

Software de Autocuidado para
Produtividade e Bem-Estar

LifeTime
Grupo SysSolvers



INTRODUÇÃO

- Software simples e inovador, voltado para o bem-estar de funcionários, jogadores e usuários em home office.
- Promove práticas de autocuidado através de lembretes automáticos.
- Gera relatórios de atividades de saúde e produtividade.



OBJETIVOS

1. Promover saúde e bem-estar
2. Aumentar produtividade e desempenho
3. Melhorar o clima organizacional
4. Facilitar o monitoramento do autocuidado



Projeto Figma

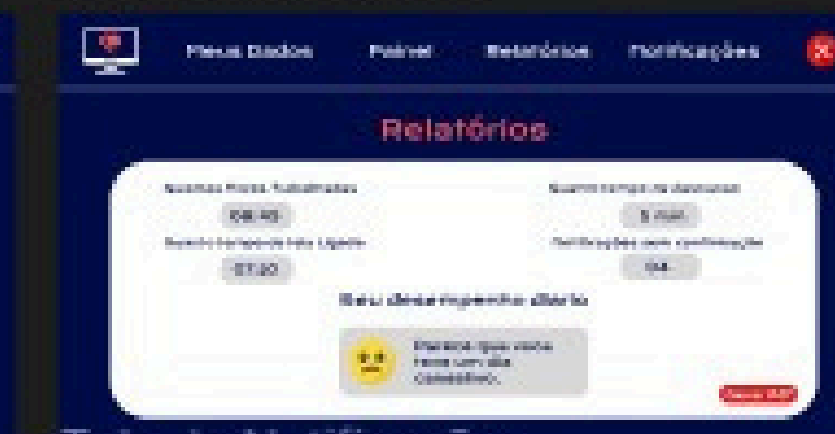
Escaneie para abrir o projeto



Tela de início - Painel



Tela de Relatórios



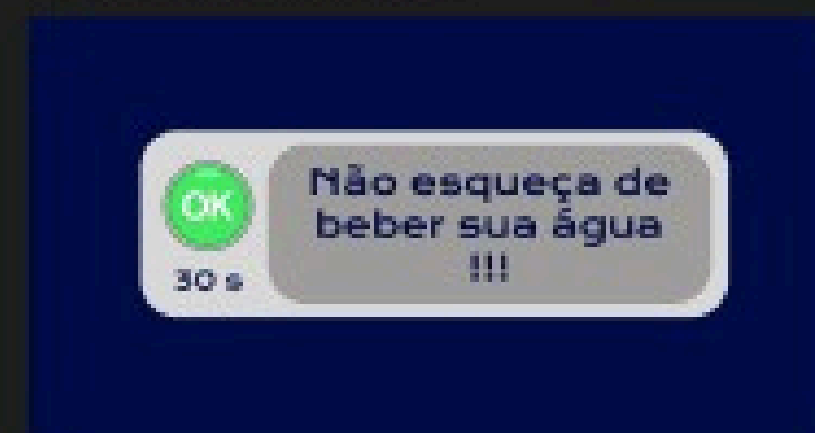
Tela de Meus Dados



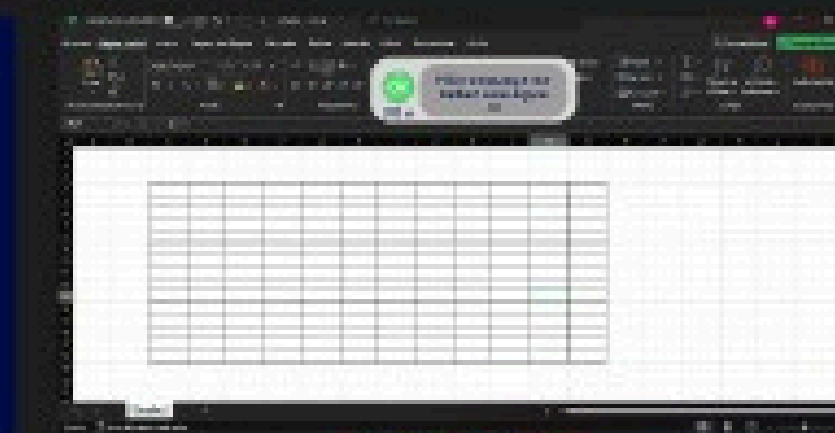
Tela de Notificações



Design no. 01111200



Notificação



Banner do Projeto



LifeTime: Software de Autocuidado para Produtividade e Bem-Estar

David Fernando Rodrigues –249410
Kauan Davi Bonan Andrade –247794
Kaique Simões da Silva –249050

