



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAMERINO
SCUOLA DI ARCHITETTURA E DESIGN “E. VITTORIA”

CORSO DI LAUREA IN
Disegno Industriale e Ambientale

TITOLO DELLA TESI

Lumora:

ideazione e progetto grafico di un'app per il supporto emotivo

Laureando

Nome *Vito Colonna*

Firma

Vito Colonna

Relatore

Nome *Nicolò Sardo*

Firma

Nic - Sardo

ANNO ACCADEMICO

2024/2025

RICERCA E SCENARIO



LA CRISI DEL BENESSERE EMOTIVO NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA

Negli ultimi anni, la salute mentale dei giovani italiani è diventata una questione di crescente preoccupazione. Secondo un'indagine condotta dal Consiglio Nazionale dei Giovani (CNG), il 75% dei giovani tra i 15 e i 35 anni ha avvertito la necessità di un supporto psicologico negli ultimi cinque anni, soltanto il 27,9% è riuscito concretamente a ricevere l'aiuto necessario, mettendo chiaramente in luce un divario significativo tra il bisogno emotivo percepito e l'accessibilità ai servizi reali di supporto psicologico.

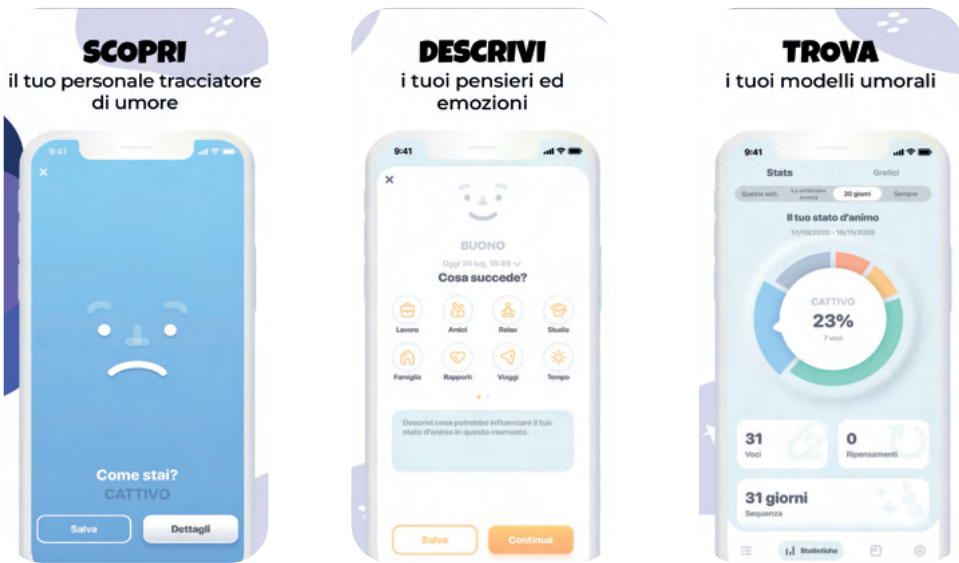
Questo disagio psicologico appare particolarmente accentuato tra le giovani donne: l'87,3% ha dichiarato di aver avuto bisogno di supporto emotivo rispetto al 61,8% degli uomini, suggerendo una componente significativa di genere nel disagio giovanile.

Questi dati, ulteriormente confermati dal Rapporto Censis 2023-2024, evidenziano una condizione di diffusa vulnerabilità emotiva: infatti, il 58,1% dei giovani tra i 18 e i 34 anni si sente fragile, il 56,5% sperimenta una profonda sensazione di solitudine e oltre la metà (51,8%) soffre abitualmente di ansia o depressione, condizioni croniche che influenzano significativamente la qualità di vita, l'autostima e la capacità dei giovani di affrontare con serenità il proprio futuro.

Le principali cause che alimentano questa crisi emotiva tra i giovani includono fattori quali lo stress lavorativo (46%), i problemi familiari (40%) e le pressioni sociali (30%), come emerge dai dati dello stesso Consiglio Nazionale dei Giovani. Questi fattori, aggravati dalle incertezze economiche e dalla crescente pressione performativa, generano un accumulo di stress e insicurezza che compromette la salute emotiva in modo sistemico e trasversale, incidendo su molteplici ambiti della vita quotidiana.

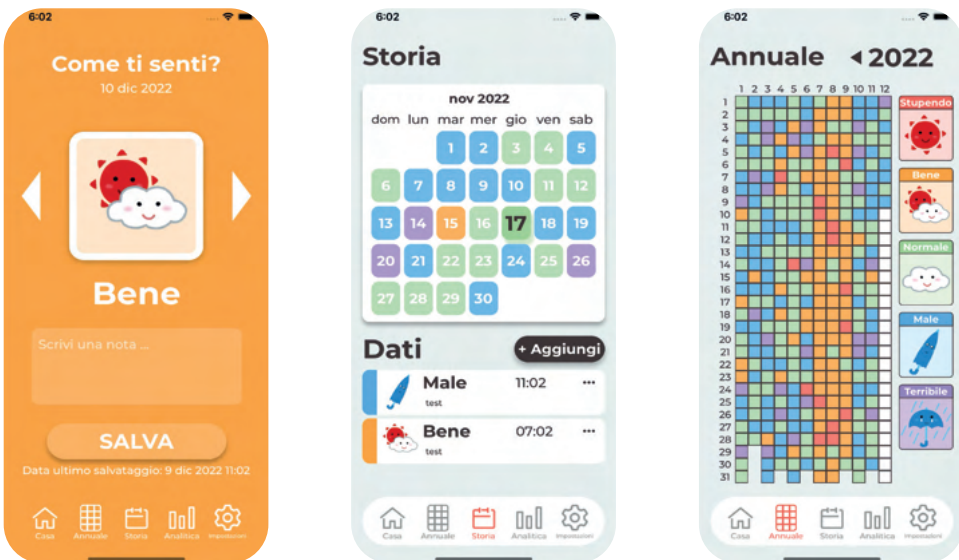
Ohga.it, portale di salute e benessere definisce i segnali di malessere emotivo più diffusi tra i giovani, che sono: cambiamenti d'umore frequenti (52%), isolamento sociale (51%), senso di inadeguatezza (46%) e stanchezza cronica (40%). Questi elementi non si limitano a descrivere uno stato temporaneo di disagio, ma definiscono una condizione cronica che influenza negativamente la vita quotidiana dei giovani, incidendo sul loro stile di vita dallo scolastico al lavorativo, sui rapporti interpersonali e sulla percezione di sé stessi.

CASI STUDIO



Moodnotes

Basata sulla Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT), Moodnotes guida l'utente nell'identificazione di schemi di pensiero negativi e nella loro ristrutturazione cognitiva. L'esperienza d'uso rimane piuttosto clinica. L'interazione si riduce a schede da compilare e riflessioni guidate, risultando poco intuitiva per chi predilige modalità espressive più fluide e non giudicanti. Inoltre, la mancanza di personalizzazione può rendere l'approccio poco coinvolgente per l'utenza giovane.



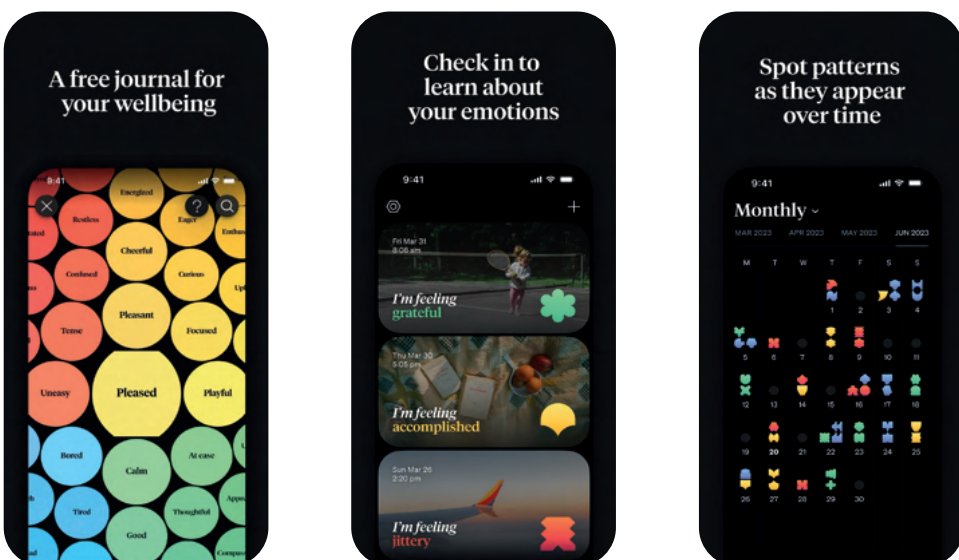
MoodTracker

Si concentra sull'auto-monitoraggio quotidiano dell'umore e delle abitudini personali. Offre grafici, schemi e statistiche dettagliate che consentono di osservare i pattern emotivi nel tempo. È una soluzione utile per utenti analitici, ma poco adatta a chi cerca uno spazio emotivo caldo, empatico e umano. L'app non offre suggerimenti o interazioni personalizzate e rischia di ridursi a uno strumento meramente quantitativo, senza un reale supporto emotivo.



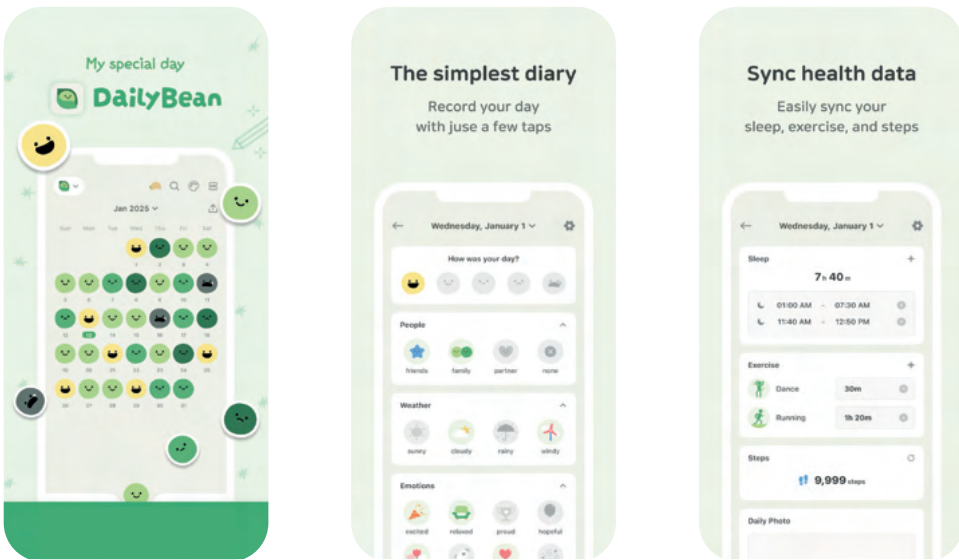
Daylio

Propone un'interfaccia visuale e immediata, basata sull'utilizzo di emoji e attività giornaliere per tracciare l'umore. L'esperienza risulta leggera e intuitiva, perfetta per una registrazione rapida e non invasiva. Tuttavia, questa semplicità si traduce in una carenza di profondità: l'app non offre alcuna forma di ascolto attivo o personalizzazione, limitandosi a raccogliere dati senza restituire uno spazio riflessivo o di supporto autentico.



