

ETEC ANTÔNIO FURLAN

JOICE SOARES DE ALMEIDA
NICOLAS FAUSTINO VASCONCELO
SILAS SILVA DE FREITAS
VINÍCIUS PINHEIRO DE ANDRADE

MANUAL TÉCNICO:
SANARE

Barueri/SP

2025

JOICE SOARES DE ALMEIDA
NICOLAS FAUSTINO VASCONCELO
SILAS SILVA DE FREITAS e
VINÍCIUS PINHEIRO DE ANDRADE

MANUAL TÉCNICO:
SANARE

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico em
Informática para Internet da ETEC Antônio
Furlan, como requisito para obtenção do
título de técnico em Informática para
Internet.

Orientador: Wagner Gusmão

Co-orientador: Jacques Simões

Barueri/SP

2025

RESUMO

O Sanare é um aplicativo de saúde desenvolvido para apoiar pessoas que enfrentam dificuldades em acompanhar seus cuidados e os de seus dependentes. A proposta do sistema é oferecer uma solução acessível, prática e gratuita, reunindo funcionalidades como monitoramento de dados de saúde, registro e controle de sintomas e lembretes personalizados, contribuindo para uma rotina de autocuidado mais eficiente. Com uma interface amigável e intuitiva, o Sanare busca facilitar a adesão ao uso contínuo, incentivando o acompanhamento preventivo e organizado da saúde do usuário, promovendo bem-estar e autonomia no gerenciamento de informações essenciais.

Sumário

INTRODUÇÃO	5
Hipótese	6
Justificativa	7
Objetivos.....	8
Objetivo Geral	9
Objetivos Específicos.....	9
Público-Alvo	9
FERRAMENTAS UTILIZADAS.....	10
Front-End	11
Back-End.....	12
Banco de Dados.....	12
Assistente Virtual San.....	12
MANUAL TÉCNICO	13
CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	15

1. INTRODUÇÃO

O Sanare é um aplicativo de saúde desenvolvido com o objetivo de auxiliar pessoas que encontram dificuldades em acompanhar de forma regular seus cuidados e os de seus dependentes. A proposta central do projeto é oferecer uma plataforma acessível, prática e gratuita, que concentre funcionalidades voltadas ao monitoramento de dados de saúde, ao registro de sintomas e ao gerenciamento de lembretes de consultas e medicações. Além disso, o sistema permite a geração de relatórios personalizados, que favorecem uma visão organizada da rotina de autocuidado.

A iniciativa busca responder a uma demanda crescente por soluções digitais que apoiem a prevenção e o acompanhamento contínuo da saúde. Considerando a vida cotidiana marcada pela falta de tempo e pelos altos custos dos serviços médicos, o Sanare se apresenta como uma alternativa que alia tecnologia e acessibilidade, garantindo ao usuário maior autonomia sobre suas informações de saúde. O projeto foi pensado para oferecer uma interface intuitiva, de fácil navegação, de modo que o uso frequente seja natural e não represente um obstáculo. Nesse sentido, o aplicativo atua como um recurso de apoio à formação de hábitos saudáveis, promovendo bem-estar e maior controle no gerenciamento da própria saúde.

Hipótese

A partir das pesquisas de campo realizadas com 52 participantes de diferentes faixas etárias, identificou-se que grande parte dos indivíduos apresenta dificuldades em manter um acompanhamento adequado da própria saúde. Os dados obtidos revelaram que apenas 42,3% realizam check-ups anuais, enquanto 44,2% o fazem de maneira irregular e 13,5% não realizam nenhum acompanhamento. Entre os principais fatores relacionados a essa baixa adesão estão a falta de tempo, mencionada por 67,3% dos entrevistados, o esquecimento de consultas e medicações (46,2%) e a falta de motivação (21,2%).

Considerando esse cenário, formula-se a hipótese de que um aplicativo móvel capaz de auxiliar na organização da rotina, enviar lembretes, registrar informações de saúde e oferecer acompanhamento contínuo pode contribuir significativamente para a redução dessas barreiras. Essa solução teria potencial para estimular a adesão a cuidados preventivos e melhorar o monitoramento da saúde, especialmente entre adultos economicamente ativos, que representaram a maior parcela da amostra (63,5% entre 18 e 29 anos).

Justificativa

Os resultados da pesquisa evidenciam que as dificuldades no acompanhamento da saúde não se restringem a idosos, mas atingem também grande parte da população jovem e adulta. Além de fatores comportamentais e logísticos, observou-se também impacto financeiro: apesar de 69,2% declararem possuir convênio médico, 67% desses participantes ainda consideram os custos elevados, o que contribui para o afastamento gradual do cuidado contínuo.

Diante disso, justifica-se o desenvolvimento do aplicativo Sanare, uma vez que soluções digitais se apresentam como alternativas acessíveis para organização, estímulo e acompanhamento da rotina de saúde. Na pesquisa, 88,5% dos participantes demonstraram interesse em lembretes de consultas e exames, 78,8% em alertas de medicamentos, 73,1% em dicas de saúde e 59,6% em ferramentas para acompanhamento de sintomas — o que confirma a relevância da proposta e o alinhamento com as expectativas do público-alvo. Além disso, trata-se de um recurso de baixo custo, com interface simples e intuitiva, capaz de promover inclusão digital e ampliar o acesso ao autocuidado, reforçando a importância do projeto tanto em âmbito social quanto tecnológico.

