

# MANUAL DO USUÁRIO



**Snow**  
**Self-care friend**

Érica Bonfanti Corrêa & Laura De Bona Sartor

Orientador(a): Jéssica Ronconi Dondossola  
Criciúma, 26 nov de 2025.

# PASSO A PASSO

## 1 - Realizar Login

A tela de entrada do SNOW é dividida em duas partes: à esquerda, usuários cadastrados fazem login com e-mail e senha, podendo recuperar a senha se necessário; à direita, novos usuários são recebidos com a mensagem "Olá, Amigo!" e um botão para se cadastrar e acessar a plataforma.



## 2 - Realizar Cadastro



A tela de login do SNOW é dividida em duas partes: à esquerda, usuários cadastrados acessam com "ENTRAR"; à direita, novos usuários se cadastram com e-mail e senha. Todos acessam rapidamente as ferramentas de autocuidado da plataforma.

# ADMIN

## 3 - Página inicial do administrador

The screenshot shows the SNOW admin dashboard homepage. At the top, there's a navigation bar with links: Visão Geral, Técnicas, Usuários, Feedback, Diário|Emoção, Emoção, and a user icon for admin@gmail.com. Below the navigation is a section titled "Visão Geral" with four cards:

- Técnicas: 1 Técnica Cadastradas (with a red icon)
- Usuários: 2 Usuários Cadastrados (with a blue icon)
- Feedbacks: 2 Feedbacks Recebidos (with a green icon)
- Emoções: 2 Emoções Cadastradas (with an orange icon)

At the bottom of the page, there's a footer bar with the SNOW logo on the left and "Copyright © 2024 – Todos os Direitos Reservados." on the right.

O painel de controle do SNOW exibe quatro métricas essenciais: número de técnicas disponíveis, total de usuários cadastrados, quantidade de feedbacks recebidos e emoções registradas. Esses dados são atualizados em tempo real, permitindo monitorar o uso da plataforma. A página mantém a identidade visual da SNOW com a marca e direitos autorais no rodapé.



## 4- Gerenciar técnicas - administrador

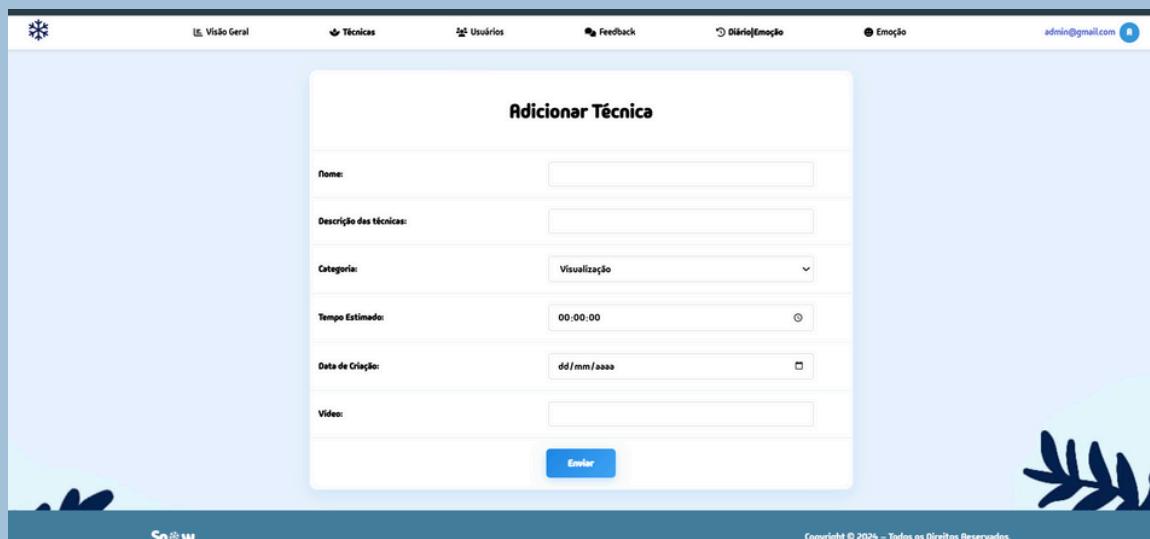
The screenshot shows the "Gerenciar Técnicas" page. At the top, there's a navigation bar with links: Visão Geral, Técnicas, Usuários, Feedback, Diário|Emoção, Emoção, and a user icon for admin@gmail.com. There's also a blue button "+ Adicionar Técnica". Below the navigation is a section titled "LISTA DE TÉCNICAS CADASTRADAS" with a card for "Relaxamento":

