

ESCOLA SENAI “José Polizotto”

CURSO TÉCNICO EM DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS

BEATRIZ BEZERRA BARBOSA

**ZEN HABIT**

GARÇA

2025

ESCOLA SENAI “José Polizotto”

CURSO TÉCNICO EM DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS

EATRIZ BEZERRA BARBOSA

**ZEN HABIT**

Projeto apresentado à Escola SENAI “José Polizotto” de Garça como parte dos requisitos para obtenção do título de Técnico em Desenvolvimento de Sistemas

Orientador: Prof. Ricardo Fonseca da Cruz.

Orientador: Prof. Robson Ramos da Silva.

GARÇA

2025

|  |
| --- |
| Barbosa, Beatriz Bezerra  Zen Habit / Beatriz Bezerra Barbosa; ...[et al.]. Garça, 2025. x p.  Orientador: Prof. Ricardo Fonseca da Cruz  Orientador: Prof. Robson Ramos da Silva  Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico) - Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial, Curso Técnico de Desenvolvimento de Sistemas, 2025  Zen Habit; aplicativo; gerenciamento de hábitos;  Barbosa, Beatriz. |

BEATRIZ BEZERRA BARBOSA

**ZEN HABIT**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola SENAI “José Polizotto” de Garça como parte dos requisitos para obtenção do título de Técnico em Desenvolvimento de Sistemas.

Garça, 5 de Dezembro de 2025

**Banca Examinadora:**

Prof.Ricardo Fonseca da Cruz

Prof.Robson Ramos da Silva

**DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho à minha família, pelo incentivo, apoio incessante e presença ao longo de toda a minha trajetória acadêmica, os quais foram essenciais para a concretização deste projeto.

Dedico também a mim mesma, pela dedicação, constância diante dos desafios e determinação em alcançar todos os meus objetivos.

**AGRADECIMENTOS**

Meus agradecimentos a todos os que colaboraram, direta ou indiretamente, para a concretização deste trabalho, especialmente aos meus professores Ricardo Fonseca e Robson Ramos, pela orientação, dedicação e apoio ao longo do curso e em todas as etapas deste projeto, cujos conhecimentos transmitidos foram indispensáveis para sua realização.

Aos meus amigos e colegas, pela cumplicidade, apoio e troca de saberes durante o desenvolvimento do projeto.

“Qualquer tecnologia suficientemente avançada é indistinguível da magia.”

*Arthur C. Clarke*

**RESUMO**

O projeto ZenHabit visa auxiliar os usuários na criação, monitoramento e manutenção de hábitos voltados à saúde e ao bem-estar por meio de uma aplicação mobile. O aplicativo oferece funcionalidades de criação, edição, exclusão e visualização de hábitos, tornando o acompanhamento contínuo mais organizado e motivador. A metodologia utilizada envolveu a análise das necessidades dos usuários e padrões observados, permitindo a implementação de recursos como ícones relacionados aos hábitos, definição de frequência e monitoramento do cumprimento das atividades. Dessa maneira, o aplicativo facilita o acompanhamento para o desenvolvimento pessoal, mesmo diante da correria cotidiana. Conclui-se que a tecnologia pode ser um mecanismo eficiente para impulsionar mudanças positivas no estilo de vida dos usuários.

**Palavras-chave:** Hábitos saudáveis, Aplicativo mobile, Monitoramento, Desenvolvimento pessoal.

**ABSTRACT**

The ZenHabit project aims to assist users in the creation, monitoring, and maintenance of habits focused on health and well-being through a mobile application. The application offers features for creating, editing, deleting, and viewing habits, making continuous tracking more organized and motivating. The methodology involved analyzing users’ needs and observed patterns, allowing the implementation of resources such as habit-related icons, frequency definition, and activity compliance monitoring. In this way, the application facilitates habit tracking for personal development, even amid the daily routine. It is concluded that technology can be an effective tool to promote positive lifestyle changes among users.

