



## **Entrega 1 - Kickoff**

### **Squad 21:**

**Ana Cecília Simões Chalegre**

**Arthur Marques**

**Guilherme França**

**Hallan Victor Pereira de Almeida**

**Helder Bernardo dos Santos Junior**

**Lucas Carneiro de Cima**

**Rodrigo Argolo Carvalho Miranda**

**Salmo Thélío de Souza**

**Victor Costa Medeiros**

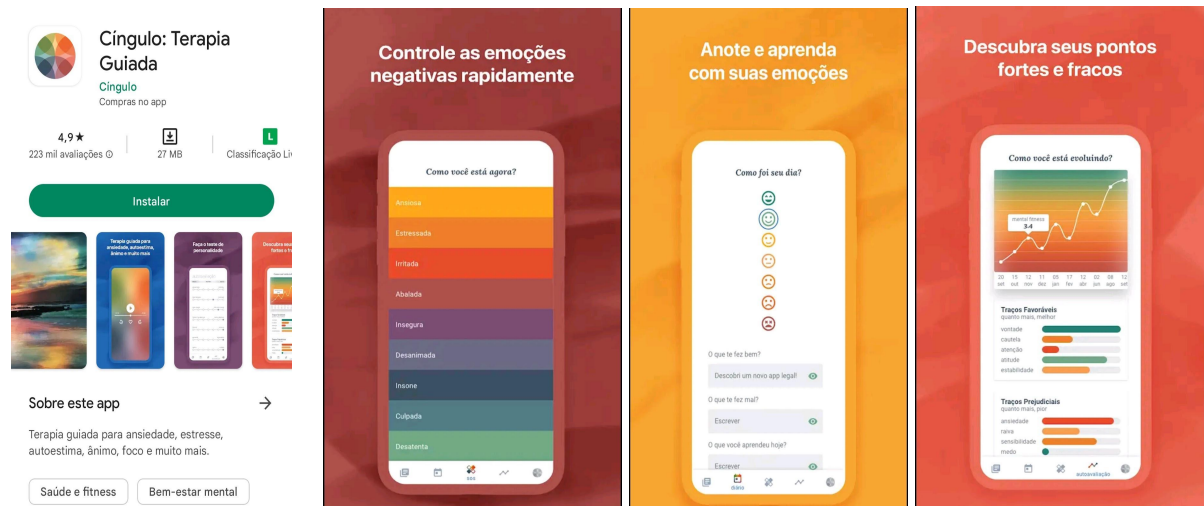
**Vinicius da Silva Grillo**

## REFERÊNCIAS:

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/gb4WHV8F5XW7XmrjyC5gPfg/?lang=pt>  
<https://gntech.med.br/blog/post/mulheres-com-depressao#:~:text=O%20%C3%ADndice%20de%20mulheres%20com.do%20transtorno%20no%20sexo%20feminino>  
<https://equalweb.com.br/os-idosos-estao-online-mas-a-internet-e-acessivel-para-eles/>  
<https://revistavisahospitalar.com.br/psicologo-destaca-a-importancia-do-lazer-na-saude-fisica-e-mental/>  
<https://www.nucleode-stress.com.br/habitos-que-agravam-a-ansiedade/>  
<https://www.psitto.com.br/blog/voce-sabe-qual-e-a-importancia-de-manter-uma-rotina/>  
<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2023/03/04/jovens-sao-os-mais-afetados-pelos-efeitos-da-pandemia-mostra-estudo.html>  
<https://medicinasa.com.br/saude-mental-operadoras/#:~:text=A%20entidade%20alerta%20que%20os,inter%20relacionadas%20%C3%A0%20sa%C3%BAde%20mental>  
<https://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/beneficios-do-esporte-para-a-saude-mental/#:~:text=A%20melhorar%20a%20aptid%C3%A3o,em%20risco%20de%20sa%C3%BAde%20mental>  
<https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>  
<https://psiquiatriapaulista.com.br/21-habitos-que-estao-prejudicando-a-sua-saude-mental/#:~:text=O%20acesso%20e%20excesso%20de,prejudicam%20a%20sua%20sa%C3%BAde%20mental>  
<https://doutorjairo.uol.com.br/assista/como-falta-de-contato-social-impacta-saude-mental-dos-jovens/>  
<https://www.ufsm.br/midias/experimental/revistatxt/2022/08/04/fobia-social-no-periodo-pos-pandemia%EF%BF%BC>  
<https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/#:~:text=Uma%20sa%C3%BAde%20mental%20debitada%20tamb%C3%A9m,da%20inapacidade%20mental%20de%20autodefesa>  
<https://psicologakarlacardozo.com.br/blog/rotina-e-saude-mental/>