How We Feel

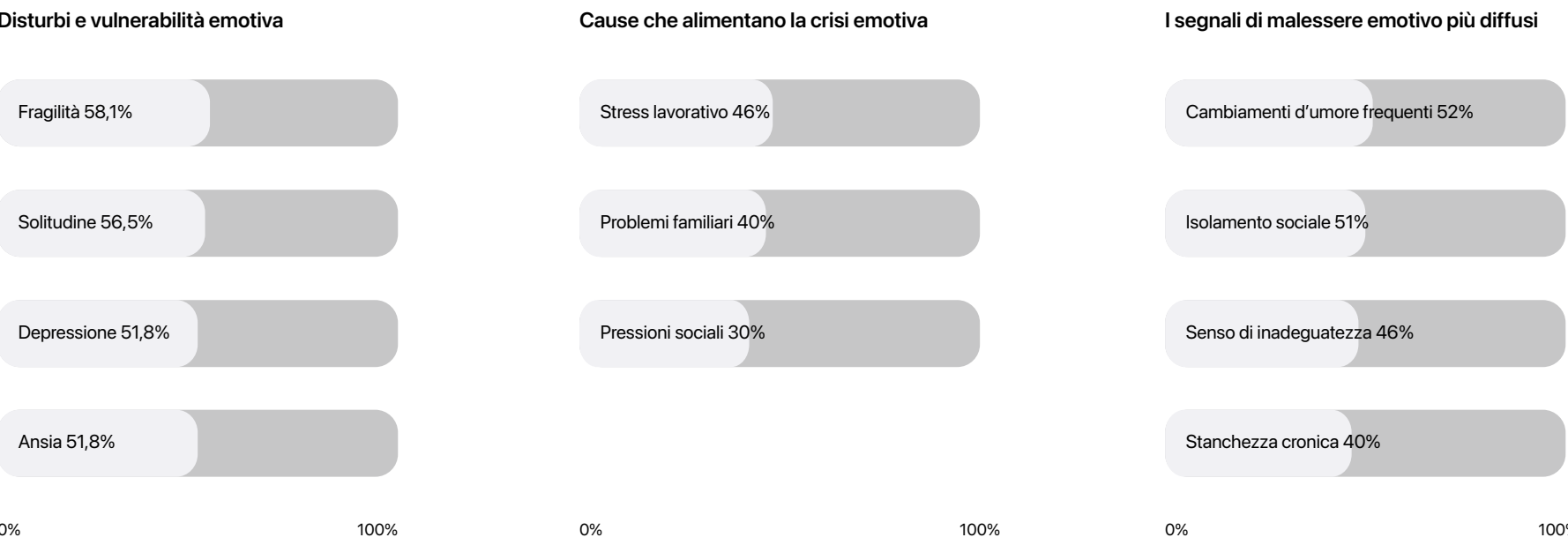
Adotta un approccio educativo, fornendo contenuti scientifici e strumenti per aiutare l'utente a identificare e comprendere le proprie emozioni. L'app punta molto sull'alfabetizzazione emotiva e sulla consapevolezza, utilizzando un linguaggio accessibile e visivamente curato. Tuttavia, come le precedenti, non consente alcun tipo di interazione attiva o dialogica: i contenuti sono predefiniti, e manca un sistema in grado di reagire o adattarsi alle esigenze personali dell'utente.



DailyBean

App di mood tracking progettata per registrare quotidianamente lo stato d'animo dell'utente attraverso un sistema semplice e visuale. L'interfaccia si basa sull'utilizzo di icone (bean) che rappresentano emozioni differenti, accompagnate dalla possibilità di annotare brevi note, selezionare attività svolte e aggiungere immagini. Proprio la sua essenzialità rappresenta anche il limite: l'interazione rimane unidirezionale e l'app non fornisce elaborazione emotiva.

ANALISI DEI DATI E TARGET



Il target primario individuato per questa proposta progettuale è costituito da giovani adulti di età compresa tra i 18 e i 35 anni, una fascia demografica particolarmente esposta a problematiche di natura emotiva e psicologica, come evidenziato da numerose ricerche. Secondo analisi dati, il 26% dei giovani italiani tra i 18 e i 30 anni presenta uno stato di malessere psicologico, ma questa condizione si conferma anche nelle fasce successive, dove lo stress lavorativo, le incertezze economiche e le pressioni sociali continuano a incidere negativamente sul benessere emotivo.

Si tratta di una generazione caratterizzata da un'elevata alfabetizzazione digitale e da un uso quotidiano delle tecnologie mobili. L'interazione con lo smartphone è frequente e trasversale a diverse attività, tra cui la comunicazione, l'informazione e la gestione del tempo. Questo profilo di utenza mostra una crescente attenzione verso il tema della salute mentale, dimostrando interesse per strumenti digitali alternativi alla terapia tradizionale, capaci di offrire supporto emotivo in modalità autonoma, flessibile e non stigmatizzante.

Dal punto di vista comportamentale, il target si orienta verso soluzioni digitali intuitive, accessibili, esteticamente curate e in grado di restituire un'esperienza personalizzata. Particolare importanza è attribuita alla semplicità d'uso, alla protezione dei dati personali e alla possibilità di interagire con l'app in momenti brevi e frammentati della giornata.

È stato inoltre identificato un target secondario, costituito da utenti di età compresa tra i 30 e i 40 anni, spesso lavoratori con ritmi intensi, interessati a strumenti di autogestione emotiva rapidi e discreti.

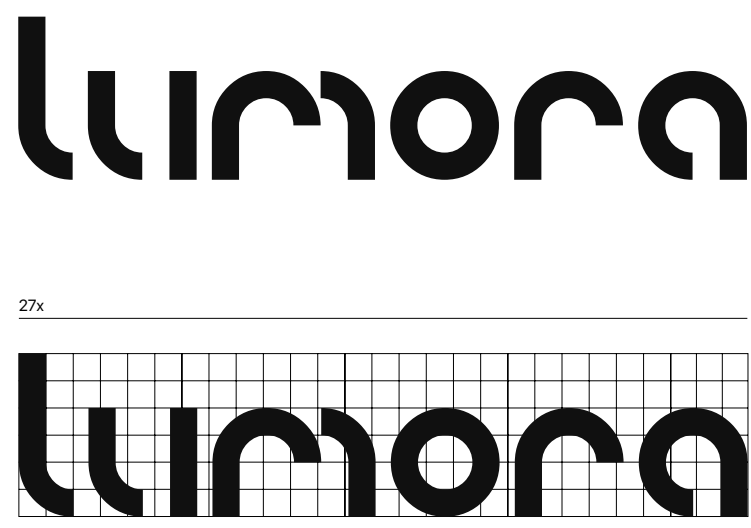
Anche in questo caso, emerge il bisogno di supporti digitali che coniughino efficacia, immediatezza e rispetto della privacy, senza assumere caratteristiche eccessivamente cliniche o terapeutiche.

L'identificazione di questi due segmenti di pubblico ha guidato lo sviluppo dell'interfaccia e delle funzionalità dell'app, con l'obiettivo di offrire un'esperienza d'uso coerente con i modelli di fruizione digitali dei destinatari.



PROGETTO GRAFICO

LOGO



FONT

nano

regular

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Gotham

Book

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Gotham

Book

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Medium

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

PALETTE

Gioia

Il giallo è il colore della luce, del sole e dell'energia vitale. È comunemente associato a sensazioni di felicità, stimolo positivo e ottimismo. Nella progettazione visiva, trasmette calore e luminosità, stimolando l'attenzione e attivando una risposta emotiva di apertura.

Ansia

L'arancione è un colore di transizione tra il rosso e il giallo, e in questo caso è stato scelto per rappresentare lo stato di inquietudine e irrequietezza proprio dell'ansia. È un colore che stimola, ma in modo più instabile, suggerendo movimento continuo, instabilità emotiva e iperattivazione.

Rabbia

Il rosso è un colore intenso, legato a emozioni forti come la passione, l'urgenza e la collera. Ha una valenza energetica e immediata, capace di evocare tensione, reattività e attivazione fisiologica. Per questo, è stato scelto come colore rappresentativo della rabbia.

Tristezza

Il blu è un colore freddo, associato alla calma, alla riflessione e al distacco emotivo. In tonalità più chiare come l'azzurro, richiama malinconia e introspezione; in quelle più scure, può evocare solitudine e profondità. È stato scelto per rappresentare la tristezza, proprio per il suo effetto psicologico sedativo e contemplativo.

Paura

Il viola è un colore ambiguo e profondo, spesso associato al mistero, all'ignoto e alla tensione emotiva. Evoca l'insicurezza e l'instabilità caratteristiche della paura. Il suo utilizzo stimola la percezione di qualcosa di indefinito, potenzialmente minaccioso ma non sempre esplicitamente chiaro.

#000000	#FED837	#F7A42D	#E74747	#2864AE	#6F58A1
#FFFFFF	#FEDF81	#F9BA78	#F4AAA9	#9DC5E9	#8E75B3

MANIFESTI

Manifesti pubblicitari di dimensione 70 cm x 100 cm. Tutti i manifesti seguono lo stesso stile come il layout e varia per colori utilizzati.
Margine da tutti i lati: 4 cm
Griglia: 4 colonne e 4 righe con spaziatura 3 cm

Slogan: Gotham Bold, 240 pt, interlinea 288 pt, allineamento a sinistra. Non è presente la sillabazione

RGB: 247 164 45
CMYK: 0 34 82 3

RGB: 0 0 0
CMYK: 0 0 0 100

RGB: 255 255 255
CMYK: 0 0 0 0

Ogni
emozione
merita
ascolto.

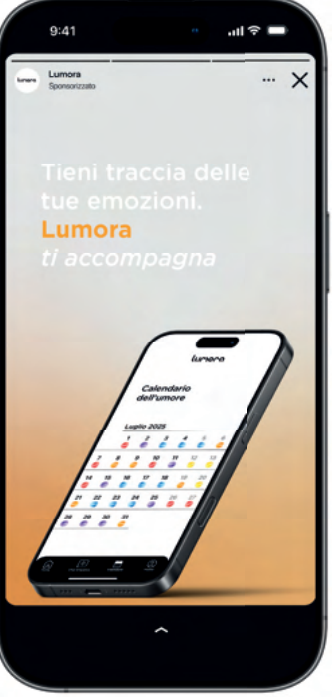
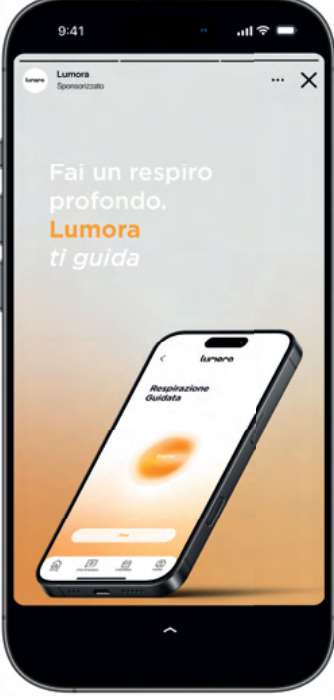


lumora

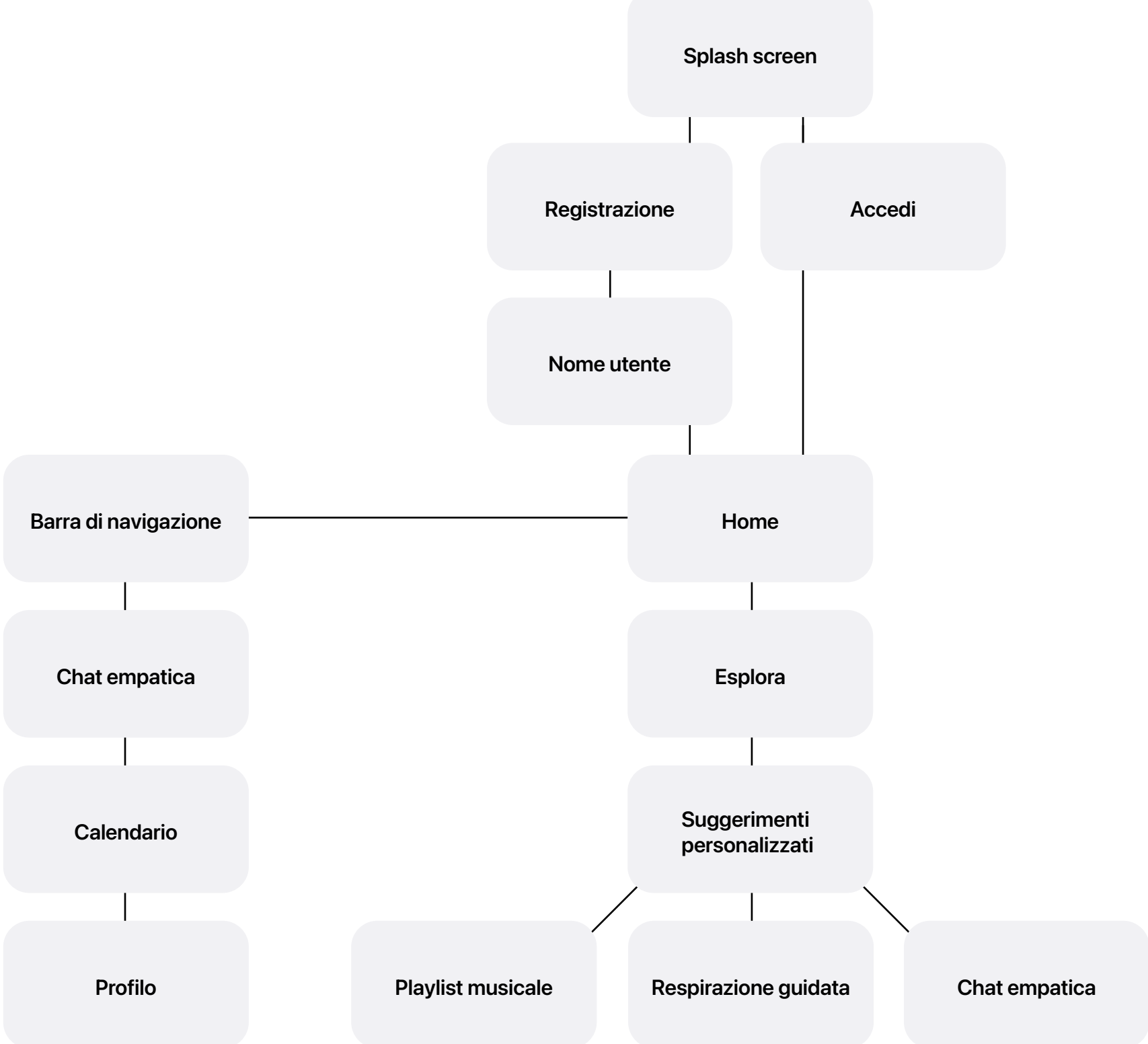


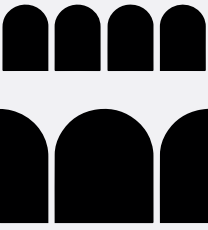
Logo: Nano Regular, 160pt, allineamento al centro.

