



Adelton Perez  
Davi Jorge Leite Santos  
Izabela Cassimiro Turíbio  
Marlon Ferreira da Costa  
Tamires Sandra Barbosa Franco  
Viviane de Oliveira Corrêa

## História dos usuários

### João Silva (28 anos, Analista de TI)

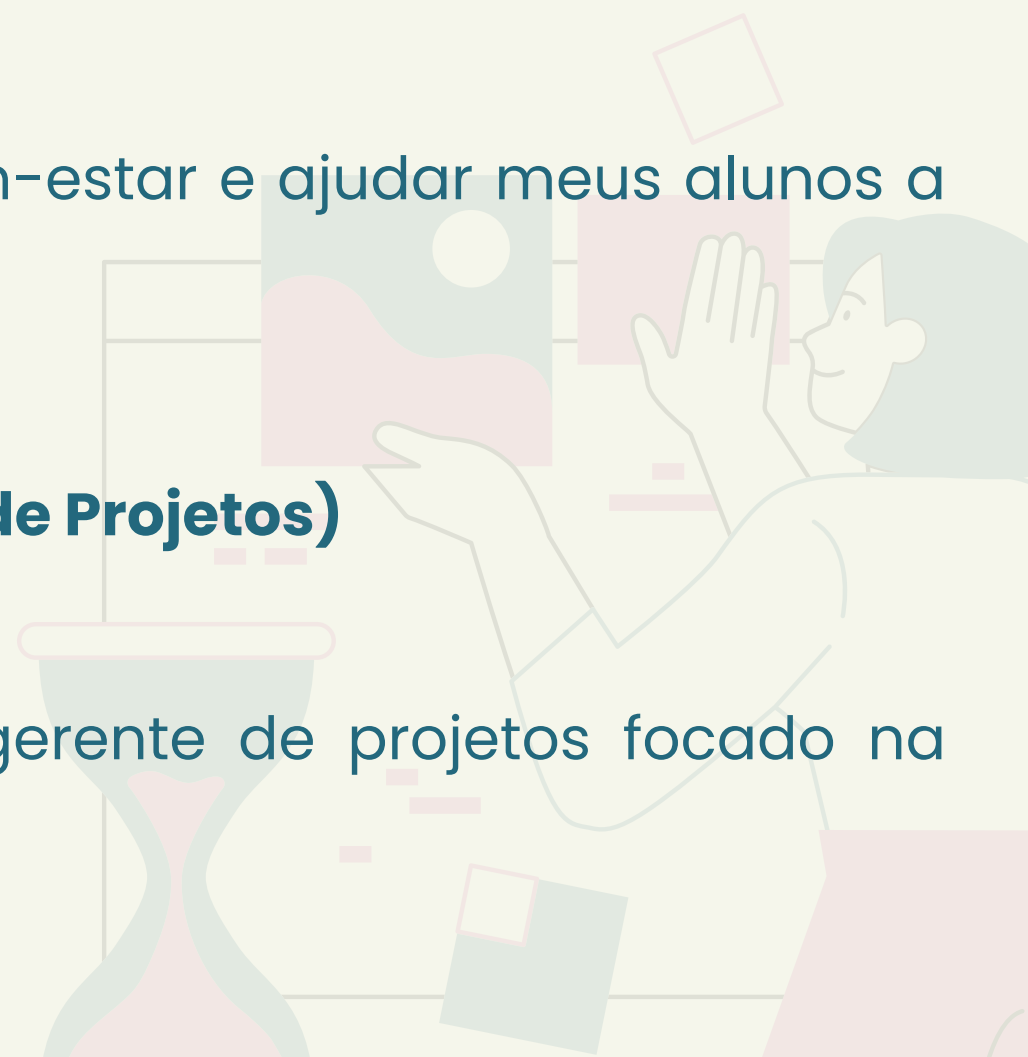
- **Eu como:** João Silva, um usuário que lida com ansiedade no trabalho.
- **Quero:** Acessar um quiz diário sobre saúde mental.
- **Porque/para:** Monitorar meu estado emocional de forma discreta e prática.

