

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PROF ALFREDO DE BARROS SANTOS
TÉCNICO EM DESIGN GRÁFICO**

**DESENVOLVIMENTO DE APLICATIVO DE AUTOCUIDADO - ZENLY
SELF-CARE APP DEVELOPMENT - ZENLY**

Diana Carvalho Ribeiro¹
Thayssa dos Santos Rosa²
Rogério Márcio Rodrigues Campos³

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso apresenta o desenvolvimento do Zenly, um aplicativo de autocuidado voltado ao bem-estar físico e emocional de jovens e adultos. O projeto busca oferecer uma ferramenta acessível, intuitiva e visualmente acolhedora, reunindo em um só ambiente recursos como diário emocional, respiração guiada, skincare, alimentação, corpo e mente, hobbies e outros.

A proposta nasce da necessidade de facilitar a criação de hábitos saudáveis em um contexto de rotina acelerada e excesso de estímulos. Para isso, adotou-se uma metodologia aplicada, com abordagem qualitativa, envolvendo pesquisas bibliográficas, análise de aplicativos semelhantes, produção de protótipos no Figma e desenvolvimento de elementos visuais no Adobe Illustrator.

O Zenly demonstra como o design gráfico pode contribuir para a promoção do autocuidado, unindo funcionalidade, estética e experiência emocional positiva.

PALAVRAS-CHAVE: autocuidado; design gráfico; bem-estar; aplicativo; UX/UI.

ABSTRACT

This Final Course Project presents the development of Zenly, a self-care mobile application designed to support the physical and emotional well-being of young adults. The project aims to offer an accessible, intuitive, and visually comforting tool that brings together multiple features such as an emotional journal, guided breathing, skincare routines, nutrition tips, body and mind practices, hobbies, and more.

The proposal arises from the need to assist users in building healthy habits within fast-paced daily routines. The methodology adopted was applied and qualitative in nature, including bibliographic research, benchmarking of similar applications, prototyping in Figma, and the creation of visual elements in Adobe Illustrator.

Zenly demonstrates how graphic design can enhance self-care practices by integrating usability, aesthetics, and emotional experience.

KEYWORDS: self-care; graphic design; well-being; mobile application; UX/UI.

1 INTRODUÇÃO

¹ Aluna de Design Gráfico da Etec Alfredo de Barros Santos

² Aluna de Design Gráfico da Etec Alfredo de Barros Santos

³ Professor orientador de Design Gráfico da Etec Alfredo de Barros Santos

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo o desenvolvimento de um aplicativo de autocuidado, voltado para o bem-estar físico e emocional de jovens e adultos, com idades entre 18 e 35 anos, que possuem uma rotina acelerada e buscam equilibrar aspectos emocionais e físicos de forma prática. A proposta surge da necessidade de oferecer a esse público um espaço acessível, intuitivo e confiável. O objetivo é concentrar práticas simples do dia a dia que possam melhorar a qualidade de vida. Em um contexto em que a rotina acelerada e o excesso de estímulos dificultam a criação de hábitos saudáveis, observa-se um problema recorrente: muitas pessoas acabam deixando de lado o autocuidado, seja por falta de tempo, por não encontrarem informações organizadas ou mesmo pela ausência de ferramentas que facilitem a prática diária. Essa situação evidencia a carência de recursos digitais integrados que possam auxiliar de forma prática e agradável no cuidado consigo mesmo.

A relevância do presente trabalho está justamente em propor uma solução para esse cenário. O autocuidado, quando incentivado e bem orientado, tem impacto direto tanto no aspecto físico quanto no emocional das pessoas. Assim, desenvolver um aplicativo que reúna em um único ambiente práticas relacionadas a *skincare*⁴, atividade física, alimentação, maquiagem, hobbies e outros cuidados pessoais representa um passo importante para tornar essas práticas mais acessíveis e constantes. Além disso, a proposta se diferencia por adotar uma linguagem visual artística e acolhedora, pensada para transmitir leveza e proximidade, o que reforça o caráter humano do projeto.