INSTAGRAM STORIES



USER FLOW





S A A D

Scuola di Ateneo
Architettura e Design "Eduardo Vittoria"
Università di Camerino

Corso di Laurea in Disegno Industriale e Ambientale
A.A.2024/2025

Lumora: ideazione e progetto grafico
di un'app per il supporto emotivo

Relatore: Nicolò Sardo
Laureando: Vito Colonna

TAV. 2

PROGETTO GRAFICO



*You don't have to feel like a waste of space
You're original, cannot be replaced
If you only knew what the future holds
After a hurricane comes a rainbow
Maybe a reason why all the doors were closed
So you could open one that leads you to the perfect road
Like a lightning bolt, your heart will glow
And when it's time, you'll know*

*You just gotta ignite the light, and let it shine
Just own the night like the Fourth of July*

'Cause, baby, you're a firework

Katy Perry

Vito Colonna

Lumora: ideazione e
progetto grafico di un'app
per il supporto emotivo

SAAD / UNICAM

INDICE

00	ABSTRACT	p. 9
01	LA CRISI DEL BENESSERE EMOTIVO NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA	13
02	INDAGINI, RACCOLTA E ANALISI DEI DATI E DEI BISOGNI EMOTIVI	17
03	CASI STUDIO	21
04	TARGET	29
05	IL DESIGN EMPATICO COME RISPOSTA RESPONSABILE	33
06	L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE NEL SUPPORTO EMOTIVO	37

07	PROGETTO GRAFICO	41
	NAMING	
	IL LOGO E LA SUA COSTRUZIONE	
	FONT	
	PALETTE	
	MANIFESTI	
	INSTAGRAM STORIES	
	USER FLOW	
	INTERFACCE	
	GIOIA	
	ANSIA	
	RABBIA	
	TRISTEZZA	
	PAURA	
	BARRA DI NAVIGAZIONE	
	CHAT EMPATICA	
	CALENDARIO E PROFILO	
	NOTIFICHE	
	APP E WIDGET	
	APPLE WATCH	
	NOTIFICHE APPLE WATCH	
08	SITOGRAFIA	107
09	RINGRAZIAMENTI	111

00

ABSTRACT

La tesi si focalizza sulla progettazione grafica e funzionale di Lumora, un'applicazione mobile dedicata al supporto emotivo quotidiano, pensata in particolare per rispondere alle esigenze di un target giovane. Dopo un'analisi del contesto sociale attuale, che evidenzia la crescente fragilità emotiva tra i giovani adulti italiani, viene presentata una ricerca che combina dati, indagini psicologiche e riflessioni etiche sul ruolo del digitale nel benessere personale.

Il lavoro prosegue con un'analisi dei bisogni emotivi ricorrenti e delle abitudini digitali legate alla salute mentale, mettendo in luce le motivazioni che spingono gli utenti a cercare strumenti alternativi al supporto psicologico tradizionale. Una sezione è dedicata ai casi studio presi in esame di app esistenti nel settore del benessere emotivo e del self-care, evidenziando limiti, tendenze e opportunità ancora inesplorate.

Successivamente viene introdotto il concept progettuale di Lumora, un'app che integra un'interfaccia visiva morbida, simbolica e accessibile, con una chat empatica alimentata da intelligenza artificiale, in grado di offrire uno spazio di ascolto personalizzato, non giudicante e discreto. Particolare attenzione è posta all'aspetto visivo: il progetto include un sistema simbolico chiamato Mood Orb, una palette cromatica emotiva e aspetto visivo pensato per mettere l'utente a proprio agio.

La tesi presenta inoltre l'identità grafica dell'app e un sistema di notifiche e widget studiato per favorire la continuità emotiva e la riflessione quotidiana. Il design si sviluppa secondo i principi dell'interfaccia empatica e del minimalismo funzionale, con un focus sulla sostenibilità cognitiva e la leggerezza comunicativa. La componente etica viene affrontata con chiarezza, ribadendo che l'obiettivo dell'app non è sostituirsi alla terapia, ma offrire un primo spazio di auto-riflessione sicuro e accessibile.

Attraverso il progetto grafico di Lumora, la tesi propone un approccio relazionale e sensibile alla salute mentale, che pone al centro l'individuo e il suo sentire. L'obiettivo finale è offrire uno strumento visivo, simbolico e tecnologico che aiuti l'utente a riconoscere, esprimere e accogliere le proprie emozioni, contribuendo così a un rapporto più consapevole e umano con il proprio mondo interiore.

01

LA CRISI DEL BENESSERE EMOTIVO NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA

A partire da un'analisi della crisi del benessere emotivo in Italia, il primo capitolo chiarisce il contesto problematico che rende necessario lo sviluppo di applicazioni digitali empatiche e orientate al supporto quotidiano.

Negli ultimi anni, la salute mentale dei giovani italiani è diventata una questione di crescente preoccupazione. Secondo un'indagine condotta dal Consiglio Nazionale dei Giovani (CNG), il 75% dei giovani tra i 15 e i 35 anni ha avvertito la necessità di un supporto psicologico negli ultimi cinque anni, soltanto il 27,9% è riuscito concretamente a ricevere l'aiuto necessario, mettendo chiaramente in luce un divario significativo tra il bisogno emotivo percepito e l'accessibilità ai servizi reali di supporto psicologico.

Questo disagio psicologico appare particolarmente accentuato tra le giovani donne: l'87,3% ha dichiarato di aver avuto bisogno di supporto emotivo rispetto al 61,8% degli uomini, suggerendo una componente significativa di genere nel disagio giovanile. Una differenza così marcata sottolinea come fattori socio-culturali e pressioni esterne contribuiscano a rendere particolarmente vulnerabili le giovani donne, che spesso si trovano in condizioni emotive estremamente fragili.

Questi dati, ulteriormente confermati dal Rapporto Censis 2023-2024, evidenziano una condizione di diffusa vulnerabilità emotiva: infatti, il 58,1% dei giovani tra i 18 e i 34 anni si sente fragile, il 56,5% sperimenta una profonda sensazione di solitudine e oltre la metà (51,8%) soffre abitualmente di ansia o depressione, condizioni croniche che influenzano significativamente la qualità di vita, l'autostima e la capacità dei giovani di affrontare con serenità il proprio futuro.

Queste condizioni si inseriscono in una più ampia crisi globale della salute mentale, come confermato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che nel 2023 ha registrato un incremento del 25% nei disturbi ansioso-depressivi a livello mondiale, con una forte incidenza tra i giovani adulti.

A livello nazionale, questo disagio assume dimensioni ancora più ampie: secondo una recente analisi pubblicata da State of Mind nel 2024, oltre 16 milioni di italiani soffrono di disturbi psicologici di entità medio-grave,



registrando un incremento preoccupante del 6% rispetto al 2022. Questo trend ascendente sottolinea un evidente aggravamento della situazione, evidenziando la necessità urgente di un intervento sia preventivo che di supporto efficace.

Le principali cause che alimentano questa crisi emotiva tra i giovani includono fattori quali lo stress lavorativo (46%), i problemi familiari (40%) e le pressioni sociali (30%), come emerge dai dati dello stesso Consiglio Nazionale dei Giovani. Questi fattori, aggravati dalle incertezze economiche e dalla crescente pressione performativa, generano un accumulo di stress e insicurezza che compromette la salute emotiva in modo sistemico e trasversale, incidendo su molteplici ambiti della vita quotidiana. Nonostante una sempre più ampia consapevolezza sulla salute mentale, analizzando i dati pubblicati da Telefono Azzurro e riportati da Quotidiano.net nel 2023, ben il 65% dei giovani percepisce un forte stigma sociale intorno a chi soffre di disturbi psicologici. Questo stigma assume diverse forme: giudizi negativi, emarginazione sociale, minimizzazione del problema o addirittura isolamento, fenomeni che aggravano ulteriormente il disagio e ostacolano fortemente la richiesta d'aiuto.

La paura del giudizio sociale e l'assenza di spazi sicuri per esprimere il proprio malessere rendono spesso difficile per i giovani accedere alle risorse disponibili. In questo scenario, diventa fondamentale progettare soluzioni accessibili, empatiche e rispettose della privacy, che permettano una prima forma di ascolto e auto-riflessione. 16 milioni di italiani soffrono di disturbi psicologici di entità medio-grave, registrando un incremento preoccupante del 6% rispetto al 2022. Questo trend ascendente sottolinea un evidente aggravamento della situazione, evidenziando la necessità urgente di un intervento sia preventivo che di supporto efficace.

02

INDAGINI, RACCOLTA E ANALISI DEI DATI E DEI BISOGNI EMOTIVI

Dopo aver delineato il quadro sociale e culturale della crisi emotiva giovanile, questo capitolo si concentra sull'analisi dei dati più recenti riguardanti i comportamenti, le percezioni e i bisogni dei giovani in rapporto alla salute mentale e all'ambiente digitale. L'obiettivo è comprendere come la tecnologia possa diventare uno strumento di supporto quotidiano e accessibile.

Secondo il **Mind Health Report** condotto da Ipsos nel 2023, soltanto il 41% dei giovani italiani si dichiara felice, mentre oltre la metà (52%) riconosce nell'abuso dei social network e di internet una delle principali cause del proprio disagio emotivo quotidiano.

Questo dato è particolarmente significativo perché rivela come, se da un lato i social abbiano migliorato le possibilità di connessione, dall'altro abbiano generato nuovi rischi emotivi, amplificando sentimenti di insicurezza, ansia sociale e insoddisfazione personale. L'utilizzo eccessivo dei media digitali alimenta fenomeni di isolamento e pressione psicologica, legati soprattutto alla continua comparazione sociale, particolarmente intensa tra i più giovani. In parallelo, il report evidenzia una crescente sensibilità dei giovani verso la salute mentale e il benessere emotivo. Circa il 40% afferma di cercare regolarmente informazioni online su questi temi, consultando siti, forum e app specializzate, mentre il 39% dichiara di parlarne apertamente nella propria quotidianità. Si tratta di un segnale importante, che testimonia un superamento graduale del tabù legato al disagio psicologico.

In questo contesto, emerge con forza l'importanza di strumenti digitali alternativi, capaci di offrire un luogo sicuro, empatico e discreto per affrontare i propri stati d'animo senza timore di giudizio. Applicazioni intuitive, personalizzate e visivamente accoglienti possono ridurre le barriere culturali ancora esistenti e incoraggiare un approccio consapevole alla cura di sé. La combinazione di questi dati evidenzia un'urgenza progettuale: ideare nuove soluzioni digitali che sappiano accogliere il disagio emotivo in modo umano, offrire ascolto e strumenti concreti, e costruire un ambiente educativo e rispettoso della fragilità emotiva dei giovani.

Studi recenti evidenziano non solo le problematiche principali riscontrate, ma anche quali strumenti e supporti risultano più richiesti e apprezzati. È indispensabile comprendere nel dettaglio quali siano i reali bisogni emotivi dei giovani italiani.

Secondo Ohga.it, portale di salute e benessere, i segnali di malessere emotivo più diffusi tra i giovani sono: cambiamenti d'umore frequenti (52%), isolamento sociale (51%), senso di inadeguatezza (46%) e stanchezza cronica (40%). Questi elementi non si limitano a descrivere uno stato temporaneo di disagio, ma definiscono una condizione cronica che influenza negativamente la vita quotidiana dei giovani, incidendo sul loro stile di vita dallo scolastico al lavorativo, sui rapporti interpersonali e sulla percezione di sé stessi.

Oltre ai sintomi specifici rilevati, è utile considerare i bisogni psicologici fondamentali che spesso si trovano insoddisfatti nei giovani adulti. Secondo la teoria dell'autodeterminazione, Deci & Ryan, 2000, tre bisogni base: competenza, autonomia e relazioni significative che sono essenziali per il benessere psicologico. La carenza di uno o più di questi elementi può generare stati di frustrazione, insicurezza e ritiro sociale, che si riflettono nella crescente ricerca di strumenti digitali in grado di colmare almeno parzialmente tali vuoti relazionali ed emotivi.

