

MANUAL DO USUÁRIO



Snow Self-care friend

Érica Bonfanti Corrêa & Laura De Bona Sartor

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.



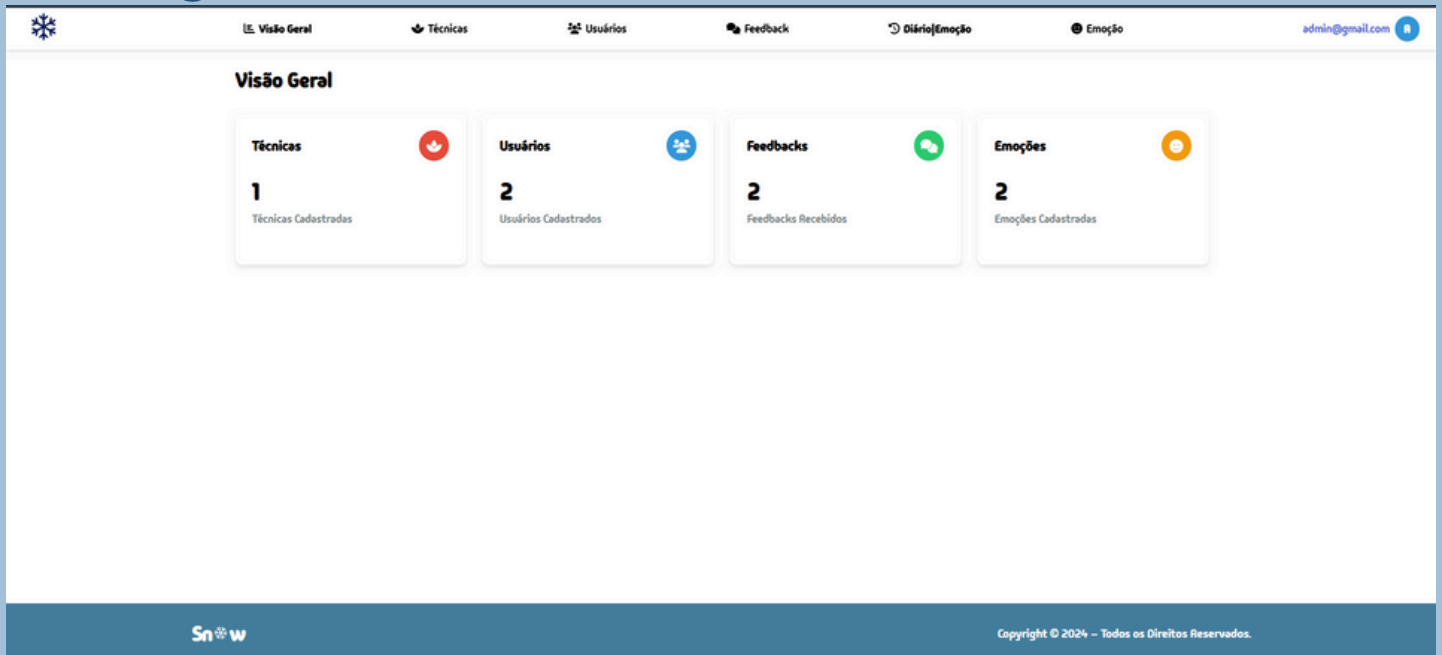
2 - Realizar Cadastro



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