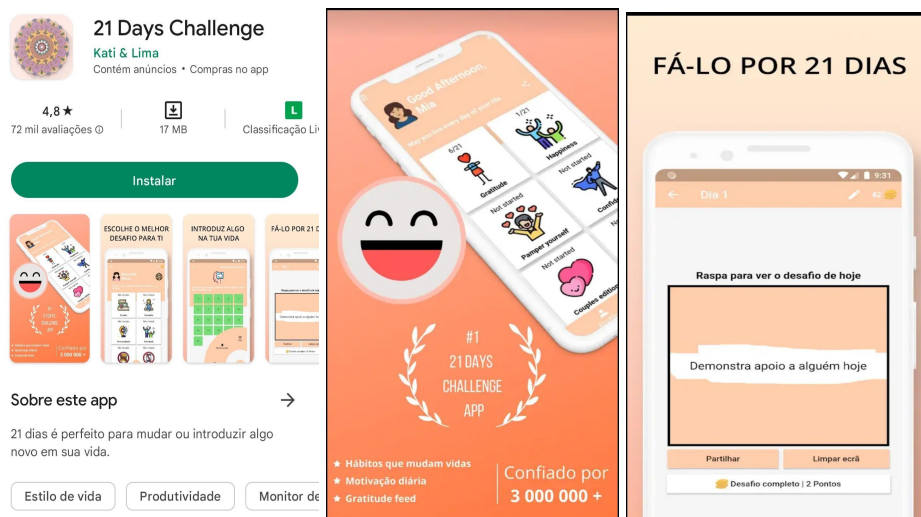
# ANÁLISE DE CONCORRENTES

## 1- Cíngulo



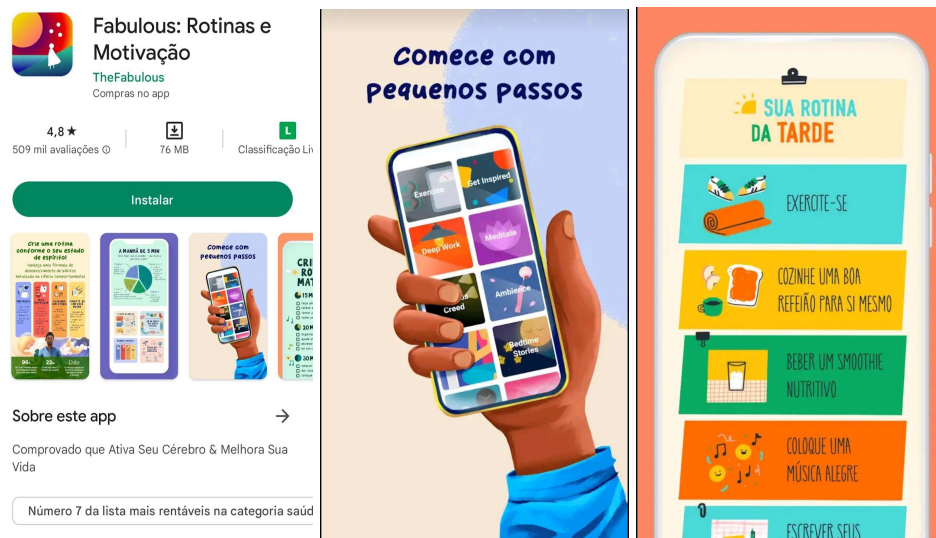
O Cíngulo é um app que promove uma "terapia guiada" de autoconhecimento e foi eleito pelo Google o melhor aplicativo de 2019 para Android no Brasil. A ferramenta, que também está disponível para iPhone (iOS), utiliza vídeos, áudios tranquilizantes e textos motivacionais para aliviar o estresse, a ansiedade e a insegurança. O usuário deve fazer sessões diárias de auto-avaliação desenvolvidas para cada perfil de modo a avançar no cuidado da saúde mental.