O objetivo central é, portanto, elaborar um protótipo funcional do aplicativo de autocuidado, construído no software *Figma*, uma ferramenta online de design de interfaces que permite criar protótipos navegáveis e simular a experiência de uso de aplicativos e sites. Dessa forma, será possível visualizar de forma prática e interativa como seria a utilização do aplicativo. A ideia é que o Zenly contribua para a criação de rotinas mais equilibradas, oferecendo ao usuário uma experiência agradável, clara e inspiradora.

2 METODOLOGIA

Para atingir esse propósito, a metodologia adotada será de natureza aplicada, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. O trabalho envolve pesquisa bibliográfica e digital sobre o tema, análise de aplicativos semelhantes disponíveis no mercado e, a partir dessas referências, a elaboração de protótipos interativos no *Figma*. O processo inclui também a

⁴ *Skincare*: termo em inglês que significa “cuidados com a pele”.

produção de ilustrações autorais no *Adobe Illustrator*, software especializado em design gráfico e criação de elementos visuais vetoriais, reforçando a identidade visual do projeto e garantindo uma estética diferenciada.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Estrutura e funcionalidades do aplicativo

O desenvolvimento do aplicativo Zenly foi planejado a partir de uma divisão estrutural que separa suas funcionalidades em ideias principais e secundárias. Essa organização permite estabelecer quais páginas e recursos são indispensáveis para a experiência central do usuário e quais complementam o projeto, agregando valor e tornando a navegação mais completa.

As ideias principais concentram-se nas páginas e recursos que sustentam o conceito do aplicativo. A tela de boas-vindas, o onboarding com quiz inicial e o login representam o ponto de entrada, fundamentais para personalizar a experiência. Em seguida, a tela inicial ou dashboard centraliza a navegação e reúne os módulos principais. Entre eles, destacam-se o diário emocional, os exercícios de respiração guiada e as mensagens do dia, que formam o núcleo do autocuidado emocional, e os módulos de skincare, corpo e mente, alimentação e hobbies, que estruturam o autocuidado físico. Essas páginas foram planejadas como indispensáveis, pois traduzem de maneira direta a proposta do Zenly de unir cuidado emocional e físico em um único ambiente digital. As ideias secundárias, por sua vez, funcionam como extensões que aprofundam e enriquecem a experiência, sem comprometer o funcionamento principal do aplicativo. Nesse grupo estão os módulos de maquiagem, hair care e body care, que oferecem cuidados mais específicos dentro do campo físico. Também fazem parte dessa categoria os recursos de perfil e configurações, que permitem salvar histórico de humor, estatísticas e favoritos, além do modo noturno, pensado para uso em horários de descanso, e a gamificação leve, que atua como incentivo de consistência sem gerar pressão sobre o usuário.

Essas páginas não são essenciais para a compreensão do aplicativo, mas fortalecem sua identidade, tornando a experiência mais completa e envolvente. Assim, o planejamento do Zenly se sustenta em uma hierarquia clara. As ideias principais representam o coração do projeto e garantem que sua proposta seja cumprida de forma prática e funcional. Já as ideias secundárias contribuem para criar diferenciais, agregando profundidade e ampliando a experiência do usuário. Essa divisão será aplicada ao desenvolvimento do protótipo no Figma, assegurando que o fluxo de navegação se mantenha organizado e coerente, com prioridade para o essencial e espaço para as extensões que reforçam o conceito do aplicativo.