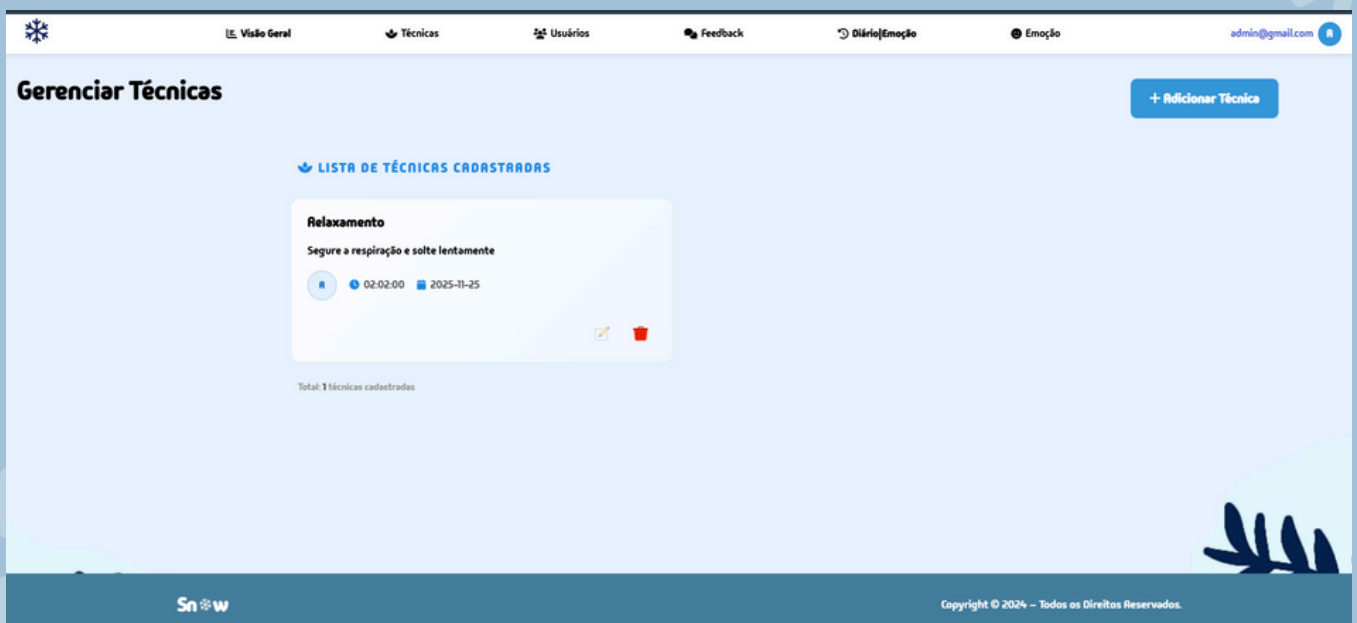
3 - Página inicial do administrador



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.

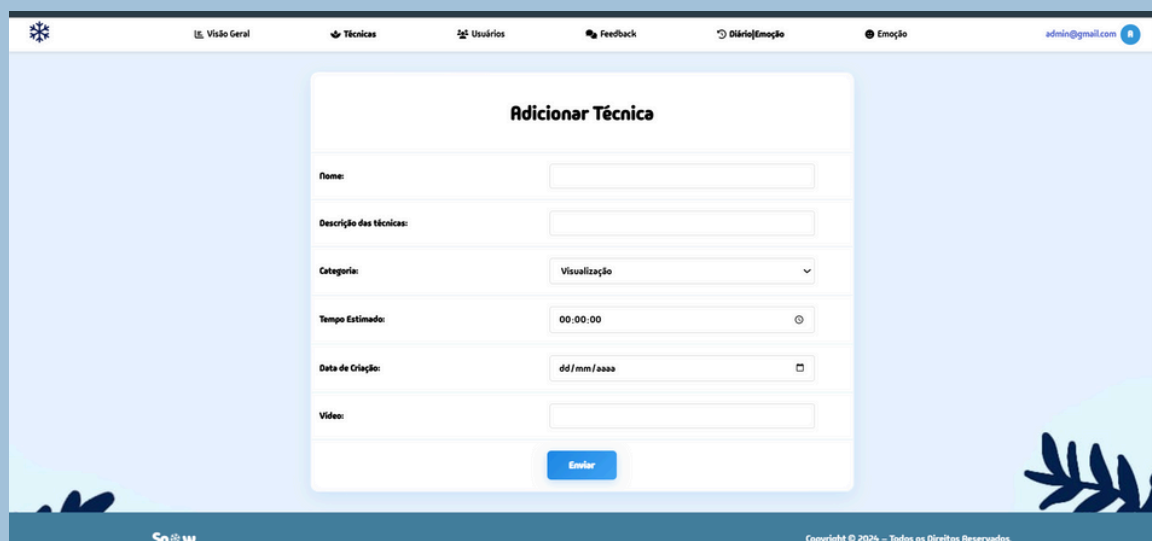


4- Gerenciar técnicas - administrador



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.