**Keywords:** Healthy habits, Mobile application, Monitoring, Personal development.

**LISTA DE FIGURAS**

**Figura 1-** Exemplo de utilização do VS CODE 15

**SUMÁRIO**

[**1.INTRODUÇÃO** 12](#_Toc212539500)

[**2.DESENVOLVIMENTO** 13](#_Toc212539501)

[**2.1 Objetivo Geral** 14](#_Toc212539502)

[**2.2 Objetivos específicos** 14](#_Toc212539503)

[**3.REVISÃO BIBLIOGRÁFICA** 14](#_Toc212539504)

[**4.METODOLOGIA** 14](#_Toc212539505)

[**5.MÉTODOS** 15](#_Toc212539506)

[**5.1 Vs code** 15](#_Toc212539507)

[**5.2 Framework** 15](#_Toc212539508)

[**5.2.1 Node.js** 16](#_Toc212539509)

[**5.2.2 React Native** 16](#_Toc212539510)

[**5.2.3 JEST** 16](#_Toc212539511)

[**5.3 Api** 16](#_Toc212539512)

[**5.4 Banco de Dados** 16](#_Toc212539513)

[**5.5 Package.json** 17](#_Toc212539514)

[**5.6 JavaScript** 17](#_Toc212539515)

[**5.7 Trello** 17](#_Toc212539516)

[**5.8 Figma** 18](#_Toc212539517)

[**5.9 Git e GitHub** 18](#_Toc212539518)

[**5.10 Insomnia** 18](#_Toc212539519)

[**6 RESULTADOS** 19](#_Toc212539520)

[**7 CONCLUSÃO** 19](#_Toc212539521)

[**8.REFERÊNCIAS** 20](#_Toc212539522)

**1.INTRODUÇÃO**

Hodiernamente, tem-se notado o crescente interesse por um estilo de vida mais saudável. A busca pela implementação de hábitos saudáveis cotidianamente tem transformado de maneira significativa a forma como lidamos com o próprio autocuidado. Segundo o Hospital Israelita Albert Einstein (2025), “um dos grandes benefícios de investir em hábitos mais saudáveis está na melhoria do estado geral da saúde. Quando temos uma rotina mais equilibrada e repleta de tarefas benéficas, acabamos ganhando em melhorias para o nosso organismo”.

Nesse contexto, observa-se que a tecnologia tem desempenhado um papel fundamental no incentivo à adoção e manutenção desses hábitos, tornando-se uma aliada na promoção da saúde e do bem-estar. Aplicativos de monitoramento pessoal surgem como ferramentas eficazes para auxiliar os indivíduos a acompanharem sua rotina e alcançarem metas de forma mais organizada e motivadora.

Segundo a OECD (2024), as tecnologias digitais têm potencial para influenciar vários domínios da vida humana, incluindo trabalho, consumo e interação social, ainda que seus impactos no bem-estar global permaneçam complexos. A transição para plataformas digitais está reformulando o cenário da organização pessoal, com soluções digitais proporcionando uma forma mais eficiente de planejar, organizar e cumprir tarefas e hábitos individuais.

Dentro desse âmbito, o aplicativo de gestão de hábitos digitais ZenHabit será disponibilizado para sistemas operacionais Android e iOS. Sua missão é facilitar o acompanhamento e o controle de hábitos voltados à saúde e ao bem-estar, oferecendo uma interface intuitiva e recursos que incentivam a constância e o desenvolvimento pessoal. A tecnologia aplicada no projeto tem o potencial de atender às necessidades dos usuários de maneira moderna, eficiente e acessível, promovendo uma rotina mais equilibrada e produtiva, em sintonia com as tendências emergentes no campo digital.

**2.DESENVOLVIMENTO**

O aplicativo ZenHabit foi desenvolvido com o intuito de auxiliar os usuários na organização de hábitos pessoais por meio de uma interface de fácil navegação. A aplicação visa incentivar práticas positivas e constantes, promovendo o equilíbrio entre produtividade, autocuidado e qualidade de vida.

A proposta do projeto é oferecer uma ferramenta intuitiva, moderna e funcional que permita cadastrar, editar, excluir e visualizar hábitos de forma simples e organizada, além de um sistema de histórico que possibilita ao usuário acompanhar seu progresso e manter a motivação ao longo do tempo.

Ao proporcionar a organização de hábitos e a promoção de um estilo de vida saudável, o ZenHabit responde à crescente preocupação com a qualidade de vida. O desenvolvimento ágil com React Native possibilitou a criação de um aplicativo acessível e eficiente, que facilita o cumprimento de hábitos. Essa abordagem tecnológica garante que o aplicativo permaneça atualizado e adaptado às necessidades dos usuários.

Dessa forma, o ZenHabit demonstra como a tecnologia pode ser uma aliada na construção de uma rotina mais equilibrada e saudável. Combinando recursos visuais atrativos com funcionalidades práticas, o aplicativo promove a organização pessoal e o autoconhecimento, evidenciando o potencial das soluções digitais como instrumentos eficazes de apoio ao bem-estar e à qualidade de vida.