## 2- 21 Days Challenge



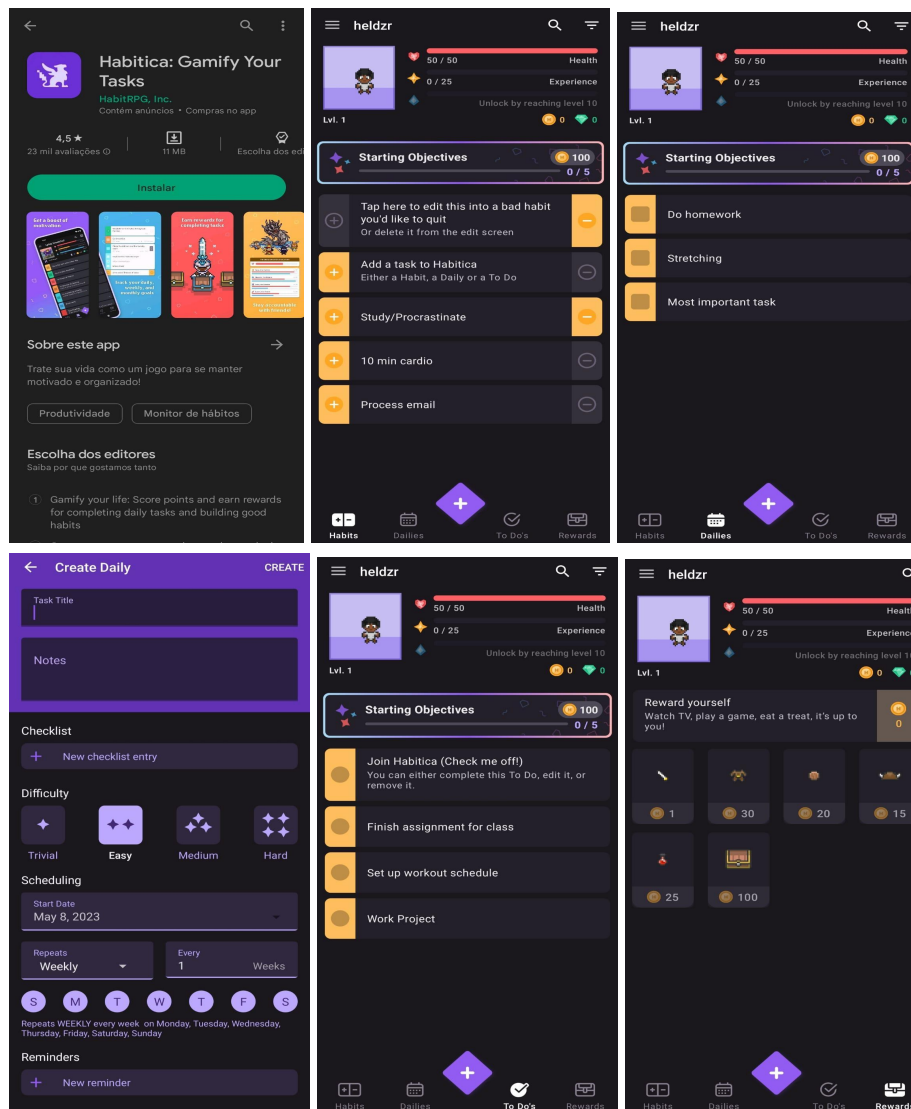
21 Days Challenge é um app focado no crescimento pessoal. O objetivo é criar novos hábitos com um plano de 21 dias. Durante estes dias o app irá lhe dar pequenos desafios que você deve completar para transformar estas ações em hábitos. O app oferece 15 novos hábitos para você incluir em sua vida para ajudá-lo a se sentir melhor consigo mesmo. Dentre estes hábitos ou mudanças comportamentais, você encontrará dicas para melhorar sua autoestima, tomar conta do seu relacionamento, ser mais gentil, fazer exercícios em casa, exercer a gratidão, ser mais produtivo, parar de comer fast food, ser feliz ou fazer um detox de redes sociais.

