

CENTRO PAULA SOUZA
Etec PHILADELPHO GOUVÊA NETTO
Curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas
Integrado ao Ensino Médio

Beatriz Aparecida de Oliveira Crepoldi

Gustavo Henrique Minghetti

Gabriel da Silva Santos

***SHEER LIFE* - site para dependentes químicos**

São José do Rio Preto

2022

Beatriz Aparecida de Oliveira Crepoldi

Gustavo Henrique Minghetti

Gabriel da Silva Santos

SHEER LIFE - site para dependentes químicos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas da Etec Philadelpho Gouvêa Netto, orientado pela Msc. Prof^ª. Camila Brandão Fantozzi, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Desenvolvimento de Sistemas.

São José do Rio Preto

2022

“Saber ligar um computador não significa saber informática como a maioria dos usuários falam, pois a informática por simples que as pessoas pensem guarda segredos que não imaginamos.”

IRENALDO ALVES

RESUMO

Tendo em vista o alto crescimento da quantidade de dependentes químicos, pensamos em desenvolver uma ferramenta onde essas pessoas pudessem se sentir seguras e tivessem vontade de parar com seu principal e demais vícios e, por isso, o *site Sheer Life* foi criado com o intuito de ajudar esse grupo mais necessitado e que precisa de ajuda urgentemente para recuperarem-se dessa irregularidade, independente de qual seja ela. Foi arquitetado pelos mínimos detalhes para que seus usuários sintam se bem e felizes ao utilizar, e através dele, possam largar sua dependência.

Palavras-chave: Dependentes. Vício. Usuários.

ABSTRACT

In view of the high growth of chemical dependents, we thought of developing a tool where these people could feel safe and wanted to stop their main and other addictions and, therefore, the Sheer Life website was created with the aim of helping this the most needy group that urgently needs help to recover from this irregularity, whatever it may be. It was designed by the smallest details so that its users feel good and happy when using it, and through it, they can let go of their dependence.

Keywords: Dependents. Addiction. Users.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	8
2.1	Pesquisas de cenário.....	9
2.2	Pesquisa de Tipos de Site.....	10
2.2.1	Site Responsivo.....	10
2.2.2	Site Dinâmico.....	11
3.0	SOFTWARES SEMELHANTES.....	12
3.1	Grupo Recanto.....	12
3.2	I am sober	13
4.0	PLATAFORMA SHEER LIFE.....	15
4.1	Logotipo.....	15
5.0	LINGUAGENS.....	16
5.1	HTML.....	16
5.2	PHP.....	17
5.3	CSS.....	17
5.4	JAVASCRIPT	18
6.0	FERRAMENTAS.....	18
6.1.1	MySQL.....	18
6.1.2	Visual Code Studio.....	19
6.1.3	Notepad.....	20
6.1.4	Xampp.....	20
6.1.5	HeidiSql.....	21
6.1.6	PhpMyAdmin.....	21
6.1.7	Canva.....	21
6.1.8	Photoshop.....	22
6.1.9	Word.....	22
6.2.2	PowerPoint	23
7.0	SOFTWARE.....	24
7.1	Diagrama de Caso de Uso.....	25
7.2	Diagrama de Entidade e Relacionamento.....	25
8.0	INTERFACE.....	25
8.1	Tela Inicial.....	24

8.2	Tela Sobre.....	24
8.3	Tela Clínicas.....	25
8.4	Tela Login.....	25
8.5	Tela Cadastro.....	26
8.6	Tela Cadastro de Vício.....	26
8.7	Tela Temporizador.....	27
8.7.1	Modal Motivacional.....	27
8.7.2	Modal Restaurar Temporizador.....	28
8.8	Tela Ficha Usuario.....	28
8.9	Tela Ficha Vício.....	29
8.10	Tela Editar Usuario.....	29
8.11	Tela Editar Ficha.....	31
9.0	CONCLUSÃO.....	32
10.0	BIBLIOGRAFIA	33

1.0 INTRODUÇÃO

A dependência química, que pode ser definida como um desenvolvimento em uma substância psicoativa que pode alterar o seu comportamento, ainda é um assunto polêmico e o número desses dependentes, ao longo dos anos, continua em alta e isso tem trazido muitos problemas para a sociedade, afetando a vida de muitas pessoas, trazendo malefícios e riscos na saúde, então, tendo isto em vista, criamos um *software* para facilitar e ajudar essas pessoas. Com ele, queremos que os usuários sintam se acolhidos e tenham realmente um recomeço em suas vidas, livrando-se de seus vícios, e assim voltem a ter uma vida leve, calma e tranquila.

Ultimamente, os vícios entre a população estão cada vez maiores e mais perigosos, trazendo enormes riscos para a saúde, tanto física quanto mental. Esse problema vem afetando, principalmente os mais jovens, que se encontram usando diversos tipos de drogas lícitas e até mesmo as ilícitas. Ademais, existem inúmeros vícios, além das drogas, e mesmo assim, muitas pessoas acreditam que a dependência é fruto de mau caráter, ou um simples vício, o que é uma inverdade. Além disso, as dificuldades do dia a dia, as frustrações, traumas de infância ou traumas recentes, depressão, tristeza, influências sociais, podem facilitar ou favorecer o uso das drogas por essas pessoas.

2.0 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Grande parte da população que se encontra em estado de dependência, tende a ser prejudicados em vários aspectos de suas vidas, como os estudos, o trabalho, o lazer e os momentos de descanso. Com isso, surgiu a ideia de desenvolver um *site* para ajuda-las, motivá-las e apoiá-las a terem um recomeço em suas vidas.

