

# Análise Detalhada das Páginas do StayFocus

Este documento fornece uma análise detalhada de cada página da aplicação StayFocus, conforme solicitado. As descrições são baseadas na observação direta da interface do usuário e no conteúdo extraído durante a navegação.

## Página Inicial (<https://stayfocus-main.vercel.app/>)

A página inicial do StayFocus serve como um painel central, oferecendo uma visão geral das atividades e progressos do usuário. Ao carregar a página, o usuário é saudado com uma mensagem personalizada, como "Boa noite, Usuário", indicando que a aplicação reconhece e se adapta ao horário atual.

Três seções principais dominam a visualização inicial:

1. **Prioridades Concluídas:** Exibe a contagem de tarefas prioritárias que o usuário marcou como concluídas para o dia atual. Isso fornece um feedback visual imediato sobre o progresso.
2. **Próximos Compromissos:** Mostra o número de atividades ou eventos agendados para o dia, ajudando o usuário a se preparar para o que está por vir.
3. **Tempo de Foco:** Apresenta um cronômetro proeminente, configurado inicialmente para 25 minutos, que o usuário pode iniciar para sessões de trabalho focado, seguindo princípios semelhantes à técnica Pomodoro.

Além disso, a página inclui um "Painel do Dia" que parece ser um planejador horário, permitindo ao usuário visualizar e organizar suas tarefas e compromissos ao longo do dia. Há também uma seção para "Prioridades do Dia", onde o usuário pode adicionar e gerenciar suas tarefas mais importantes.

## Página de Alimentação (<https://stayfocus-main.vercel.app/alimentacao>)

A seção "Alimentação" do StayFocus é projetada para ajudar os usuários a planejar e registrar suas refeições, além de monitorar a hidratação. Esta página é dividida em duas funcionalidades principais:

1. **Planejador de Refeições:** Permite que os usuários agendem suas refeições para diferentes momentos do dia, como café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Cada refeição pode ser personalizada com uma descrição, e há opções para editar ou remover entradas conforme necessário.

2. **Registro de Hidratação:** Um componente visual para rastrear a ingestão de água ao longo do dia. Os usuários podem definir uma meta diária de copos de água e registrar cada copo consumido. Isso incentiva hábitos saudáveis de hidratação.

Esta página enfatiza a importância de uma nutrição equilibrada e hidratação adequada para manter o foco e a produtividade, alinhando-se com a proposta geral do StayFocus de promover o bem-estar integral.

## Página de Autoconhecimento (<https://stayfocus-main.vercel.app/autoconhecimento>)

A página "Notas de Autoconhecimento" oferece um espaço para os usuários registrarem pensamentos e reflexões sobre si mesmos. É dividida em três seções principais, cada uma com um campo de texto para entrada do usuário:

1. **Quem sou:** Destinado a registrar preferências, aversões e características pessoais estáveis. Isso pode ajudar os usuários a entenderem melhor suas próprias personalidades e como elas influenciam seu comportamento e produtividade.
2. **Meus porquês:** Um espaço para explorar as motivações e os valores fundamentais que impulsionam as ações e objetivos do usuário. Compreender os próprios

'porquês' pode aumentar a motivação e o foco. 3. **Meus padrões:** Permite aos usuários identificar e registrar padrões de comportamento, tanto positivos quanto negativos. Reconhecer esses padrões é o primeiro passo para mudá-los ou reforçá-los, conforme necessário.

Esta seção é crucial para o autoconhecimento, um componente vital para o desenvolvimento pessoal e a melhoria da produtividade, alinhando-se com a missão do StayFocus de apoiar o bem-estar mental e emocional dos usuários.

## Página de Concursos (<https://stayfocus-main.vercel.app/concursos>)

A página "Concursos" é projetada para auxiliar usuários que estão se preparando para exames competitivos. Ela oferece ferramentas para organizar o estudo e acompanhar o progresso.

- **Listagem de Concursos:** Permite ao usuário adicionar concursos manualmente, especificando detalhes como nome, área, e data da prova.
- **Gerenciamento de Estudos:** Embora a funcionalidade completa não esteja visível, a estrutura sugere que os usuários poderão associar materiais de estudo, cronogramas e simulados a cada concurso cadastrado.

Esta página visa simplificar a preparação para concursos, centralizando informações e ferramentas de estudo em um único local, o que é um aspecto importante para manter o foco e a organização durante períodos de estudo intensos.