### 3- Fabulous



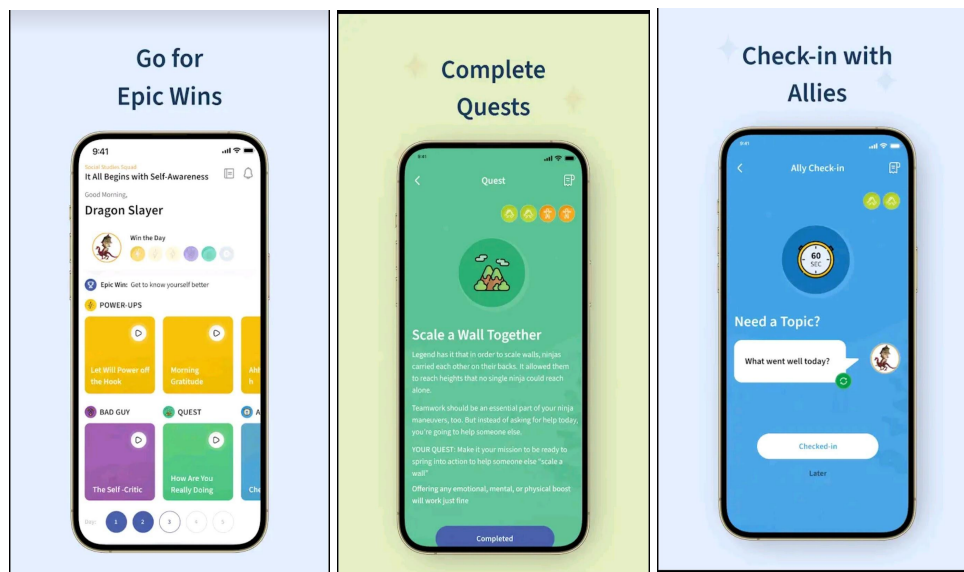
Fabulous é um aplicativo de autocuidado diário disponível para usuários de dispositivos Android e iOS na categoria saúde e condicionamento físico. O aplicativo ajuda você a criar rotinas ao longo do tempo, dividindo os hábitos em pequenas etapas atingíveis e “jornadas”. Por exemplo, sua jornada inicial pode girar em torno da criação de uma rotina matinal saudável para se preparar para um dia de sucesso. Durante os primeiros 3 dias, seu único objetivo será beber um copo de água logo ao acordar. O aplicativo enviará uma notificação todas as manhãs no horário especificado. Com o tempo, você pode adicionar mais hábitos à sua jornada, também conhecido como “empilhamento de hábitos”. Esta é uma técnica comum usada para sustentar rotinas de longo prazo.

## 4- Habitica



Habitica trata-se de um aplicativo voltado a facilitar o cumprimento de metas. Ao inserir seus hábitos e tarefas diárias será possível criar um personagem customizado, além disso o usuário pode registrar suas tarefas para subir de nível e desbloquear recursos como armadura, animais de estimação, habilidades e missões. Assim, com a realização de tarefas o usuário pode utilizar seu ouro em recompensas dentro do jogo, como equipamento, ou prêmios customizados, como assistir um episódio de seu show de TV favorito.