2.1 Cenário hoje

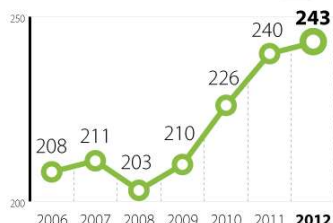
Segundo uma pesquisa feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 6% dos brasileiros possuem alguma dependência, isso corresponde a cerca de 12,4 milhões de pessoas. Além disso, cerca de 28 milhões possuem parentes e/ou conhecidos que são viciados. De acordo com a ONU os maiores consumos variam entre *Cannabis*, *Opioides*, *Opiáceos*, *Cocaína*, *ATS* e *Ecstasy*. (ONU, UNODOC, 2014)

Consumo de drogas

Relatório de drogas 2014 | DADOS DE 2012

Consumo no mundo

Usuários de drogas ilícitas no mundo (milhões)



Estimativas de usuários por tipo de droga (milhões)

☒ Cannabis	177,6
☒ Opioides	33,04
☒ Opiáceos	16,37
☒ Cocaína	17,24
☒ ATS	34,40
☒ Ecstasy	18,75

FONTE | UNODC/ONU

© GRAFFO

Fonte: UNODOC/ONU, 2014

O recurso mais viável para a reabilitação contra tais vícios, é a internação em clínicas especializadas, que de acordo com a Lei 10.216/2001, essa internação poderá, somente, e unicamente, ser indicada quando todos os recursos se mostrarem insuficientes. Pois sua principal finalidade é a reinserção do paciente em seu meio social.

Além do mais, a internação do desfrutador, pode ocorrer sem sua própria vontade, ou seja, é permitida que a pessoa seja internada involuntariamente e sem autorização judicial, perante a Lei 13840/2019. Contudo, existem outras duas formas de interromper o contato com os vícios, através das internações voluntárias, onde o usuário tem o consentimento, podendo solicitar sua alta, e a internação compulsória, que é exclusivamente determinada pela Justiça. (GOV, 2019)

2.2 Tipos de Site

Nosso site foi planejado para *smartphones* e computadores, assim, o usuário poderá usá-lo a qualquer momento, seja pelo seu aparelho móvel, na rua, ou no computador, em casa. Por isso, desenvolvemos uma ferramenta responsiva e dinâmica.

2.2.1 Site Responsivo

Sites responsivos são aqueles que adaptam o tamanho das suas páginas (alteração do *layout*) ao tamanho das telas que estão sendo exibidos, como as telas de celulares e *tablets*. Suas vantagens derivam da adaptação a qualquer ferramenta que os usuários estejam usando para facilitar a sua visualização.

Esses *sites* são mais eficientes por conta do tamanho de suas páginas, que são adaptáveis a qualquer tipo de dispositivo, garantindo assim, uma melhor experiência na navegação.

Além do mais, há uma visibilidade maior para as empresas/clínicas que utilizarão ao site, visto que a divulgação será ampla, e com isso, podendo alcançar o maior público possível. Contudo, o site responsivo faz com que o *software* tenha um bom posicionamento no google, justamente pelo seu maior desempenho.

Site Responsivo



Fonte: Retirado do *site*: <https://edusites.com.br>

2.2.2 Site Dinâmico

Esses *sites* combinam diferentes seções, fazendo com que o conteúdo se modifique e expanda com o tempo. Além do mais, contribui para ações efetivas de *marketing* digital, podendo conter conteúdos diversos, ou seja, poderá conter dicas e informações.

Também, são utilizados por diversos portes de empresas, justamente por melhorar seu desempenho e alcançar, também, o maior número de usuários.

Ele é flexível, fazendo com que seus conteúdos sejam atualizados, por isso é considerado um *site* gerenciável, visto que ele conta com um sistema de gerenciamento integrado e possibilita a realização de alterações, como a criação de páginas, mas sem a necessidade de alteração no código fonte por parte de um profissional da área.

Semelhantes 1



Retirado do site: <https://www.vrsys.com.br>

3.0 SOFTWARES SEMELHANTES

Um *software* destinado aos dependentes químicos, trata-se de um *site* onde o dependente, ou seus familiares, cadastram o usuário, e seus dados. Além disso, o *software* agenda consultas com uma clínica em específico, ou até mesmo encaminha mensagem diretamente ao *whatsapp* do atendente disponível naquele momento e os convênios que a clínica aceita.

3.1 Grupo Recanto

Semelhantes 2



Fonte: <https://www.gruporecanto.com.br/>

Semelhantes 3



Fonte: <https://www.gruporecanto.com.br/>

Essa clínica, localizada em Igarassu-PE, conta com a internação voluntária ou involuntária dos pacientes, além de contar com instalações de hotelaria, 24 horas por dia, todos os dias.

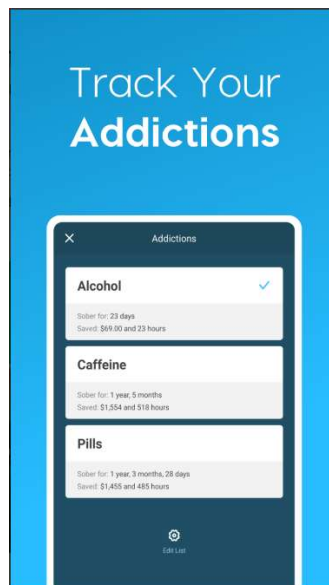
Nele, a família pode fazer a internação do paciente, caso seja involuntário, e também, acesso com especialistas. Além disso, a clínica aceita diversos convênios.

Nosso objetivo principal não é fazer para uma clínica em específico, mas sim para os dependentes que quiserem usar, ou que acabaram de sair de uma internação desse tipo de clínica.

3.2 I am sober

O site *I am sober* é um *software* responsivo, o mesmo em que planejamos para o nosso. Nele aparece as horas, minutos e segundos que o usuário ficou sóbrio, ou seja, o tempo que o usuário ficou sem seu vício, parecido com o nosso. O que os diferencia, é o tipo de temporizador e além disso, nosso *software* terá mais abas, onde o usuário será motivado a largar seu vício.