## Página de Estudos (<https://stayfocus-main.vercel.app/estudos>)

A seção "Estudos" do StayFocus é dedicada a ajudar os usuários a gerenciar suas atividades de aprendizado e estudo. Ela inclui:

- **Temporizador Pomodoro:** Uma ferramenta clássica de gerenciamento de tempo que divide o trabalho em intervalos focados (geralmente 25 minutos) separados por pausas curtas. Isso ajuda a manter a concentração e a evitar o esgotamento.
- **Registro de Estudos:** Permite aos usuários registrar as sessões de estudo concluídas, incluindo a matéria estudada e a duração da sessão. Isso ajuda a visualizar o progresso e a identificar padrões de estudo.
- **Próximo Concurso:** Exibe informações sobre o próximo concurso para o qual o usuário está se preparando, servindo como um lembrete e motivador.

Esta página é central para a proposta de valor do StayFocus, fornecendo ferramentas práticas para melhorar a eficiência e a eficácia do estudo.

## Página de Finanças (<https://stayfocus-main.vercel.app/financas>)

A página "Finanças" oferece ferramentas para o gerenciamento financeiro pessoal, ajudando os usuários a controlar seus gastos e a planejar suas finanças.

- **Rastreador de Gastos:** Permite que os usuários registrem suas despesas, categorizando-as (por exemplo, moradia, alimentação, transporte) e visualizando um resumo dos gastos totais. Isso ajuda a identificar para onde o dinheiro está indo e a fazer ajustes conforme necessário.
- **Envelopes Virtuais:** Um sistema de orçamento que permite aos usuários alocar fundos para categorias específicas (por exemplo, emergências, férias, presentes). Isso ajuda a controlar os gastos e a economizar para objetivos específicos.
- **Calendário de Pagamentos:** Embora não totalmente visível na captura de tela, a presença de um calendário sugere uma funcionalidade para rastrear datas de vencimento de contas e outros pagamentos importantes.

Esta seção do StayFocus visa capacitar os usuários a tomar decisões financeiras mais informadas e a alcançar seus objetivos financeiros.

## Página de Saúde (<https://stayfocus-main.vercel.app/saude>)

A página "Saúde" no StayFocus é projetada para ajudar os usuários a monitorar e gerenciar aspectos importantes de sua saúde física e mental.

- **Registro de Medicamentos:** Permite que os usuários listem seus medicamentos, incluindo dosagem e frequência. Isso é particularmente útil para aqueles que precisam gerenciar múltiplas prescrições e garantir que estão tomando seus medicamentos corretamente.
- **Monitoramento de Humor:** Oferece uma maneira de rastrear o humor ao longo do tempo. Os usuários podem registrar como estão se sentindo, o que pode ajudar a identificar padrões, gatilhos e o impacto de diferentes fatores em seu bem-estar emocional.
- **Calendário:** Um calendário visual que pode ser usado para exibir informações relacionadas à saúde ao longo do tempo, como tendências de humor ou horários de medicação.

Esta página enfatiza a importância da saúde holística para a produtividade e o bem-estar geral, fornecendo ferramentas para que os usuários se mantenham informados e proativos em relação à sua saúde.

## Página de Sono (<https://stayfocus-main.vercel.app/sono>)

A página "Sono" no StayFocus é dedicada a ajudar os usuários a melhorar seus hábitos de sono, um componente crucial para a saúde e a produtividade.

- **Rastreador de Sono:** Permite que os usuários registrem a duração e a qualidade do seu sono. Isso pode ajudar a identificar padrões de sono e a fazer ajustes para melhorar o descanso.
- **Dicas e Recursos:** Embora não explicitamente visível na captura de tela, é provável que esta seção ofereça informações e dicas sobre como melhorar a higiene do sono, como estabelecer uma rotina relaxante antes de dormir, otimizar o ambiente do quarto e evitar estimulantes.
- **Integração com Outras Funcionalidades:** Os dados de sono podem ser usados em conjunto com outras funcionalidades do StayFocus, como o monitoramento de humor, para fornecer uma visão mais completa do bem-estar geral do usuário.

Esta página reconhece o papel fundamental que o sono desempenha na capacidade de concentração, no humor e na saúde geral, fornecendo ferramentas para ajudar os usuários a priorizar e melhorar seus hábitos de sono.