Rafael Moraes da Costa –248390
Vinicius Paulino de Lima –249487

Orientador: Evandro Klengenfuss Veronez

INTRODUÇÃO

O LifeTime é um software inovador que visa melhorar o bem-estar para funcionários em empresas e em home office e até para uso pessoal, ajudando aqueles que passam muitas horas usando computadores como funcionários de empresas, home office, players e uso pessoal. O sistema usa lembretes automáticos para promover práticas de autocuidado, como hidratação, pausas para descanso visual, e postura saudável. Além disso, o sistema produz relatórios para acompanhar o cumprimento dessas atividades. Isso dá às empresas uma ferramenta útil para aumentar a saúde e o engajamento das pessoas, o que resulta em maior produtividade e um ambiente de trabalho mais equilibrado e saudável.

Figura 1. Página de Login.

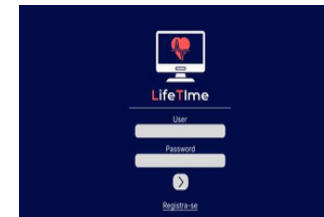


Figura 2. Página da Home.



Fonte: Elaborado pelos autores.

JUSTIFICATIVA

O aumento dos casos de Burnout (quase 1.000% em 10 anos) destaca o impacto das longas jornadas e alta produtividade na saúde dos trabalhadores. Reconhecida na CID-11 (QD85) pela OMS em 2022, a síndrome evidencia a relação com o trabalho e o crescimento de ações trabalhistas. Soluções como pausas regulares, ergonomia e aplicativos de monitoramento são essenciais para prevenir fadiga, dores e estresse, além de melhorar a produtividade e o bem-estar mental. Promover suporte contínuo no ambiente de trabalho é fundamental para evitar o esgotamento profissional. A referência para esses dados vem de estudos ou artigos sobre saúde ocupacional, relatórios da OMS (Organização Mundial da Saúde).

ORÇAMENTO

Quantidade	Item	Responsabilidades	Custo	Total
1	Desenvolvedor Java	Desenvolvimento BackEnd, APIs, Lógica de negócios	R\$50/hora = 120hrs	R\$6.000,00
1	Desenvolvedor FrontEnd	Criação de interface, protótipo (Html, Css, JavaScript, React)	Projeção Futura	-
1	Analista de Banco de Dados	Criação do Banco de Dados/Análise/Integração	R\$23,15/hora = 90hrs	R\$2.083,50
1	Marketing Digital	Gestão de Recursos Humano	Projeção Futura	-
1	Manutenção Software/Software/Modificação	Suporte Técnico e Manutenção	-	R\$3.000,00
	Hospedagem	Serviço de Hospedagem	Projeção Futura	-
Total final:				R\$11.083,50

OBJETIVOS e ODS

- Conscientizarsobre a importância da saúde e bem-estar no ambiente de trabalho e home office, incentivando hábitos saudáveis para mitigar os efeitos negativos do uso prolongado de computadores.
- Informaros usuários sobre a necessidade de pausas regulares e a prática de autocuidado, promovendo maior produtividade e des empenho.
- Construirm ambiente de trabalho mais colaborativo e encorajador, focado no bem-estar dos colaboradores.
- Expordados personalizados em relatórios diários, permitindo o monitoramento do autocuidado e seus impactos na saúde e produtividade dos trabalhadores



ODS 3 –Saúde e Bem-Estar



ODS 8 –Trabalho Decente e Crescimento Econômico

RESULTADOS E VALIDAÇÃO

Os gráficos apresentados mostram os resultados de um questionário de validação do projeto:



Gráficos . Perguntas sobre a validação do Projeto.