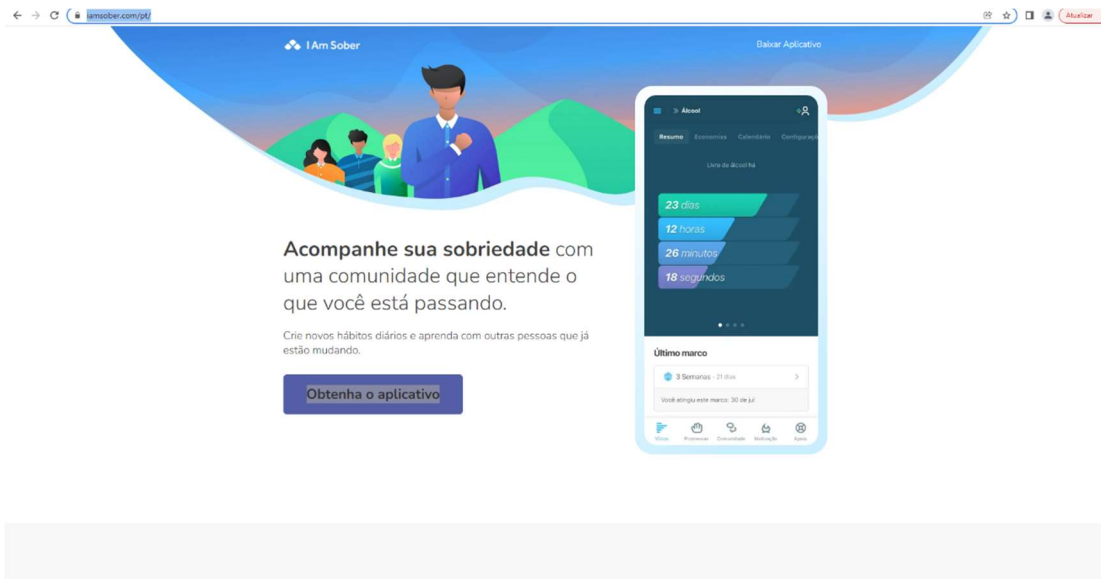
Semelhantes 4



Fonte: <https://iamsobber.com/pt/>

Nele, podemos observar, que é possível marcar o tipo de substância que eles ficaram sem utilizar.

Semelhantes 5



Fonte: <https://iamsobrer.com/pt/>

4.0 PLATAFORMA SHEER LIFE

A escolha do nome *Sheer Life*, foi algo pensado pelos mínimos detalhes, significa “vida pura”, que, como próprio nome diz, quer ajudar o usuário em sua vida, libertando-o do vício, e assim, a tornando pura e leve.

Pensando nisso, desenvolvemos essa plataforma para que o usuário possa contar quanto tempo ficou sem seu maior vício, e assim motive-se cada vez mais a ficar sem ele. Para isso, criamos um temporizador, onde será contado quanto tempo o indivíduo ficou longe de sua dependência.

Nossa paleta de cores remete-se à natureza, saúde, frescor, equilíbrio, tranquilidade, segurança, compreensão, vitalidade e harmonia, e são usadas principalmente em áreas da saúde. É uma mistura de tons de verde e azul, além do branco.

Paleta de cores

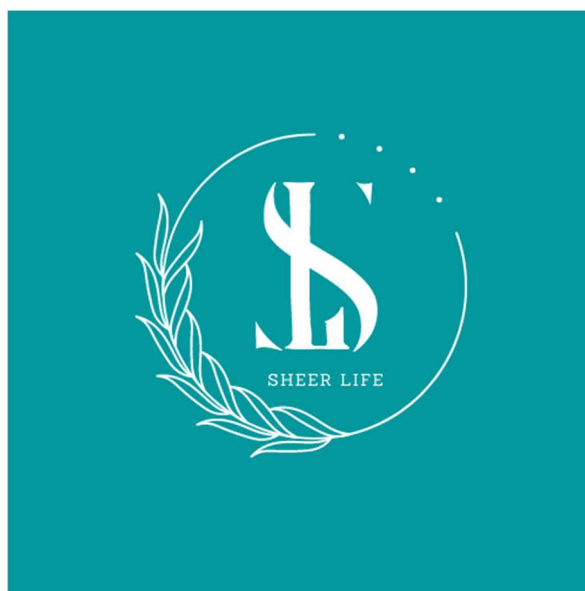


Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

4.1 Logotipo

A logo do nosso *site* é minimalista, portanto, quer transpassar algo leve e puro, levando nossos usuários a pensarem em tranquilidade. Com isso, usamos tons de branco para transmitir paz e pureza, galhos, que remetem o crescimento pessoal de cada indivíduo, os quatro pontos que representam o processo de reabilitação, que mesmo demorado, é alcançado por quem almeja, e as letras entrelaçadas, que significam que esse processo está completamente ligado ao interior pessoal de cada um, e em meio as dificuldades, todos alcançarão, se realmente desejarem.

Logo



Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

5.0 LINGUAGENS

Na programação existem variados tipos de linguagens, mas cada uma possui uma função.

5.1 Html

Considerado a linguagem mais básica e a base da *web*, define a estrutura e o significado do conteúdo dela, ou seja, ele permite a construção de *websites* e inserção de novos conteúdos, como imagens e vídeos, por meio de hipertextos. No nosso *site*, ele será usado para *back-end* da programação. (totvs, 2020)



Retirado de: <https://commons.wikimedia.org/>

5.2 PHP

Linguagem de programação usada por desenvolvedores e programadores, para desenvolvimento de *sites* dinâmicos, extensões de integração de aplicações e para agilizar no desenvolvimento do sistema. Em nosso sistema será usado para o tornar dinâmico.



Retirado de: <https://commons.wikimedia.org/>

5.3 CSS

Linguagem de *design* gráfico, amplamente utilizada com Html ou Xhtml, representada por diversas possibilidades para a formatação. Responsável por alinhar, editar, aplicar estilo, como cores, margens, formas, tipos de letras, remover e trabalhar no espaço entre elementos de uma página. Em nosso *site*, será utilizado para estilização, junto com o *JavaScript*.



