

**SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL SENAC**

**CURSO DE TECNOLOGIA EM SISTEMAS PARA INTERNET**

**PROJETO INTEGRADOR: DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS WEB  
MODULARIZÁVEL**

**INTEGRANTES DO GRUPO:**

Bianca Viana dos Santos

Caroline Albuquerque Didoné

Kawana Souza Martins Santos

Larissa Cara

Liliane Brandão Cardeal

**Março, 2025**

# **Projeto: Plataforma de Monitoramento de Hábitos**

## **Visão do Produto: Contexto e Necessidade**

Criar e manter hábitos saudáveis é um desafio para muitas pessoas. Pesquisas mostram que o acompanhamento visual do progresso aumenta significativamente as chances de sucesso na implementação de novos hábitos. No entanto, a maioria dos aplicativos disponíveis apresenta interfaces complexas, modelos pagos ou excesso de funcionalidades que acabam desmotivando os usuários.

Nossa solução adota uma abordagem minimalista e intuitiva, focada na experiência do usuário. Com uma interface simplificada e ferramentas eficazes, oferecemos um monitoramento claro do progresso diário, incentivando o compromisso contínuo com hábitos positivos de forma acessível e motivadora.

## **Funcionalidades detalhadas:**

- **Cadastro e personalização ilimitada de hábitos** para uma experiência totalmente adaptável.
- **Monitoramento diário simplificado**, facilitando o acompanhamento da rotina.
- **Gráficos e estatísticas intuitivas** para visualizar seu progresso de forma clara.
- **Relatórios semanais detalhados**, com insights e recomendações personalizadas.
- **Lembretes inteligentes e customizáveis**, garantindo consistência na prática dos hábitos.
- **Compartilhamento social** para estimular motivação e responsabilidade.
- **Sistema de recompensas simbólicas**, incentivando a continuidade e o engajamento.

## Personas

### Persona 1: Ana, a Estudante Comprometida

- **Idade:** 22 anos
- **Profissão:** Estudante de Psicologia
- **Hábitos que deseja monitorar:** Estudo diário, leitura, alimentação balanceada
- **Desafios:** Manter consistência nos hábitos e evitar procrastinação.
- **Comportamento digital:** Utiliza celular diariamente para estudo e lazer; prefere interfaces simples.

### Persona 2: Carlos, o Profissional Ocupado

- **Idade:** 37 anos
- **Profissão:** Analista financeiro
- **Hábitos que deseja monitorar:** Exercícios físicos, pausas regulares, leitura diária.
- **Necessidade:** Registro rápido e fácil das atividades e visualização clara do progresso.

### Persona 3: Sofia, a Empreendedora Autônoma

- **Idade:** 29 anos
- **Profissão:** Empreendedora digital
- **Hábitos que deseja monitorar:** Gestão de tempo, pausas produtivas, alimentação equilibrada
- **Desafios:** Conciliar rotina profissional e pessoal sem sobrecarga.

### Persona 4: Lucas, o Aposentado Ativo

- **Idade:** 65 anos
- **Profissão:** Aposentado, ex-professor universitário
- **Hábitos que deseja monitorar:** Caminhadas diárias, controle de medicamentos, leitura

- **Necessidade:** Busca uma ferramenta simples e objetiva para acompanhar sua rotina e manter a saúde.

## **Jornada do Usuário**

### **Cadastro inicial e configuração:**

- O usuário acessa a plataforma e realiza cadastro com e-mail ou redes sociais;
- Seleciona hábitos personalizados ou pré-configurados pelo sistema;
- Define frequência (diária, semanal, mensal) e horários preferenciais para lembretes;
- Personaliza alertas para cada hábito específico.

### **Registro diário:**

- O usuário recebe notificações nos horários definidos lembrando-o de registrar seus hábitos;
- Acessa rapidamente o painel, marcando os hábitos realizados com apenas um clique;
- Recebe feedback visual imediato (checkmarks, barra de progresso) sobre o cumprimento das metas diárias.

### **Visualização e Análise de progresso:**

- O usuário consulta gráficos intuitivos mostrando sua evolução diária, semanal e mensal;
- Relatórios semanais são gerados automaticamente com insights sobre desempenho, sugestões de melhorias e parabenização por hábitos cumpridos.

### **Engajamento social e motivacional:**

- O usuário pode compartilhar seus resultados nas redes sociais para incentivar a continuidade e responsabilidade social;
- Recebe recompensas simbólicas virtuais (emblemas ou medalhas) ao atingir metas importantes, fortalecendo o compromisso e satisfação pessoal.

### **Revisão e Ajustes:**

- Periodicamente, o usuário revisa seus hábitos, podendo facilmente adicionar novos objetivos ou ajustar hábitos existentes;
- O sistema fornece sugestões personalizadas com base no histórico do usuário, ajudando-o a manter a motivação e adaptar sua rotina.

Essa jornada completa permite que o usuário mantenha um compromisso firme com seus hábitos, com uma interação simples, constante e motivadora, incentivando mudanças positivas a longo prazo.

## 5. Referências Bibliográficas

1. DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. Acesso em: 10 mar. 2025
2. CLEAR, James. **Hábitos atômicos: um método fácil e comprovado de criar bons hábitos e se livrar dos maus**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2018. Acesso em: 10 mar. 2025