



# Equilíbra

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

Salvar

**Parabéns!**

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





**Desafio semanal**

**Desafio da semana:  
20 min de meditação**



**Iniciar**







**Desafio semanal**

## **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**