Avere a disposizione spazi emotivi sicuri e privati, nei quali potersi esprimere liberamente senza il timore di essere giudicati è fondamentale. I giovani cercano strumenti che siano empatici, comprensivi e, soprattutto, semplici da utilizzare, capaci di garantire una privacy e discrezione. Questa necessità nasce proprio dal timore di essere etichettati o di subire giudizi negativi, come evidenziato dai dati.

In questo scenario si inserisce il concetto di app empatica: uno strumento che, pur essendo digitale, adotta modalità comunicative calde e accoglienti. A differenza delle app tradizionali, un'app empatica propone risposte personalizzate, adatta il tono e il linguaggio alle emozioni espresse, e si presenta graficamente con interfacce morbide e non invadenti. L'obiettivo non è solo la funzionalità, ma creare un ambiente di fiducia digitale in cui l'utente si senta riconosciuto e accolto.

03

CASI STUDIO

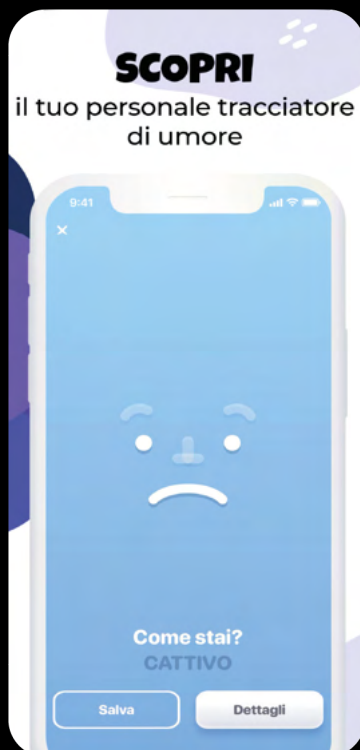
Negli ultimi anni, il panorama digitale legato al benessere emotivo ha registrato una crescita esponenziale, dando vita a un mercato estremamente variegato di applicazioni mobili dedicate alla salute mentale. Questa diffusione è sintomatica di un bisogno crescente e sempre più sentito da parte degli utenti di trovare strumenti alternativi, discreti e accessibili per prendersi cura del proprio equilibrio emotivo.

Tuttavia, nonostante l'ampia offerta disponibile, emergono numerose criticità che pongono interrogativi rilevanti dal punto di vista progettuale. In particolare, si osservano gravi carenze in termini di personalizzazione dell'esperienza, assenza di empatia nelle interazioni digitali, difficoltà di coinvolgimento per l'utenza più giovane e problematiche relative alla sicurezza dei dati personali.

In questo contesto, risulta quindi fondamentale condurre un'analisi comparativa delle principali applicazioni esistenti, al fine di individuare le buone pratiche già presenti, ma soprattutto per evidenziare le mancanze progettuali che possono essere colmate attraverso lo sviluppo di nuove soluzioni digitali più consapevoli, empatiche e centrate sui bisogni reali dell'utente.

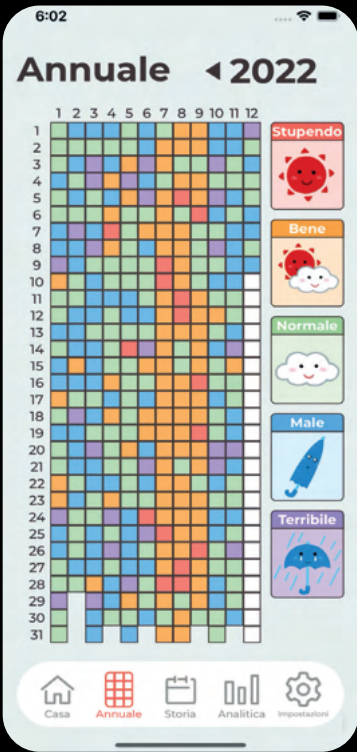
Moodnotes

Basata sulla Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT), Moodnotes guida l'utente nell'identificazione di schemi di pensiero negativi e nella loro ristrutturazione cognitiva. Il valore scientifico del metodo è evidente, ma l'esperienza d'uso rimane piuttosto clinica. L'interazione si riduce a schede da compilare e riflessioni guidate, risultando poco intuitiva per chi predilige modalità espressive più fluide e non giudicanti. Inoltre, la mancanza di personalizzazione può rendere l'approccio poco coinvolgente per l'utenza più giovane o meno avveza al linguaggio psicologico.



MoodTracker

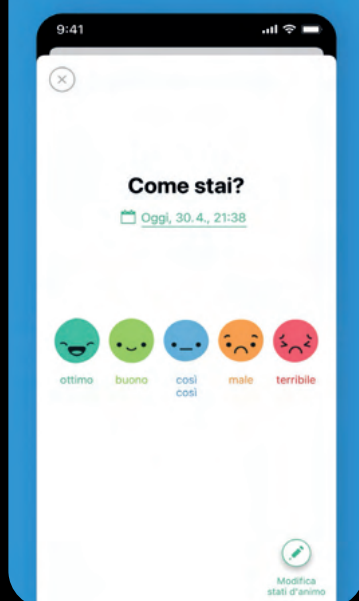
Si concentra sull'auto-monitoraggio quotidiano dell'umore e delle abitudini personali. Offre grafici, schemi e statistiche dettagliate che consentono di osservare i pattern emotivi nel tempo. È una soluzione utile per utenti analitici, ma poco adatta a chi cerca uno spazio emotivo caldo, empatico e umano. L'app non offre suggerimenti o interazioni personalizzate e rischia di ridursi a uno strumento meramente quantitativo, senza un reale supporto emotivo.



Daylio

Propone un'interfaccia visuale e immediata, basata sull'utilizzo di emoji e attività giornaliere per tracciare l'umore. L'esperienza risulta leggera e intuitiva, perfetta per una registrazione rapida e non invasiva. Tuttavia, questa semplicità si traduce in una carenza di profondità: l'app non offre alcuna forma di ascolto attivo o personalizzazione, limitandosi a raccogliere dati senza restituire uno spazio riflessivo o di supporto autentico.

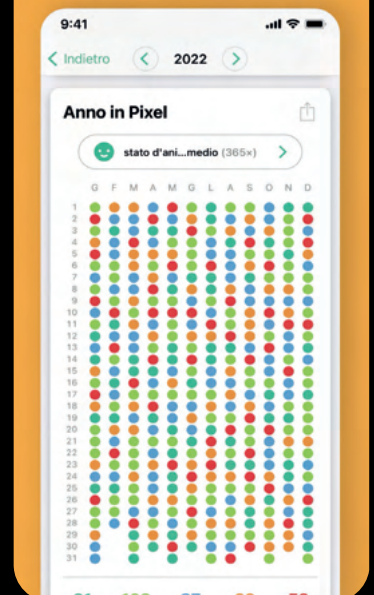
Scegli l'umore



Scopri i prompt di formattazione e scrittura



Anno in Pixel



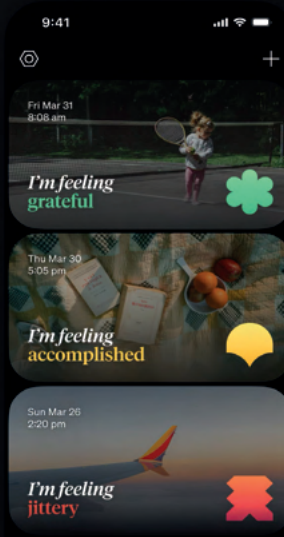
How We Feel

Adotta un approccio educativo, fornendo contenuti scientifici e strumenti per aiutare l'utente a identificare e comprendere le proprie emozioni. L'app punta molto sull'alfabetizzazione emotiva e sulla consapevolezza, utilizzando un linguaggio accessibile e visivamente curato. Tuttavia, come le precedenti, non consente alcun tipo di interazione attiva o dialogica: i contenuti sono predefiniti, e manca un sistema in grado di reagire o adattarsi alle esigenze personali dell'utente.

A free journal for
your wellbeing



Check in to
learn about
your emotions

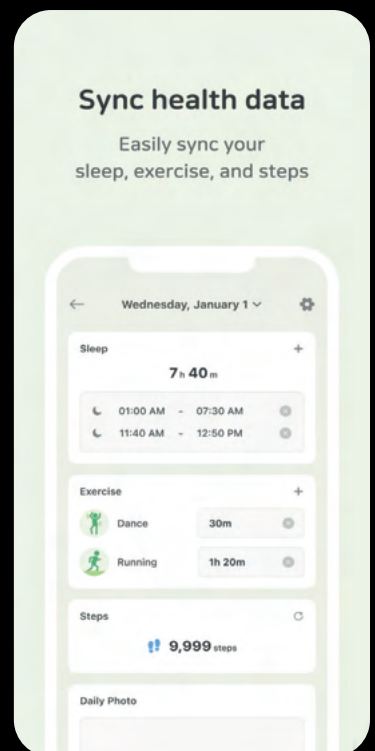
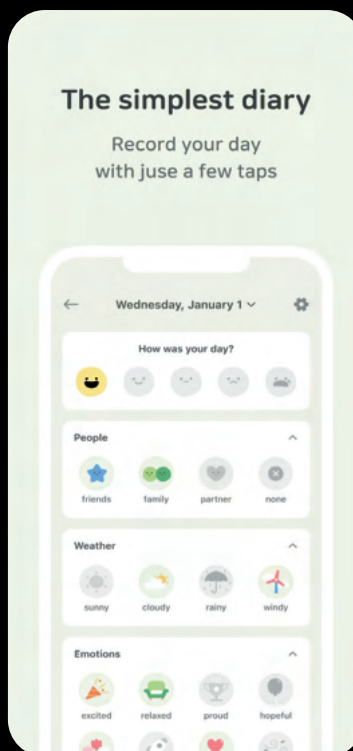


Spot patterns
as they appear
over time



DailyBean

App di mood tracking progettata per registrare quotidianamente lo stato d'animo dell'utente attraverso un sistema semplice e visuale. L'interfaccia si basa sull'utilizzo di icone (bean) che rappresentano emozioni differenti, accompagnate dalla possibilità di annotare brevi note, selezionare attività svolte e aggiungere immagini. Proprio la sua essenzialità rappresenta anche il limite principale: non offre strumenti di supporto emotivo, percorsi guidati né feedback personalizzati. L'interazione rimane unidirezionale e l'app si limita alla funzione di diario visivo, senza fornire elaborazione emotiva, suggerimenti o spazi di ascolto attivo.



04

TARGET

La definizione del target rappresenta un passaggio fondamentale nella progettazione di un'applicazione mobile, in quanto consente di orientare in modo consapevole le scelte progettuali, sia dal punto di vista funzionale che comunicativo. L'analisi del pubblico di riferimento permette infatti di individuare bisogni, abitudini digitali, aspettative e potenziali criticità, con l'obiettivo di sviluppare un prodotto coerente con le reali esigenze degli utenti.

Il target primario individuato per questa proposta progettuale è costituito da giovani adulti di età compresa tra i 18 e i 35 anni, una fascia demografica particolarmente esposta a problematiche di natura emotiva e psicologica, come evidenziato da numerose ricerche. Secondo analisi dati, il 26% dei giovani italiani tra i 18 e i 30 anni presenta uno stato di malessere psicologico, ma questa condizione si conferma anche nelle fasce successive, dove lo stress lavorativo, le incertezze economiche e le pressioni sociali continuano a incidere negativamente sul benessere emotivo.

Si tratta di una generazione caratterizzata da un'elevata alfabetizzazione digitale e da un uso quotidiano delle tecnologie mobili. L'interazione con lo smartphone è frequente e trasversale a diverse attività, tra cui la comunicazione, l'informazione e la gestione del tempo. Questo profilo di utenza mostra una crescente attenzione verso il tema della salute mentale, dimostrando interesse per strumenti digitali alternativi alla terapia tradizionale, capaci di offrire supporto emotivo in modalità autonoma, flessibile e non stigmatizzante.

Dal punto di vista comportamentale, il target si orienta verso soluzioni digitali intuitive, accessibili, esteticamente curate e in grado di restituire un'esperienza personalizzata. Particolare importanza è attribuita alla semplicità d'uso, alla protezione dei dati personali e alla possibilità di interagire con l'app in momenti brevi e frammentati della giornata.

È stato inoltre identificato un target secondario, costituito da utenti di età compresa tra i 30 e i 40 anni, spesso lavoratori con ritmi intensi, interessati a strumenti di autogestione emotiva rapidi e discreti.

Anche in questo caso, emerge il bisogno di supporti digitali che coniughino efficacia, immediatezza e rispetto della privacy, senza assumere



caratteristiche eccessivamente cliniche o terapeutiche.

