

Registro de humor diário	Escolha de humor	Nível de intensidade	Notas adicionais	Relatório mensal	
Diário emocional	Entrada de texto livre	Análise de emoções com IA	Entrada por áudio	Lembretes de escrita	proteção por senha
Meditações guiadas	Categorias de meditação	Duração personalizável	Orientação por voz ou texto	Progressão e níveis	Histórico de sessões
Exercícios de respiração	Tela de seleção do exercício	Preparação para o exercício	Execução do exercício de respiração	Feedback e reflexão	Registro e monitoramento
Relatório semanal de bem-estar	Gráficos que mostram a variação do humor	Feedbacks personalizados	Compartilhamento com profissionais		