**Relaxamento**  
Segure a respiração e solte lentamente  
8 02:02:00 2025-11-25

Below the card, it says "Total: 1 técnicas cadastradas". At the bottom of the page, there's a footer bar with the SNOW logo on the left and "Copyright © 2024 – Todos os Direitos Reservados." on the right.

Esta área permite gerenciar todas as técnicas da plataforma. O administrador vê a lista completa com detalhes como descrição e datas de criação e atualização de cada exercício, podendo editar ou excluir técnicas. A página mostra o total cadastrado e inclui o botão "+ Adicionar Técnica" para expandir o catálogo disponível aos usuários.

## 5 - Adicionar técnica - administrador



A página "Adicionar Técnica" permite ao administrador cadastrar novos exercícios através de um formulário completo. Os campos incluem Nome, Descrição, Categoria, Tempo Estimado, Data de Criação, além de opções para adicionar vídeo e imagem. O sistema organiza todas as informações de maneira clara para cada técnica.

## 6- Gerenciar usuários - administrador

Esta seção exibe a lista completa de usuários cadastrados na plataforma, apresentando informações como e-mail, tipo de perfil (Administrador ou Usuário). Cada conta também mostra sua respectiva senha criptografada para consulta. A página ainda inclui um resumo com o total de usuários.

## 7 - Gerenciar feedback- administrador

The screenshot shows a user interface for managing feedback. At the top, there are navigation links: Visão Geral, Técnicas, Usuários, Feedback, Diário|Emoção, Emoção, and a user icon with the email eu@gmail.com. Below the header, the title 'Gerenciar Feedback' is displayed. A section titled 'FEEDBACKS REALIZADOS' contains a card for 'Feedback #139'. The card includes the ID, an evaluation rating of 5, the date 2025-11-25, and the comment 'essa técnica é muito boa'. A red trash can icon is at the bottom right of the card. At the bottom of the page, a footer bar features the brand name 'Snow' and the copyright notice 'Copyright © 2024 – Todos os Direitos Reservados.'

Esta página exibe todos os comentários enviados pelos usuários sobre as técnicas. Cada feedback mostra um ID, data e a avaliação específica. A lista é organizada de forma clara, permitindo acompanhar a satisfação dos usuários.

## 8 - Registros Diário-Emoção- administrador

The screenshot shows a user interface for managing diary entries. At the top, there are navigation links: Visão Geral, Técnicas, Usuários, Feedback, Diário|Emoção, Emoção, and a user icon with the email eu@gmail.com. Below the header, the title 'Registros de Diário-Emoção' is displayed. A section titled 'RELAÇÃO DIÁRIO-EMOÇÃO' contains a card for an entry labeled 'relaxamento'. The card includes an intensity rating of 1, ID 47, date 20-38:45, and date 03/11/2025, with the comment 'yop'. A red trash can icon is at the bottom right of the card. At the bottom of the page, a footer bar features the brand name 'Snow' and the copyright notice 'Copyright © 2024 – Todos os Direitos Reservados.'

Esta página mostra todos os registros emocionais dos usuários, apresentados em cards individuais. Cada card exibe uma emoção , sua intensidade, ID , horário, data e a descrição feita pelo usuário em seu diário.

## 9 - Gerenciar Emoção - administrador

The screenshot shows a web application interface titled 'Gerenciar Emoção'. At the top, there is a navigation bar with links: 'Visão Geral', 'Técnicas', 'Usuários', 'Feedback', 'Diário|Emoção', 'Emoção', and an email link 'eu@gmail.com'. Below the navigation, a blue button '+ Adicionar Emoção' is visible. The main content area is titled 'EMOÇÕES CADASTRADAS' and displays a single entry: 'Calm' with ID '# 76'. There are edit and delete icons next to the entry. A small note at the bottom says 'Total: 1 emoções cadastradas'. The footer contains the brand name 'Snow' and a copyright notice 'Copyright © 2024 - Todos os Direitos Reservados.'