CONCLUSÃO

O projeto LifeTime promove a saúde no trabalho por meio de lembretes de autocuidado e relatórios personalizados. Seu objetivo é reduzir a fadiga, aumentar a produtividade e melhorar o bem-estar físico e mental dos usuários, criando um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao nosso professor Evandro Klengenfuss Veronez pela orientação e apoio essenciais durante todo o desenvolvimento deste projeto. Também estendemos nossa gratidão aos colegas de equipe, cuja colaboração e dedicação foram fundamentais para o sucesso desta jornada. Obrigado a todos por contribuírem para a concretização deste trabalho!

Persona- SysSolvers

André Spezzotto 247586
David Fernando 249410
Kauan Davi 247794
Kaique Simões 249050
Rafael Moraes 248390
Vinicius Lima 249487

O Que Pensa e Sente ?

*Frustração por não conseguir equilibrar a produtividade com o autocuidado.
Preocupação com os efeitos a longo prazo do trabalho sedentário.
Desejo de melhorar a qualidade de vida sem comprometer o trabalho.*

O Que Escuta ?

*Comentários sobre cansaço, dores nas costas, ou fadiga ocular.
Foco em produtividade e metas, com pouca ênfase em saúde e bem-estar.
Discussões sobre a importância da saúde mental e física no trabalho.*



O Que Fala e Faz ?

*Tenta lembrar de beber água e fazer pausas, mas muitas vezes esquece devido à carga de trabalho.
Ajusta a postura de vez em quando, mas volta rapidamente a uma posição desconfortável.
Comenta sobre o desejo de um ambiente de trabalho mais saudável.*

O Que Vê ?

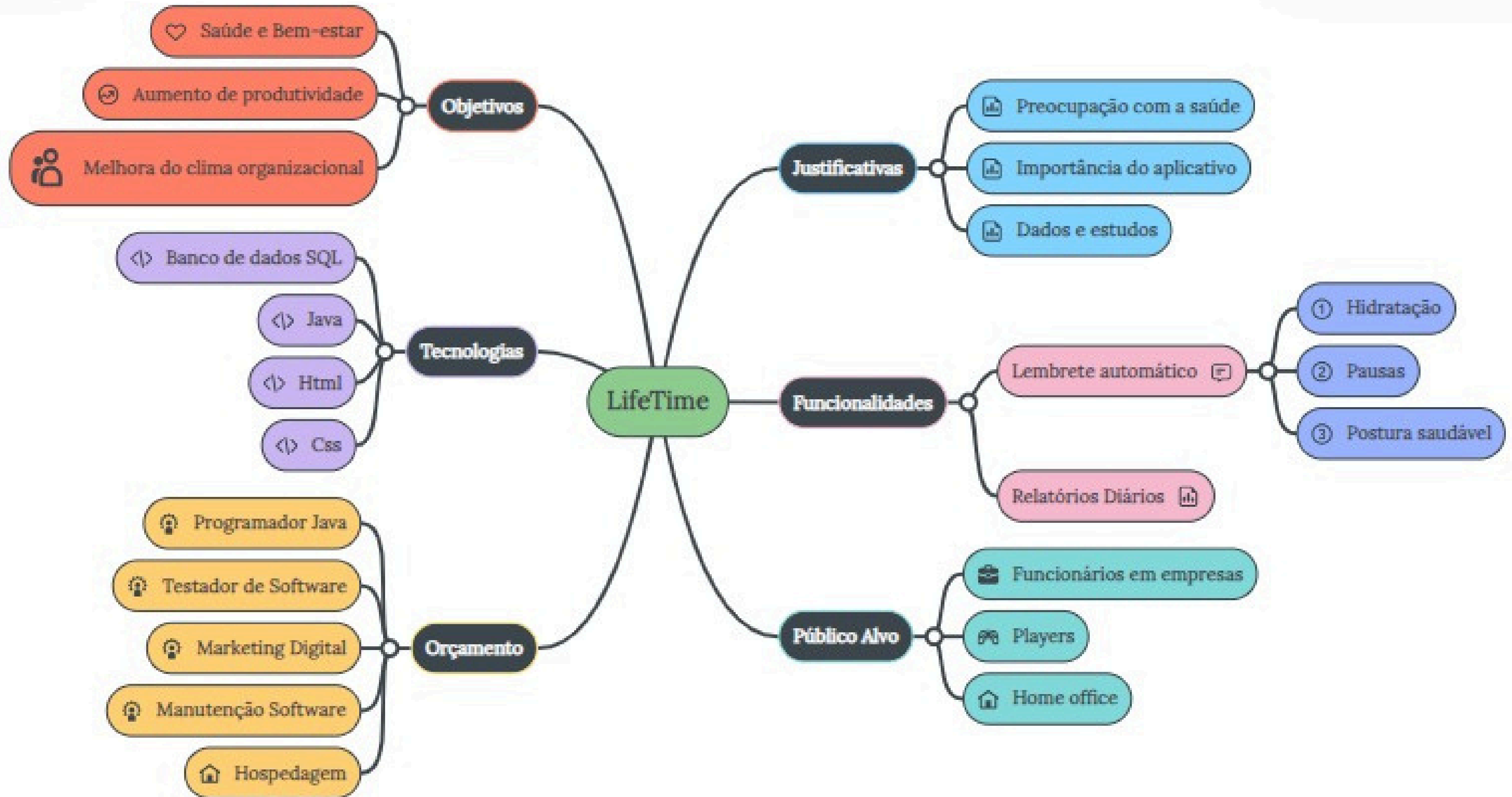
*Escritórios tradicionais e home offices, onde as pessoas passam longas horas em frente ao computador.
Pouca ou nenhuma ferramenta focada em saúde e bem-estar no ambiente de trabalho.
Profissionais frequentemente ignorando a necessidade de pausas, hidratação e autocuidado.*