### Maria Oliveira (35 anos, Professora de Ensino Fundamental)

- **Eu como:** Maria Oliveira, uma professora que busca equilíbrio emocional.
- **Quero:** Ter acesso a dicas diárias de relaxamento e técnicas de mindfulness.
- **Porque/para:** Melhorar meu bem-estar e ajudar meus alunos a lidar com o estresse.

### Carlos Mendes (42 anos, Gerente de Projetos)

- **Eu como:** Carlos Mendes, um gerente de projetos focado na produtividade.



- **Quero:** Receber relatórios semanais sobre meu progresso emocional.
- **Porque/para:** Avaliar como estou gerenciando meu estresse e ajustar minhas rotinas.

**Ana Beatriz (19 anos, Estudante Universitária)**

- **Eu como:** Ana Beatriz, uma estudante universitária.
- **Quero:** Participar de um quiz interativo sobre saúde mental com feedback imediato.
- **Porque/para:** Aprender mais sobre meu humor e encontrar formas de melhorar meu bem-estar.

**Lucas Pereira (55 anos, Aposentado)**

- **Eu como:** Lucas Pereira, um aposentado que busca manter-se mentalmente saudável.
- **Quero:** Acessar uma lista de grupos de apoio locais classificados por proximidade.
- **Porque/para:** Encontrar suporte emocional e social perto de casa.

**Júlia Souza (30 anos, Freelance de Marketing Digital)**

- **Eu como:** Júlia Souza, uma profissional autônoma com rotina agitada.
- **Quero:** Receber notificações de lembretes para pausas e autocuidado durante o dia.
- **Porque/para:** Não me esquecer de cuidar da minha saúde mental em meio à correria.

# Requisitos Funcionais

---

**1. Quiz Diário:** O sistema deve permitir que o usuário realize um quiz diário sobre saúde mental para monitorar seu estado emocional.

**2. Relatórios Semanais:** O sistema deve gerar relatórios semanais com o progresso emocional do usuário, mostrando insights sobre humor e comportamento.

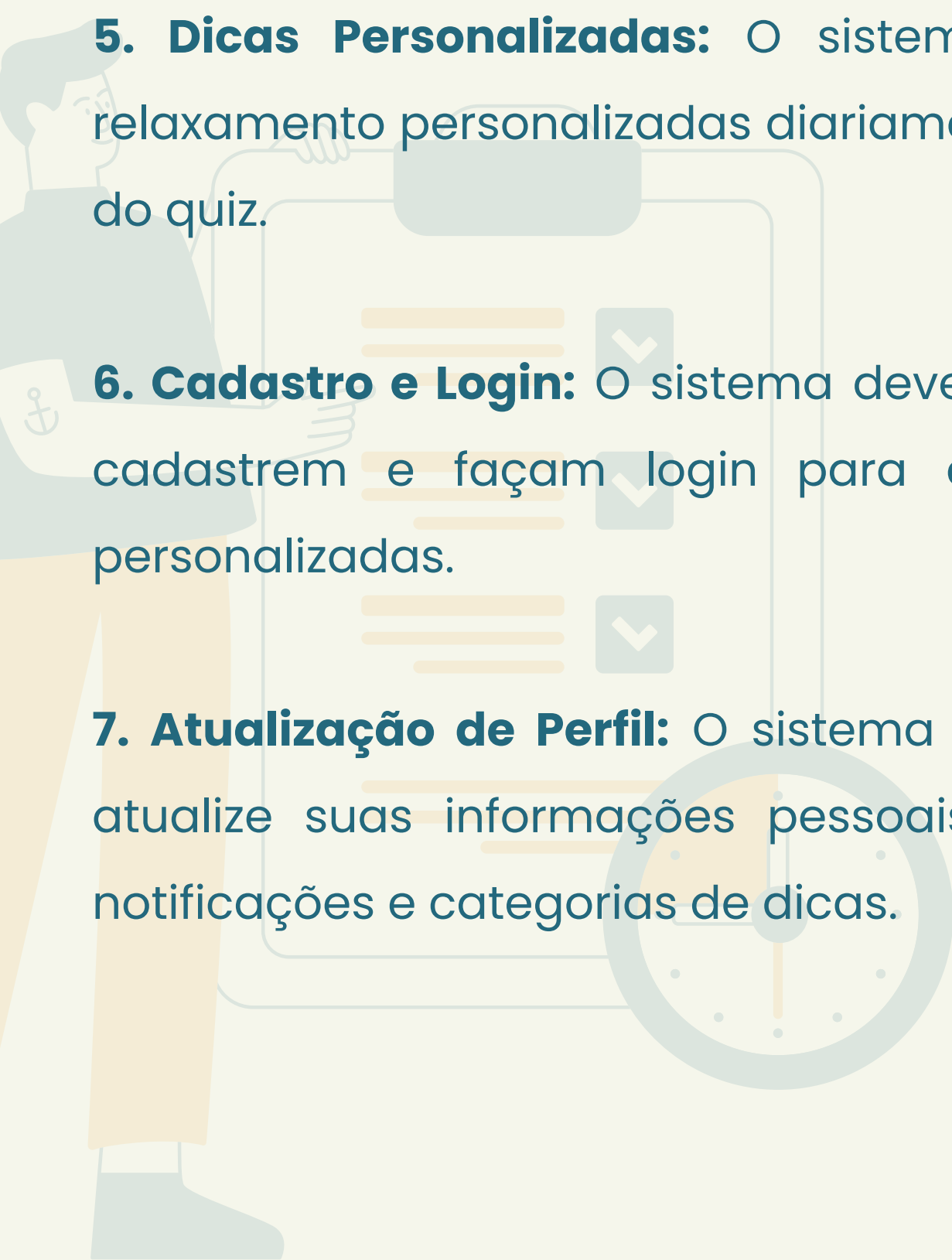
**3. Notificações de Autocuidado:** O sistema deve enviar notificações diárias de autocuidado, sugerindo pausas e técnicas de relaxamento.

