



Equilíbra

ONDE PERFORMANCE E BEM-ESTAR SE
ENCONTRAM

E-mail

Senha

Entrar



Vamos começar te cohecendo melhor?

Nos conte qual sua carga
horária de trabalho
semanal.

**Com qual escala você
mais se idenidentifica?**

5×2

6×1





Boas-vindas

Agora sim podemos
entender melhor a
sua realidade e te
oferecer ferramentas
que fazem sentido
para o seu dia a dia!



**Seja bem-vindo a
interface do usuário 1!
Aqui você pode usufruir das
seguintes funcionalidades:**

Scanner mental diário

Checklist diário

Desafio de equilíbrio semanal

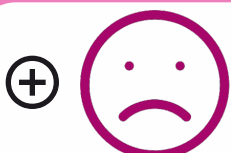
Feedback humanizado

Painel de visão semanal



Scanner mental diário

Como você está se sentindo hoje?



Como está sua energia hoje?





Scanner mental diário

**Parece que o dia
pede por calma.**

Que tal fazer uma
pausa curta e
respirar fundo?

[Ver sugestão do dia](#)

Seu equilíbrio começa
por se escutar.





**Seja bem-vindo a
interface do usuário 2!
Aqui você pode usufruir das
seguintes funcionalidades:**

Agenda Inteligente

CheckList Semanal

Rituais de desligamento

Organização em microtempos

Rastreamento de fadiga física





Agenda inteligente

Liste as suas tarefas

Tarefa 1

Insira sua tarefa

19 á 23h

Tarefa 2

Insira sua tarefa

19 á 23h

Tarefa 3

Insira sua tarefa

19 á 23h

Tarefa 4

Insira sua tarefa

19 á 23h

Tarefa 5

Insira sua tarefa

19 á 23h





Agenda Inteligente



07:00

Café e
leitura leve



08:00

Trabalho
profundo



12:00

Pausa e
almoço



14:00

Reunião e
foco



17:00

Caminhada
leve



20:00

Meditação
e descanso

Foco



Descanso



Bem-estar



Reequilibrar agenda

Deseja começar com
uma pausa curta antes
do trabalho?

Sim

Adiar

Ignorar