L'identificazione di questi due segmenti di pubblico ha guidato lo sviluppo dell'interfaccia e delle funzionalità dell'app, con l'obiettivo di offrire un'esperienza d'uso coerente con i modelli di fruizione digitali dei destinatari. La progettazione si è quindi focalizzata su elementi quali la rapidità di accesso, l'interazione visiva e l'approccio empatico, con lo scopo di fornire uno strumento utile per il monitoraggio e la gestione delle emozioni nella vita quotidiana.

05

IL DESIGN EMPATICO COME RISPOSTA RESPONSABILE

Nel contesto della progettazione di soluzioni digitali rivolte al benessere emotivo, è necessario affrontare una riflessione approfondita sul ruolo etico e sociale del design. Un'applicazione dedicata al supporto emotivo non può e non deve sostituirsi a figure professionali qualificate, come psicologi, psicoterapeuti o psichiatri. Al contrario, il suo scopo è quello di costituire uno strumento complementare, in grado di accompagnare l'utente in un percorso quotidiano di auto-riflessione e consapevolezza, fornendo uno spazio sicuro, riservato e accessibile.

Tale precisazione è essenziale per delineare con chiarezza i confini dell'intervento digitale, evitando fraintendimenti o aspettative eccessive. Solo attraverso una posizione progettuale chiara è possibile garantire un utilizzo consapevole e responsabile dell'applicazione, senza incorrere nel rischio di sostituire impropriamente un percorso terapeutico professionale con una tecnologia automatizzata.

Un ulteriore elemento centrale della riflessione etica è rappresentato dalla gestione della privacy e dei dati sensibili. Il disagio emotivo rientra tra le dimensioni più delicate dell'esperienza umana, e per questo motivo la raccolta, il trattamento e la conservazione delle informazioni personali devono essere regolati da criteri di massima trasparenza, sicurezza e tutela dell'utente. La progettazione non può prescindere da una forte attenzione alla protezione dei dati, garantita sia a livello tecnico (criptazione, anonimizzazione) sia attraverso una comunicazione chiara e accessibile delle policy di utilizzo.

In questo quadro, il design empatico si configura come un approccio progettuale che supera la dimensione puramente funzionale o estetica, per assumere una responsabilità di tipo relazionale e culturale.

Il design è chiamato a creare ambienti digitali accoglienti, intuitivi e rassicuranti, capaci di ridurre il senso di isolamento e facilitare l'espressione emotiva. Ogni elemento dell'interfaccia, dal tono del linguaggio fino ad arrivare all'organizzazione delle funzioni deve contribuire a costruire un'esperienza positiva, priva di frizioni cognitive o sensoriali.

Particolare attenzione va riservata all'introduzione dell'Intelligenza Artificiale (AI). L'integrazione di un sistema conversazionale empatico rappresenta un

punto di innovazione cruciale, ma anche un tema delicato dal punto di vista etico. L'AI non deve in alcun modo proporsi come sostituto di una relazione terapeutica umana, bensì come una forma di interazione soft, in grado di stimolare l'auto-osservazione e di accompagnare l'utente nel riconoscimento e nella gestione delle proprie emozioni. Il tono empatico, non giudicante e rispettoso, rappresenta un valore aggiunto della progettazione, contribuendo a rafforzare la fiducia e l'ingaggio dell'utente.

Il design empatico si configura non solo come un insieme di scelte estetico-funzionali, ma come un posizionamento etico consapevole che riconosce la centralità dell'essere umano all'interno dell'esperienza digitale. Progettare per il benessere emotivo significa, in ultima analisi, assumere la responsabilità di creare strumenti che rispettino la vulnerabilità dell'utente e ne favoriscano la crescita personale.

06

L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE NEL SUPPORTO EMOTIVO

All'interno di Lumora, l'adozione dell'intelligenza artificiale rappresenta una scelta strategica e progettuale fondata su più livelli di analisi. In un'epoca caratterizzata da un crescente disagio psicologico e da una domanda non sempre soddisfatta di supporto professionale, l'IA offre la possibilità di creare un punto di accesso immediato, empatico e continuo per la cura del benessere emotivo.

L'intelligenza artificiale viene utilizzata all'interno dell'app come chat empatica in grado di dialogare con l'utente in maniera personalizzata, simulando un ascolto attivo e rispettoso, adattandosi al tono, al linguaggio e all'umore dell'interlocutore. Questo tipo di interazione è progettata per trasmettere comprensione e sostegno, incoraggiando la riflessione personale senza giudizio. A differenza di molte app concorrenti, che propongono contenuti statici, guide precostituite o semplici tracciamenti, Lumora integra un'intelligenza artificiale conversazionale capace di restituire risposte uniche, modellate sull'esperienza emotiva dell'utente.

Dal punto di vista funzionale, l'intelligenza artificiale si basa su modelli linguistici avanzati in grado di elaborare input testuali (o vocali) e generare output coerenti, comprensivi e pertinenti. Non offre diagnosi, né indicazioni terapeutiche, ma si limita a fungere da spazio di decompressione emotiva, facilitando l'auto-espressione e, se necessario, indirizzando verso risorse esterne professionali.

Perché scegliere l'intelligenza artificiale; la scelta di includere l'IA nel progetto nasce da più fattori:

Disponibilità costante

L'AI è accessibile in ogni momento della giornata, senza vincoli di orario o attese, rendendo il supporto più inclusivo e democratico.

Assenza di giudizio: permette agli utenti di aprirsi più facilmente rispetto a un interlocutore umano, riducendo barriere come vergogna, timore o imbarazzo.

Assenza di giudizio

Permette agli utenti di aprirsi più facilmente rispetto a un interlocutore umano, riducendo barriere come vergogna, timore o imbarazzo.

Personalizzazione dell'esperienza

L'IA può riconoscere sfumature linguistiche, emozioni espresse e contesto, adattando i messaggi per creare un'interazione più umana.

Educazione emotiva

Attraverso il dialogo guidato, può contribuire allo sviluppo della consapevolezza emotiva dell'utente e promuovere l'autocura.

Scalabilità ed efficienza

È uno strumento che può essere reso disponibile a una grande quantità di utenti contemporaneamente, senza perdere qualità nell'interazione.

Sicurezza e limiti

La gestione dell'intelligenza artificiale all'interno dell'app è stata progettata nel rispetto di principi etici e di tutela della privacy. Tutti i dati trattati sono anonimi, non memorizzati senza consenso e protetti attraverso protocolli di sicurezza. L'utente viene inoltre informato chiaramente che Lumora non sostituisce un percorso terapeutico, e in caso di disagio profondo viene invitato a rivolgersi a uno specialista umano. L'IA ha dei limiti: non può comprendere davvero, né agire in situazioni di emergenza, ma può contribuire a normalizzare il dialogo sulle emozioni e abbattere lo stigma, creando un primo contatto emotivo sicuro e accessibile.

07

PROGETTO GRAFICO

L'identità visiva dell'app Lumora è stata costruita con l'obiettivo di creare un'interfaccia chiara, empatica e riconoscibile, in grado di trasmettere equilibrio emotivo e accoglienza sin dal primo impatto. Il font scelto per l'intero sistema grafico è il Gotham, un carattere tipografico sans-serif che si distingue per la sua geometria pulita e moderna. La sua leggibilità, anche su piccoli schermi, e il tono sobrio ma contemporaneo lo rendono ideale per comunicare stabilità e fiducia, caratteristiche fondamentali per un'app dedicata al benessere psicologico.

L'interfaccia dell'app si caratterizza per un approccio minimalista, con ampi spazi bianchi, gerarchie visive essenziali e un uso contenuto degli elementi decorativi. I colori di base sono il nero e il bianco, scelti per garantire un'ottima leggibilità e un'estetica pulita. A questi si affiancano esclusivamente i cinque colori associati alle emozioni, utilizzati con coerenza per guidare l'utente attraverso l'esperienza emotiva in modo immediato ed efficace.

Un elemento visivo centrale è la **Mood Orb**, un componente interattivo simbolico e dinamico che rappresenta lo stato emotivo dell'utente.

A differenza di una forma geometrica statica, la Mood Orb assume un aspetto liquido e fluido, suggerendo la mutevolezza e la complessità dell'esperienza emotiva. Questa rappresentazione, esteticamente coinvolgente, permette all'utente di percepire le proprie emozioni non come categorie rigide, ma come stati in continua trasformazione.

Oltre all'identità visiva, il fulcro dell'esperienza utente in Lumora è la chat empatica basata su Intelligenza Artificiale, progettata per offrire uno spazio sicuro, discreto e accogliente. Questa funzione consente all'utente di esprimersi liberamente, ricevendo risposte empatiche e personalizzate in tempo reale. L'interazione con l'AI non è fredda o meccanica, ma costruita per simulare un dialogo umano, comprensivo e rispettoso, capace di adattarsi al tono e al contenuto emotivo dell'interlocutore. In questo modo, la chat empatica diventa uno strumento fondamentale di ascolto, supporto e riflessione, restituendo all'utente un senso di vicinanza e accompagnamento emotivo che va oltre la semplice funzione tecnica.

Un elemento chiave del progetto grafico è la codifica cromatica delle emozioni, pensata per favorire una fruizione intuitiva e una comprensione

immediata dello stato emotivo rappresentato. In Lumora ogni emozione è associata a un colore specifico, scelto sulla base di significati psicologici e percettivi, attraverso questa scelta il colore assume un ruolo centrale nell'interazione tra utente e interfaccia, rafforzando la capacità dell'app di comunicare in modo empatico ed efficace.

Gioia

Il giallo è il colore della luce, del sole e dell'energia vitale. È comunemente associato a sensazioni di felicità, stimolo positivo e ottimismo. Nella progettazione visiva, trasmette calore e luminosità, stimolando l'attenzione e attivando una risposta emotiva di apertura.

Ansia

L'arancione è un colore di transizione tra il rosso e il giallo, e in questo caso è stato scelto per rappresentare lo stato di inquietudine e irrequietezza proprio dell'ansia. È un colore che stimola, ma in modo più instabile, suggerendo movimento continuo, instabilità emotiva e iperattivazione.

Rabbia

Il rosso è un colore intenso, legato a emozioni forti come la passione, l'urgenza e la collera. Ha una valenza energetica e immediata, capace di evocare tensione, reattività e attivazione fisiologica. Per questo, è stato scelto come colore rappresentativo della rabbia.

Tristezza

Il blu è un colore freddo, associato alla calma, alla riflessione e al distacco emotivo. In tonalità più chiare come l'azzurro, richiama malinconia e introspezione; in quelle più scure, può evocare solitudine e profondità. È stato scelto per rappresentare la tristezza, proprio per il suo effetto psicologico sedativo e contemplativo.

Paura

Il viola è un colore ambiguo e profondo, spesso associato al mistero, all'ignoto e alla tensione emotiva. Unisce la componente di calma del blu con l'intensità del rosso, evocando così l'insicurezza e l'instabilità caratteristiche della paura. Il suo utilizzo stimola la percezione di qualcosa di indefinito, potenzialmente minaccioso ma non sempre esplicitamente chiaro.

NAMING

La scelta del nome Lumora rappresenta un passaggio fondamentale nel processo progettuale, in quanto racchiude in sé l'identità simbolica e valoriale dell'intera applicazione. Il termine nasce dalla fusione tra "lume", inteso come luce, chiarezza, guida, e "aura", parola che richiama un alone percettivo ed emozionale, qualcosa di sottile e invisibile che ci circonda e riflette il nostro stato interiore. La combinazione di questi due elementi genera una parola nuova, dal suono delicato ma deciso, capace di evocare sensazioni di protezione, calore e introspezione.

The word "Lumora" is rendered in a bold, black, stylized font. The letters are thick and rounded, with a modern, geometric feel. The 'L' is particularly prominent, and the 'a' at the end is a simple, rounded shape.The word "Lumora" is rendered in a bold, white, stylized font against a solid black background. The letters are thick and rounded, matching the style of the first logo, creating a high-contrast, minimalist look.

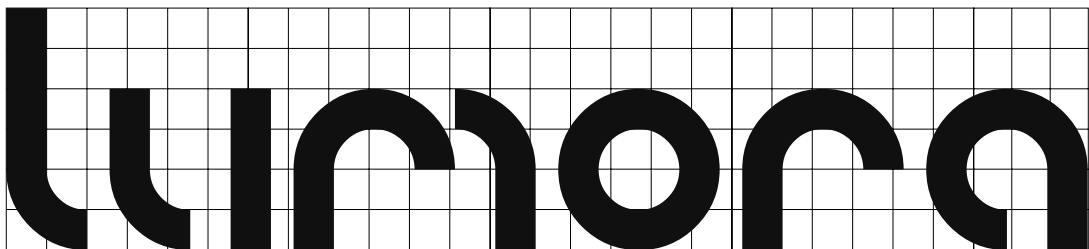
IL LOGO E LA SUA COSTRUZIONE

Il logo è stato costruito su una griglia 27x6.

lumora

27x

6x



FONT LOGO

Il font utilizzato per il Logo è il Nano.

