



BONNES HABITUDES: software para auxiliar nas mudanças de maus hábitos

Giovanna B. JANUÁRIO¹; Paulo C. dos SANTOS²;

RESUMO

Este projeto aborda a elaboração de um software de gerenciamento de informações de comportamentos cotidianos de pessoas, com o objetivo de resolver os desafios encontrados nesse tipo de situação. O problema identificado é a falta de uma ferramenta eficiente e específica para auxiliar nas quebras de maus hábitos. O objetivo deste trabalho foi desenvolver um software que atendesse às necessidades dos usuários, proporcionando uma maneira mais ágil e organizada. O projeto foi realizado utilizando tecnologias como HTML, CSS, PHP, JavaScript e MySQL para o banco de dados, garantindo a segurança e a confiabilidade das informações. Os resultados obtidos demonstraram que o software desenvolvido é eficiente e atende às necessidades dos usuários, proporcionando uma melhoria significativa no manejo e na experiência dos usuários.

Palavras-chave: Vida saudável; Comportamentos; Tecnologia.

1. INTRODUÇÃO

O uso excessivo de software para resolver problemas cotidianos da vida é uma tendência crescente entre a população, especialmente por conta dos avanços tecnológicos que permitem a criação de soluções cada vez mais eficientes e integradas. Essas soluções são qualificadas para otimizar qualquer processo, além de potencializar a qualidade dos serviços atribuídos, ademais a satisfação dos usuários.

A Engenharia de Software busca a aplicação de princípios sistemáticos e científicos para desenvolver, operar e manter software de qualidade (Pressman 2011). Além disso, a criação de software eficiente requer princípios de design que promovam modularidade, coesão e flexibilidade (Martin, 2003), permitindo sistemas adaptáveis e de fácil manutenção.

Segundo o livro “Good Habits, Bad Habits” cerca de 43% de tudo o que fazemos todos os dias são hábitos (Wood, 2019) e a continuidade de maus hábitos é um desafio comum, pois esses comportamentos geralmente oferecem recompensas imediatas, tornando difícil quebrar o ciclo. A falta de disciplina agrava esse problema, já que a disciplina exige esforço consciente e consistente para resistir às tentações e substituir hábitos negativos por positivos. Porém conforme o livro “O Poder do Hábito”, uma vez que você entende que os hábitos podem ser mudados, você tem a liberdade e a responsabilidade de remodelá-los (Duhigg, 2012).

¹Discente do Técnico em Informática Integrado, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: gigibarbarag@gmail.com.

²Orientador, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: paulo.santos@muz.ifsuldeminas.edu.br.

Projetos semelhantes a esse foram criados com intuito de mostrar aos usuários a importância de hábitos saudáveis, como o site NTICS que possui projetos com atividades lúdicas, como atividades teatrais, oficinas e palestras.

O objetivo é promover a adoção de hábitos saudáveis, auxiliando os usuários a identificar, monitorar e manter mudanças positivas em seu estilo de vida por meio de ferramentas personalizadas e motivacionais. A funcionalidades permite aos usuários definir metas diárias, acompanhar o progresso de seus hábitos e receber lembretes e recompensas baseadas em suas conquistas, incentivando a continuidade de comportamentos saudáveis ao longo do tempo.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Para as ideias iniciais do projeto foram feitas sessões de brainstorming. Logo após, foi feita uma análise de softwares já inseridos no mercado ou já feitos por outras pessoas que possuíam objetivo semelhante a este projeto. O projeto foi idealizado e desenvolvido com base em conceitos de Engenharia De Software como: prototipação, levantamento e análise de requisitos, modelagem UML;entre outros.

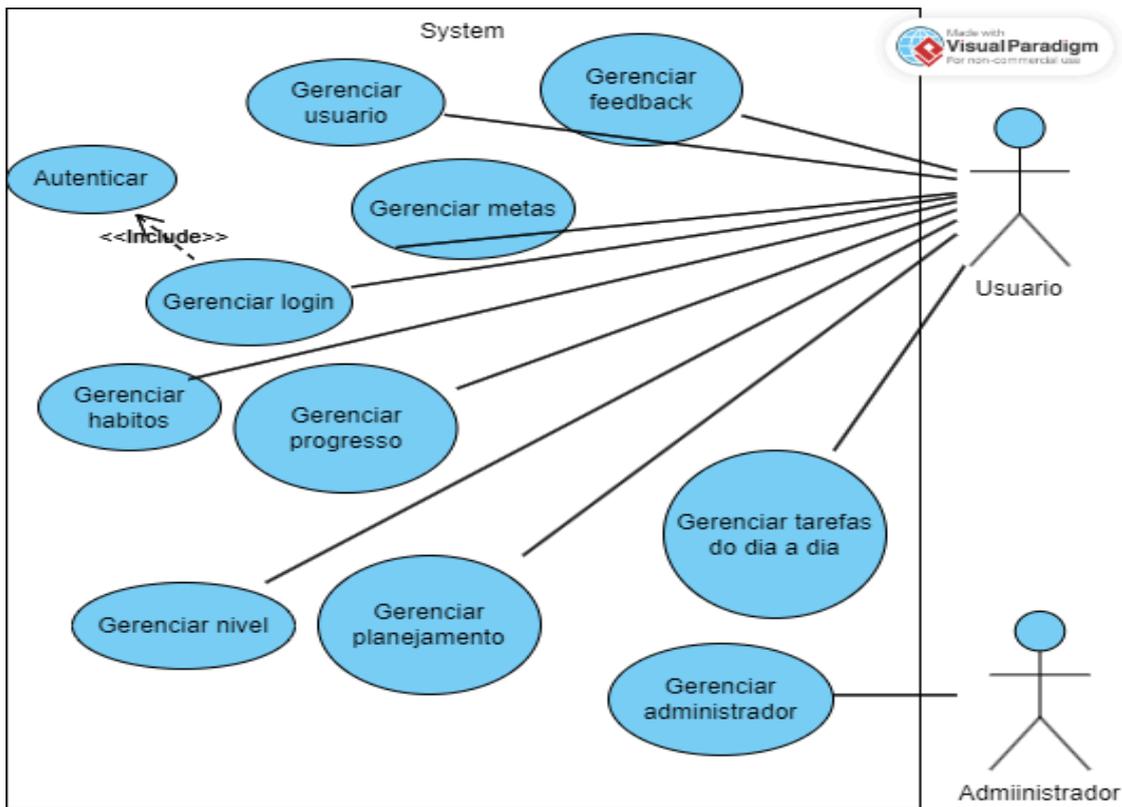
Agora para a produção do sistema web foram utilizadas as tecnologias : HTML, CSS, Bootstrap, Javascript, PHP, o software workbench para a modelagem de dados e o banco de MySQL, além de outras API 's. Foi utilizado o editor de código Visual Studio Code. Github para repositório e versionamento de códigos.