Esta tela mostra o catálogo de emoções cadastradas na plataforma, como "Calma" e seu ID. Apresenta a lista completa de emoções disponíveis para os usuários, com opções de editar e excluir. A seção "Emoções cadastradas" exibe o total de emoções registradas no sistema.

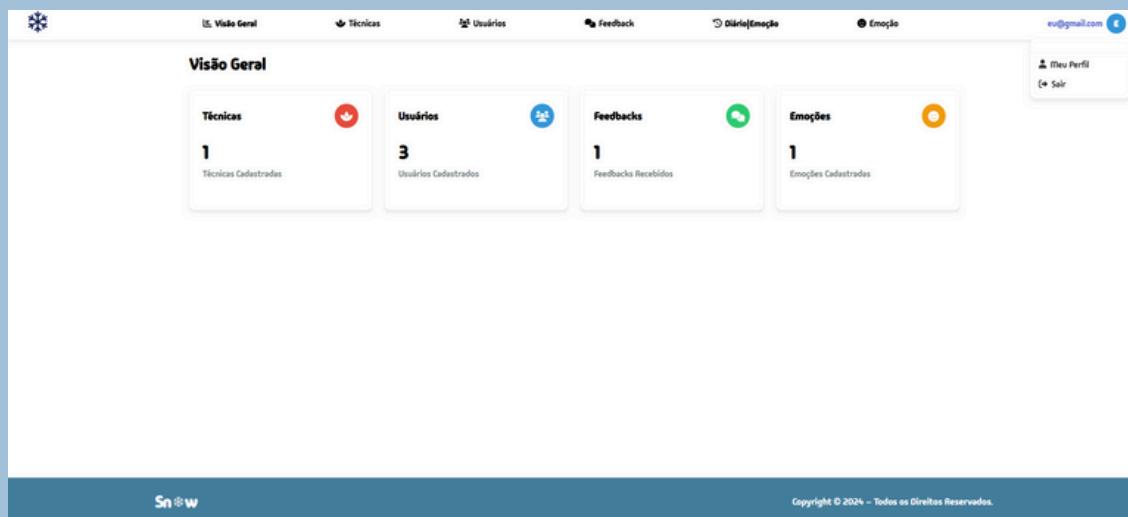


## 10 - Adicionar Emoção - administrador

The screenshot shows a 'Adicionar Emoção' (Add Emotion) form. The title 'Adicionar Emoção' is at the top, followed by a sub-instruction 'Preencha os dados abaixo'. The form has two fields: 'Nome:' with the value 'Ex: Felicidade' and 'Ícone:' with a placeholder 'Escolher arquivo' and a note 'Nenhum ar...vo escolhido'. At the bottom is a blue button labeled '✓ Cadastrar Emoção'.

Esta tela permite cadastrar novas emoções no sistema através de um formulário simples. Os campos incluem o nome da emoção e a opção de upload de um ícone para representar visualmente a emoção. O botão "Cadastrar Emoção" finaliza o processo de inclusão no catálogo da plataforma.

## 11 - Menu suspenso do administrador



Este menu suspenso é acionado ao clicar no e-mail do usuário. Ele oferece duas opções: "Meu Perfil" para acessar e editar dados pessoais, e "Sair" para encerrar a sessão na plataforma. É um menu compacto e funcional para gerenciamento rápido da conta do usuário.

## 12 - Meu perfil - administrador

A screenshot of a 'Editar Perfil' (Edit Profile) modal window. The window has a white background and a rounded rectangular border. It contains the following fields:

- E-mail:
- Senha (nova):  MODIFICAR SENHA
- Tipo:

At the bottom of the window are three buttons: 'X CANCELAR', 'ATUALIZAR' (with a checkmark icon), and 'EXCLUIR CONTA' (with a trash can icon).