3.2 Identidade visual do projeto

A identidade visual é o conjunto de elementos gráficos que definem como uma marca se apresenta ao público, transmitindo seus valores, personalidade e propósito. Ela envolve escolhas estratégicas de tipografia, cores, formas e composição, que, quando aplicadas de maneira coerente, fortalecem a comunicação e criam reconhecimento imediato. No contexto de produtos digitais, como aplicativos, a identidade visual não serve apenas para embelezar as telas: ela orienta a experiência do usuário, facilita a navegação e influencia emoções e percepções. Por isso, a construção da identidade visual do Zenly foi planejada de forma cuidadosa e intencional. A identidade visual do Zenly foi construída para reforçar a proposta de ser um espaço artístico, sensorial e acolhedor. Para isso, as escolhas de tipografia, paleta de cores, grid e estrutura das páginas foram feitas de forma integrada, de modo que cada detalhe dialogue com o conceito central do projeto: transmitir calma e proximidade sem perder a clareza.

3.3 Escolhas tipográficas

A escolha tipográfica é um dos pilares do design, pois influencia diretamente a legibilidade, a hierarquia das informações e a personalidade visual do projeto. As fontes ajudam a guiar o olhar do usuário, criando ritmo e organização dentro da interface. Além disso, elas comunicam sensações: uma serifada pode transmitir elegância e tradição; já uma fonte sem serifa tende a passar modernidade e clareza. Em aplicativos de autocuidado, onde a experiência precisa ser acolhedora e acessível, a seleção tipográfica se torna ainda mais importante. Por isso, as fontes do Zenly foram escolhidas para equilibrar estética, conforto de leitura e identidade emocional. Para títulos e chamadas, foi escolhida uma fonte serifada mais expressiva e elegante, capaz de transmitir personalidade e destacar elementos importantes. Já para textos corridos e explicativos, a escolha recaiu sobre uma fonte sem serifa de linhas arredondadas, limpa e moderna, garantindo leitura confortável em telas digitais. Essa dupla cria contraste e hierarquia visual, mas ao mesmo tempo mantém a harmonia necessária para que o usuário se sinta acolhido e não sobrecarregado.