Objetivos

Objetivo Geral

Desenvolver um aplicativo móvel gratuito e acessível, voltado para o apoio à organização e ao acompanhamento da rotina de cuidados com a saúde, de forma que vá facilitar o monitoramento preventivo, o registro de informações e a adesão a hábitos saudáveis entre os jovens, contribuindo para a criação de uma rotina mais equilibrada e consciente. A iniciativa busca promover a autonomia no cuidado com o próprio bem-estar, utilizando a tecnologia como aliada na prevenção de doenças e na construção de uma relação mais próxima e responsável com a própria saúde.

Objetivos Específicos

Oferecer solução às principais dificuldades enfrentadas pelos usuários no acompanhamento regular da saúde, a partir dos dados obtidos nas pesquisas de campo, como: acompanhamento inadequado da saúde, falta de tempo e custos elevados.

Desenvolvendo uma interface simples, inclusiva e gratuita, que proporcione fácil acesso ao aplicativo com ferramentas que permitam o registro de informações médicas, como consultas, exames e uso de medicamentos. Além de lembretes e notificações automáticas para consultas, exames e horários de medicação.

Público-Alvo

O Sanare foi desenvolvido para atender a um público amplo, que inclui desde pessoas jovens até idosos, abrangendo diferentes perfis de usuários que necessitam de apoio para manter o acompanhamento regular de sua saúde. Embora a princípio possa parecer direcionado apenas a pessoas com doenças crônicas ou à população idosa, os dados da pesquisa de campo revelaram que as dificuldades relacionadas à rotina de cuidados estão presentes em todas as faixas etárias.

A maioria dos participantes do levantamento (63,5%) tem entre 18 e 29 anos, idade em que as responsabilidades profissionais e acadêmicas muitas vezes dificultam a manutenção de consultas médicas e exames de rotina. Outros 26,9% estão na faixa entre 30 e 45 anos, grupo que também enfrenta desafios parecidos, geralmente relacionados à conciliação entre vida profissional e familiar. Há ainda os usuários de 46 a 60 anos (7,7%), que constantemente apresentam maior necessidade de acompanhamento preventivo por conta de condições crônicas ou fatores de risco, e a parcela de idosos acima de 60 anos (1,9%), que requer atenção especial devido à maior vulnerabilidade a doenças e à importância de acompanhamento.

A análise do público reforça que o Sanare não é apenas um recurso para grupos específicos, mas sim uma ferramenta inclusiva, capaz de beneficiar estudantes, trabalhadores, cuidadores, pessoas com condições crônicas, idosos e até mesmo responsáveis por dependentes, como pais ou familiares de pacientes que precisam de necessidades especiais. Ao oferecer uma interface simples e acessível, o aplicativo busca eliminar barreiras, permitindo que tanto usuários mais jovens quanto os menos habituados ao uso de aplicativos consigam utilizar as funcionalidades de forma prática e independente.

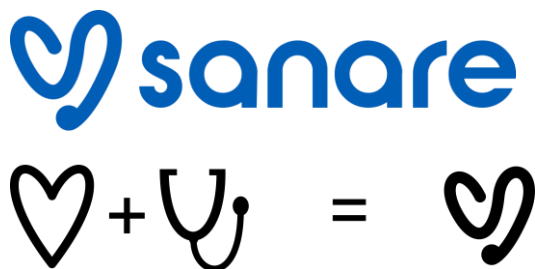
Com isso, o Sanare se posiciona como uma solução abrangente e democrática, adaptada às demandas de diferentes perfis de usuários, com foco em facilitar o autocuidado e contribuir para uma rotina de saúde mais organizada, independentemente da idade ou condição socioeconômica.

2. FERRAMENTAS UTILIZADAS

Front-End

O Front-End foi desenvolvido em React Native, permitindo a criação de um aplicativo com código unificado e desempenho bom. Na etapa de design e prototipação das telas, o Figma foi a ferramenta escolhida, por possibilitar a criação de interfaces interativas e a visualização prévia da experiência do usuário. Durante essa fase, foi elaborado um design visual que fosse alinhado com a proposta do Sanare, simbolizando clareza e leveza na área da saúde. O projeto incluiu a criação da identidade visual do aplicativo, abrangendo:

Logotipo e simbologia: A logo foi desenvolvida com elementos que remetem ao cuidado com a saúde como o coração e o estetoscópio e ao acompanhamento constante do paciente num traço contínuo, transmitindo empatia e confiança



Paleta de cores: As cores escolhidas seguem tons suaves que são cores universais da saúde: azul e branco, que simbolizam tranquilidade, bem-estar e saúde, se alinhando ao propósito do aplicativo



Tipografia: A tipografia foi selecionada com foco na modernidade e facilidade de leitura, utilizando fontes limpas e modernas como: Yaro St Bold e a Poppins; garantindo conforto visual ao usuário.

Yaro St Bold

Poppins

O GitHub foi utilizado para o controle de versionamento do código e colaboração entre os integrantes do grupo, permitindo o gerenciamento de versões, integração contínua e armazenamento do repositório. Por fim, todo o código do projeto foi desenvolvido e estruturado no Visual Studio Code, ambiente de desenvolvimento que oferece recursos avançados de edição, depuração e integração com outras ferramentas, garantindo maior produtividade e organização durante o processo de desenvolvimento.

Back-End

O desenvolvimento do Back-End foi realizado com o NestJS, que facilita a construção de aplicações bem estruturadas. Para os testes das funcionalidades da API, foi utilizado o Postman, que possibilitou simular requisições, validar respostas e identificar possíveis erros de comunicação entre cliente e servidor.