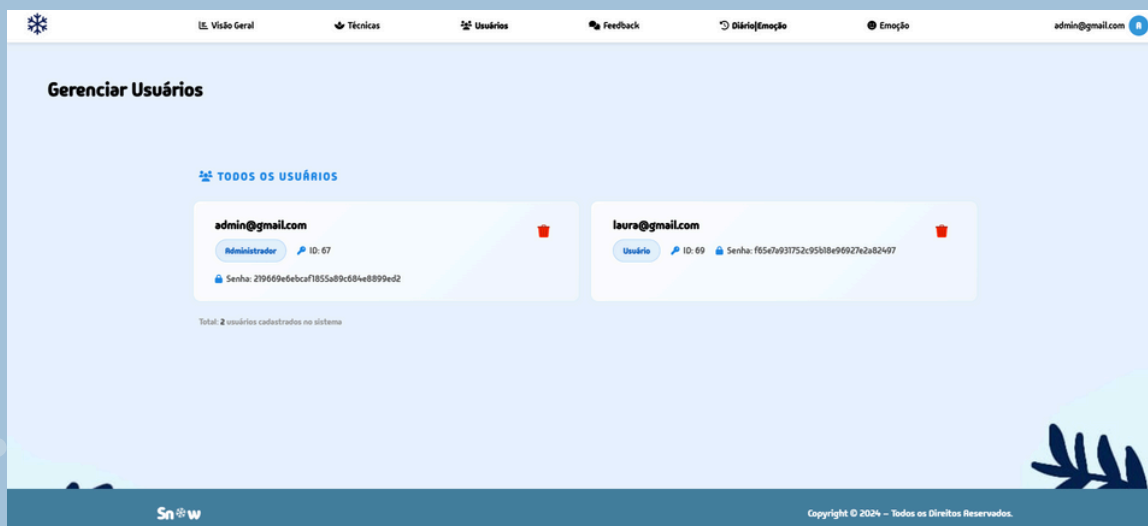
5 - Adicionar técnica - administrador



A captura de tela mostra a interface de administração com o menu superior contendo: Visão Geral, Técnicas, Usuários, Feedback, Diário[emoção] e Emoção. O usuário logado é admin@gmail.com. O formulário centralizado para adicionar uma técnica possui os seguintes campos: Nome (campo de texto), Descrição das técnicas (campo de texto), Categoria (menu suspenso com 'Visualização' selecionado), Tempo Estimado (campo de tempo com ícone de relógio), Data de Criação (campo de data com ícone de calendário), Vídeo (campo de texto) e um botão azul 'Enviar' na base.

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.