Retirado de: <https://commons.wikimedia.org/>

5.4 JAVASCRIPT

Essa linguagem é utilizada para executar em navegadores e manipular comportamentos de páginas *web*. Com ela, podemos implementar itens complexos nas páginas *web*, mostrando conteúdo que se atualiza em um intervalo de tempo, mapas interativos ou gráficos. No nosso sistema, será utilizado animação e estilização.



Retirado de: <https://1000logos.net>

6.0 FERRAMENTAS

6.1.1 MySQL

Sistema *open-source* de gerenciamento de base de dados relacional, ou seja, ele ajuda a armazenar a todas as publicações, usuários, informações de plugins. Ele

armazena essas informações em “tabelas” separadas e conecta com “chaves”. Usado para montagem do banco de dados, bem como, armazenamento de informações.



Retirado de: <https://1000logos.net/>

6.1.2 Visual Code Studio

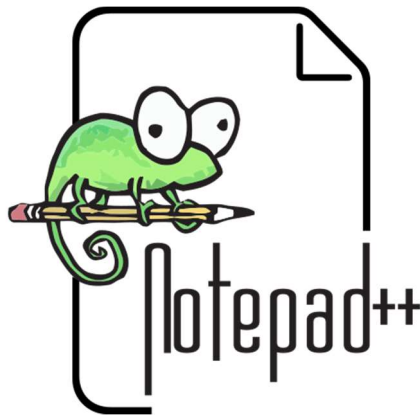
Essa ferramenta é um editor de código aberto, desenvolvido pela Microsoft. Está disponível para *Windows*, *Mac* e *Linux*. Permite a criação de softwares *Desktop* com HTML, CSS e *JavaScript*. Utilizado para desenvolvimento das páginas e edição.



Retirado de: <https://commons.wikimedia.org/>

6.1.3 Notepad++

Pequeno e rápido editor de texto de código aberto, para *Windows*, que permite trabalhar com arquivos de texto simples e código-fonte de diversas linguagens de programação. Utilizado para desenvolvimento das páginas e edição.



Retirado de: <https://pt.m.wikipedia.org/>

6.1.4 Xampp

Ferramenta utilizada para servir *sites web* na WWW, e com algumas modificações é geralmente seguro para uso em servidor público. Essencial para criação do banco de dados e carregamento das páginas php.



Retirado de: <https://seeklogo.com/>

6.1.5 HeidiSql

Ferramenta multifuncional para gerenciamento de banco de dados, desenvolvimento e administração. Usado para formulação do banco de dados.



Retirado de: <https://en.wikipedia.org/>

6.1.6 PhpMyAdmin

Administrador do banco de dados em MySQL, proporcionando um trabalho de gestão e edição mais prático com as aplicações.



Retirado de: <https://commons.wikimedia.org/>

6.1.7 Canva

Ferramenta online que permite criar *designs* das páginas, utilizada para estilização das interfaces do *software*.



Retirado de: <https://logodownload.org/>

6.1.8 Photoshop

Ferramenta utilizada para determinação da logo e definição das cores utilizadas.



Retirado de: <https://logosmarcas.net/>

6.1.9 Word

Usado para criar as documentações, monografia e pesquisas.



Retirado de: <https://logosmarcas.net/>

6.2.2 PowerPoint

PowerPoint foi utilizado para seminários, montagem de pré-banca e apresentação final.



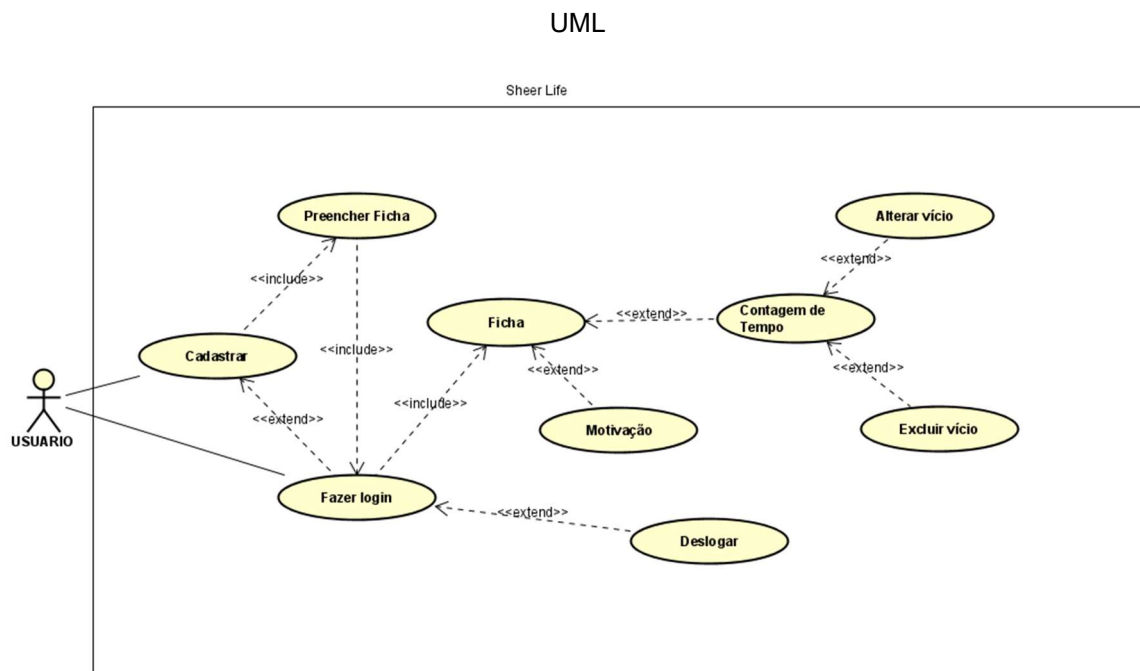
Retirado de: <https://logodownload.org/>

7.0 SOFTWARE

Nosso software vai se hospedar na *web*, inicialmente, porém temos planos futuros para torná-lo *mobile*.