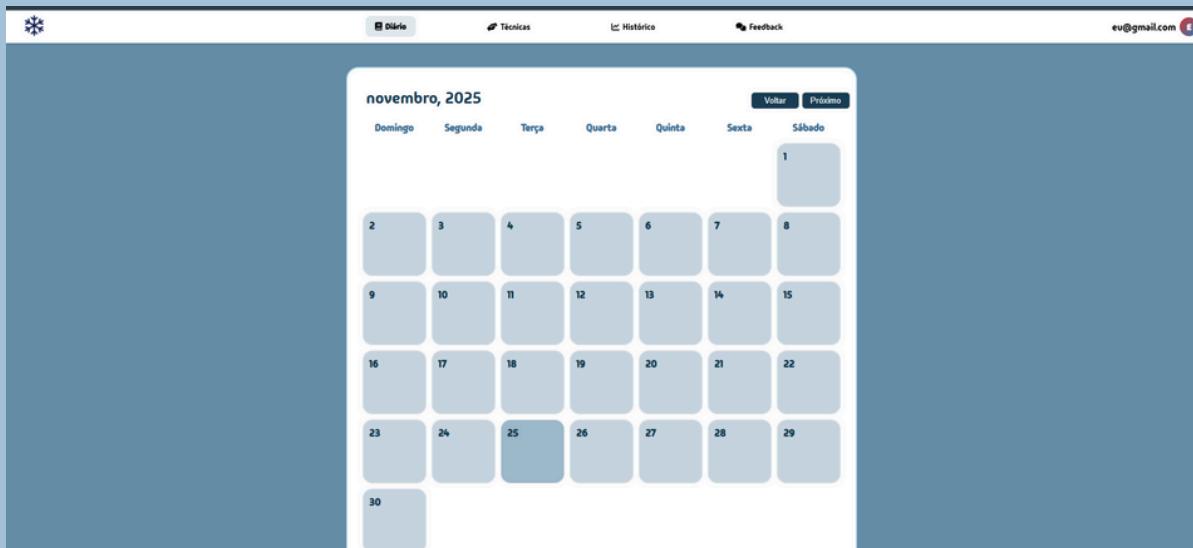
Esta tela permite ao administrador gerenciar suas informações pessoais. Mostra o e-mail cadastrado e permite alterar a senha (se deixar em branco, mantém a atual). Identifica o perfil como "Administrador" e oferece três opções: cancelar, salvar mudanças ou excluir a conta permanentemente.

## 13 - Página inicial - usuário



Esta é a tela de boas-vindas da plataforma SNOW, com a marca e o slogan "self-care friend" (amigo do autocuidado). A página passa uma identidade acolhedora e amigável, mostrando que a plataforma é uma companheira para a jornada de cuidado emocional dos usuários.

## 14 - Diário - usuário



Esta tela mostra um calendário mensal onde o usuário seleciona um dia para registrar suas emoções. Após escolher a data, ele é direcionado para uma página onde descreve seus sentimentos, seleciona a emoção correspondente e define a intensidade, criando um registro completo no diário emocional.

## 13 - Diário e emoção - usuário

The screenshot displays a user interface for a digital diary. At the top, there are navigation tabs: 'Diário' (selected), 'Técnicas', 'Histórico', and 'Feedback'. A user email 'lehaar0@gmail.com' is visible on the right. The main area has a title 'Como você está se sentindo hoje?' and a subtitle 'Registrar seus sentimentos, pensamentos e emoções do dia'. The date '04/11/2025' is shown. Below this is a text input field labeled 'Descreva seus sentimentos e emoções...'. Underneath is a section titled 'Selecionar uma Emoção:' with a grid of emotion icons and intensity sliders. The 'Tristeza' icon (red face) is selected. An intensity slider shows '1 - Leve'. Other options include 'Raiva' (red face), 'Ansiedade' (yellow face), 'Calma' (green smiley face), 'Riagria' (green smiley face), and 'Preocupação' (yellow face). A blue button at the bottom right says 'Salvar e Ver Técnica Recomendada'.