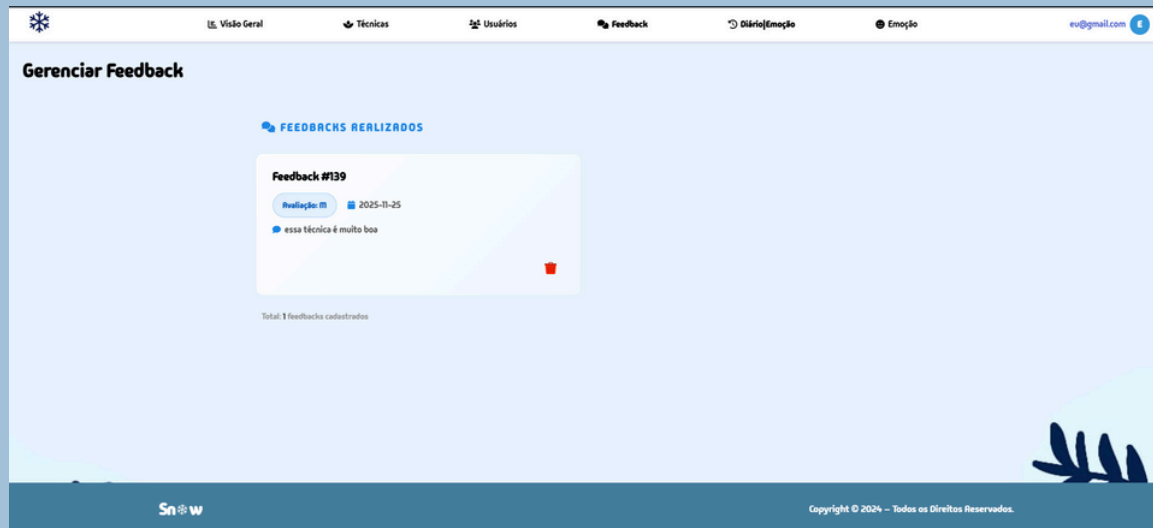
6- Gerenciar usuários - administrador



A captura de tela mostra a interface de administração com o menu superior contendo: Visão Geral, Técnicas, Usuários, Feedback, Diário[emoção] e Emoção. O usuário logado é admin@gmail.com. O título da página é 'Gerenciar Usuários'. Abaixo, há um link azul 'TODOS OS USUÁRIOS'. A lista de usuários contém dois itens: 1) admin@gmail.com, Administrador, ID: 67, Senha: 2f9669e6ebca7855a89c684e8899ed2; 2) laura@gmail.com, Usuário, ID: 69, Senha: f65a2v93752c95318e9692762a62497. Cada item possui um ícone de lixeira para exclusão. No rodapé, há o texto 'Total: 2 usuários cadastrados no sistema' e o logotipo 'Sn w'.

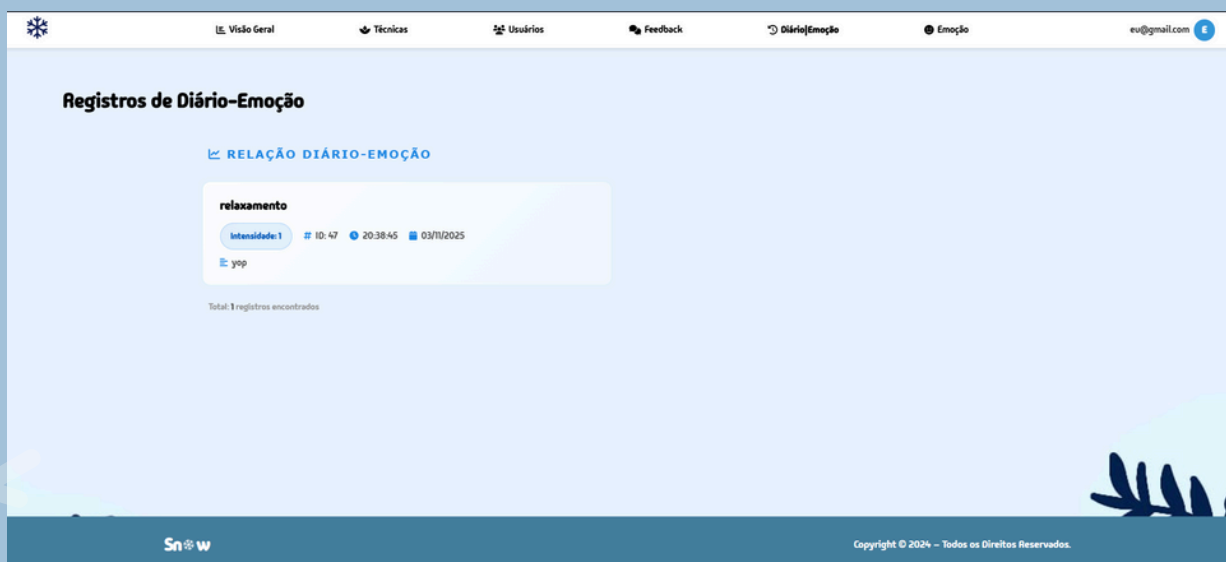
Esta seção exibe a lista completa de usuários cadastrados na plataforma, apresentando informações como e-mail, tipo de perfil (Administrador ou Usuário). Cada conta também mostra sua respectiva senha criptografada para consulta. A página ainda inclui um resumo com o total de usuários.