Dores

*Prejudica na saúde física e mental.
Ambiente de trabalho que não incentiva o bem-estar do funcionário.
Desentendimento e conflitos dentro do ambiente de trabalho.*

Ganhos

*Melhora na saúde física e mental, no ambiente de trabalho.
Aumenta a produtividade.
Redução de dores, que são associados ao sedentarismo.
Cultura voltada para o bem-estar do funcionário*



	JORNADA DO USUÁRIO				
	STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4	JOB TO BE DONE
AÇÕES	Usuário/Lider/Empresa instala o LifeTime e ajusta lembretes para beber água, fazer pausas e corrigir a postura.	Ele recebe lembretes automáticos durante o dia para se cuidar.	Usuário recebe um resumo diário mostrando como ele seguiu os lembretes.	Ele vê o relatório da semana e nota melhorias na saúde e produtividade.	Ajudar Usuário a se cuidar no trabalho, de forma simples e automática.
DÚVIDAS E PENSAMENTOS	Será que vai atrapalhar meu trabalho? É fácil de usar?	Estou conseguindo me cuidar bem? Vai melhorar meu desempenho?	O relatório é claro? Como posso melhorar mais?	Estou vendo melhorias? O sistema está me ajudando de verdade?	Como garantir que os lembretes ajudem, sem distrair?
PONTOS POSITIVOS	Fácil de usar e configurar.	Lembretes ajudam a se cuidar sem esforço.	Relatórios mostram o progresso de forma simples.	Melhorias visíveis na saúde e no trabalho.	Promove saúde e aumenta a produtividade.
PONTOS NEGATIVOS	Pode demorar para se acostumar no começo.	Às vezes os lembretes podem ser ignorados.	Nem sempre o relatório reflete tudo.	Mudança de hábitos pode ser difícil.	Alguns podem ter dificuldade de seguir novos hábitos.
OPORTUNIDADES	Fazer um tutorial rápido de uso.	Usar incentivos ou recompensas para engajamento.	Tornar os relatórios mais personalizados.	Comparar os dados semanais para motivar o usuário.	Conectar com outros apps de saúde e produtividade.