Ele foi desenvolvido pelos mínimos detalhes, foi arquitetado e projetado visando ajudar as pessoas mais necessitadas, que necessitam de ajuda extrema, visto que não conseguem sair deles por conta própria.

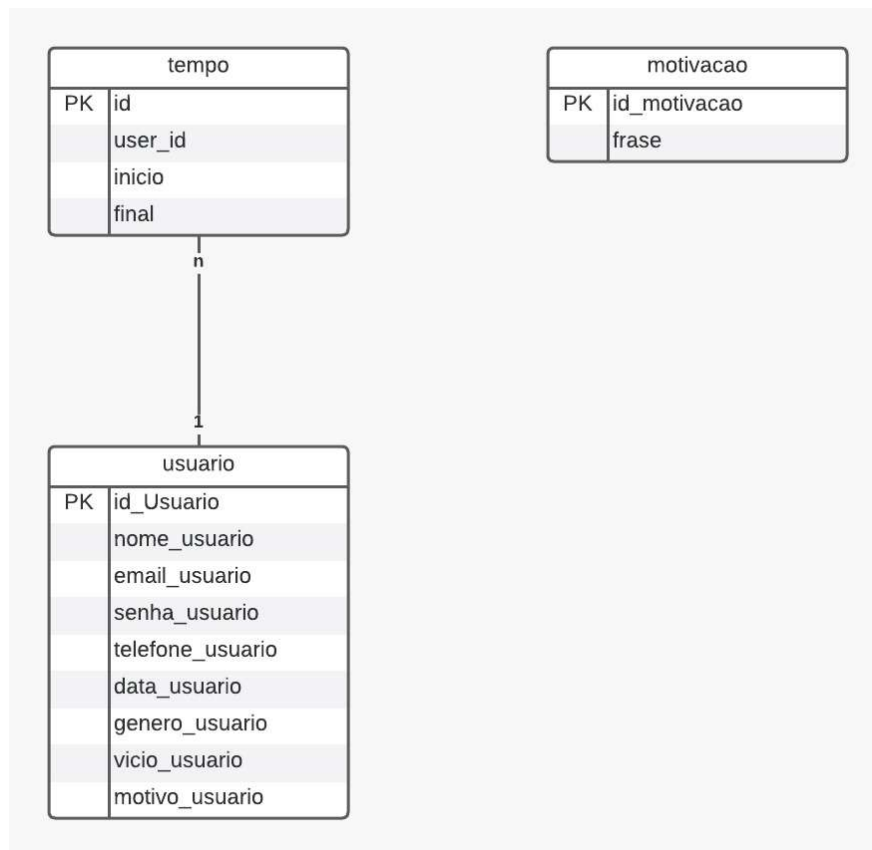
7.1 Diagrama de Caso de Uso



Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

7.2 Diagrama de Entidade e Relacionamento

DER



Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.0 INTERFACE

Nossos *back-ends*, foram pensados com o intuito de transparecer leveza, por isso, possui poucas cores e desenhos minimalistas, a fim de mostrar que a reabilitação é algo demorado, mas possível.

8.1 Tela Inicial

Essa tela é o início do projeto, onde o usuário terá a opção de realizar o *login* ou de se cadastrar.



Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.2 Tela Sobre

Após optar por clicar em Sobre, o usuário irá para a tela com as informações sobre o *site* e seu funcionamento.



Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.3 Tela Clínicas

Após optar por clicar em clínicas, o usuário irá para a tela com as informações e contatos relacionados a clínicas da região de São José do Rio Preto.

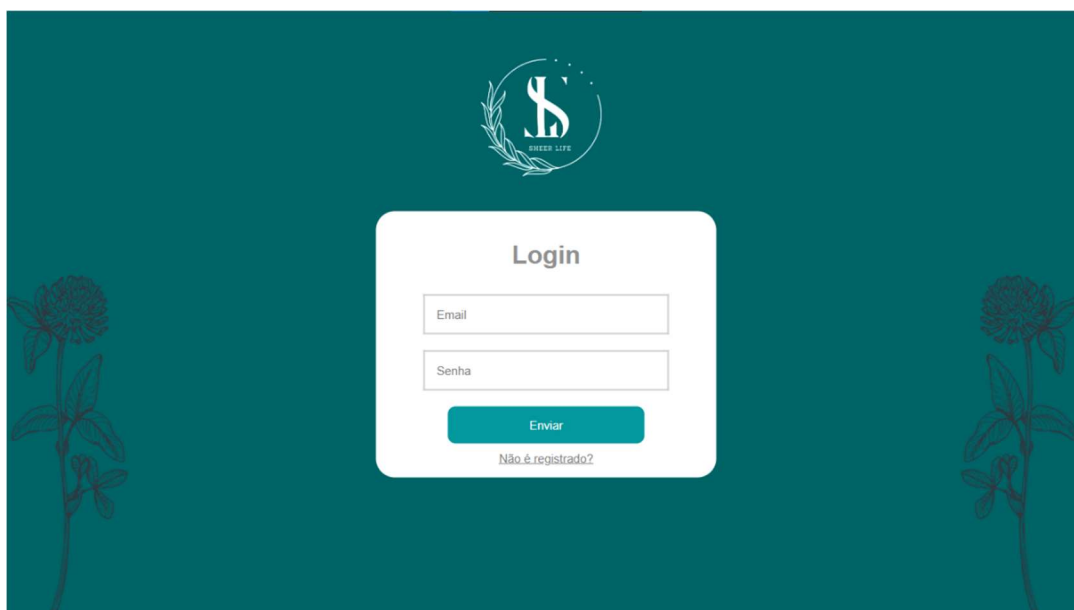


Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.4 Tela Login

Após optar por realizar o *login*, o usuário irá para a tela de *login*, e assim, acessar o *site*.

