor o diagnóstico.]

Dica de ouro: fale, não escreva

Se escrever trava — e é normal que trave quando o assunto é emocional — fale.

Grave um áudio de 3 a 5 minutos no celular contando o que está acontecendo. Sem filtro. Como se estivesse desabafando com alguém de confiança no carro.

Depois, transcreva. O próprio WhatsApp transcreve áudios. Ou envie o áudio direto para a IA — a maioria já aceita entrada de voz.

Cole o texto transcrito no prompt acima (ou no agente Gemini) e deixe a IA separar o trigo do joio.

* * *

(O F.O.C.O. vai mexer com emoções reais. Se o que você está vivendo não é estresse administrável — se é desespero, se não vê saída —, este exercício pode esperar. **CVV: 188**, 24h, gratuito. O F.O.C.O. organiza problemas. Crises precisam de gente de verdade.)

Por Que Funciona

Você acabou de fazer o diagnóstico. Funciona. Mas por quê?

Não é autoajuda. É neurociência.

Em 2007, o neurocientista Matthew Lieberman (UCLA) descobriu algo que parece simples demais para ser verdade: quando pessoas **nomeiam** o que sentem, a amígdala — o centro de alarme do cérebro — se acalma. Ao mesmo tempo, o córtex pré-frontal — a parte que pensa — se ativa.

Nomear a emoção transfere o comando do Piloto Automático para o CEO Focado. Literalmente.

E separar fato de interpretação? Mesmo princípio. “Meu time não me respeita” é um fantasma — carrega humilhação, raiva, insegurança. “Três pessoas mexeram no celular durante minha apresentação” é concreto. Contra fatos, você age. Contra fantasmas, você paralisa.

O F.O.C.O. funciona porque separa quatro fios que sua mente mistura num nó só. Cada camada desata um pedaço. No final, o que sobra não é angústia — é uma lista de ações.

O livro explica a ciência completa — os estudos, as cenas, os bastidores de cada descoberta. Aqui, o que importa é: você experimentou, funcionou, agora sabe por quê.

O Que Vem Depois

Você acabou de completar o **Passo 1** de um método com cinco.

O F.O.C.O. te deu clareza. Você parou de tratar sintomas e encontrou a doença real. Isso, sozinho, já muda o jogo.

Mas clareza sem ação é só consciência da dor.

O Método OROCO

O livro O Exoesqueleto Mental te leva pelos cinco passos — não em meses de tentativa e erro, mas num caminho testado:

1	Ordem	Diagnostica o problema real com o F.O.C.O.	Você está aqui
2	Reflexão	Decide se vale investir energia agora	
3	Ouro	Encontra o método cientificamente validado	
4	Construção	Monta um Mentor de IA personalizado	
5	Operação	Opera no mundo real com feedback contínuo	

O diagnóstico foi o começo. Cada passo faz a IA te entender melhor — até que ela pare de dar respostas genéricas e comece a pensar com você.

Carlos levou meses tateando no escuro. O OROCO comprime isso para semanas. Os agentes, para dias.

Este PDF te deu 1 agente. O Kit tem os outros 6.

Quem compra o livro recebe de bônus o **Kit OROCO** — 150+ páginas de ferramentas práticas e 7 agentes prontos no Google Gemini, um para cada passo do método:

1	Mapeamento de Papéis	Pré-passo
2	Diagnosticador F.O.C.O.	Passo 1 — este você já tem
3	Validador Estratégico	Passo 2a
4	Laboratório Método Ouro	Passo 2b
5	Guia de Domínio Ativo	Passo 3
6	Construtor do Mentor	Passo 4
7	Operador do Círculo Virtuoso	Passo 5

Cada agente é um link público do Google Gemini — funciona grátis com qualquer conta Google. Sem instalar nada.

Você tem o primeiro. Os outros seis te esperam no Kit.

O Livro

Você acabou de sentir o que o método faz com um passo.

O livro tem os outros quatro.

O Exoesqueleto Mental não é mais um livro de produtividade. É o manual completo para transformar a IA que te frustra num parceiro que pensa com você.

O que você vai encontrar:

- **Método OROCO completo** — 5 passos, da frustração ao domínio
- **Framework S0/S1/S2** — como seu cérebro funciona com a IA (e por que trava sem método)
- **3 histórias inspiradas em situações reais** — um líder sobrecarregado, uma empreendedora sem rede e um pai enfrentando dislexia
- **Prompts prontos** — copie e comece a usar antes de terminar o livro

Quem compra recebe o Kit OROCO de bônus — 150+ páginas de ferramentas e **7 agentes prontos no Google Gemini**, incluindo os 6 que você ainda não tem.

Disponível no Kindle e Kindle Unlimited.

[Comprar meu exemplar na Amazon →](#)

* * *

Sobre o Autor

Felipe Leite — UX Designer e líder técnico em fintech. Passou 3 anos pesquisando como a IA muda a forma como profissionais pensam, decidem e trabalham.

Este livro é o resultado — um método que ele usa todo dia e ensina em primeira mão.

* * *

© 2026 Felipe Leite. Todos os direitos reservados.

Este material é distribuído gratuitamente como complemento ao livro O Exoesqueleto Mental. Proibida a revenda.