Banco de Dados

O PostgreSQL foi utilizado como banco de dados principal, por oferecer segurança e suporte a operações, garantindo a integridade das informações armazenadas.

Assistente Virtual San

Para o desenvolvimento da assistente virtual San, foi utilizada a Gemini Developer API, responsável pela inteligência da aplicação, juntamente com a técnica RAG, que permite consultar informações do sistema para gerar respostas mais precisas. O ambiente de desenvolvimento foi configurado no Visual Studio Code (VSCode), enquanto o Fastify foi utilizado no Back-End pela sua leveza e rapidez no tratamento das requisições. O Drizzle foi adotado como ORM para organizar o acesso ao banco de dados, e o modelo Xenova foi empregado na criação de embeddings multilíngues, contribuindo para uma melhor compreensão dos conteúdos pela IA.

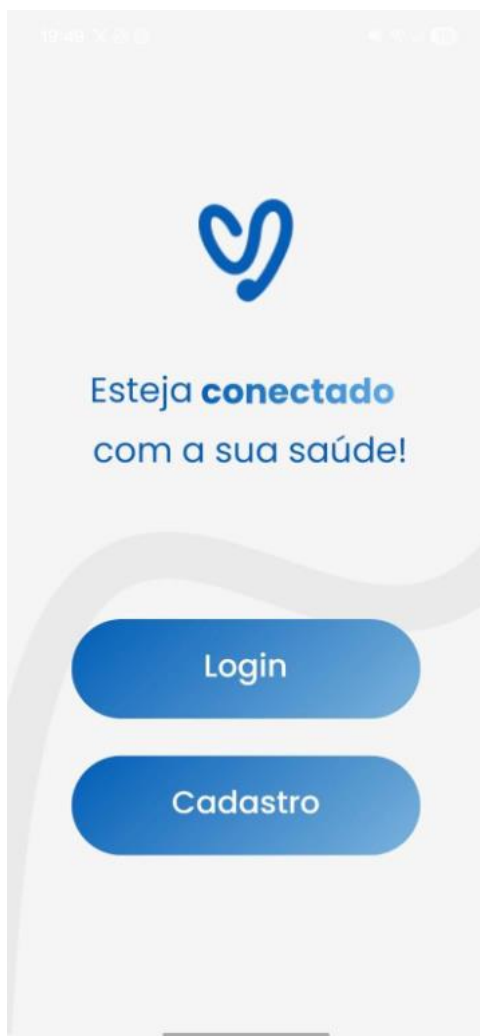
3. MANUAL TÉCNICO

Este manual técnico apresenta a estrutura, funcionalidades e principais elementos do aplicativo Sanare e tem como objetivo orientar sobre o funcionamento interno do aplicativo, descrevendo suas telas, fluxos, e componentes.

O Sanare possui três perfis de acesso: usuário neutro, responsável e dependente. A maior parte das telas é compartilhada entre esses perfis, mudando apenas detalhes de acesso, permissões ou conteúdos exibidos na página. Por isso, neste manual, as telas que são comuns aparecem apenas uma vez, evitando repetição desnecessária.

Nos tópicos dedicados especificamente ao perfil de responsável, serão apresentadas as telas compartilhadas e exclusivas desses perfis, já no perfil de dependente serão apresentadas somente as exclusivas ou seja, aquelas que diferem do fluxo padrão.

TELA INICIAL



Esta tela apresenta as opções de autenticação, permitindo ao usuário a escolha de fazer login ou cadastro. Nela, é possível encontrar o slogan do aplicativo e também botões para cada opção organizados de forma vertical, facilitando a escolha.

3.1.LOGIN



The image shows a mobile app login screen. At the top left is a blue back arrow. The title 'Login' is centered in blue. Below it, a message says 'Preencha as credenciais abaixo para logar em sua conta.' There are two input fields: 'Email' with a placeholder 'Digite seu email' and an envelope icon, and 'Senha' with a placeholder 'Digite sua senha' and an eye icon. A link 'Esqueceu sua senha?' is below the password field. At the bottom is a large blue button labeled 'Continuar'.

A tela de login apresenta os campos necessários para concluir a autenticação. Nela, o usuário pode encontrar instruções sobre o que deve fazer e colocar em cada campo e também uma opção de recuperação de senha em caso de esquecimento.

RECUPERAÇÃO DE SENHA

The image displays two sequential screens of a mobile application for password recovery.

Screen 1 (Left): The title is "Esqueceu sua senha?". Below it, the instruction reads "Digite seu e-mail para redefini-la.". There is a label "Email" above a text input field containing the placeholder "Digite seu email" and a blue envelope icon. At the bottom is a blue button labeled "Continuar".

Screen 2 (Right): The title is "Verifique seu e-mail". Below it, the text says "Enviamos um código de 4 dígitos para nfaustino182007@gmail.com". There are four empty square boxes for entering the 4-digit code. Below these is a blue button labeled "Enviar". At the bottom, it says "Não recebeu o código? [Reenviar\(10\)](#)".

A recuperação de senha apresenta um campo dedicado ao email do usuário para concluir a verificação. Nela, o usuário pode encontrar instruções sobre o que fazer conforme sua situação, podendo confirmar o código ou solicitar reenvio.

3.2 CADASTRO

Cadastro

Escolha sua jornada no Sanare.