O documento é um registro diário de emoções com data selecionada, que pergunta "Como você está se sentindo hoje?" e solicita a seleção de uma emoção. Entre as opções listadas estão Tristeza (com intensidade a ser definida), Raiva, Calma e Preocupação. O formulário também inclui a opção "Salvar ou Ver Técnico Relaxamento", indicando que o usuário pode registrar seu estado emocional e acessar técnicas de relaxamento relacionadas.

## 14 - Técnicas - usuário

Screenshot of the 'Técnicas' (Techniques) page. The page features a header with navigation links: Diário, Técnicas (selected), Histórico, Feedback, and an email link (eu@gmail.com). Below the header are three cards representing different techniques:

- Respiração**: Techniques of breathing. Includes an icon of a candle and a bell.
- Meditação**: Techniques of meditation. Includes an icon of a person meditating.
- Vídeos**: Videos of relaxation. Includes an icon of a person watching a video.

At the bottom of the page is a dark blue footer bar with the 'Snow' logo and the text "Copyright © 2024 – Todos os Direitos Reservados."

Esta página mostra as categorias de técnicas disponíveis: Respiração, Meditação e Visualização. Cada opção tem um botão "Saiba mais" para acessar conteúdos específicos de relaxamento e autocuidado.

## 15 - Histórico - usuário

Screenshot of the 'Histórico' (History) page. The page features a header with navigation links: Diário, Técnicas, Histórico (selected), Feedback, and an email link (eu@gmail.com). Below the header are three main sections:

- Distribuição das Emoções**: A donut chart showing emotion distribution. The segments are labeled: Triste (30%), Ansioso (30%), Calmo (30%).
- Intensidade das Emoções**: A horizontal bar chart showing the intensity of emotions. The bars are labeled: Calmo (Intensity 1/5), Ansioso (Intensity 2/5), Triste (Intensity 3/5).
- Evolução do Bem-estar (Últimos 7 Dias)**: A line graph showing the evolution of well-being over the last 7 days. The Y-axis is 'Intensidade Bem-estar' (Well-being Intensity) and the X-axis is 'Data' (Date). The line shows a positive trend from approximately 1.5 to 2.5.

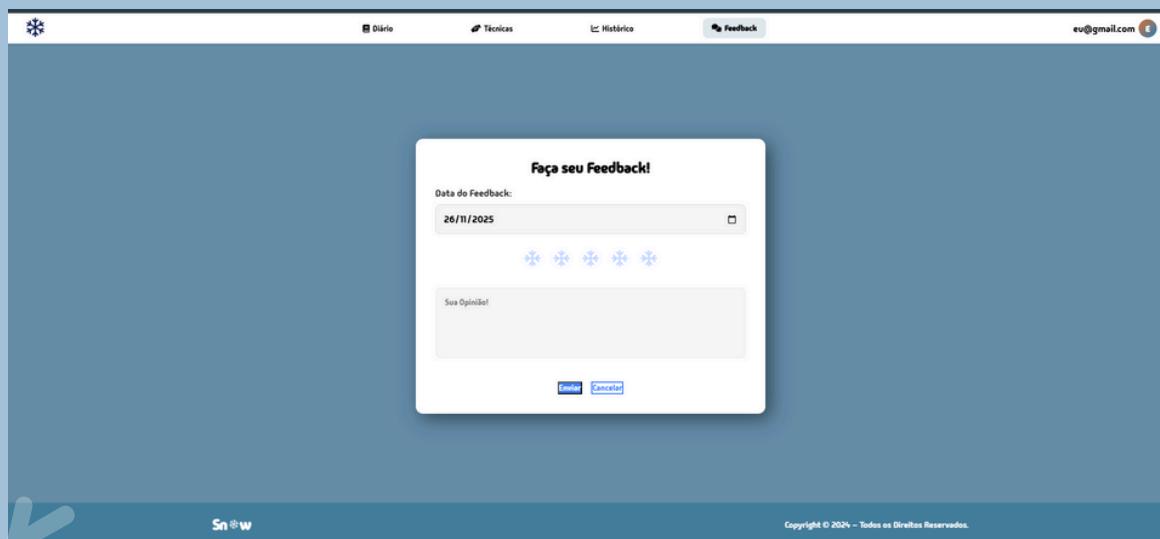
Below these charts is a section titled **Meu Histórico Completo** with two sub-sections:

- Meus Diários**: Lists two diary entries:
  - Diário #35: Data 25/11/2025, Mood: Ansioso, Intensity: 1/5
  - Diário #36: Data 26/11/2025, Mood: Ansioso, Intensity: 1/5
- Emoções por Diário**: Shows mood distribution per diary:
  - Diário #35: Calmo (Intensity 1/5), Ansioso (Intensity 2/5), Triste (Intensity 2/5)
  - Diário #36: Calmo (Intensity 1/5), Ansioso (Intensity 2/5), Triste (Intensity 2/5)

At the bottom of the page is a dark blue footer bar with the 'Snow' logo and the text "Copyright © 2024 – Todos os Direitos Reservados."

Esta tela mostra um resumo da sua jornada emocional. Você vê gráficos com suas emoções, sua intensidade e sua evolução na semana. No histórico, encontra todos os registros do seu diário, organizados por dia. É uma forma simples de acompanhar seus sentimentos e progresso ao longo do tempo.

## 16 - Feedback - usuário



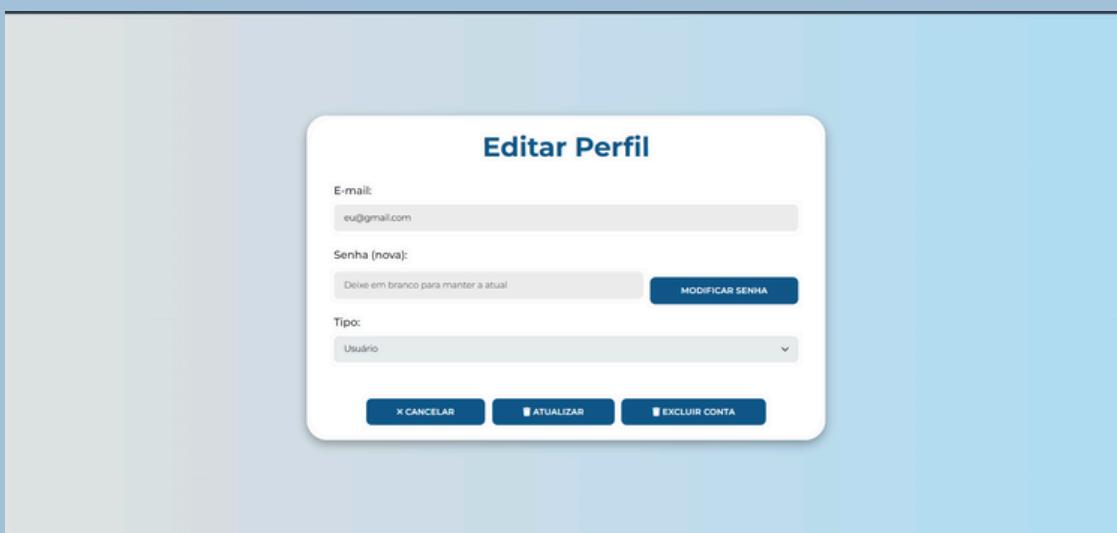
Esta tela permite ao usuário enviar sua opinião sobre a plataforma. Ela mostra a data atual do feedback e possui um campo para o usuário escrever seus comentários. Dois botões estão disponíveis: "Enviar" para submeter o feedback e "Cancelar" para descartar.

## 17 - Menu suspenso - usuário



Menu compacto que aparece ao clicar no e-mail do usuário. Oferece opções rápidas para acessar o perfil, configurações ou sair da plataforma.

## 18 - Meu perfil - usuário



Mostra o e-mail cadastrado . Há um campo para inserir uma nova senha, com a observação de que deve ser deixado em branco caso queira manter a senha atual. O perfil é do tipo Usuário.

Na parte inferior, estão as ações disponíveis: Cancelar, Atualizar (para salvar as alterações) e Excluir Conta.