7 - Gerenciar feedback- administrador



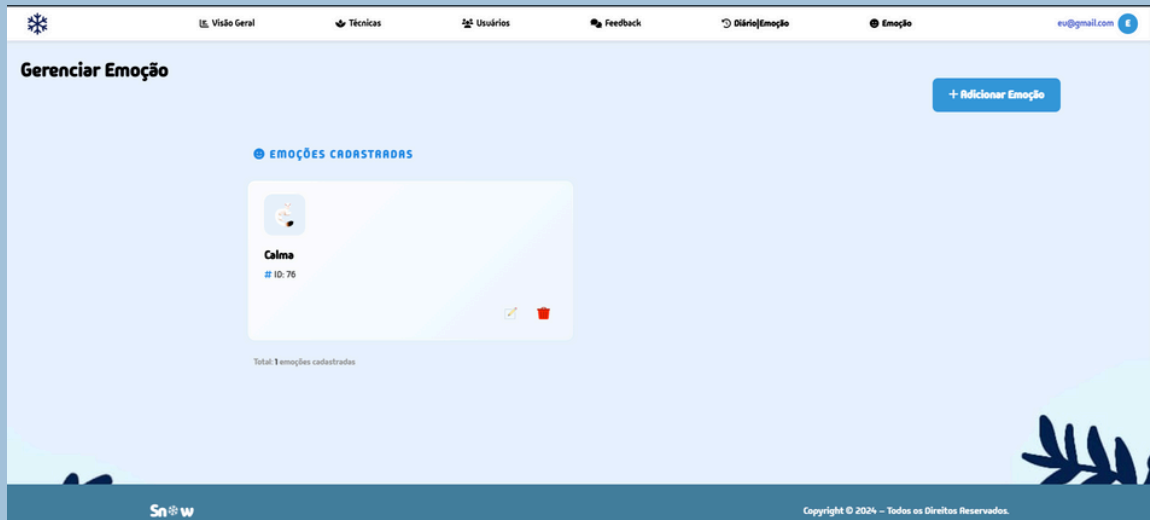
Esta página exibe todos os comentários enviados pelos usuários sobre as técnicas. Cada feedback mostra um ID, data e a avaliação específica. A lista é organizada de forma clara, permitindo acompanhar a satisfação dos usuários.

8 - Registros Diário-Emoção- administrador



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.

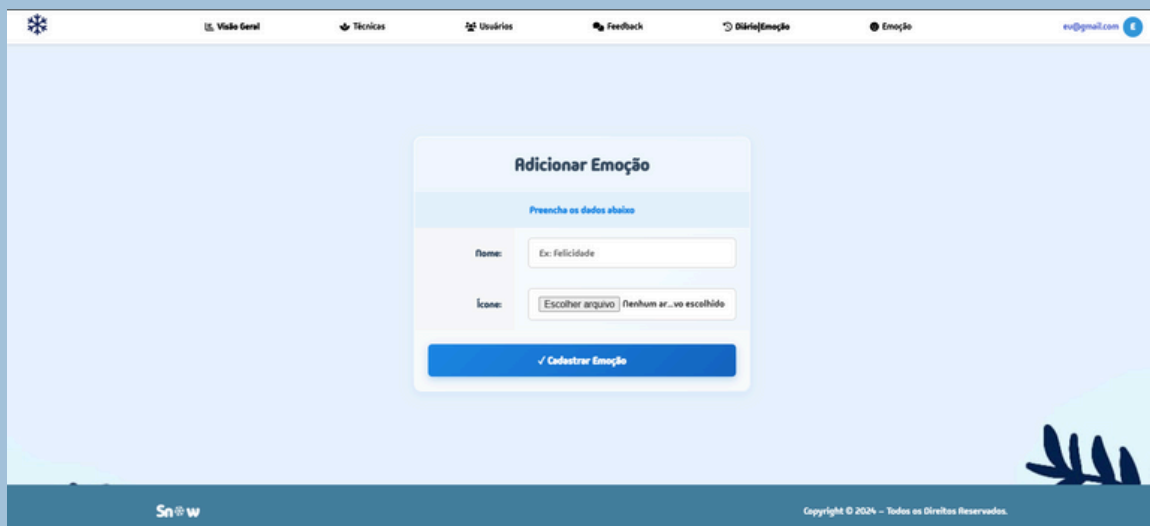
9 - Gerenciar Emoção - administrador



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.