Il Nano è un font sans-serif geometrico, pulito, moderno, minimale, leggibile, con curve morbide e linee bilanciate, dallo stile futuristico.

nano

regular

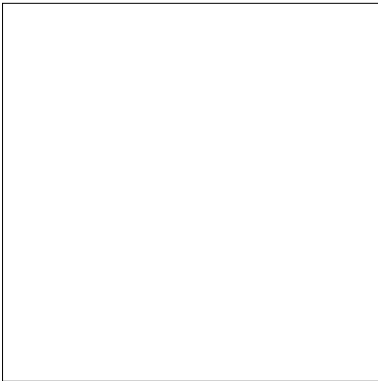
աԵԾԹԶԻԴԼՐՈՍՐԳՐՏՄՆՃԱԿԸ

աԵԾԹԶԻԴԼՐՈՍՐԳՐՏՄՆՃԱԿԸ

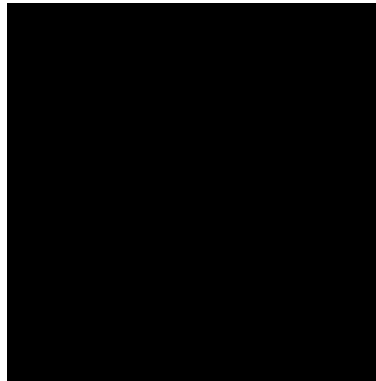
1234567890

PALETTE

La palette colori riportata in tutto il progetto d'identità visiva è formata da 12 diverse tonalità di colore specifiche.



#FFFFFF



#000000



#FED837



#FEDF81



#F7A42D



#F9BA78



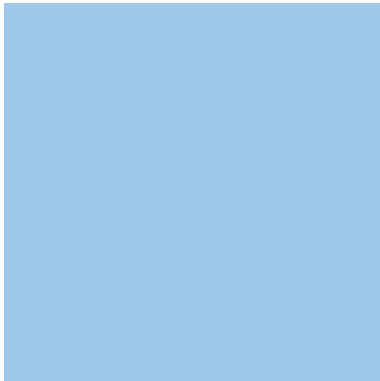
#E74747



#F4AAA9



#2864AE



#9DC5E9



#6F58A1



#8E75B3

MANIFESTI

Manifesti pubblicitari di dimensione 70 cm x 100 cm.

Tutti i manifesti seguono lo stesso stile come il layout e varia per colori utilizzati.

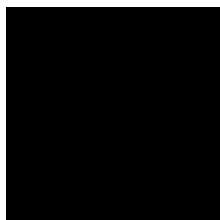
Margine da tutti i lati: 4 cm

Griglia: 4 colonne e 4 righe con spaziatura 3 cm

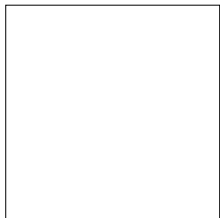
Slogan: Gotham Bold, 240 pt, interlinea 288 pt, allineamento a sinistra. Non è presente la sillabazione



RGB: 247 164 45
CMYK: 0 34 82 3



RGB: 0 0 0
CMYK: 0 0 0 100



RGB: 255 255 255
CMYK: 0 0 0 0



Logo: Nano Regular, 160pt, allineamento al centro.

Ogni
emozione
merita
ascolto.



lumora





Ogni
emozione
merita
ascolto.



lumora



INSTAGRAM STORIES

Le Instagram Stories di Lumora combinano interfacce dell'app e messaggi empatici per promuovere il benessere emotivo. Ogni storia è visivamente coerente e comunica con delicatezza il messaggio.





FONT INTERFACCE

Gotham è un carattere sans-serif nato nel 2000, progettato da Tobias Frere-Jones per la fonderia Hoefler & Frere-Jones. Il font prende ispirazione dalla segnaletica architettonica urbana di New York degli anni '30 e '40, celebre per la sua geometria pulita e leggibile, adatto sia al digitale che allo stampato.

Gotham

Book

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Medium

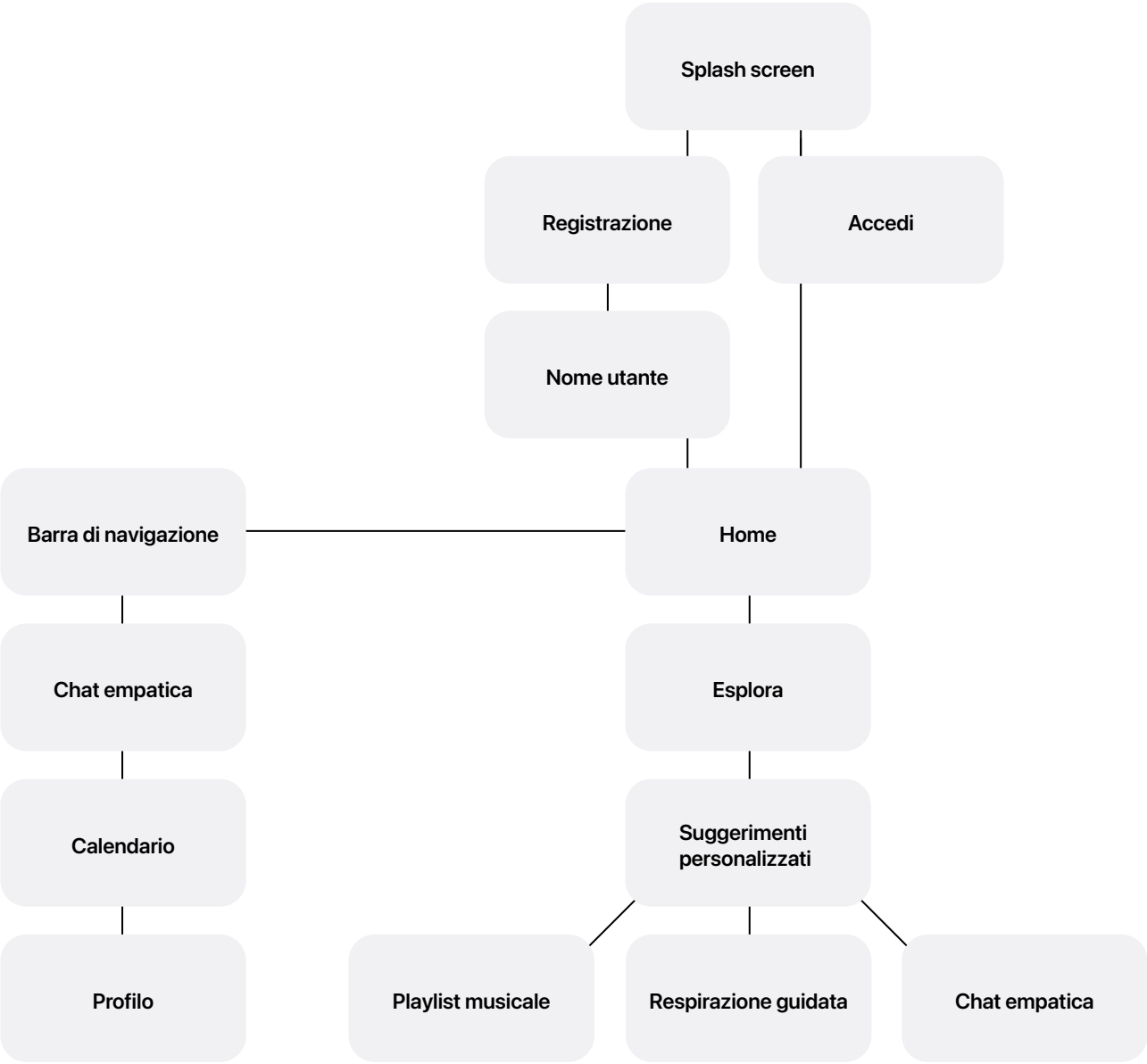
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
1234567890

USER FLOW

Lo user flow di Lumora guida l'utente in modo semplice e intuitivo.



INTERFACCE

L'esperienza di onboarding in Lumora è concepita come un momento di accoglienza e orientamento, in cui l'utente viene introdotto con delicatezza all'universo dell'app.

Fin dal primo avvio, l'interfaccia Splash screen si presenta essenziale e rassicurante, con tonalità neutre e una grafica pulita che evitano qualsiasi sovraccarico cognitivo.



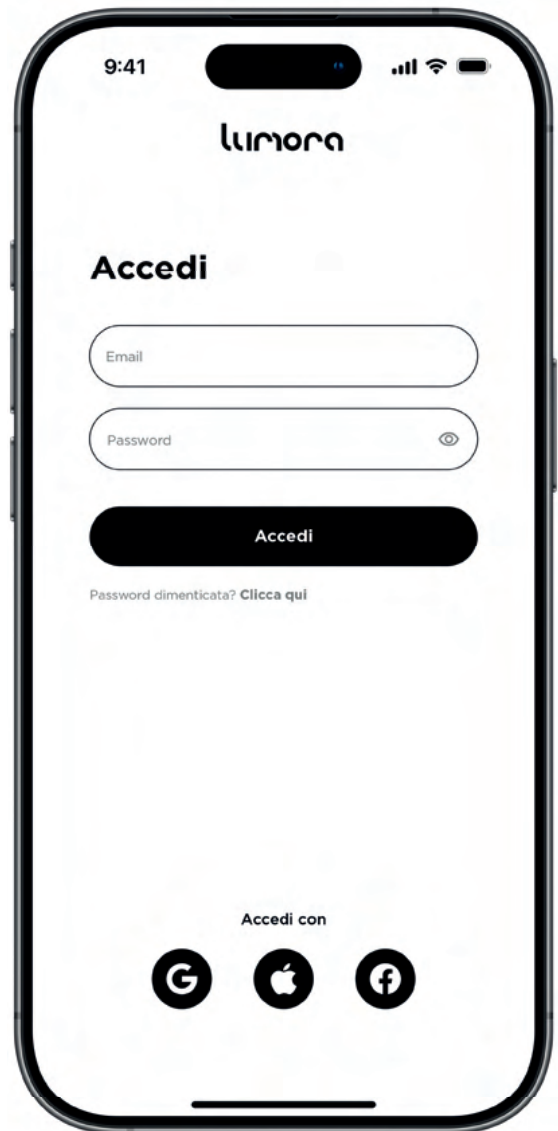
La **schermata di registrazione** accoglie l'utente con un'interfaccia chiara e lineare. I campi da compilare email, password e conferma della password, sono disposti in maniera ordinata, per facilitare l'inserimento e ridurre al minimo gli errori. Il bottone **"Registrati"** è ben visibile e posizionato in basso, facilitando l'interazione. L'estetica è coerente con l'identità visiva di Lumora: minimalista, pulita, rassicurante. In aggiunta, l'utente può scegliere di registrarsi in modo rapido attraverso provider esterni (**Google, Apple o Facebook**), opzione utile per chi cerca un accesso immediato e senza frizioni. L'esperienza complessiva è pensata per offrire un primo contatto semplice e rassicurante, riducendo le barriere iniziali.

Gotham Bold, 80 pt, interlinea
96 pt, allineamento a sinistra.
Non è presente la sillabazione

Gotham Book, 32 pt, interlinea
38 pt, allineamento a sinistra.
Non è presente la sillabazione

Gotham Medium, 36 pt, interlinea
43 pt, allineamento a sinistra.
Non è presente la sillabazione

Per gli utenti già registrati, la **schermata di accesso** consente di entrare rapidamente nel proprio spazio personale. I campi per email e password sono ben strutturati, accompagnati da un'icona che permette di visualizzare la password inserita. Al di sotto del pulsante **"Accedi"** è presente il link per il recupero delle credenziali in caso di dimenticanza, funzionalità utile e spesso essenziale. Anche qui, l'utente può scegliere di accedere tramite account esterni, mantenendo coerenza con la schermata di registrazione. L'interfaccia è semplice, essenziale e intuitiva, costruita per ridurre i tempi di accesso e garantire un'esperienza fluida.



La **schermata nome utente** segna l'inizio del percorso personale dell'utente all'interno di Lumora. Con un tono accogliente ma sobrio, viene chiesto: **"Piacere di conoscerti. Come ti chiami?"**, introducendo l'utente in uno spazio che vuole essere sicuro, rispettoso e riservato. Il campo per l'inserimento del nome è al centro della pagina, accompagnato da un messaggio che sottolinea la privacy dei dati.

Il bottone **"Continua"** chiude la schermata e consente di procedere solo dopo aver compreso il valore e la delicatezza dell'ambiente in cui si sta entrando. L'interfaccia è essenziale, coerente con lo stile grafico minimale di Lumora, e crea fin da subito una connessione empatica, ma anche informata e consapevole, tra l'utente e l'app.