O site será organizado em quatro áreas principais. Na saúde física, o foco será incentivar exercícios regulares, uma alimentação balanceada e boas práticas de sono. Para o bem-estar mental, a plataforma promoverá a meditação, a gratidão e a organização do tempo. No campo do desenvolvimento pessoal e produtividade, serão incentivados o hábito da leitura, a definição de metas e estratégias para combater a procrastinação. Em relacionamentos e comunicação, o site abordará a importância de fortalecer laços, praticar a escuta ativa e cultivar a gentileza e a empatia. Com essas áreas definidas, o usuário poderá escolher os hábitos que deseja desenvolver e acompanhar seu progresso.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Antes da etapa de desenvolvimento do software, foi preciso levantar e esclarecer os requisitos, porque estes serão a base para produzir as funcionalidades do sistema. No projeto foi realizado o levantamento dos requisitos indispensáveis para atender as necessidades.

Foi realizado também o diagrama de caso de uso, que serve para fornecer uma visão geral gráfica dos objetivos como na figura 1. E também para descrever o que esses objetos fazem e os serviços que eles fornecem.



A home page do sistema web é a página principal do site que será exibida aos usuários quando eles acessam o site. É a primeira ideia que os usuários têm do site, tornando-se uma das partes principais do design da aplicação. É importante que a home page seja clara, concisa, atraente e fácil de usar, para que os usuários possam encontrar facilmente as informações que procuram e se envolver com a aplicação, como se pode ver na Figura 2.



O software web permite que qualquer usuário efetue seu cadastro. Ao fazer o login no sistema, o usuário tem acesso a uma página onde poderá colocar todos os seus hábitos e o nível de

cada um, isso servirá para o usuário possa fazer o seu planejamento e colocar suas tarefas do dia-a-dia.

O progresso dos usuários ficam disponíveis e contará com gráficos para mostrar os avanços do usuário. O site irá contar com funcionalidades como calendário e lembretes. Os planejamentos, tarefas do dia-a-dia e as metas são feitas pelo administrador. Ele ainda tem acesso aos alunos cadastrados na plataforma e dados dos usuários.

4. CONCLUSÃO

O sistema web foi desenvolvido com o objetivo de ajudar os usuários a terem uma melhoria nos maus hábitos praticados cotidianamente. Durante o processo de desenvolvimento, foram utilizadas tecnologias web, como HTML, CSS, JavaScript, PHP, Bootstrap e MySQL, para construir a interface do usuário e a lógica de negócios por trás do sistema.

É importante ressaltar que essa aplicação web ainda está em nível de protótipo e, portanto, ainda não foi validada com usuários reais. Futuramente, após os testes de validação e usabilidade, serão realizados os ajustes necessários para atender às necessidades dos usuários.

Deseja-se também ao final do desenvolvimento do protótipo realizar testes de usabilidade com uma comunidade que almeja melhorar seus hábitos buscando validar o funcionamento do software e do público alvo para melhorar as funcionalidades do software e legitimar se ele cumpriu o objetivo proposto.

Lembrando que o projeto ainda está em desenvolvimento e em fase de finalização. Estão sendo definidos todos os recursos, metodologias e conteúdos necessários para que o site ofereça uma experiência completa e personalizada aos usuários. Com foco em promover bons hábitos e auxiliar na mudança de comportamentos, a plataforma estará em breve pronta para utilização.

REFERÊNCIAS

DUHIGG, Charles. O poder do hábito: Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. [S. l.: s. n.], 2012.

Iniciativa: Hábitos Saudáveis – NTICS Projetos. Disponível em: <<https://ntics.com.br/iniciativa-habitos-saudaveis/#sobre-a-iniciativa>>. Acesso em: 18 ago. 2024.

MARTIN, R. C. Desenvolvimento Ágil de Software: Princípios, Padrões e Práticas. Pearson, 2003.

PRESSMAN, R.S. Engenharia de Software. 7a ed. McGraw-Hill, 2011.

WOOD, Wendy *et al.* Good Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick. [S. l.: s. n.], 2019.]