Figura 1: Fontes Tipográficas escolhidas

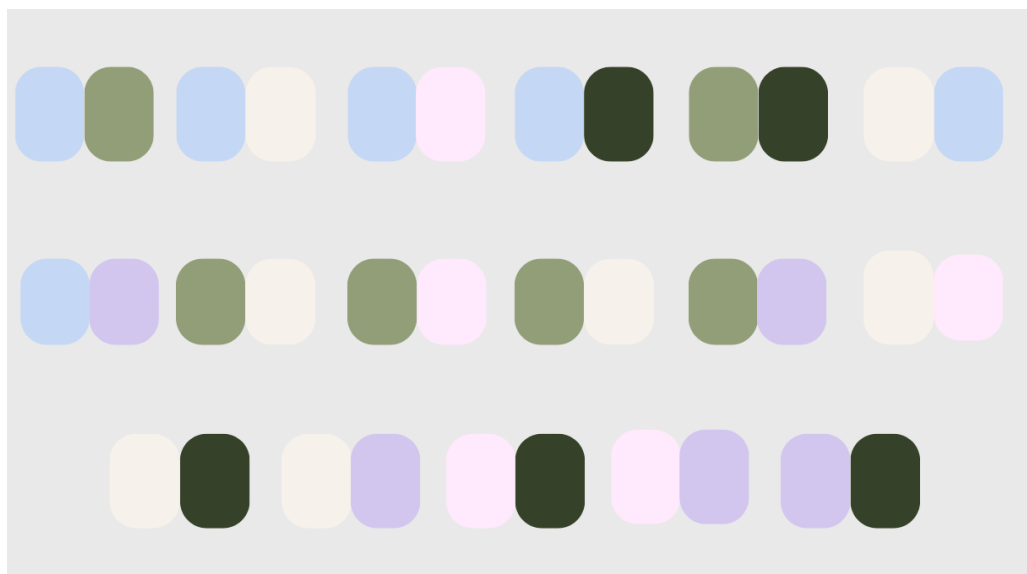


Fonte: DaFonte

3.4 Psicologia das cores aplicada

As cores desempenham um papel essencial no design, pois despertam emoções, orientam a navegação e constroem a atmosfera visual de um projeto. Além de reforçar a identidade da marca, a paleta cromática contribui para criar coerência entre as telas e tornar a experiência mais intuitiva. Em aplicações voltadas ao bem-estar, a escolha das cores é ainda mais estratégica, já que tons suaves e equilibrados podem transmitir conforto e tranquilidade ao usuário. Por esse motivo, o Zenly foi desenvolvido com uma paleta cuidadosamente pensada com base na psicologia das cores. A paleta escolhida é composta por tons pastel, suaves e desaturados, pensados com base na psicologia das cores para despertar sensações de calma, equilíbrio e bem-estar. O azul sereno remete à tranquilidade e foco; a lavanda sugere introspecção e relaxamento; o verde menta transmite frescor e leveza; e o tom areia clara funciona como base neutra e acolhedora, oferecendo contraste delicado para os outros elementos.

Figura 2: Paleta de cores escolhida



Fonte: As autoras

3.5 Sistema de grid e layout

O grid é a estrutura que organiza visualmente os elementos dentro de uma interface. Ele funciona como um sistema de alinhamento, espaçamento e proporção que garante ordem, consistência e harmonia entre as páginas. Em projetos digitais, o grid é fundamental para facilitar a leitura, criar ritmo visual e evitar que a composição pareça desorganizada ou pesada. Além disso, ele contribui para a responsividade, permitindo que o design se adapte a diferentes tamanhos de tela. O grid foi planejado de forma flexível e responsiva, priorizando margens amplas e espaçamento consistente entre os elementos. A ideia foi criar respiro visual, evitando sobrecarga de informações em cada tela. O alinhamento segue proporções harmônicas e privilegia o uso de formas orgânicas e curvas suaves, que remetem ao ritmo da respiração e reforçam a sensação de fluidez. Essa estrutura garante que, mesmo em páginas mais densas de conteúdo, a navegação continue clara e intuitiva.

3.6 Fluxo de páginas e funcionalidade

A organização das páginas de um aplicativo é responsável por estruturar o fluxo de navegação e determinar como o usuário interage com cada funcionalidade. Uma boa arquitetura de informação facilita a descoberta de recursos, evita sobrecarga e garante que a experiência seja intuitiva do início ao fim. Em aplicativos de autocuidado, é fundamental que as telas estejam organizadas de forma leve, clara e acessível, permitindo que o usuário encontre o que precisa com tranquilidade. Com essa base visual, o planejamento das páginas foi organizado em fluxos no Figma. O aplicativo se inicia com a tela de boas-vindas, seguida do onboarding e do quis de personalização, que gera um perfil de acordo com preferências do usuário. A tela inicial funciona como um painel central, reunindo os módulos principais em cards coloridos e minimalistas. Entre eles, destacam-se: diário emocional, respiração guiada, mensagens do dia, skincare, corpo e mente (incluindo treinos, yoga e alongamentos), alimentação, hobbies, maquiagem, hair care e body care.

Figura 3: Pagina de menu do Zenly



Fonte: As autoras

Cada módulo apresenta conteúdos específicos, como rotinas ilustradas em skincare, exercícios de respiração com animações geométricas, receitas rápidas e personalizadas em alimentação e sugestões criativas em hobbies. No diário emocional, o usuário pode registrar seu humor com emojis artísticos, escrever livremente e acompanhar estatísticas gráficas semanais e mensais. Já o módulo de body care traz práticas simples, como automassagem e rituais de relaxamento. Além dos módulos principais, foram incluídas funcionalidades complementares, como o modo noturno, a área de perfil e configurações e uma gamificação leve, que oferece medalhas e incentivos sem criar pressão. Assim, fontes, cores, grid e organização estrutural trabalham de forma conjunta para garantir que o Zenly seja mais do que um aplicativo funcional: ele se apresenta como um espaço digital de calma, inspiração e cuidado, em que cada detalhe visual reforça a experiência emocional proposta.