Dopo aver completato il breve onboarding iniziale, l'utente viene condotto nella home dell'app, che rappresenta il fulcro quotidiano dell'esperienza su Lumora. L'interfaccia, coerente con l'intero sistema visivo dell'applicazione, è essenziale, ariosa, silenziosamente elegante.

Tutto è progettato per mettere l'utente a proprio agio, senza distrazioni, lasciando spazio all'unico elemento realmente centrale: la **Mood Orb**.

La Mood Orb non è una semplice icona o un pulsante, ma una sfera liquida e viva, che cambia forma lentamente, come se respirasse. Al centro della schermata, vibra di energia calma e accogliente, invitando l'utente a fermarsi un attimo e connettersi con sé stesso. Il suo design fluido simboleggia proprio questo: che le emozioni sono mutevoli, non statiche, e vanno osservate, ascoltate, mai represses. Attraverso un movimento orizzontale del dito, l'utente può scorrere tra le cinque emozioni principali su cui si struttura l'app: Gioia, Ansia, Rabbia, Tristezza e Paura. Ogni emozione è rappresentata da un colore specifico e riconoscibile: il giallo per la gioia, l'arancione per l'ansia, il rosso per la rabbia, blu per la tristezza e il viola per la paura.



Una volta selezionata l'emozione, si accede a una schermata intermedia che accoglie l'utente con una frase semplice ma potente:

"Ogni emozione merita ascolto"

Questa affermazione non è solo un claim, ma un invito a prendersi uno spazio personale, senza giudizi né fretta. In fondo alla pagina sotto la Mood Orb scelta in base all'emozione compare un tasto, **"Esplora"**, che permette all'utente di avviare un percorso personalizzato pensato per accogliere e accompagnare quell'emozione specifica.



Questa schermata rappresenta un punto centrale dell'esperienza d'uso su Lumora, in quanto propone all'utente una serie di suggerimenti personalizzati pensati per accompagnarlo nel proprio stato emotivo in modo rispettoso, semplice e intuitivo. La composizione è scandita da tre sezioni principali, ciascuna costruita attorno a un'azione possibile: ascoltare musica, respirare, parlare.

Con un tono calmo e diretto, l'interfaccia invita a **"Ascoltare qualcosa di adatto al tuo umore"**, offrendo una playlist musicale creata appositamente per favorire il riequilibrio emotionale.

Poco sotto, viene proposto **"Fare un respiro profondo insieme a me"**, ovvero avviare una pratica di respirazione guidata.

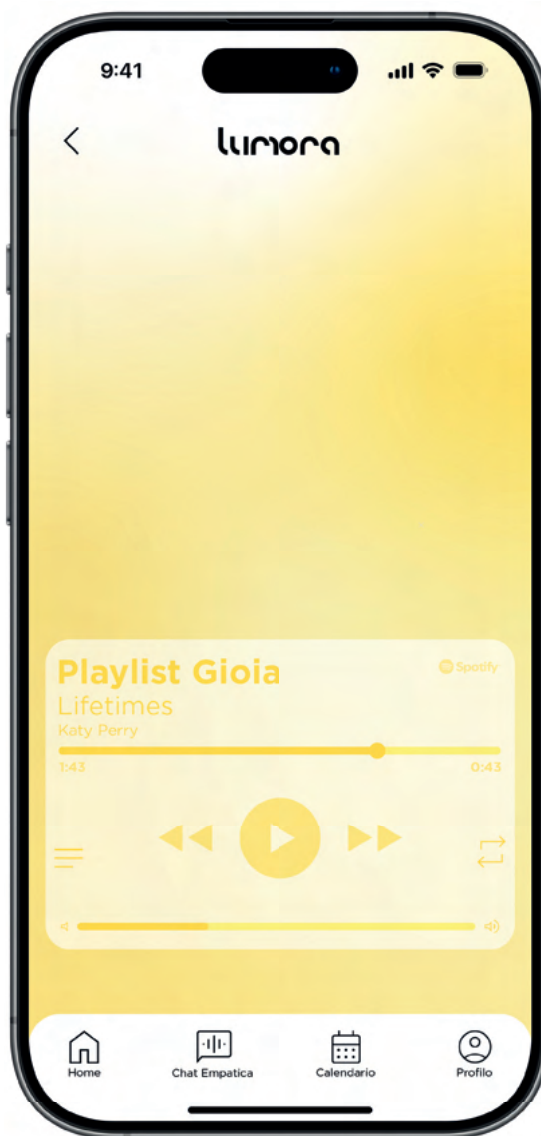
Infine, nella sezione **"Chat Empatica"**, viene chiesto di condividere il proprio stato d'animo con l'intelligenza artificiale, dando spazio all'espressione libera tramite scrittura o voce.



Playlist musicale

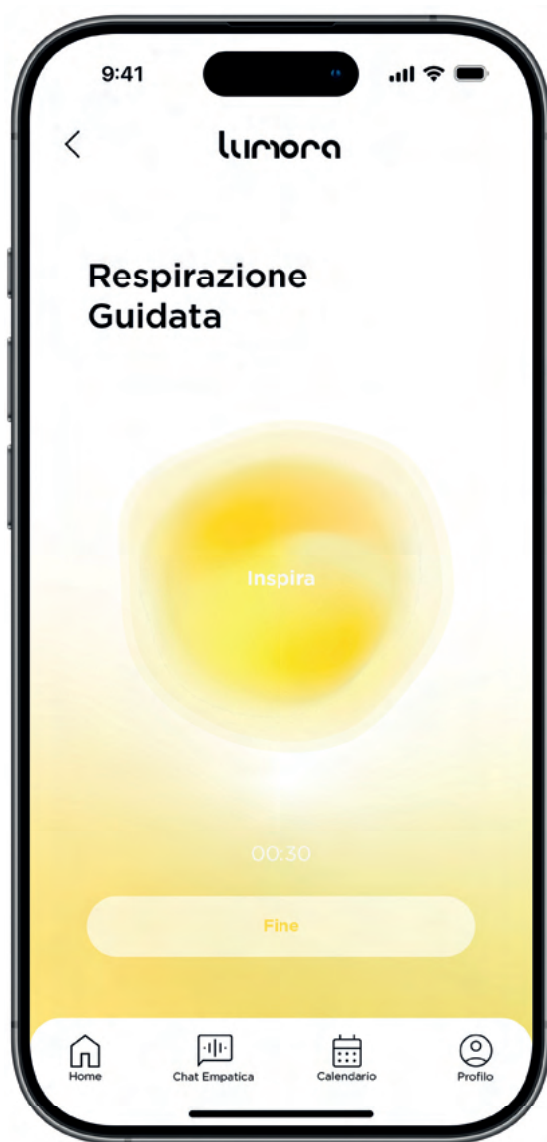
Ogni emozione corrisponde a una selezione musicale curata in collaborazione con **Spotify**, studiata per accompagnare e modulare lo stato emotivo dell'utente. Le playlist non hanno l'obiettivo di forzare un cambio d'umore, ma piuttosto quello di accompagnarlo e assecondarlo.

La musica diventa così un mezzo terapeutico, familiare e non invasivo, per riconnettersi al proprio sentire e regolare il flusso emotivo con delicatezza.



Respirazione guidata - Inspira

Ogni emozione attiva reazioni fisiologiche specifiche, per questo motivo Lumora propone sessioni di respirazione guidata personalizzata. Lo scopo non è solo calmare, ma anche aiutare l'utente a ritrovare una connessione col proprio corpo, utile a ridurre l'intensità del malessere o migliorare lo stato emotivo. È un esercizio semplice ma potente, accessibile in ogni momento.



Respirazione guidata - Espira



Chat empatica - Vocale

Elemento cardine dell'app, la chat empatica rappresenta lo spazio più personale e relazionale del percorso. Dopo aver riconosciuto la propria emozione, l'utente può decidere di avviare una conversazione con un'intelligenza artificiale empatica, progettata per rispondere in modo rispettoso, non giudicante e su misura. La chat è disponibile sia in forma scritta sia vocale, per rispondere alle diverse abitudini o necessità comunicative. In questa modalità, l'utente può esprimere liberamente ciò che prova, ricevendo risposte che lo aiutano a sentirsi ascoltato. Questo spazio non sostituisce il confronto con un professionista, ma offre un primo livello di accoglienza emotiva, sempre disponibile, discreto e riservato.



Chat empatica - Scritta



ANSIA

Le interfacce associate all'ansia sono accoglienti e avvolgenti. L'arancione tenue e sfumato crea un ambiente caldo ma non invadente, pensato per calmare e tranquillizzare.







Home



Esplora



Suggerimenti personalizzati



Playlist musicale



Respirazione guidata - Inspira



Respirazione guidata - Espira



Chat empatica - Vocale



Chat empatica - Scritta

RABBIA

Le interfacce associate alla rabbia sono energiche e vibranti. Il rosso, intenso e pulsante, riflette la forza emotiva di questo stato d'animo, senza reprimerla.







Home



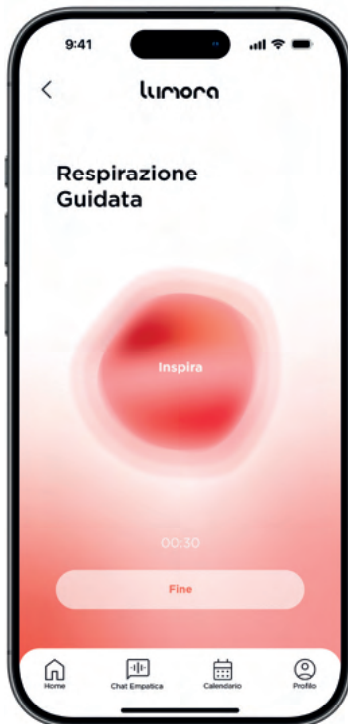
Esplora



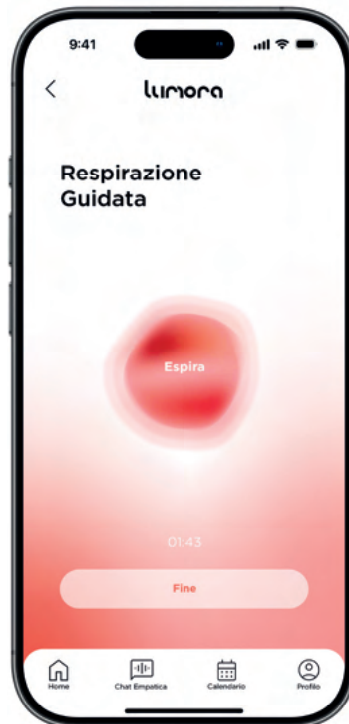
Suggerimenti personalizzati



Playlist musicale



Respirazione guidata - Inspira



Respirazione guidata - Espira



Chat empatica - Vocale



Chat empatica - Scritta

TRISTEZZA

Le interfacce associate alla tristezza sono calme e silenziose. Le tonalità dell'azzurro e del blu profondo creano un'atmosfera di introspezione.







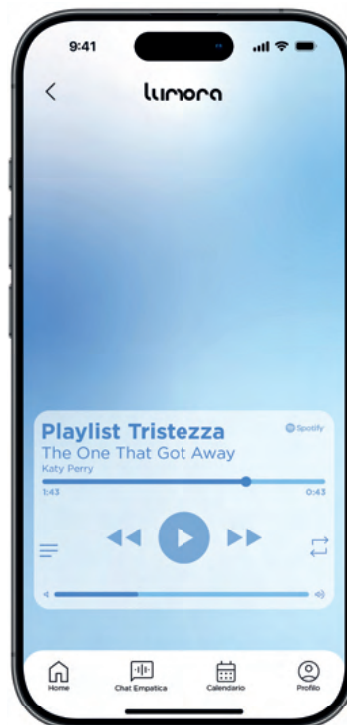
Home



Esplora



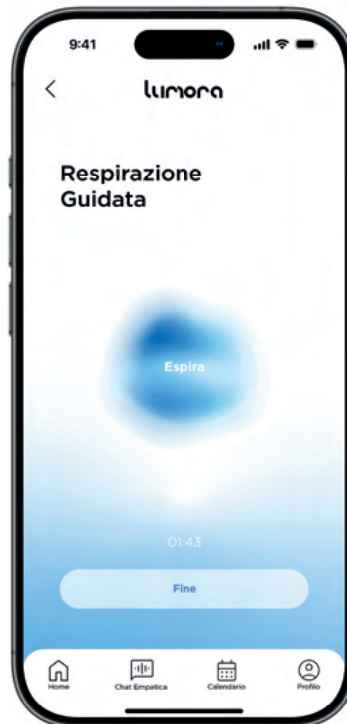
Suggerimenti personalizzati



Playlist musicale



Respirazione guidata - Inspira



Respirazione guidata - Espira



Chat empatica - Vocale



Chat empatica - Scritta

PAURA

Le interfacce associate alla paura sono protettive e contenitive. Il viola, con le sue sfumature scure e profonde, trasmette un senso di sicurezza.