Acompanhar outra pessoa

Ser acompanhado

Apenas para meu autocuidado

Cadastro

Nome

Digite seu nome

Email

Digite seu email

Senha

Digite sua senha

Confirme sua senha

Confirme sua senha

Continuar

A primeira tela de cadastro apresenta ao usuário a escolha da sua jornada no aplicativo conforme sua necessidade, os campos são responsável, dependente e usuário, permitindo ações personalizadas conforme a escolha.

Na segunda tela são apresentados as credenciais necessárias para concluir a autenticação após a escolha do usuário. Nela, é possível encontrar instruções sobre o que se deve colocar em cada campo.

3.3 RESPONSÁVEL

Abaixo estarão as páginas comuns e as associadas ao perfil de responsável, apresentando as principais funcionalidades dessa classificação de perfil e descrevendo suas telas.

CADASTRO-RESPONSÁVEL



Depois da tela de autenticação, o usuário com o perfil de responsável passa por uma tela de escolha onde deve selecionar se deseja acompanhar sua saúde também ou somente a de seus dependentes. Caso escolha realizar o acompanhamento de saúde, passará por telas onde deverá apontar doenças, alergias e o que deseja monitorar dentro do aplicativo.

Cadastro

Selecione as doenças crônicas que possui.

- ☒ Anemia Falciforme
- ☐ Ansiedade
- ☒ Asma
- ☐ Artrite Reumatóide
- ☒ Diabetes
- ☐ Doença de Crohn

Cadastro

Selecione as alergias que possui.

^ **Antibióticos**

- ☐ Penicilina
- ☐ Amoxilina
- ☐ Ampicilina
- ☐ Cefalexina
- ☐ Ceftriaxona
- ☐ Eritromicina
- ☐ Azitromicina
- ☐ Sulfonamida

✓ **Anti-inflamatórios**

✓ **Analgésicos**

✓ **Anticonvulsivantes**

Cadastro

Selecione o que você deseja monitorar:

- ☒ Humor
- ☒ Sintomas
- ☒ IMC
- ☒ Hidratação
- ☒ Pressão Arterial
- ☒ Glicemia

Continuar

CÓDIGO DE RESPONSÁVEL



Depois de concluir o cadastro, ou decidir não acompanhar sua saúde, o usuário é direcionado à uma página com seu código de responsável, que poderá ser utilizado para vincular-se ao perfil de dependente que deseja acompanhar a saúde.

HOME-RESPONSÁVEL



A tela home do perfil responsável apresenta diversidade de opções, permitindo ao usuário a navegação por telas e suas funcionalidades. Nela, é possível encontrar o botão flutuante que direciona à assistente virtual San e botões comuns entre perfis para cada ação que o usuário queira realizar, como: registros de saúde, relatórios de saúde, gráficos personalizados e visualização de lembretes, nesta tela do perfil responsável, o que diferencia a interface é o botão para monitoramento de dependentes.

REGISTRO DE SAÚDE

<

Hoje
25 de Novembro

Como você está?
Faça registro dos seus sintomas!

Editar registros

Sintomas >
Faça seu primeiro registro!

Humor >
Faça seu primeiro registro!

Hidratação >

Na tela dos registros de saúde opções, é apresentado ao usuário as opções de registrar sintomas, humor, hidratação, pressão arterial, glicemia e IMC, que posteriormente ficarão salvas para relatórios de saúde.

10:54 AM

<

Sintomas

Quais sintomas você está sentindo hoje?

Calafrio Febre Palpitação

Visão Turva Sangramento Nasal

Tosse Perda de Apetite

Alterações no sono

Náusea ou enjoo Tontura

Sangramento Retal Palidez

Cólica Abdominal Falta de Ar

Dor no Peito Inchaço no Corpo

<

Humor

Como está o seu humor hoje?

😊 Calmo 😊 Feliz 😊 Energético

😞 Irritado 😞 Pouca energia

😞 Triste 😞 Desnortado / Confuso

😞 Desanimado 😞 Ansioso

😊 Mudanças de humor

Salvar

<

Hidratação

Registre seu consumo de água!

😊

0.5L 1.0L 1.5L 2.0L 2.5L

2.0

litros

Boa hidratação!
Recomendação: 2-3 litros por dia

Salvar

<

Pressão Arterial

Como está a sua Pressão Arterial?