**2.1 Objetivo Geral**

Desenvolver um aplicativo mobile, chamado ZenHabit, com o propósito de auxiliar os usuários na criação, organização e acompanhamento de hábitos saudáveis, promovendo o equilíbrio entre produtividade, autocuidado e qualidade de vida.

**2.2 Objetivos específicos**

Desenvolver uma interface intuitiva que permita ao usuário criar, editar e acompanhar hábitos de forma prática, com um sistema de histórico que registre o progresso e incentive a constância, proporcionando um design moderno e funcional que motive o autocuidado e a organização pessoal.

**3.REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

O propósito da pesquisa para o desenvolvimento deste aplicativo foi obter informações detalhadas sobre as melhores práticas de construção de sistemas digitais de acompanhamento de hábitos, considerando a experiência do usuário e a eficácia no monitoramento das atividades diárias. Artigos científicos, livros e documentações relacionadas ao desenvolvimento de aplicativos móveis, design de interfaces, sistemas de gestão de hábitos e tecnologias afins foram analisados, a fim de garantir a implementação de soluções inovadoras, eficientes e alinhadas às necessidades dos usuários.

**4.METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento dos métodos do projeto, baseou-se na realização de consultas em diversas fontes científicas e documentações técnicas, com o objetivo de compreender as principais tecnologias utilizadas, destacando suas aplicações, funcionalidades e usabilidade.

**5.MÉTODOS**

**5.1 Vs code**

De acordo com a documentação oficial da Microsoft (2023), o Visual Studio Code é um editor de código leve, porém robusto, compatível com diferentes sistemas operacionais, como Windows, macOS e Linux. A ferramenta oferece suporte para depuração, controle de versionamento com Git, realce de sintaxe e diversas extensões que permitem personalização, o que a torna amplamente utilizada por desenvolvedores em todo o mundo.

A Figura 1 ilustra um exemplo do Visual Studio Code utilizado durante o desenvolvimento do projeto. A escolha dessa ferramenta se deu por sua popularidade entre os desenvolvedores, além de sua estrutura flexível e desempenho confiável, que contribuíram significativamente para a execução do trabalho.

**Figura 1-** IDE VsCode

**Fonte:** A autora

**5.2 Framework**

Conforme a documentação oficial da Django Software Foundation (2024), “um framework web é uma estrutura que fornece componentes prontos para lidar com tarefas comuns de desenvolvimento.” Dessa forma, um framework pode ser compreendido como um conjunto de bibliotecas e ferramentas voltadas ao desenvolvimento de aplicações, criadas para solucionar problemas recorrentes e permitir a reutilização de código. A utilização de frameworks no desenvolvimento deste projeto mostrou-se essencial, pois oferece recursos pré-construídos que facilitam a implementação de boas práticas de codificação, promovendo organização, padronização e eficiência. Além disso, o uso dessa estrutura contribuiu para acelerar o processo de desenvolvimento, garantindo consistência e qualidade na construção das funcionalidades do aplicativo.

**5.2.1 Node.js**

O Node.js foi adotado como framework principal para a construção da API RESTful que compõe o back-end da aplicação. Conforme a documentação oficial do Node.js (2023), “Node.js é um ambiente de execução JavaScript construído no motor V8 do Chrome, ideal para criar aplicações de rede escaláveis e eficientes.” Por se tratar de uma tecnologia consolidada no mercado, de fácil aplicação e com tipagem dinâmica e ágil, o Node.js se destaca por seu código aberto, que possibilita a criação e disseminação de módulos desenvolvidos pela comunidade global.

A escolha dessa tecnologia deve-se ao seu alto desempenho, escalabilidade e repleta gama de bibliotecas e ferramentas que aprimoram o processo de desenvolvimento. Além disso, o Node.js permite a execução de código JavaScript no lado do servidor, tornando viavel o desenvolvimento de aplicações autônomas e modernas.

**5.2.2 React Native**

FAZER

**5.2.3 JEST**

FAZER

**5.3 Api**

FAZER

**5.4 Banco de Dados**

De acordo com a documentação oficial da Oracle (2023), “MySQL é o sistema de gerenciamento de banco de dados open source mais popular do mundo, oferecendo confiabilidade, desempenho e escalabilidade para aplicações web críticas” (MySQL Documentation, 2023).

No devido projeto, utilizou-se o MariaDB, derivado do MySQL, que garante compatibilidade, segurança e eficiência no gerenciamento dos dados. Ambos utilizam SQL para operações de inserção, atualização, exclusão e consulta de informações.

O MariaDB, por ser de código aberto, possui alta escalabilidade, robustez e ampla capacidade de armazenamento, ademais ele facilita a integração com linguagens como PHP e Python.