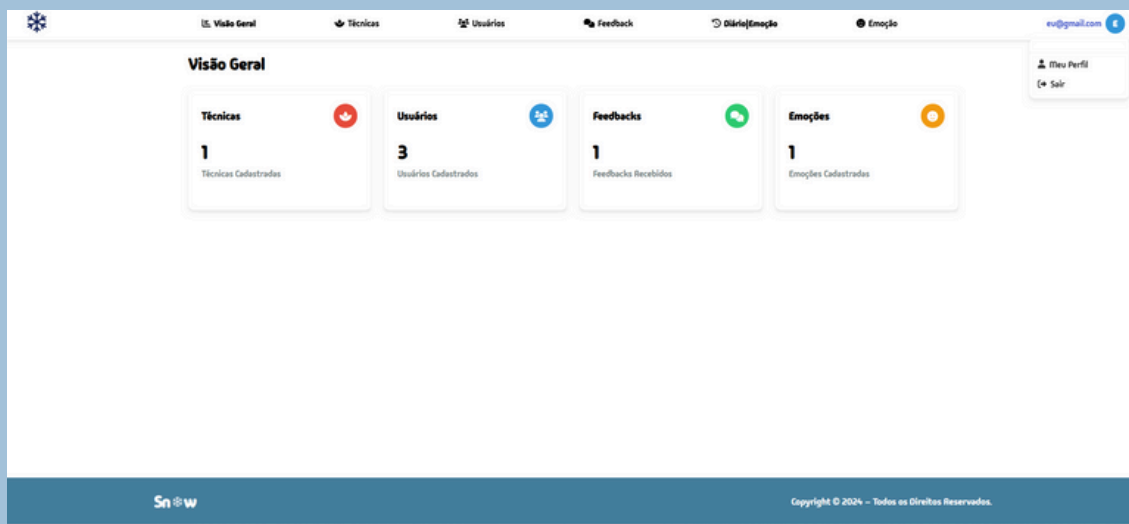


10 - Adicionar Emoção - administrador



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


Editar Perfil

E-mail:



Senha (nova):
 MODIFICAR SENHA

Tipo:

X CANCELAR ATUALIZAR EXCLUIR CONTA



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.

