



Equilibra

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 identifica?**

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





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

70%

Descanso

40%

Bem-estar

30%

Reequilibrar agenda

Deseja começar com uma pausa curta antes do trabalho?

Sim

Adiar

Ignorar