**4. Mapa de Recursos Locais:** O sistema deve mostrar localizações geográficas de recursos de saúde mental classificados por tags, como clínicas, grupos de apoio, e atividades de bem-estar.

**5. Dicas Personalizadas:** O sistema deve fornecer dicas de relaxamento personalizadas diariamente com base nas respostas do quiz.

**6. Cadastro e Login:** O sistema deve permitir que os usuários se cadastrem e façam login para acessar as funcionalidades personalizadas.

**7. Atualização de Perfil:** O sistema deve permitir que o usuário atualize suas informações pessoais, incluindo preferências de notificações e categorias de dicas.



**8. Histórico de Quiz:** O sistema deve permitir que o usuário visualize seu histórico de quiz e respostas passadas.

**9. Compartilhamento de Resultados:** O sistema deve permitir que o usuário compartilhe seus relatórios semanais com profissionais de saúde mental ou familiares de forma segura.

**10. Feedback Imediato:** Após cada quiz, o sistema deve fornecer feedback imediato sobre o estado emocional do usuário com sugestões de ação.

**11. Agendamento de Atividades:** O sistema deve permitir que o usuário agende atividades de autocuidado sugeridas pelas notificações, como meditação ou pausas para respiração.

**12. Monitoramento de Comportamento:** O sistema deve coletar dados de uso para identificar padrões de comportamento e ajustar as sugestões de autocuidado.



# Requisitos não funcionais

**1. Disponibilidade:** O sistema deverá estar disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, com alta disponibilidade para garantir acesso contínuo.

**2. Responsividade:** O site deve ser responsivo, permitindo visualização adequada e fácil navegação em dispositivos móveis, tablets e desktops.

**3. Tempo de Resposta:** O tempo de resposta para carregamento de quizzes, relatórios e mapas de recursos deve ser inferior a 2 segundos.

**4. Interface Intuitiva:** O sistema deve ser implementado com interfaces intuitivas e acessíveis a todos os perfis de usuários, incluindo opções de acessibilidade para deficientes visuais.

**5. Manutenção e Atualizações:** O sistema deve permitir fácil manutenção e atualizações periódicas para incorporar novas funcionalidades e melhorias.

**6. Usabilidade:** O sistema deve ser fácil de usar, com uma curva de aprendizado mínima para que todos os usuários possam interagir com as funcionalidades sem dificuldades.