Sistólica (maior):
120 mmHg

Diastólica (menor):
80 mmHg

Salvar

<

Glicemia

Registre seus níveis de glicose no sangue

Valor da Glicemia

80 100 120 140 160 200

Ex: 120 mg/dL

Horário da Medição

00:22

Tipo de Medição

Em jejum Antes da refeição

Após refeição Ao dormir

Salvar

<

IMC

Registre seu IMC

Altura (metros):
1.80

Peso (kg):
80

Seu IMC é:
24.69
Peso normal

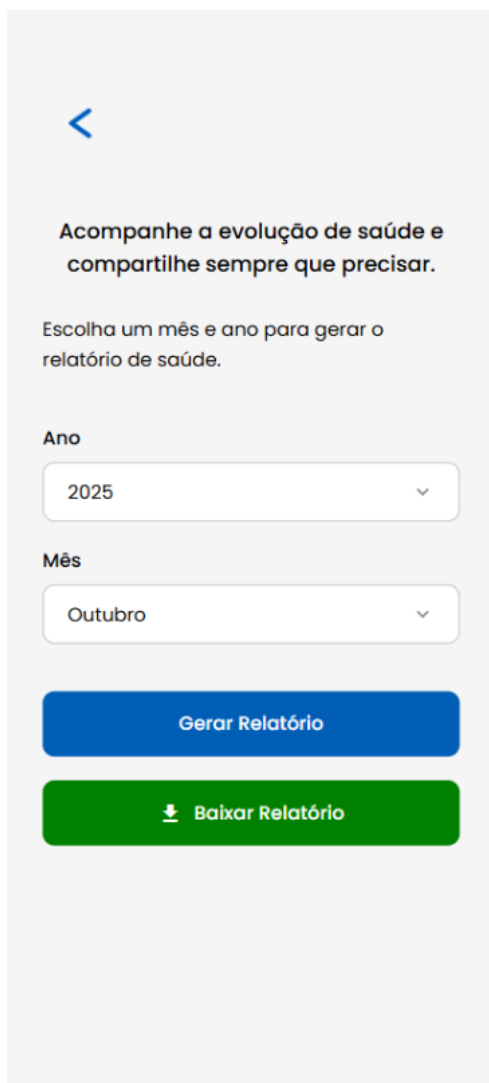
Salvar

DEPENDENTES



Na tela dos dependentes, é mostrado ao usuário os dependentes cadastrados e vinculados ao seu código de responsável, onde ele poderá ter acesso aos dados de saúde dos mesmos.

RELATÓRIOS



<

Acompanhe a evolução de saúde e compartilhe sempre que precisar.

Escolha um mês e ano para gerar o relatório de saúde.

Ano

2025

Mês

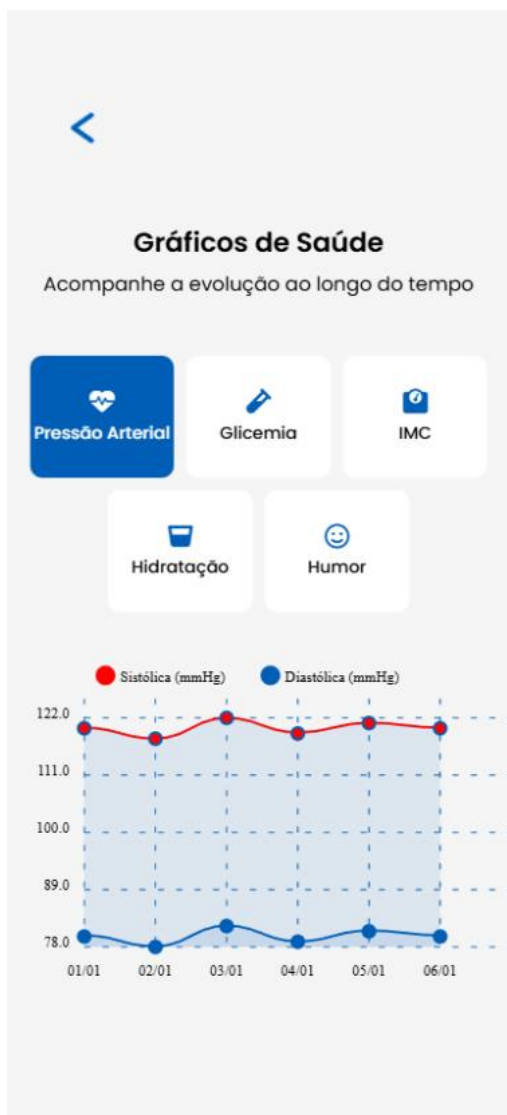
Outubro

Gerar Relatório

↓ Baixar Relatório

Na página de relatórios, o usuário pode acompanhar a sua evolução de saúde selecionando o ano e mês que deseja visualizar. Além disso, na página também é apresentado um botão para baixar o relatório em pdf, onde o usuário poderá compartilhar ou guardar seus dados de saúde.

GRÁFICOS



Na página de gráficos, o usuário recebe gráficos personalizados de seus dados de saúde com base nos índices de aumento ou diminuição de seus diversos registros definidos anteriormente.

LEMBRETES

The image displays three sequential mobile app screens for the 'Lembretes' (Reminders) feature.

