Projeto:-----ENRAIZAR

Grupo:

Nome E-mail

**CAMILA SCHMIDT**  E-mail: dimi666trisss@gmailcom

**LUCAS BIZ**  E-mail: lucas.bizz@hotmail.com

**PAULO CÉZAR** E-mail: paulopaim.br@gmail.com

**ROBERT F OLIVEIRA** E-mail: robert.cia@hotmail.com

**Projeto Completo: Enraizar - Aplicativo de Saúde Mental e Fortalecimento Emocional**

1. **Título do Projeto:**

Enraizar - Fortalecendo sua mente, emoções e conexões

1. **Resumo Executivo:**

Enraizar é um aplicativo de saúde mental e bem-estar emocional voltado para o público geral que busca autoconhecimento, alívio do estresse, criação de hábitos saudáveis e fortalecimento de vínculos afetivos. O app oferece um diário emocional inteligente, um sistema de SOS para crises de ansiedade, uma rotina de autocuidado, check-in entre amigos e um sistema de “raízes emocionais” que representam o crescimento interior. Une tecnologia, empatia e privacidade em uma solução acessível, segura e acolhedora. Dentro do aplicativo, o conceito de “Raiz” é utilizado como símbolo visual e funcional: representa o núcleo emocional do usuário e é a base para o progresso pessoal.

1. **Objetivo Geral:**

Desenvolver um aplicativo mobile multiplataforma para promover o fortalecimento emocional contínuo, com foco em registro emocional, suporte a crises, estímulo a rotinas saudáveis e redes de apoio.

**4. Objetivos Específicos:**

* Oferecer ferramentas para registrar e compreender emoções diárias.
* Disponibilizar suporte rápido e eficaz em momentos de ansiedade.
* Estimular hábitos saudáveis de forma lúdica e intuitiva.
* Promover conexão entre amigos através de check-ins emocionais.
* Representar graficamente o progresso emocional do usuário com a metáfora da natureza: raízes, caule, folhas e frutos.

1. **Justificativa:**

Diante do aumento de transtornos emocionais e da falta de apoio no cotidiano, o Enraizar surge como uma resposta prática e simbólica. A metáfora da planta representa o fortalecimento interno e o crescimento sustentável. O usuário inicia como uma semente e, com cuidado e constância, desenvolve raízes (autoconhecimento), caule (estrutura emocional), folhas (hábitos saudáveis) e frutos (realizações e bem-estar compartilhado).

**6. Módulos e Funcionalidades:**

🔸 **Módulo 1: Diário Emocional**

* Registro diário com emojis, texto, áudio e cor.
* Geração de resumos semanais com IA.
* Cada registro fortalece as raízes da planta emocional do usuário (modo “Raiz”).

🔸 **Módulo 2: Rotina Raiz (Autocuidado)**

* Checklist diário de bem-estar (sono, água, pausa digital).
* Cada hábito completo fortalece o caule da planta emocional.

🔸 **Módulo 3: Linha do Tempo e Progresso**

* Visualização gráfica da jornada emocional.
* Evolução da planta personalizada: crescimento das raízes, formação do caule, surgimento de folhas e colheita dos frutos.

🔸 **Módulo 4: Personalização e Reflexão**

* Temas, frases motivacionais e espaço para “sementes de gratidão”.

**7. Tecnologias Utilizadas:**

* **Back-end:** Java com Spring Boot
* **Banco de dados:** PostgreSQL
* **Front-end:** React Native
* **Segurança:** Spring Security + JWT
* **Hospedagem:** Railway, Heroku ou Render
* **Design:** Figma
* **Versionamento:** Git + GitHub

**8. Metodologia de Desenvolvimento:**

Metodologia Ágil (Scrum), com ciclos semanais de entrega (sprints), revisões constantes e testes iterativos. Desenvolvimento centrado no usuário, com validação contínua.

**13. Conclusão:**

O projeto Enraizar propõe uma revolução emocional silenciosa: transformar o cuidado com a mente em algo cotidiano, gentil e com propósito. Usando a metáfora do crescimento da planta — da raiz ao fruto — o app oferece ferramentas práticas e simbólicas para que cada pessoa se fortaleça por dentro e floresça no tempo certo. Enraizar não é apenas um aplicativo, é um movimento de reconexão com a própria essência, onde o “modo Raiz” guia o progresso interior de forma viva e significativa.