Tela login

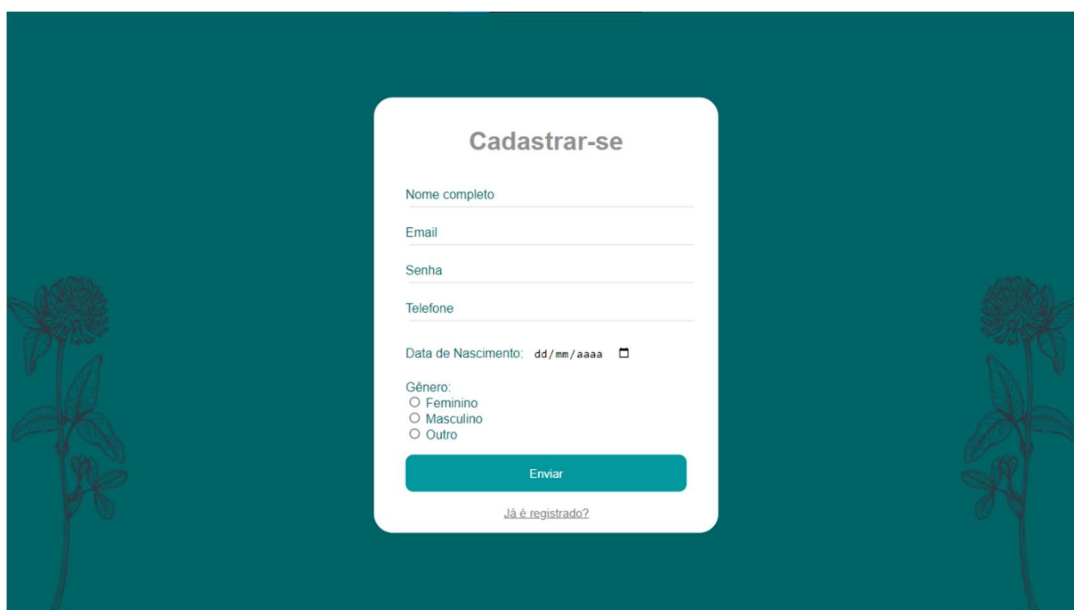


Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.5 Tela Cadastro

Após optar por realizar o cadastro, o usuário irá para a tela de cadastrar-se, e assim, acessar o *site*.

Tela cadastro

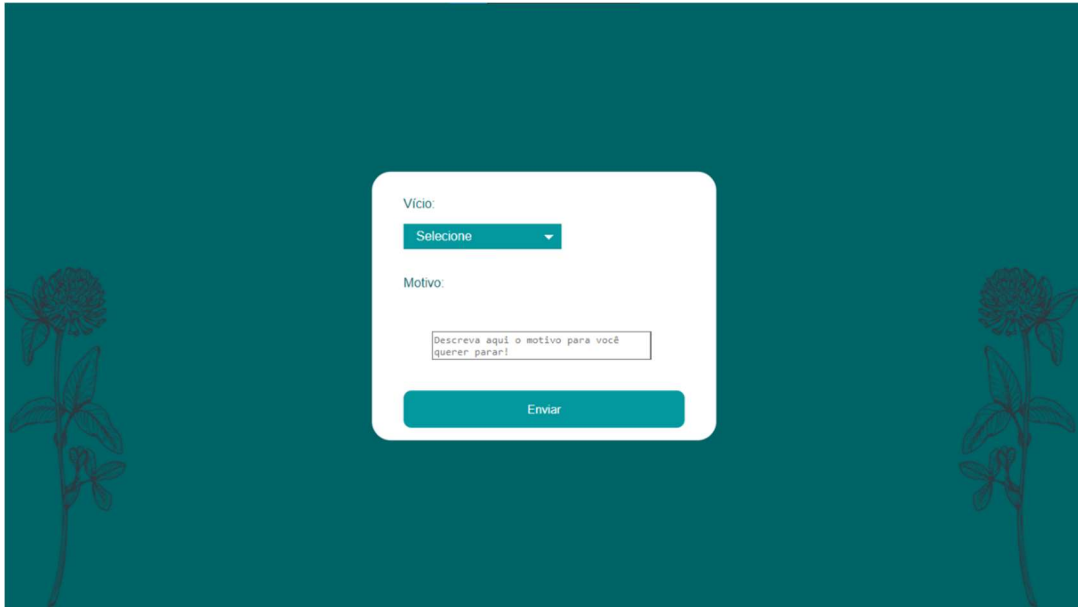


Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.6 Tela Cadastro de Vício

Após realizar o *login* pela primeira vez, o usuário será redirecionado a tela cadastrar vício.

Cadastro de vício



Vício:
Selecione

Motivo:
Descreva aqui o motivo para você querer parar!

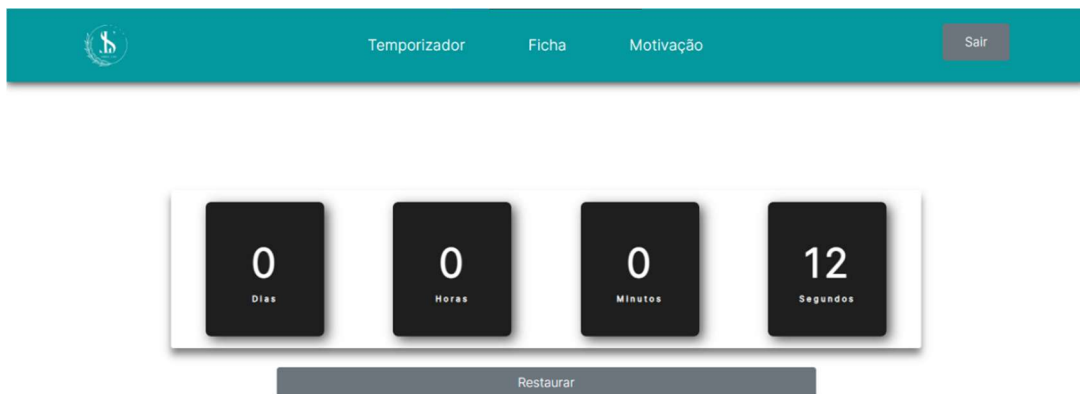
Enviar

Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.7 Tela Temporizador

Após realizar o *login*, e o cadastro do vício caso seja primeira vez *logando*, ele irá ter acesso ao temporizador, que marcará o tempo que o usuário se manteve distante de seu vício.