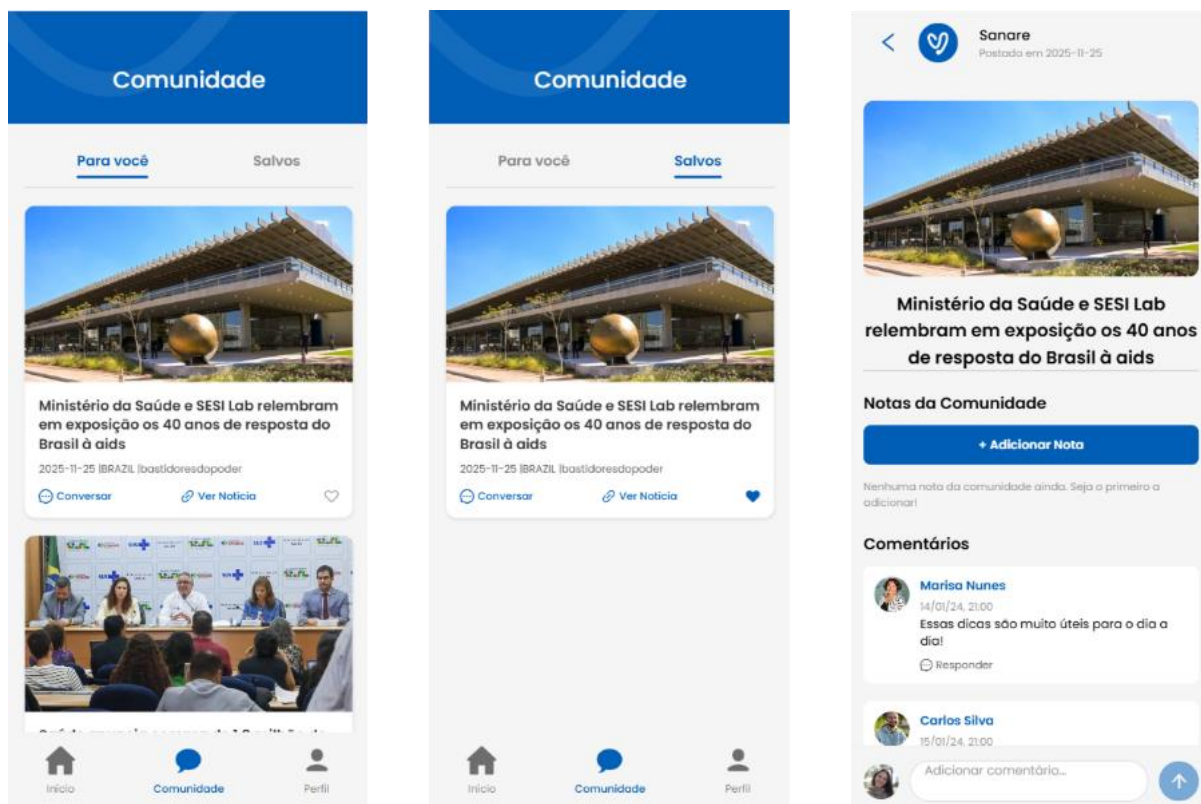
Screen 1: The top bar is blue with a back arrow and the title 'Lembretes'. Below it, there is a section titled 'Adicionar' with a plus icon. The main area contains the text 'Você não tem nenhum lembrete adicionado'.

Screen 2: This screen shows the 'Adicionar' section with a plus icon. Below it, a modal form is displayed. The modal has a back arrow and the title 'Lembretes'. It contains a 'Tipo:' label and a dropdown menu with the text 'Selecione o lembrete'. The dropdown menu is open, showing a list of options: 'Medicamentos', 'Exames', 'Hidratação', 'Pressão', and 'Glicemia'.

Screen 3: This screen shows the 'Adicionar' section with a plus icon. Below it, a modal form is displayed. The modal has a back arrow and the title 'Lembretes'. It contains the following fields: 'Tipo:' with a dropdown menu showing 'Medicamentos', 'Medicamento:' with a text input field, 'Duração (dias):' with a text input field, 'Horário de início:' with a text input field showing '01:39', and 'Intervalo (horas):' with a text input field. At the bottom of the modal is a 'Salvar' button.

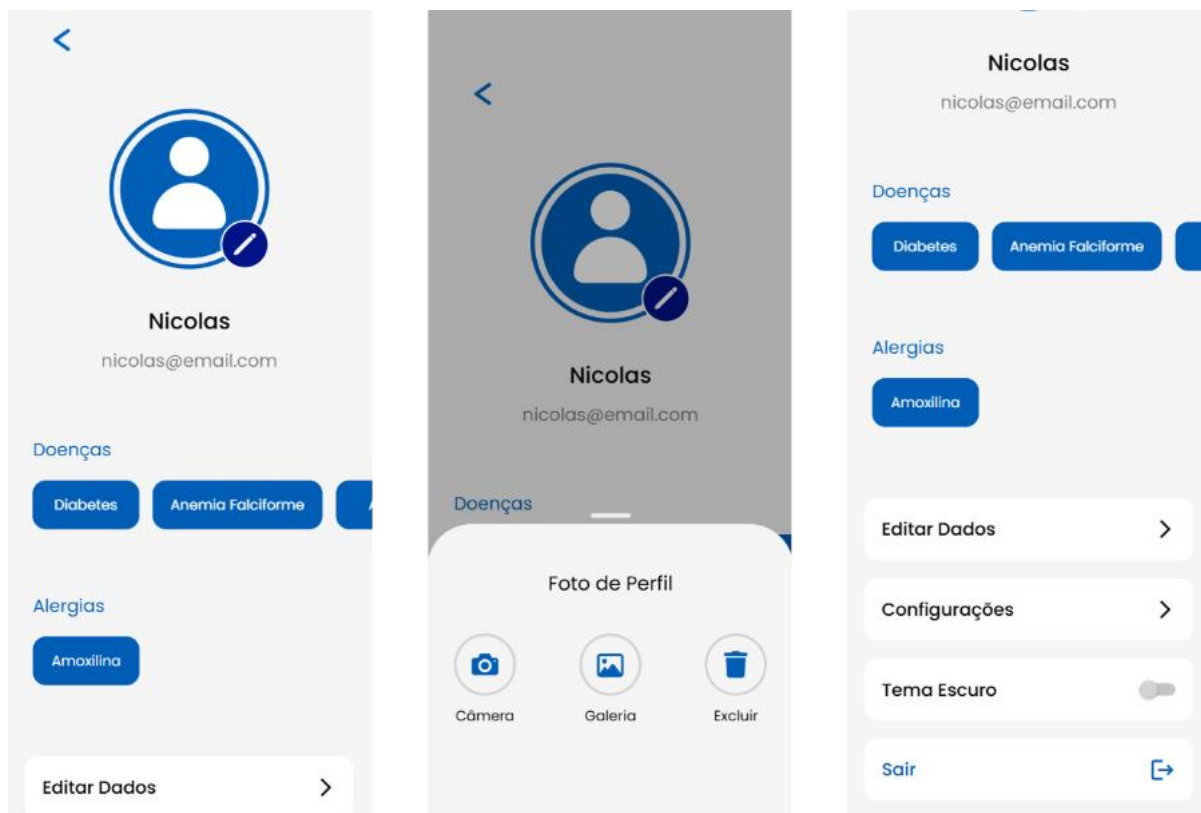
Em lembretes, o usuário pode adicionar lembretes e escolher uma opção entre: medicamentos, exames, hidratação, pressão e glicemia para ser notificado, após isso ele deverá completar os campos com as informações sobre o medicamento, duração do lembrete, horário de início e o intervalo entre as notificações.