## 5- Super Better

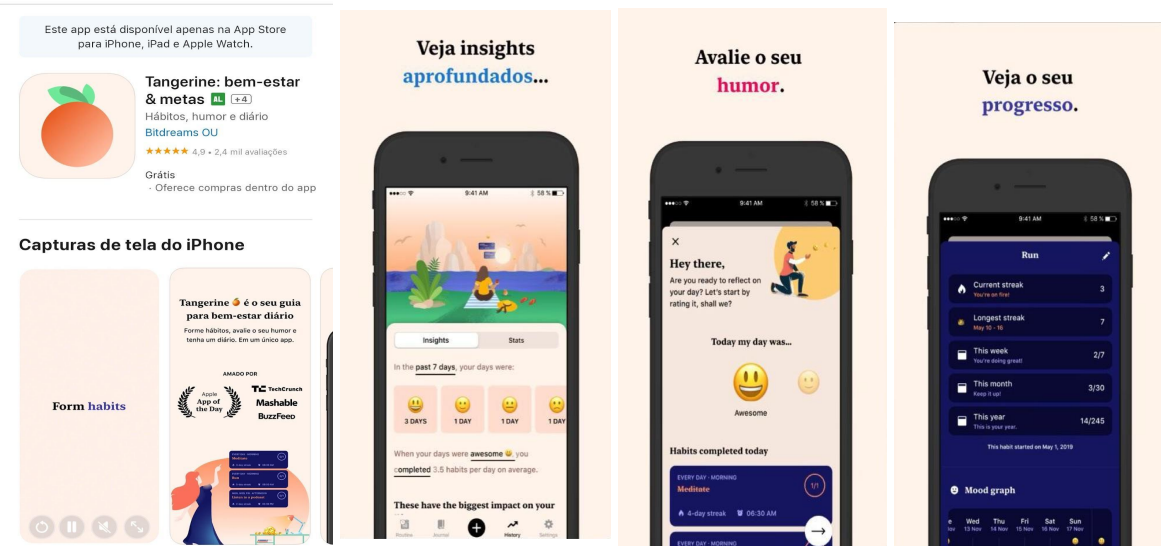


O app cria uma jornada para você chegar ao seu objetivo. Quando a meta é muito ampla, fica mais fácil quebrar em várias metas menores e é isso que ele sugere, com a possibilidade de ganhar pontos a cada desafio vencido. Assim, você tem mais garantia de continuar no caminho certo e motivado.

O SuperBetter é um programa gamificado destinado a ajudar os usuários a desenvolver resiliência, definida como “a capacidade de permanecer forte, motivado e otimista mesmo diante de desafios difíceis”. Ele tem como objetivo ajudar o usuário a acompanhar seus objetivos e conquistas, ao mesmo tempo em que fornece educação sobre a importância de cada atividade. A aplicação convida os usuários a criar uma “Identidade Secreta” totalmente personalizável para enfrentar missões, usar power-ups e identificar “Bad Guys” para os usuários derrotarem. Os usuários podem conquistar uma “missão” da vida real completando tarefas que comprovadamente aumentam a saúde e o bem-estar geral. Exemplos de “Missões” e “Power-ups” incluem beber água, procurar um velho amigo, dar uma volta no quarteirão e praticar o “autocuidado” dos outros. Por meio de “Aliados”, o SuperBetter oferece uma opção social para desafiar amigos a participar da missão de um usuário, e os usuários podem personalizar suas missões, desafios e “Bad Guys” para abordar uma variedade de preocupações da vida real, desde saúde física, saúde emocional e conexão social. Os usuários também podem baixar “PowerPacks” que são projetados para ajudar pessoas com sintomas de condições como depressão, dor crônica e ansiedade. Outros recursos incluem definição de metas, rastreamento de gratidão e revisão de conquistas.

## 6- Tangerine

Prévia da  
App Store



O Tangerine (Android | iOS) é um aplicativo com a função de criar e manter novos hábitos durante o seu dia a dia. Ao configurar o app, é possível escolher entre opções de frequência, periodicidade e lembretes diários para desenvolver seu novo hábito, que pode envolver alimentação, saúde e bem-estar, organização, entre outras opções. Além do espaço para os hábitos, o aplicativo de bem-estar fornece um espaço para registrar o próprio humor diariamente, fazendo uma avaliação sobre como foi o dia e quais fatores influenciaram para a decisão. Na versão paga do aplicativo, são disponibilizados gráficos e outros insights sobre a evolução ao longo do tempo. 0