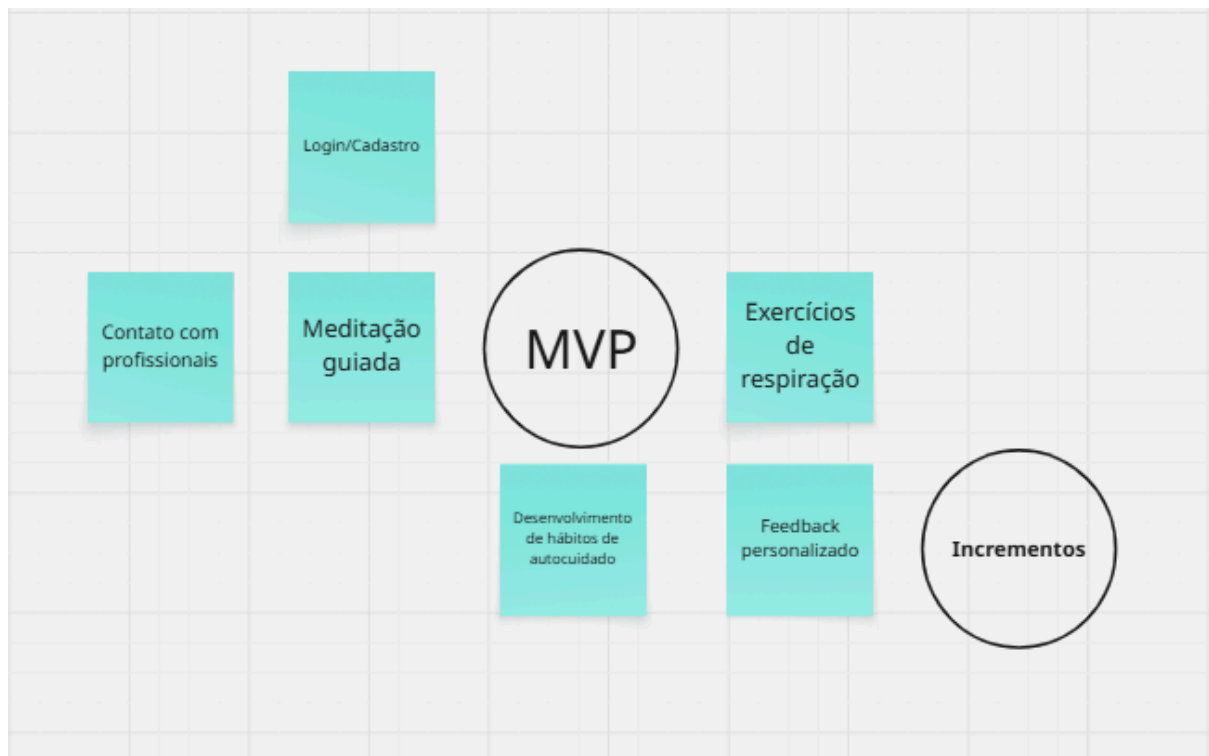


## (Contexto) Sequenciador



## Product Backlog

A captura de tela mostra a interface do Jira para o projeto "NotStress". No topo, há uma barra de navegação com o nome do projeto e opções de visualização. Abaixo, há uma barra de busca e uma lista de tickets. O backlog é dividido em sprints e backlog, com tickets listados em ordem de prioridade.

**Projeto: NotStress**

**Backlog**

Q. Pesquisar no back... Epic

**Sprint 2** 5 jul – 8 jul (2 tickets) 6 0 0 Concluir sprint

- SCRUM-8 Exercícios de respiração TAREFAS PENDENTES 3
- SCRUM-7 Meditação guiada TAREFAS PENDENTES 3

**Sprint 1 v2** 13 mai – 24 jun (0 ticket) 0 0 0 Iniciar sprint


**Backlog** (2 tickets) 10 0 0 Criar sprint


- SCRUM-9 Feedback personalizado TAREFAS PENDENTES 5
- SCRUM-6 Contato com profissionais TAREFAS PENDENTES 5


## Detalhamento do Sprint 2


1.


⚡ SCRUM-3 / 📌 SCRUM-8



 1









## Exercícios de respiração

+ Adicionar

 Apps

Concluído ▾


✓ Itens concluídos




▾ **Descrição**

Eu, como usuário, quero acessar exercícios de respiração guiada para reduzir o estresse e melhorar meu bem-estar emocional.

...

Informações  ▾


Responsável

 Carlos \_

Categorias

Adicionar etiquetas

Pai

 SCRUM-3 exercícios de respiraça

Team

Adicionar equipe

1.



## Informações



Story point  
estimate



3

### Critérios de aceitação

- Quero escolher entre diferentes técnicas de respiração (ex.: respiração profunda, 4-7-8, respiração diafragmática).
- Quero um guia visual e/ou auditivo para acompanhar o ritmo da respiração.
- Quero definir a duração do exercício conforme minha necessidade.
- Quero notificações para me lembrar de praticar regularmente.
- Quero um histórico de sessões para acompanhar meu progresso.
- Quero recomendações personalizadas com base no meu nível de estresse.

[Criar branch](#)



## Meditação guiada

+ Adicionar

Apps

Concluído

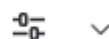
✓ Itens concluídos



### Descrição

Eu, como usuário, quero acessar exercícios de meditação guiada para aliviar o estresse e melhorar minha saúde-mental

### Informações



Responsável

Carlos \_

Categorias

Adicionar etiquetas

Pai

SCRUM-17 Meditação Guiada

Team

Adicionar equipe



## Informações



### Critérios de aceitação

Quero escolher entre diferentes tipos de meditação (relaxamento, sono, foco, respiração).

Quero poder ajustar a duração da meditação de acordo com minha disponibilidade.

Quero receber sugestões de meditações com base no meu humor e nível de estresse.

Desenvolvimento



Criar branch



Criar commit



Relator



Carlos \_

## Automação



Execuções de regras



Criado 18 de março de 2025 às 21:19



Configurar

## Timeline - MVP - Incrementos

Para você

Recente

Marcado com estrela

Apps

Planos

Projetos

Recente

NotStress

Recomendado

Novo projeto de ...  
TESTE

Visualizar todos os proje...

Filtros

Painéis

Operações

Equipes

Recursos  
AVALIAR

Metas

Personalizar barra lateral

Dar feedback sobre a no...

Q Pesquisar

+ Criar

Fazer upgrade

🔔 ? ⚙️ 👤

Projetos

NotStress

...

↗ ↶ ⚡

Resumo

Cronograma

Backlog

Quadro

Calendário

Lista

Formulários

Metas

Todos os tickets

More 4 +

Q Pesquisar linha do t...

👤

Epic ▾

Categoria da sta... ▾

📅 ...

	June	July	August	September
Sprints		S...		
<input type="checkbox"/> SCRUM-15 Definição das tecnologias				
<input type="checkbox"/> SCRUM-13 Backlog				
<input checked="" type="checkbox"/> > SCRUM-3 exercícios de respiração				
<input type="checkbox"/> SCRUM-10 Sistema de notificações				
<input type="checkbox"/> SCRUM-11 Lembretes de bem-estar				
<input checked="" type="checkbox"/> > SCRUM-16 Login e Cadastro				
<input type="checkbox"/> SCRUM-12 Modelagem Banco de Dados				
<input type="checkbox"/> SCRUM-14 Protótipo v1				
<input checked="" type="checkbox"/> > SCRUM-17 Meditação Guiada				
+ Criar Epic				

Hoje

Semanas

Meses

Trimestres

🕒 >