

Equilibra

By Maria Luiza Duarte

Problema

O problema que o Equilibra busca resolver é o desequilíbrio entre vida profissional e vida pessoal. Muitas pessoas enfrentam sobrecarga mental, falta de pausas adequadas e dificuldade em gerenciar o próprio tempo e energia, o que leva à exaustão e queda de desempenho. O Equilibra surge como uma solução que promove o autocuidado e a organização inteligente da rotina, ajudando o usuário a manter um equilíbrio saudável entre trabalho e qualidade de vida.

Personas

Jeferson Almeida



Nome: Jeferson Almeida

Idade: 34 anos

Profissão: Analista de sistema

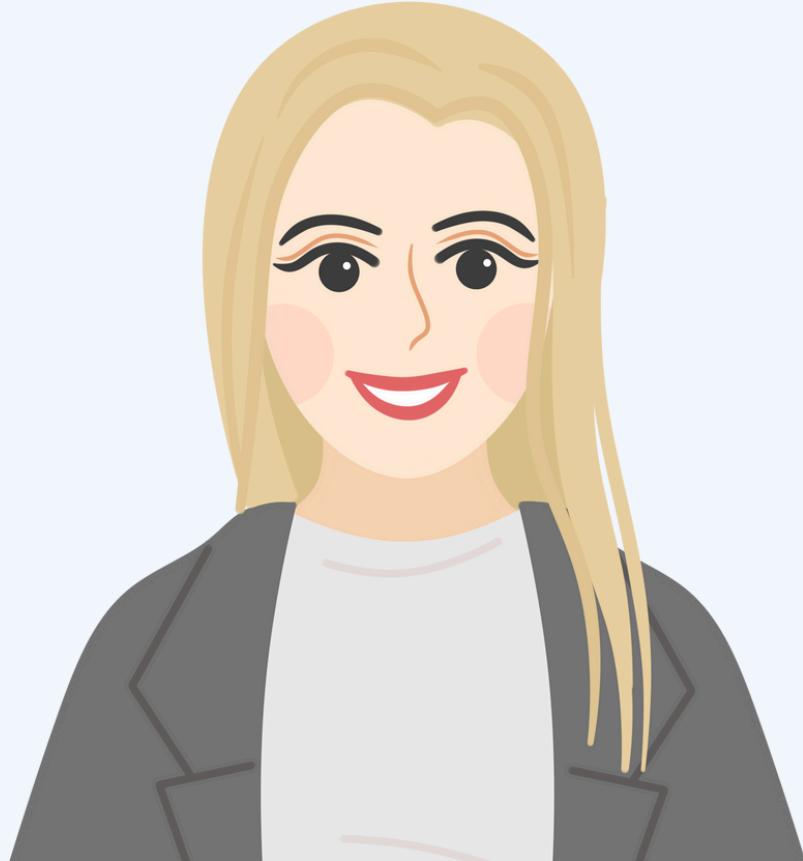
Estilo de vida: Trabalha em home office, passa longos períodos em frente ao computador e tem dificuldade em separar o tempo de trabalho e o tempo pessoal.

Personalidade: Organizado, perfeccionista e introspectivo. Gosta de tecnologia e produtividade, mas sente que anda exausto emocionalmente.

Necessidade principal: Manter o equilíbrio entre trabalho e bem-estar.

Personas

Mariana Costa



Nome: Mariana Costa

Idade: 27 anos

Profissão: Operadora de caixa

Estilo de vida: Trabalha em turnos longos e passa o dia em pé atendendo clientes. Gosta de interagir com as pessoas, mas chega em casa exausta e com pouco tempo para si.

Personalidade: Simpática, esforçada e resiliente. Tem um grande senso de responsabilidade, mas às vezes se sente ansiosa e sem energia para cuidar de si.

Necessidade principal: Encontrar tempo para descansar e organizar melhor o dia a dia.

Objetivo

O Equilibra nasce com o propósito de inspirar as pessoas a cuidarem de si mesmas com mais leveza. Seu objetivo é ajudar cada usuário a reconhecer seus limites, encontrar equilíbrio entre corpo e mente e construir uma rotina mais saudável e consciente.

Mais do que uma ferramenta, o Equilibra é um convite ao autoconhecimento e ao bem-estar diário.

★ Pesquisa- Introdução ★

Objetivo: Compreender os hábitos e desafios de trabalhadores em relação ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal, para validar a necessidade de um aplicativo de apoio ao bem-estar.

Método: Pesquisa de UX via Google Forms, com perguntas quantitativas e qualitativas.

- **Público-alvo:** trabalhadores de diferentes áreas e jornadas
- **Período de coleta:** uma semana
- **Total de respondentes:** nove pessoas

Estrutura do formulário:

1. Perfil do participante
2. Rotina e carga de trabalho
3. Bem-estar e hábitos
4. Interesse em soluções digitais

❖ Pesquisa- Resultados ❖

Dados quantitativos

- 74% sentem cansaço mental moderado ou alto.
- 68% ultrapassam a jornada de trabalho semanal com frequência
- 82% gostariam de uma ferramenta para gerenciar tempo e pausas

Respostas abertas:

- Palavras mais citadas: cansaço, falta de tempo, dificuldade de desconectar, organização.
- Usuários relatam dificuldade em manter equilíbrio e desejam recursos que facilitam a rotina diária.

Pesquisa-Conclusão

- Há **demandas reais** por soluções que ajudem no controle de tempo e bem-estar.
- Os participantes validam a **hipótese central do projeto**: dificuldade em equilibrar vida pessoal e profissional.

As funcionalidades mais desejadas:

- Alertas de pausa
- Checklists de tarefas
- Monitoramento de energia e foco

Conclusão:

A pesquisa confirma a relevância e oportunidade de mercado para o desenvolvimento do aplicativo proposto que une produtividade + autocuidado.

Obrigada

by Maria Luiza Duarte