



Equilibra

ONDE PERFORMANCE E BEM-ESTAR SE
ENCONTRAM

E-mail

Senha

Entrar



Vamos começar te conhecendo melhor?

Nos conte qual sua carga horária de trabalho semanal. Assim, conseguimos entender sua realidade e **te oferecer ferramentas que realmente fazem sentido** para o seu dia a dia, respeitando seu ritmo e suas necessidades.

Com qual escala você mais se identifica?

5×2

6×1





**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

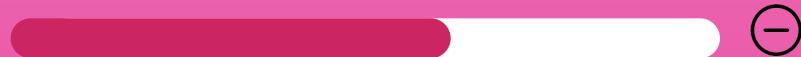


Scanner mental diário

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.





Checklist diário

Adicione aqui atividades para realizar durante o seu dia:

- Ligar para o Robson
- Ir para a academia
- Escrever um e-mail para a empresa SKA
- Participar da reunião da equipe de marketing

Adicionar atividades



Checklist diário

Para hoje você tem as seguintes atividades:

Ligar para o Robson

Ir para a academia

Escrever e-mail para SKA

Participar da reunião do marketing

Parabéns!

Você completou seu checklist de hoje! Seu equilíbrio começa pelos seus hábitos!

Salvar





Desafio semanal

Desafio da semana:
20 min de meditação



Iniciar





Parabéns!

Parabéns! Você concluiu seu desafio da semana! Cada passo dado mostra seu compromisso com o equilíbrio e o autocuidado. Continue se dedicando às pequenas mudanças elas constroem grandes transformações e fortalecem sua rotina de bem-estar.



Feedback humanizado

Parabéns!

Você concluiu sua semana com maestria! Cada passo dado mostra seu comprometimento com o equilíbrio e autocuidado. Continue se dedicando às pequenas mudanças.





Feedback humanizado

Parabéns!

Você concluiu sua semana com maestria! Cada passo dado mostra seu comprometimento com o equilíbrio e autocuidado. Continue se dedicando às pequenas mudanças.



**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





Para que você possa usufruir plenamente da funcionalidade da Agenda Inteligente, pedimos que preencha os campos abaixo, informando seus horários de preferência para realizar as atividades escolhendo entre os períodos das 19h ou 23h. Essas informações permitirão que o sistema personalize sua rotina de forma otimizada, adaptando as sugestões e lembretes conforme o seu ritmo e disponibilidade.

Arrumar o quarto= 19h á 23h

Tomar banho= 19h á 23h

Jantar= 19h á 23h

Lazer= 19h á 23h

Dormir= 19h 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

Deseja começar com
uma pausa curta antes
do trabalho?

Sim

Adiar

Ignorar





CheckList Semanal

Monte sua lista de tarefas equilibradas para hoje:

Nome da tarefa

Selecionar horário



Trabalho



Trabalho

Bem-estar

Pessoal

Nível de prioridade



Baixa

Média

Alta



07:00 - Meditação matinal



15:00 - Reunião de equipe

Gerar meu checklist do dia!





CheckList Semanal

Mantenha seu ritmo leve e constante



07:00 - Meditação matinal



15:00 - Reunião equipe



13:00 - Almoço leve



18:00 - Caminhada ao ar livre

Progresso: 65%

Você está indo muito bem hoje!

Adicionar nova tarefa





Rituais de desligamento

Prepare-se para dormir com calma

Hora para começar

22:00

Diga para si mesmo

Preciso me preparar para dormir

Monte seu próprio ritual

Adicionar atividade

Salvar ritual





Rituais de desligamento

Sua Rotina de desligamento

Hora para começar

22:00 - Preparar ambiente



Dizer para si mesmo:

Preciso me preparar para dormir

15 min de leitura

Iniciar ritual





Microtempo

Sua Rotina de desligamento

Hora para começar

09:00

Diga para si mesmo

Vou organizar meu tempo

Monte seu próprio ritual



Adicionar atividade

Salvar ritual





Microtempo

Sua Rotina de desligamento

Etapas

09:00 - Organizar meus microtempos

10 minutos de planejamento

15 min de pausa

Iniciar ritual