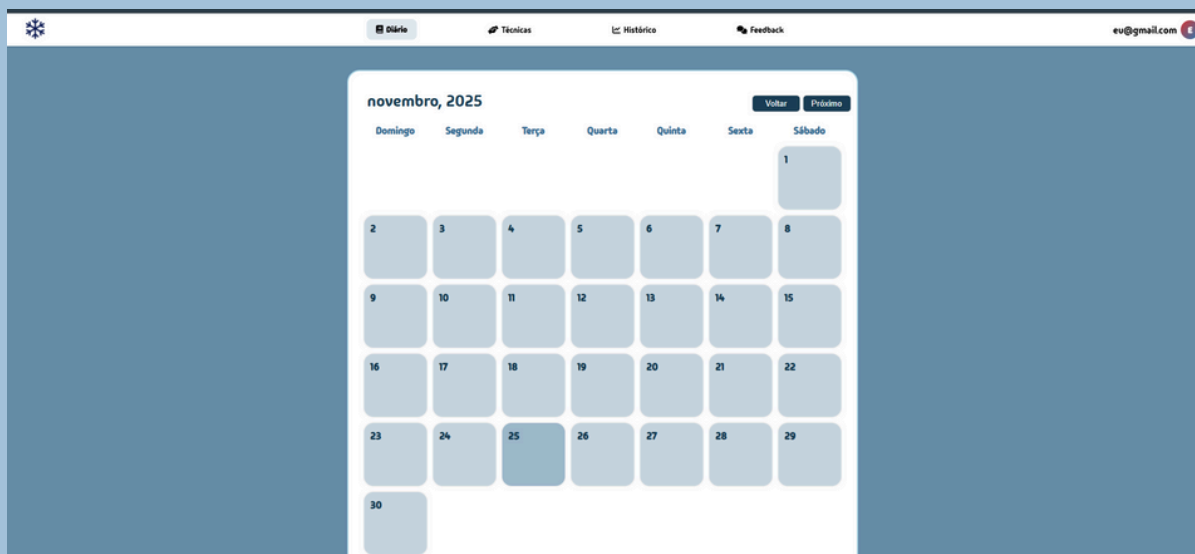


13 - Página inicial - usuário



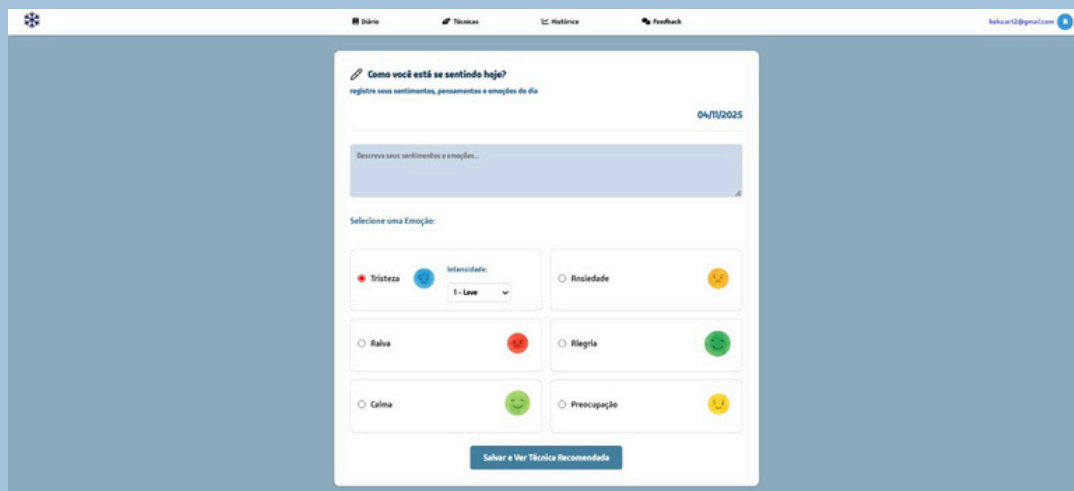
Esta é a tela de boas-vindas da plataforma SNOW, com a marca e o slogan "self-care friend" (amigo do autocuidado). A página passa uma identidade acolhedora e amigável, mostrando que a plataforma é uma companheira para a jornada de cuidado emocional dos usuários.

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.