3.7 Estrutura e funcionamento geral do aplicativo

O aplicativo Zenly foi planejado para reunir, em uma única plataforma, práticas de autocuidado físico e emocional de forma acessível, intuitiva e agradável. Sua estrutura é composta por 17 telas principais, organizadas em fluxos que guiam o usuário desde o cadastro

até a navegação entre os módulos de autocuidado. Essa divisão garante clareza na jornada do usuário e fluidez na experiência visual.

O fluxo de navegação foi desenhado no Figma, permitindo a criação de um protótipo interativo que simula o uso real do aplicativo. A organização das páginas foi pensada para que o usuário encontre facilmente o que procura, sem distrações visuais ou excesso de informações. As transições são suaves, reforçando o conceito de leveza e tranquilidade que orienta todo o projeto.

3.8 Onboarding e acesso

As primeiras telas do aplicativo foram desenvolvidas para introduzir o usuário ao conceito do Zenly e estabelecer um primeiro contato acolhedor.

Cadastrar-se: permite criar um perfil pessoal com informações básicas, como nome e e-mail.

Login: oferece acesso direto à conta, mantendo o progresso e preferências salvos.

Esqueceu a senha: possibilita a recuperação de acesso de maneira simples e intuitiva.

Tela de boas-vindas: apresenta a mensagem “Breathe calm. Live Zenly.” e explica brevemente o propósito do aplicativo, transmitindo calma e segurança ao novo usuário.

O objetivo desse conjunto de telas é proporcionar uma primeira impressão positiva, com design minimalista, linguagem suave e harmonia entre tipografia e cores.

Figura 4: Páginas iniciais do Zenly



Fonte: As autoras

3.9 Dashboard e funcionalidades principais

Após o login, o usuário é direcionado para a tela inicial (dashboard), que funciona como centro de navegação.

Nela, são apresentados todos os módulos principais do aplicativo em botões amplos e organizados verticalmente: Diário emocional, Respiração, Notificações, Skincare, Corpo e Mente, Alimentação, Hobbies, Maquiagem, Hair Care e Body Care.

O design do dashboard prioriza a clareza e a funcionalidade. As cores suaves e o espaçamento generoso entre os elementos visuais permitem que o usuário explore o app sem pressa, com foco total na experiência.

3.10 Módulos de autocuidado pessoal

Os módulos voltados ao cuidado mental e emocional foram desenvolvidos para fortalecer a conexão do usuário consigo mesmo, incentivando hábitos de introspecção e equilíbrio.

Diário emocional: permite que o usuário registre seu humor, escolha palavras que descrevam como está se sentindo e escreva livremente sobre seu dia. A partir das respostas, o aplicativo gera sugestões personalizadas de atividades, como caminhada, dança ou meditação.

Gamificação leve: sistema de recompensas que oferece pequenas conquistas visuais a cada rotina concluída, estimulando a constância sem pressão.

Perfil e configurações: espaço para acompanhar estatísticas, histórico de humor e personalizar temas ou notificações.

Respiração guiada: módulo com animações e tempos de respiração ajustáveis (modos Calma, Sono e Foco). O objetivo é ajudar o usuário a relaxar e desacelerar.

Mensagem do dia: exibe frases motivacionais ilustradas, pensadas para trazer conforto e inspiração durante o uso.

Esses recursos unem design emocional e funcionalidade, priorizando o bem-estar de quem utiliza o Zenly.

3.11 Módulos de autocuidado físico

O segundo conjunto de módulos foi pensado para incentivar o cuidado com o corpo, reforçando a conexão entre saúde física e emocional.

Skincare com quiz: apresenta um breve questionário sobre tipo de pele e rotina diária, sugerindo produtos e práticas adequadas.

Corpo e mente: reúne exercícios leves, alongamentos e meditações curtas, com ilustrações e instruções passo a passo.