Temporizador

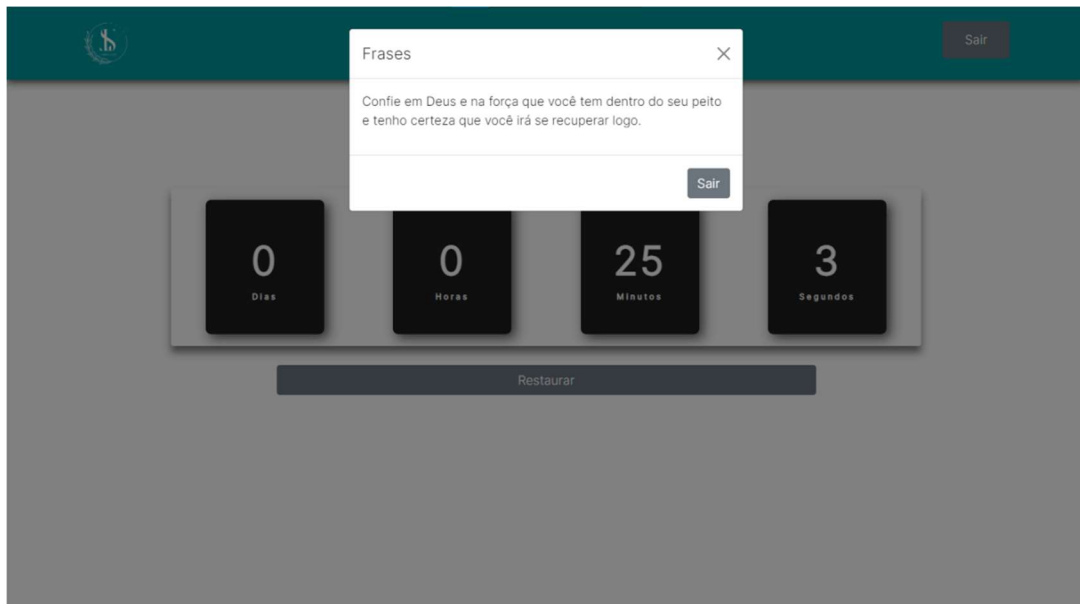


Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.7.1 Modal Motivacional

Clicando em *Motivação*, aparecerá um modal com uma frase escolhida aleatoriamente, objetivando dar uma motivação para o usuário.

Motivacional

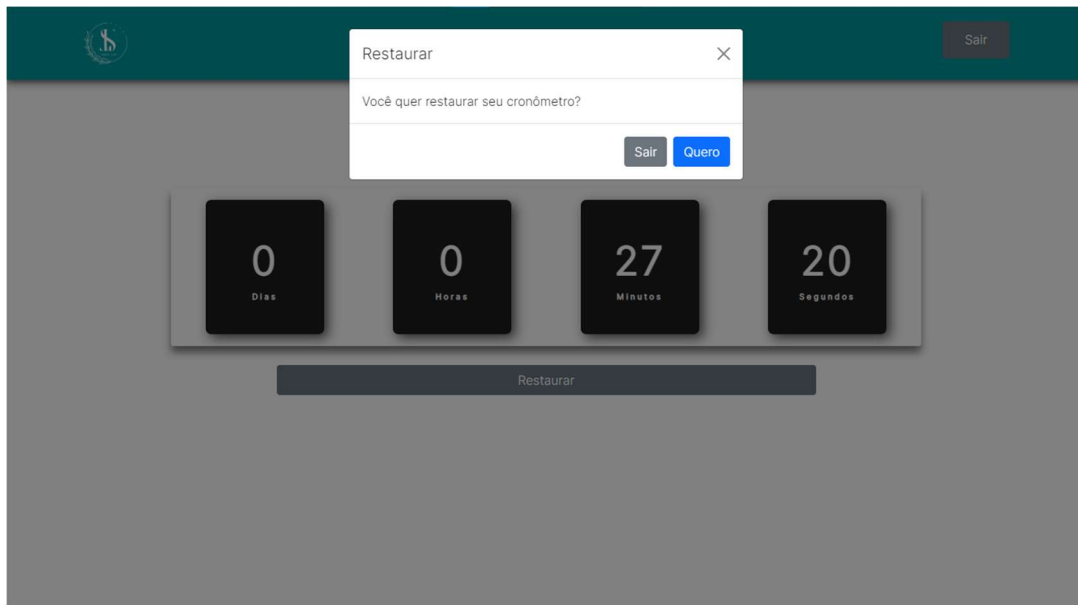


Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.7.2 Modal Restaurar Temporizador

Clicando em Restaurar, aparecerá um modal pedindo confirmação para reiniciar o temporizador.

Restaurar temporizador



Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.8 Tela Ficha Usuario

Após optar por selecionar a ficha, ele poderá ver seus dados utilizados para cadastrar, tendo a opção de editar e deletar suas informações, ademais, podendo alternar para a ficha com os dados de seu vício.

Tela ficha usuário



Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.9 Tela Ficha Vício

Após optar por selecionar a ficha com as informações de seu vício, tendo a opção de editar suas informações, ademais, podendo alternar para a ficha com os dados de usuário.



Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.10 Tela Editar Usuario

Optando por editar seus dados na ficha referente aos dados de usuário, ele será redirecionado a tela de edição, para assim poder alterar seus dados.