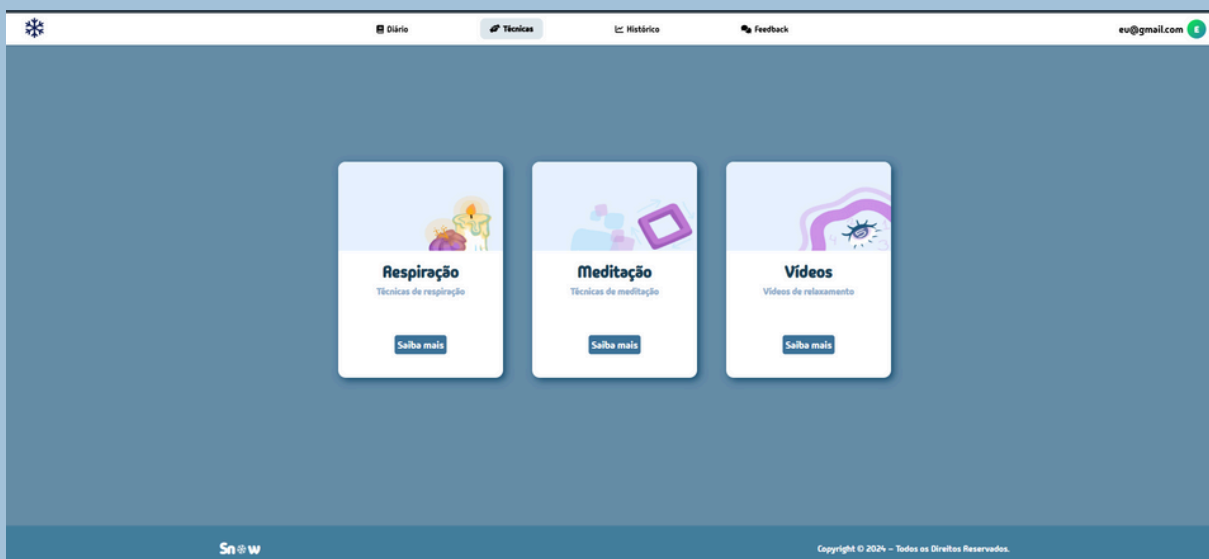
13 - Diário e emoção - usuário



A interface de usuário para o registro de emoções apresenta uma barra superior com links para 'Diário', 'Técnicas', 'História' e 'Feedback', além de uma conta de e-mail 'beka12@gmail.com'. O formulário principal, intitulado 'Como você está se sentindo hoje?', solicita ao usuário que registre seus sentimentos, pensamentos e emoções do dia, com a data '04/11/2025' selecionada. Abaixo de um campo de texto para a descrição, há uma seção 'Selecione uma Emoção:' com seis opções: Tristeza (intensidade 1-Low), Ansiedade, Raiva, Alegria, Calma e Preocupação. Cada opção é acompanhada por um ícone de cor e uma escala de intensidade. Um botão 'Salvar e Ver Técnica Recomendada' está localizado na base do formulário.

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



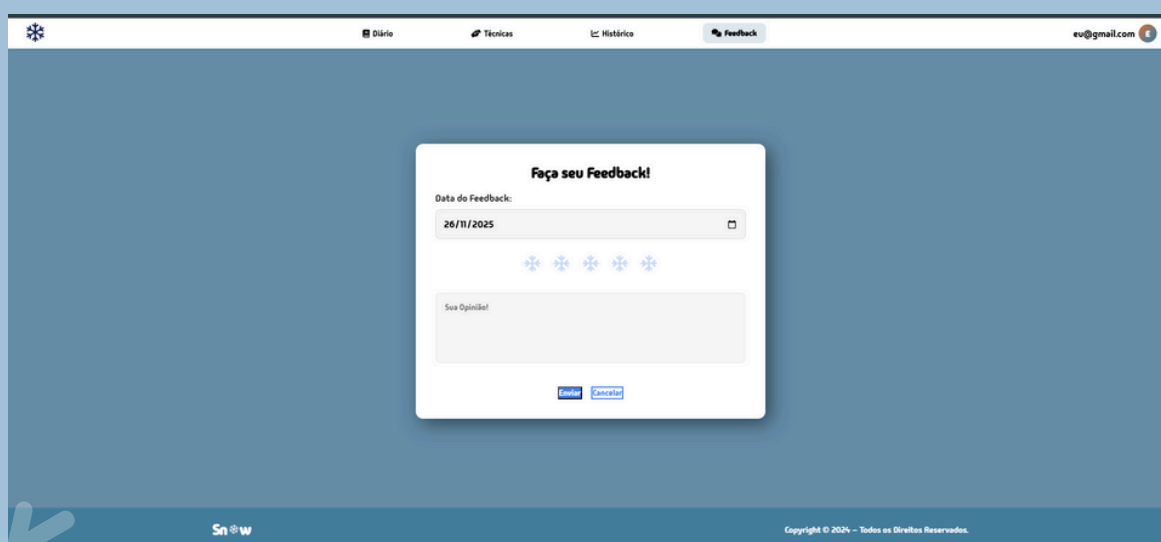
Esta página mostra as categorias de técnicas disponíveis: **Respiração**, **Meditação** e **Visualização**. Cada opção tem um botão "Saiba mais" para acessar conteúdos específicos de relaxamento e autocuidado.

15 - Histórico - usuário



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



A imagem mostra uma interface web com uma barra de navegação superior contendo ícones para 'Diário', 'Técnicas', 'Histórico' e 'Feedback', além de um endereço de e-mail 'eu@gmail.com'. O conteúdo principal é um formulário centralizado com o título 'Faça seu Feedback!'. O formulário contém o campo 'Data do Feedback:' com o valor '26/11/2025', uma barra decorativa com cinco ícones de neve, um campo de texto 'Sua Opinião!' e dois botões: 'Enviar' e 'Cancelar'. Na barra de rodapé, há o logo 'Sn@w' e o texto 'Copyright © 2024 - Todos os Direitos Reservados'.

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

A imagem mostra o formulário 'Editar Perfil' do sistema. O formulário contém os seguintes campos e botões:

- E-mail:** Campo de texto com o valor 'eu@gmail.com'.
- Senha (nova):** Campo de texto com o placeholder 'Deixe em branco para manter a atual'. Um botão 'MODIFICAR SENHA' está ao lado.
- Tipo:** Campo de seleção com o valor 'Usuário'.
- Botões de ação na base: 'X CANCELAR', 'ATUALIZAR' e 'EXCLUIR CONTA'.

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.