Alimentação: oferece receitas simples e nutritivas, lembretes de hidratação e dicas para uma alimentação equilibrada.

Hobbies: incentiva a criatividade e o relaxamento com sugestões de atividades artísticas e manuais.

Maquiagem: traz tutoriais visuais e orientações de maquiagem leve para o dia a dia, com foco em autoestima.

Hair Care com quiz: diagnóstico rápido sobre tipo de cabelo e recomendações de produtos e cuidados.

Body Care com quiz: apresenta rotinas corporais e rituais de relaxamento, incluindo automassagem e aromaterapia.

Essas telas seguem o mesmo padrão visual das demais, com ícones arredondados, cores pastéis e uma tipografia fluida. O objetivo é que o usuário perceba o autocuidado físico como algo simples e prazeroso.

3.12 Processo criativo e prototipagem

O processo de criação do Zenly envolveu etapas de pesquisa, concepção e testes, seguindo princípios do Design Thinking.

Foram realizadas pesquisas visuais em plataformas como Pinterest e Behance, além da análise de aplicativos de bem-estar existentes.

Com base nessas referências, foram criados wireframes no Figma, transformados depois em protótipos interativos.

As ilustrações foram produzidas no Adobe Illustrator, com traços suaves e cores harmônicas, contribuindo para a estética sensorial e artística do aplicativo. O uso combinado dessas ferramentas permitiu criar uma interface coesa e uma experiência imersiva para o usuário.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do aplicativo Zenly evidenciou, na prática, como o design gráfico e o UX/UI podem contribuir diretamente para o bem-estar físico e emocional dos usuários. Ao longo do projeto, foi possível integrar pesquisa bibliográfica, análise de aplicativos concorrentes, construção de identidade visual e prototipagem completa no Figma, resultando em uma solução organizada, coerente e centrada no usuário.

O projeto reforça que o design não se limita à estética, mas atua como ferramenta de cuidado, orientação e equilíbrio. Cada decisão — tipográfica, cromática, estrutural e funcional — foi guiada pelo objetivo de criar uma experiência calma, acessível e sensorial. Dessa forma, o Zenly se posiciona como um espaço digital acolhedor, com foco na construção de hábitos simples e realistas de autocuidado.

A proposta do aplicativo demonstra que práticas de autocuidado podem ser incorporadas ao cotidiano de forma leve e possível, especialmente quando apoiadas por uma interface clara e empática. Os módulos de diário emocional, respiração guiada, skincare, corpo e mente, alimentação, hobbies e quizzes personalizados evidenciam essa abordagem integrada.

Espera-se que, futuramente, o Zenly possa ser expandido para um aplicativo funcional, ampliando suas possibilidades e seu impacto na vida de jovens e adultos que buscam equilíbrio em meio à rotina acelerada. O projeto, portanto, cumpre seu propósito ao unir funcionalidade, estética e propósito humano, mostrando como o design pode facilitar relações mais gentis consigo mesmo.

REFERÊNCIAS

ADOBE. *Illustrator: guia do usuário.* Disponível em: <https://helpx.adobe.com/br/illustrator/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6022: informação e documentação: artigo em publicação periódica científica impressa: apresentação. Rio de Janeiro, 2003a.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: informação e documentação: elaboração: referências. Rio de Janeiro, 2002a.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6024: informação e documentação: numeração progressiva das seções de um documento. Rio de Janeiro, 2003c.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6028: resumos. Rio de Janeiro, 2003b.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 10520: informação e documentação: citação em documentos. Rio de Janeiro, 2002b.

BAXTER, Mike. *Projeto de produto: guia prático para o design de novos produtos.* São Paulo: Blücher, 2000.

FIGMA. *Site oficial.* Disponível em: <https://www.figma.com/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

PEREIRA, André. *Design de Interface e Experiência do Usuário (UX/UI).* São Paulo: SENAC, 2020.