**5.5 Package.json**

FAZER

**5.6 JavaScript**

O JavaScript é uma linguagem de programação interpretada vastamente utilizada em navegadores da web. De acordo com a documentação oficial da Mozilla (2023), o uso de recursos assíncronos, como Promises e Async/Await, permite que as aplicações mantenham a responsividade ao realizar tarefas em segundo plano, garantindo uma experiência de uso mais fluida e dinâmica.

A linguagem disponibiliza diversas ferramentas que possibilitam a criação de páginas web interativas, permitindo a modificação e integração em tempo real do conteúdo e da aparência dos elementos que compõem um documento.

Além disso, o JavaScript é amplamente disposto em frameworks modernos, como React, Angular e Vue.js, que otimizam o desenvolvimento de aplicações web escaláveis, interativas e integradas, garantindo maior eficiência e flexibilidade no decorrer do processo de programação.

**5.7 Trello**

De acordo com Mello e Souza (2020), o Trello se destaca como uma ferramenta de gestão de projetos devido à sua interface intuitiva e ao suporte integrado à metodologia Scrum. A plataforma baseia-se no método Kanban, proporcionando uma visualização clara e organizada das fases de um projeto.

Além disso, contribui para o monitoramento das etapas de execução e facilita a interação entre os setores, promovendo uma gestão mais eficiente das informações e das tarefas. Na Figura 4, apresenta-se um exemplo do Trello utilizado durante o desenvolvimento do projeto.

**5.8 Figma**

O Figma é uma das plataformas mais utilizadas por profissionais de prototipagem, design de interface de usuário (UI) e experiência do usuário (UX). Segundo Dustin Tanner, Líder de Sistemas de Design do Cash App, “O Figma é a única ferramenta onde você pode fazer tudo em um só lugar, e essa centralização é fundamental.”

A ferramenta permite integrar design, prototipagem e colaboração em tempo real, facilitando ajustes e melhorias de maneira ágil. Além disso, oferece recursos visuais e interativos que contribuíram para a construção de layouts intuitivos, garantindo uma interface clara e eficiente para o aplicativo.

Na Figura 2, apresenta-se um exemplo do Figma utilizado como referência durante a criação do projeto.

**5.9 Git e GitHub**

O GitHub foi utilizado como principal plataforma de versionamento e colaboração ao longo do projeto. Conforme estudo apresentado na ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work (Santos et al., 2021), a ferramenta não apenas facilita o controle de versões, mas também promove um ambiente colaborativo eficiente entre desenvolvedores, reduzindo problemas de sincronização em equipes distribuídas.

Além disso, o GitHub atua como um repositório essencial para o gerenciamento do código-fonte e das versões desenvolvidas, garantindo organização e rastreabilidade do projeto. O Git Bash foi empregado para executar comandos de atualização de pacotes do Node.js e rodar o servidor local, permitindo a visualização do aplicativo no navegador.

Na Figura 5, apresenta-se um exemplo do GitHub utilizado durante o desenvolvimento do projeto.

**5.10 Insomnia**

FAZER

**6 RESULTADOS**

FAZER

**7 CONCLUSÃO**

FAZER

**8.REFERÊNCIAS**

MICROSOFT. **Visual Studio Code Documentation**. 2023. Disponível em: https://code.visualstudio.com/docs. Acesso em: 16 set 2025.

DJANGO SOFTWARE FOUNDATION. Django documentation: Overview. 2024. Disponível em: https://docs.djangoproject.com/en/5.0/intro/overview/. Acesso em: 16 set 2025.

MOZILLA. **Async/Await. MDN Web Docs**, 2023. Disponível em: https://developer.mozilla.org/en-US/docs/Learn/JavaScript/Asynchronous/Async\_await. Acesso em: 16 set 2025.

NODE.JS. **About Node.js**. 2023. Disponível em: https://nodejs.org/en/about. Acesso em: 16 abr 2025.

ORACLE. **MySQL 8.0 Reference Manual**. 2023. Disponível em: https://dev.mysql.com/doc/refman/8.0/en/. Acesso em: 11 abr 2025.

SANTOS, R. et al. **Collaborative Coding Practices in Distributed Teams**. In: ACM CSCW, 2021. Disponível em: https://dl.acm.org/doi/10.1145/3442381.3449852. Acesso em: 16 maio 2025.

**APÊNDICE A – BIBLIOTECAS UTILIZADAS NO PROJETO**

**APÊNDICE B – DIAGRAMA DO BANCO DE DADOS**

**APÊNDICE C – PROTOTIPAÇÃO DAS TELAS DO APP**