LifeTime

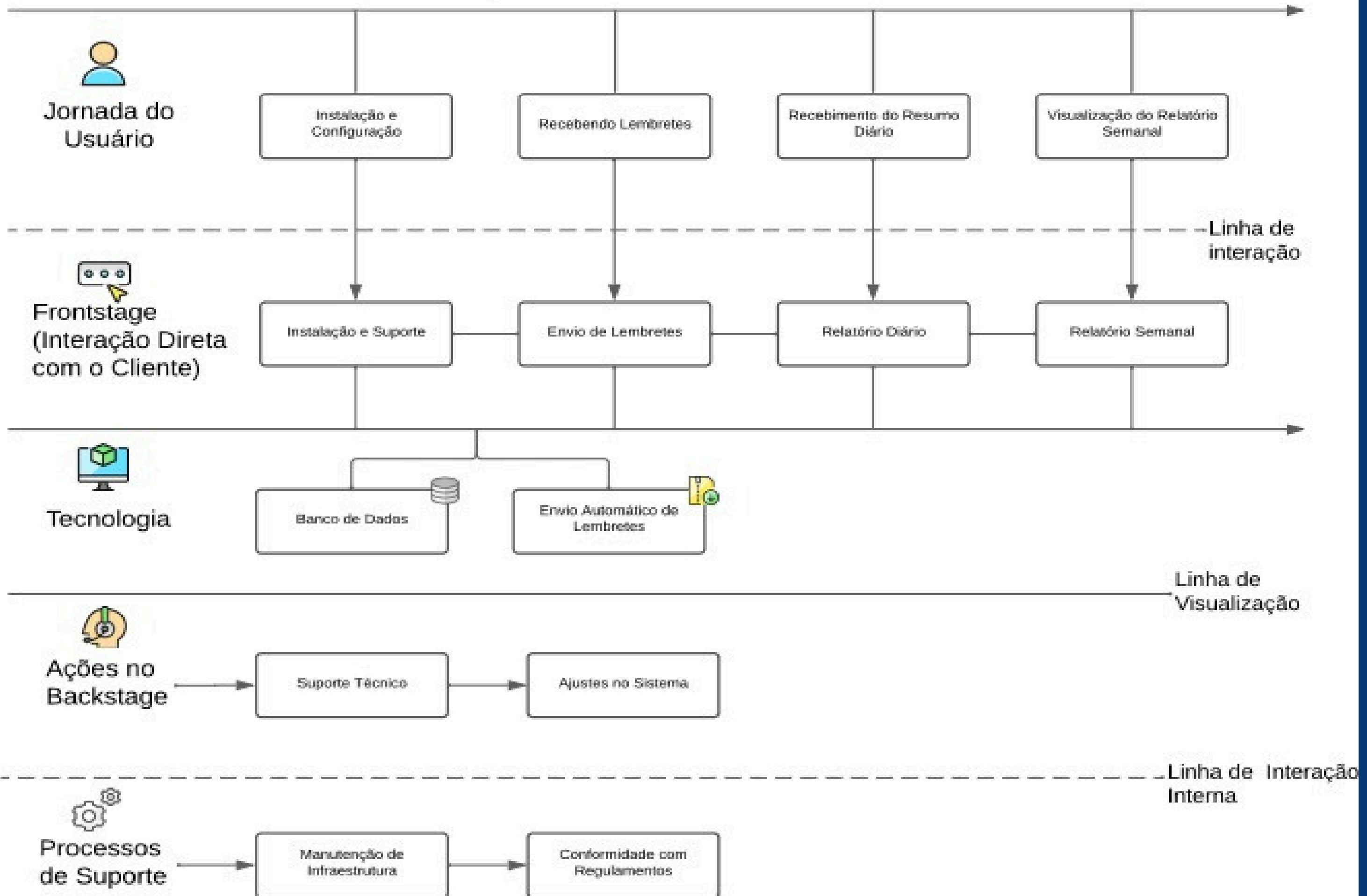


Diagrama de Atividade

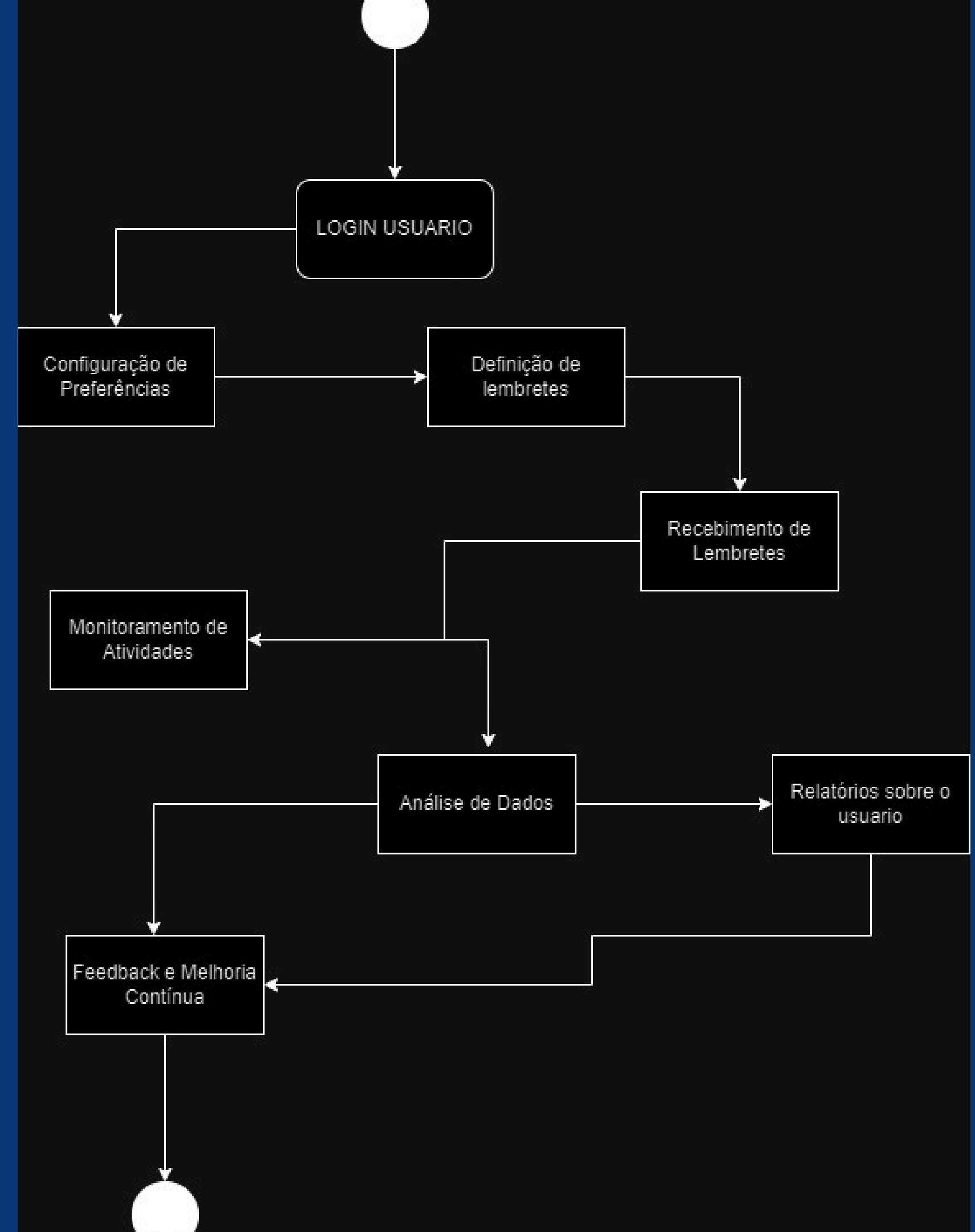


Diagrama de caso de uso

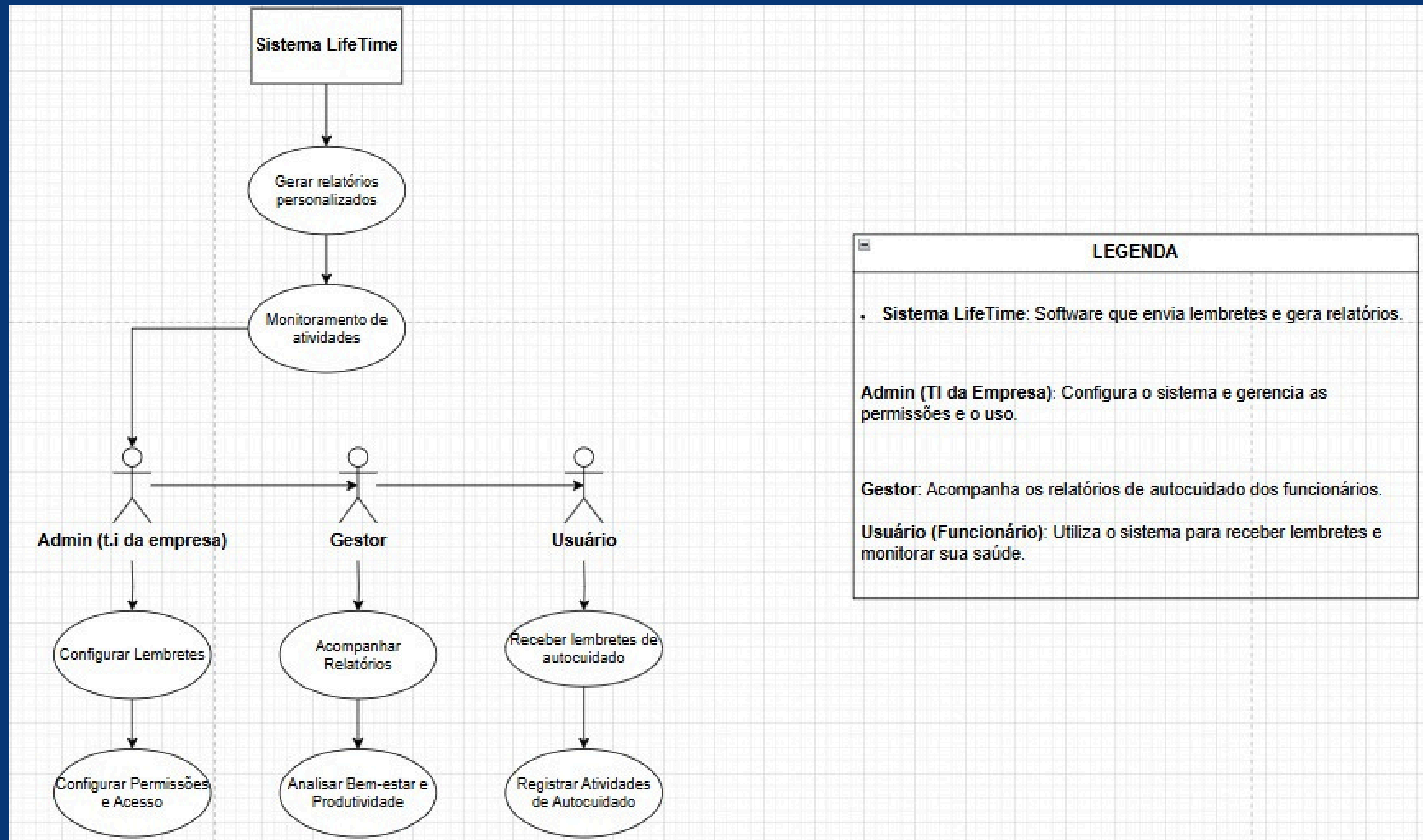
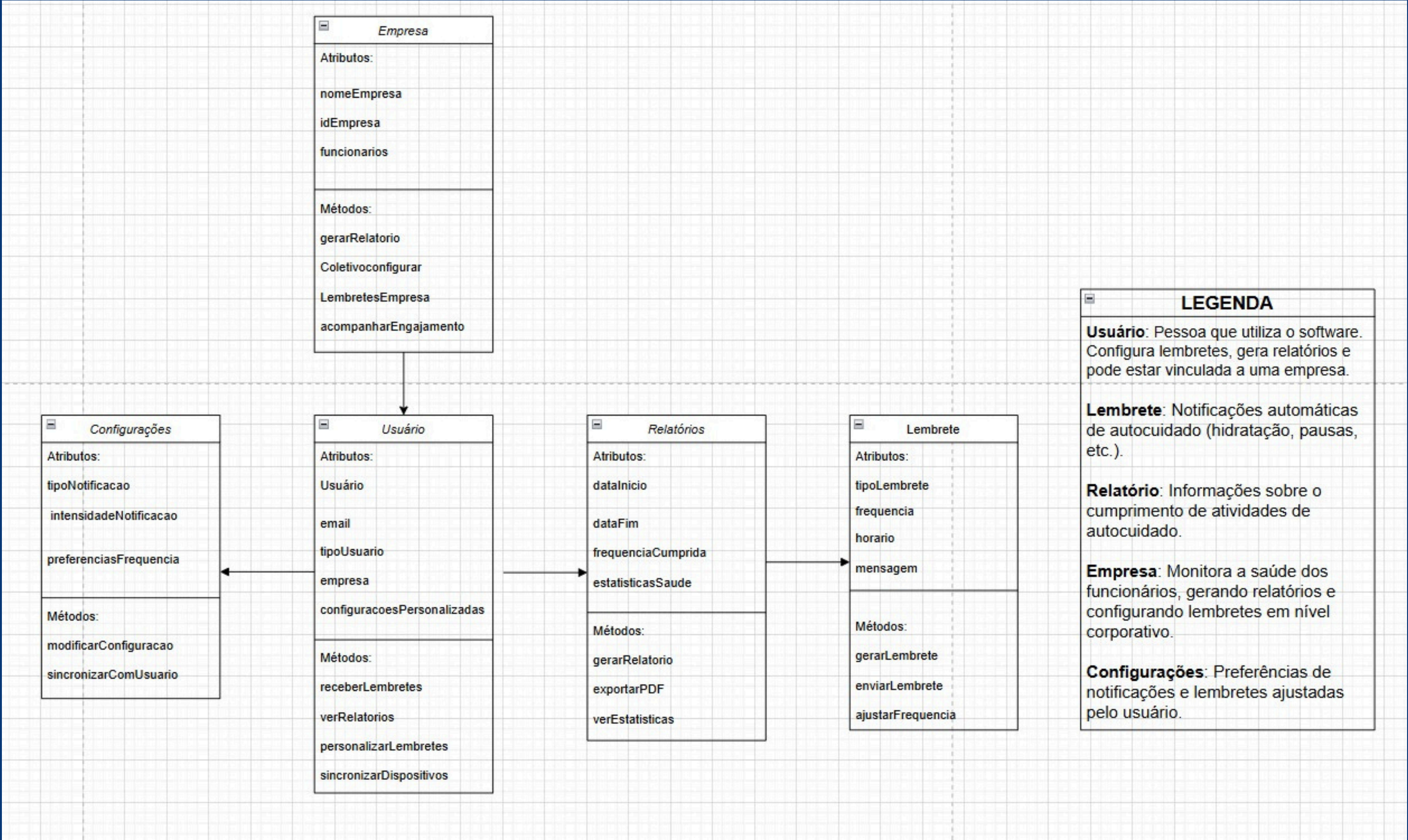


Diagrama de Classes



Orçamento

Quantidade	Item	Responsabilidades	Custo	Total
1	Desenvolvedor Java	Desenvolvimento BackEnd, APIs, Lógica de negócios	R\$50/hora = 120hrs	R\$6.000,00
1	Desenvolvedor FrontEnd	Criação de interface, protótipo (Html, Css, Java Script, React)	Projeção Futura	-
1	Analista de Banco de Dados	Criação do Banco de Dados/Análise/Integração	R\$23,15/hora = 90hrs	R\$2.083,50
1	Marketing Digital	Gestão de Recursos Humano	Projeção Futura	-
1	Manutenção Software/Suporte /Modificação	Suporte Técnico e Manutenção	-	R\$3.000,00
	Hospedagem	Serviço de Hospedagem	Projeção Futura	-
Total final:				R\$11.083,50

Responda nosso Questionário





OBRIGADO !!!