Editar usuário

Editar Usuario

Nome completo
Beatriz

Email
bea@gmail.com

Senha

Telefone
991423494

Data de Nascimento: 11/12/2005

Gênero:
 Feminino
 Masculino
 Outro

Enviar

Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

8.11 Tela Editar Ficha

Optando por editar seus dados na ficha referente aos dados do vício, ele será redirecionado a tela de edição, para assim poder alterar seus dados.

Editar ficha

Vício:
Selecione

Motivo
problemas ae

Enviar

Fonte: Desenvolvido pelos autores, 2022

9.0 CONCLUSÃO

Portanto, pode-se concluir que o crescente número de dependentes químicos, afeta a população de forma abominável.

Pensando nisso, nossa plataforma foi desenvolvida para ajudar e facilitar a vida dessas pessoas, e com ela, a reabilitação de inúmeras pessoas.

Nosso sistema servirá para apoiar ao usuário. Nele, o indivíduo encontrará a ajuda que necessita. E ao longo dos anos, poderá ser melhorado significativamente. Conforme o número de usuários for crescendo, o índice de dependentes químicos também diminuirá, visto que os usuários que estiverem cadastrados nele, terão uma enorme melhora em suas vidas, e após um tempo, livres de suas maiores dependências.

10.0 BIBLIOGRAFIA

ONEBITCODE. **As 27 ferramentas que todo programador deve conhecer.** Disponível em: <<https://onebitcode.com/ferramentas-programador/>>. 20/04/2022

G1, E. C.; PAULO, EM S. **Segundo pesquisa, 28 milhões têm algum parente dependente químico.** Disponível em: <<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2013/12/28-milhoes-tem-algum-familiar-dependente-quimico-diz-pesquisa.html>>. Acessado em 23/03/2022

UNODC e Drogas. Disponível em: <<https://www.unodc.org/lpo-brazil/pt/drogas/index.html#:~:text=Atua%C3%A7%C3%A3o%20do%20UNODC&text=De%20um%20lado%2C%20para%20contribuir>>. Acessado em 23/03/2022

I Am Sober | **App de Sobriedade para Android & iOS.** Disponível em: <<https://iamsobrer.com/pt/>>. Acessado em 30/03/2022

PRESAS, J. **Quais os 7 principais tipos de site e qual o mais indicado para o seu negócio?** Disponível em: <<https://www.pontodesign.com.br/quais-os-7-principais-tipos-de-site-e-qual-o-mais-indicado-para-o-seu-negocio/>>. Acessado em 30/03/2022

NOGUEIRA, C. **Quais tipos de site que existem e qual o ideal para o seu negócio.** Disponível em: <<https://upsites.digital/marketing/tipos-de-site/>>. Acessado em 30/03/2022

TECLOGICA. **Usabilidade: o que é e para que serve?**. Disponível em: <<https://www.teclogica.com.br/o-que-e-usabilidade/#:~:text=Usabilidade%20e%20a%20sua%20aplica%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em 21/04/2022

TEAM, R. H. **6 Useful Apps to Quit Drinking Alcohol.** Disponível em: <<https://riahealth.com/blog/best-sobriety-apps/>>. Acessado em 06/04/2022

APENDICE

```
CREATE DATABASE projeto;
```

```
USE projeto;
```

```
CREATE TABLE usuario(
```

```
    id_usuario INT NOT NULL PRIMARY KEY AUTO_INCREMENT,
```

```
    nome_usuario VARCHAR (45) NOT NULL,
```

```
    email_usuario VARCHAR (45) NOT NULL,
```

```
    senha_usuario VARCHAR (10) NOT NULL,
```

```
    telefone_usuario VARCHAR (20) NOT NULL,
```

```
    data_usuario DATE NOT NULL,
```

genero_usuario VARCHAR (15) NOT NULL,

vicio_usuario VARCHAR (25) NOT NULL,

motivo_usuario VARCHAR (255) NOT NULL

);

CREATE TABLE motivacao(

id_motivacao INT NOT NULL PRIMARY KEY AUTO_INCREMENT,

frase VARCHAR (255) NOT NULL

);

CREATE TABLE tempo (

id INT(10) UNSIGNED NOT NULL AUTO_INCREMENT PRIMARY KEY,

user_id INT(10) UNSIGNED NOT NULL,

inicio timestamp NOT NULL,

final timestamp NULL

);

```
INSERT                                INTO                                usuario
(nome_usuario,senha_usuario,email_usuario,telefone_usuario,data_usuario,genero_
usuario)VALUES('Beatriz','1234','bea@gmail.com','991423494','2005/12/11','Feminin
o');
```

```
INSERT                                INTO                                usuario
(nome_usuario,senha_usuario,email_usuario,telefone_usuario,data_usuario,genero_
usuario)VALUES('Joao','1234','jao@gmail.com','991923016','2005/10/12','Masculino')
;
```

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Nunca deixe de acreditar, jamais pare de lutar, pois este momento difícil irá passar. Desejo uma ótima recuperação.');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Que sua coragem e determinação ajudem você a ter uma rápida e tranquila recuperação.');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Confie em Deus e na força que você tem dentro do seu peito e tenho certeza que você irá se recuperar logo.');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Nesses momentos difíceis é preciso erguer a cabeça e seguir firme em uma busca de uma boa recuperação.');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Você só precisa ser forte e se aguentar mais um pouco porque a recuperação é dura, mas acaba por passar.');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Não desista dessa luta, pois só você é capaz de pode vencer essa batalha!');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Que este momento se transforme rápido em passado. Lhe desejo uma boa recuperação.');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Peço a Deus que suas forças nunca esmoreçam e assim continue lutando essa batalha.');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Você só vence amanhã se não desistir hoje. Fique bem!');

INSERT INTO motivacao (frase)VALUES('Que durante sua recuperação você se mantenha forte apesar das dificuldades. Estamos torcendo por você!');