COMUNIDADE



Em comunidade, o usuário pode navegar por um algoritmo de posts e notícias sobre saúde, além de poder salvar posts para ler posteriormente e também interagir com o

PERFIL



A página de perfil apresenta diversidade de opções, permitindo ao usuário a navegação por informações pessoais. Além disso, a página possui botões de troca de foto, informações avançadas e a possibilidade de alternar o tema da interface do aplicativo de claro para escuro e vice-versa.

The image displays two side-by-side screenshots of a mobile application interface. The left screen shows a user profile summary with a back arrow, a 'Perfil: Responsável' section with an 'Alterar tipo de usuário' link, a 'Código de responsável: JUK19E7HB6' section, and a 'Dependentes' section showing '0 vinculados' and an 'Atualizar' link. The right screen shows the 'Editar dados' (Edit data) form with fields for 'Nome' (Nicolas), 'Email' (nicolas@email.com), 'Senha' (with a 'Mínimo 8 caracteres' hint), 'Confirme sua senha' (with a 'Digite a senha novamente' hint), 'Tipo sanguíneo' (A+), and expandable sections for 'Doenças' and 'Alergias'.

<

Perfil: Responsável

[Alterar tipo de usuário](#)

Código de responsável:

JUK19E7HB6

Dependentes [Atualizar](#)

0 vinculados

Nenhum dependente vinculado

<

Nome

Nicolas

Email

nicolas@email.com

Senha

Mínimo 8 caracteres

Confirme sua senha

Digite a senha novamente

Tipo sanguíneo

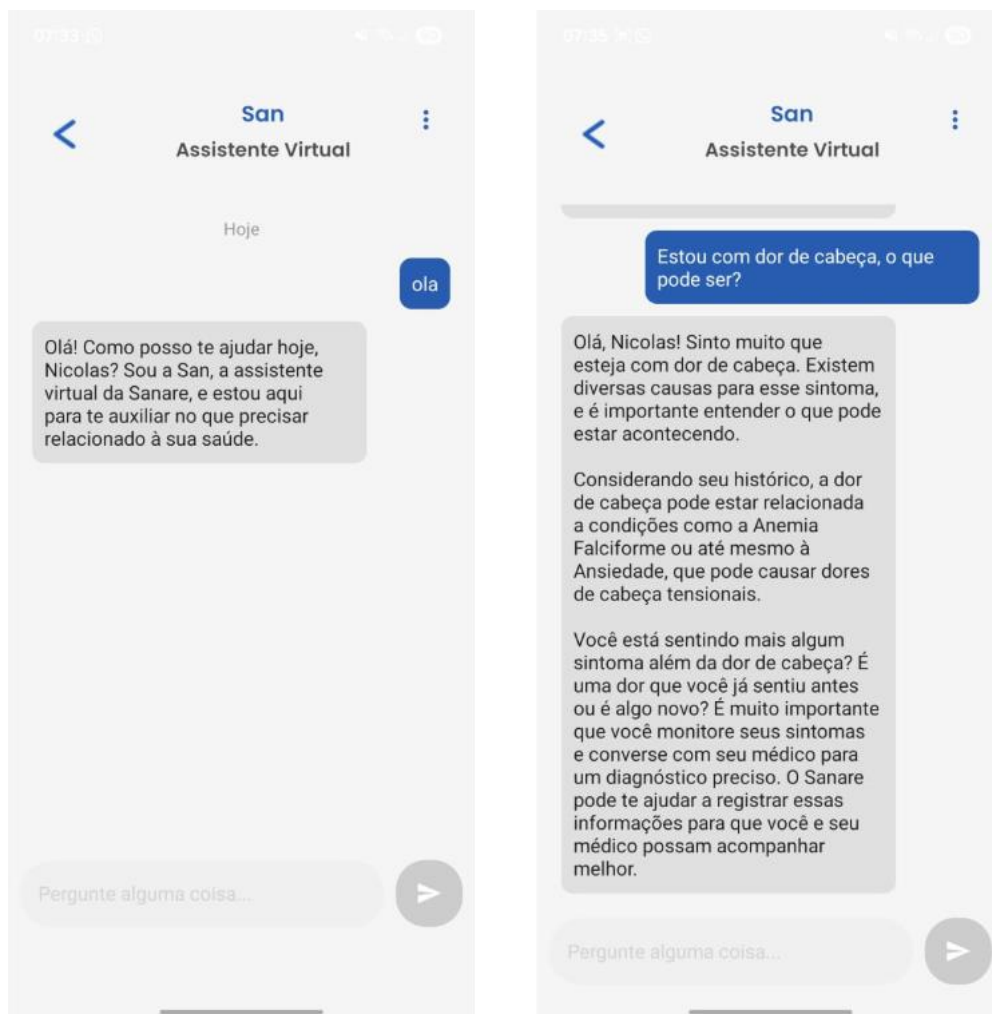
A+ ▾

Doenças >

Alergias >

Na página anterior, é possível ter acesso às informações em “Editar dados” e “Configurações” onde o usuário pode verificar seus dependentes e código de responsável, além de poder alterar informações como o nome, e-mail, senha e dados de saúde.