Home



Esplora



Suggerimenti personalizzati



Playlist musicale



Respirazione guidata - Inspira



Respirazione guidata - Espira



Chat empatica - Vocale



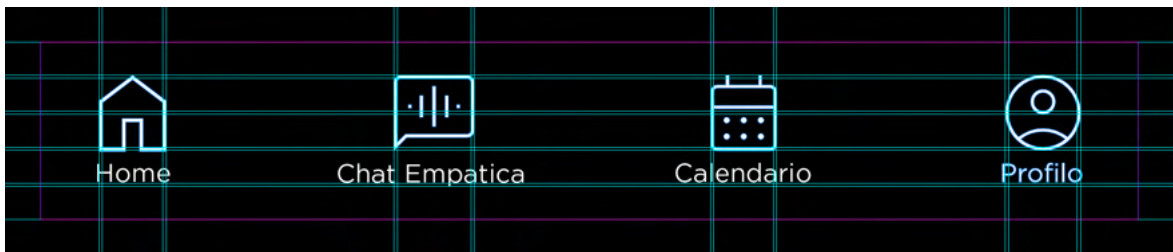
Chat empatica - Scritta

BARRA DI NAVIGAZIONE

All'interno dell'applicazione, la barra di navigazione inferiore rappresenta l'elemento chiave per accedere rapidamente alle funzionalità principali.

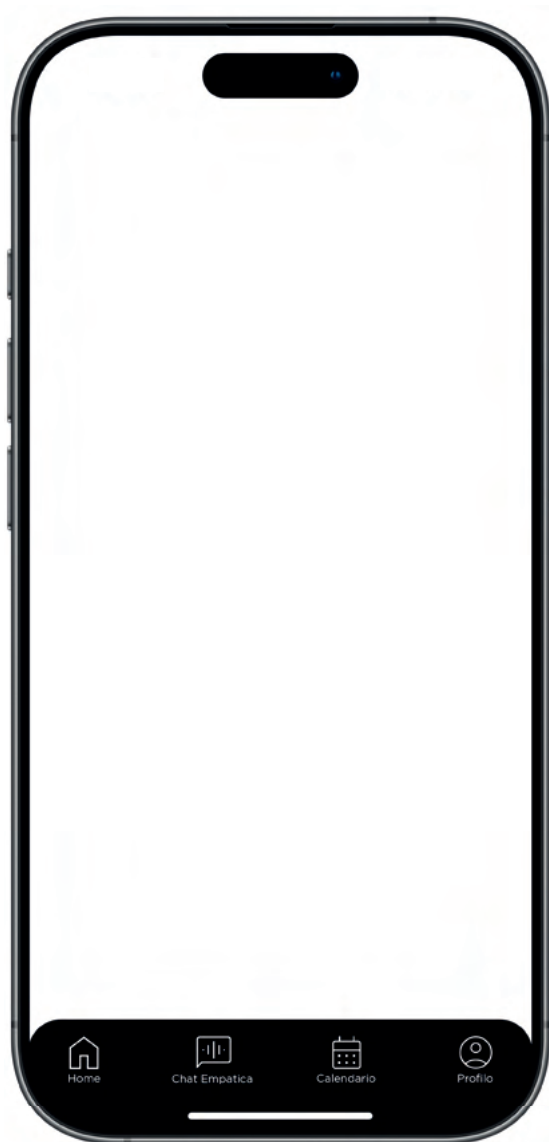
Margine da tutti i lati: 4 mm

Griglia: 8 colonne e 4 righe con spaziatura 5 mm



La barra di navigazione di Lumora è composta da quattro icone:

Home, Chat Empatica, Calendario e Profilo, tutte costantemente visibili per facilitare un'esperienza utente intuitiva e fluida.



CHAT EMPATICA

L'icona della **Chat Empatica** rappresenta il cuore pulsante di Lumora che permette all'utente di avviare una conversazione con l'AI empatica in qualsiasi momento, con un solo tocco, senza dover navigare in profondità nell'interfaccia. È una modalità di accesso immediato, che valorizza la tempestività del supporto emotivo e riflette la centralità dell'ascolto all'interno dell'esperienza utente. Questa funzione può essere attivata in qualsiasi momento, indipendentemente dal tracciamento dell'umore o dalla selezione di un'emozione specifica.

Per questo motivo, l'interfaccia che si apre non è associata a un colore emozionale, ma presenta uno sfondo dalle sfumature neutre di grigio: una scelta visiva intenzionale, che trasmette equilibrio, accoglienza e assenza di giudizio.

L'obiettivo è offrire uno spazio libero e sempre disponibile, in cui l'utente possa iniziare a parlare con l'intelligenza artificiale empatica senza doversi necessariamente riconoscere in un'emozione predefinita. In questo contesto, la neutralità cromatica rafforza l'idea di sicurezza e ascolto incondizionato, rendendo la chat un luogo accessibile e rassicurante, in ogni momento della giornata.



Chat empatica - Scritta



CALENDARIO E PROFILO

L'icona del **Calendario** consente di accedere a una sezione dedicata al tracciamento mensile dell'umore. Qui, l'utente può visualizzare l'andamento delle proprie emozioni nel tempo.

Questo strumento ha una doppia funzione: da un lato, aiuta l'utente a sviluppare maggiore consapevolezza delle proprie fluttuazioni emotive; dall'altro, fornisce una panoramica utile per riconoscere pattern ricorrenti, identificare possibili fattori scatenanti o miglioramenti nel tempo.



L'icona del **Profilo** conduce a uno spazio personale, in cui l'utente può personalizzare l'esperienza d'uso dell'app. La sezione include diverse sottocategorie: la gestione delle notifiche, le impostazioni relative a privacy e sicurezza, la possibilità di personalizzare l'icona dell'app e i widget disponibili, e un'area dedicata al supporto, con domande frequenti e contatti utili. Tutte le informazioni personali sono gestite con il massimo rispetto della privacy, e l'utente mantiene sempre il controllo su ciò che decide di condividere. Il Profilo è pensato come uno spazio sicuro, discreto e modulabile, in cui sentirsi rappresentati e supportati nel proprio percorso emotivo.



NOTIFICHE

Queste interfacce rappresentano un esempio di notifiche push inviate da Lumora, visibili nella schermata di blocco dello smartphone. Il tono è calmo, diretto e rispettoso, coerente con l'identità dell'app.

Con poche parole, il messaggio incoraggia l'utente a prendersi un momento per sé, ricordando che ciò che prova è importante e merita attenzione. L'obiettivo non è sollecitare un'azione immediata, ma creare una presenza costante e rassicurante nel quotidiano.

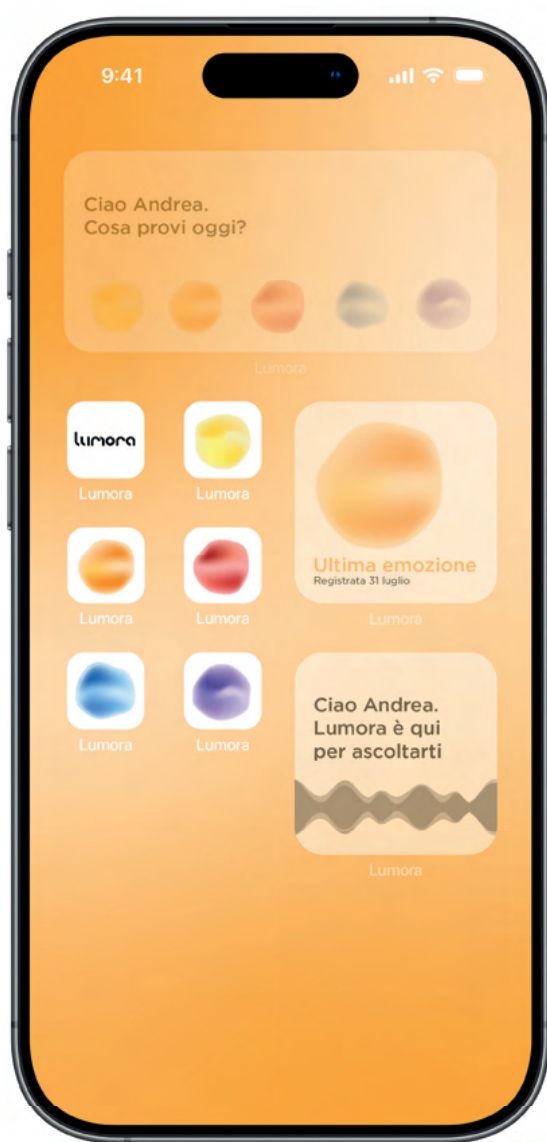
In questo modo, Lumora non è solo un'app da aprire, ma un compagno silenzioso che ricorda all'utente che anche il semplice gesto di registrare un'emozione può fare la differenza.





APP E WIDGET

Questa interfaccia rappresenta l'icona app principale (sfondo bianco e scritta nera) e un esempio di 5 Icone app che sono personalizzabili direttamente dall'icona Profilo di Lumora nella sezione **"Personalizza"**.



Questa interfaccia rappresenta un esempio di Widget che sono personalizzabili direttamente dall'icona Profilo di Lumora nella sezione **"Personalizza"**.



APPLE WATCH

Le schermate di Lumora per Apple Watch sono pensate per offrire un'interazione rapida ed essenziale: permettono di registrare l'umore con un solo tap, conversare con la Chat Empatica e accedere velocemente alla Respirazione guidata. Il design è minimalista, chiaro e perfettamente ottimizzato per il piccolo schermo, così da garantire accessibilità immediata e continuità con l'esperienza dell'app su smartphone.











NOTIFICHE APPLE WATCH

Le notifiche su Apple Watch sono discrete ma efficaci: il messaggio incoraggia l'utente a prendersi un momento per sé, ricordando che ciò che prova è importante e merita attenzione. L'obiettivo non è sollecitare un'azione immediata, ma creare una presenza costante e rassicurante nel quotidiano.



08

SITOGRAFIA

Consiglio Nazionale dei Giovani – Indagine su benessere emotivo dei giovani:

<https://consiglionazionalegiovani.it/comunicati-stampa/benessere-3-giovani-su-4-avvertono-lesigenza-di-un-supperto-psicologico/>

Censis – Rapporto 2023-2024:

<https://www.censis.it/sites/default/files/downloads/21%C2%B0%20Rapporto%20Ospedali%26Salute.pdf>

State of Mind – Articoli e dati su salute mentale in Italia (2024):

<https://www.stateofmind.it/2025/02/salute-mentale-italia/>

Quotidiano.net – Approfondimenti su giovani e salute mentale:

<https://www.quotidiano.net/cronaca/salute-mentale-giovani-telefono-azzurro-9ec4fd78>

Ipsos – Mind Health Report 2023:

https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-09/The%20B%20Well%20Coalition%20and%20Ipsos_Our%20State%20of%20Mind%202023%20Report.pdf

Ohga – Portale salute e benessere giovanile:

<https://www.ohga.it/wellness/felicità/page/16/>

We Are Social – Digital 2024 Italy (report su tendenze digitali):

<https://wearesocial.com/it/blog/2024/02/digital-2024-i-dati-italiani/>

IQVIA Institute – Report sulle app per la salute mentale:

<https://www.iqvia.com/insights/the-iqvia-institute/reports-and-publications/reports/digital-health-trends-2024>

Sanità Digitale – Sicurezza dei dati nelle app:

<https://www.sanita-digitale.com/in-evidenza/protezione-dati-nel-settore-sanitario-il-rischio-e-troppo-alto/>

Ohga.it – Benessere psicologico nei giovani (18-24 anni)

<https://www.ohga.it/se-hai-tra-i-18-e-24-anni-potresti-soffrire-di-ansia-e-depressione-la-psicologa-commenta-lo-studio-e-come-uscirne/>

Quotidiano.net – Salute mentale: 41% giovani infelici, 21% ansia

<https://www.quotidiano.net/cronaca/salute-mentale-giovani-telefono-azzurro-9ec4fd78>

Wired Italia – L'intelligenza artificiale in ambito psicologico

<https://www.wired.it/article/intelligenza-artificiale-psicologia-startup-chatbot/>

Moodnotes App:

<https://apps.apple.com/gb/app/moodnotes-mood-tracker/id1019230398>

MoodTracker App:

<https://www.moodtracker.com/>

Daylio App:

<https://daylio.net/>

How We Feel App:

<https://howwefeel.org>

DailyBean App:

<https://apps.apple.com/us/app/dailybean-simplest-journal/id1553223828>