3.4 ASSISTENTE VIRTUAL-SAN

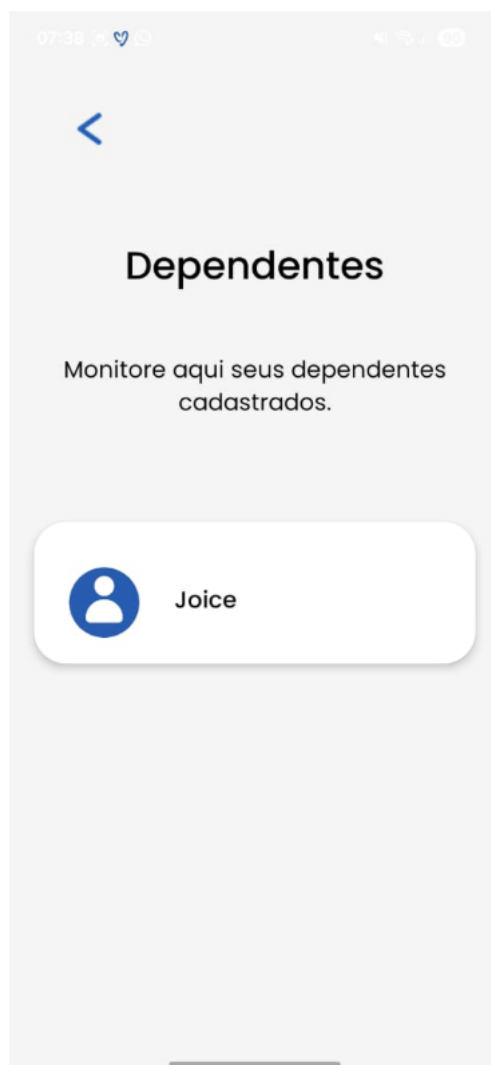


A página pertencente á Assistente Virtual San apresenta um campo direcionado á dúvidas do usuário sobre sintomas e saúde com base em suas informações pessoais. A página possui integração com inteligência artificial, garantindo respostas rápidas com informações avançadas e eficientes para solucionar dúvidas do usuário.

3.5 VINCULAÇÃO DEPENDENTE-RESPONSÁVEL



No cadastro ou nas configurações do perfil de dependente, o usuário pode encontrar uma página com um campo dedicado ao código de responsável para concluir a vinculação. Nela, o usuário completa o campo com o código e após isso aguarda a confirmação do responsável.



Após o dependente enviar a solicitação para vinculação, o usuário responsável é notificado, após aceitar a conexão o dependente ficará salvo na interface do responsável para visualização de dados, já o dependente pode visualizar seu responsável nas configurações.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os dados coletados e o desenvolvimento do aplicativo Sanare, fica claro que o aplicativo é capaz de ajudar diretamente nas principais dificuldades apontadas pelos participantes da pesquisa. As ferramentas do Sanare atuam justamente nesses pontos, tornando a rotina de cuidado mais simples e fácil de manter.

A hipótese inicial, de que um aplicativo acessível pode melhorar o acompanhamento da saúde, foi confirmada. O interesse demonstrado pelos entrevistados mostra que o Sanare tem potencial real para impactar positivamente diferentes públicos, especialmente jovens e adultos com suas rotinas agitadas. Para essas pessoas, o aplicativo pode representar mais autonomia e maior acompanhamento nos cuidados preventivos. Já para pessoas que cuidam de dependentes, o Sanare facilita a organização, diminui o risco de esquecimentos e traz mais segurança no acompanhamento diário.

Além disso, o aplicativo é destaque por oferecer um recurso que é acessível, intuitivo e de baixo custo, o que expande seu alcance e contribui para a inclusão. Por ser fácil de usar, permite que tanto usuários experientes quanto aqueles com menos facilidade com tecnologia consigam acompanhar sua saúde de maneira prática, aumentando a chance de manter hábitos saudáveis.

Por fim, o Sanare abre caminho para melhorias e novas funcionalidades, podendo se tornar uma ferramenta ainda mais completa no futuro. De forma geral, o projeto cumpre seu objetivo ao promover organização, autonomia e bem-estar, gerando um impacto real na vida dos usuários e incentivando uma relação mais cuidadosa e constante com a sua saúde.

REFERÊNCIAS

VITAL STRATEGIES. Study reveals that 62% of Brazilians do not seek medical attention when in need. Vital Strategies, 25 abr. 2025. Disponível em: <https://www.vitalstrategies.org/study-reveals-that-62-of-brazilians-do-not-seek-medical-attention-when-in-need/>. Acesso em: 08 Out 2025.

COUBE, Maíra et al. Persistent inequalities in health care services utilisation in Brazil (1998–2019). *International Journal for Equity in Health*, v. 22, Art. 25, 02 fev. 2023. Disponível em: <https://equityhealthj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12939-023-01828-3>. Acesso em: 12 Out 2025.

ZENG, Yingying et al. Barriers and facilitators of preventive healthcare access among immigrants in rural America: a scoping review. *International Journal for Equity in Health*. Disponível em: <https://equityhealthj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12939-025-02603-2>. Acesso em: 12 Out 2025.