



DESENVOLVIMENTO DE APLICATIVO PARA CONTROLE DE HÁBITOS

Giovani Bellani
Gustavo Henrique Tureck
Rodrigo Fiorin

Resumo

Soluções acessíveis e eficazes são essenciais para controlar hábitos negativos, como fumar ou apostar, que impactam negativamente a saúde e a qualidade de vida de muitas pessoas. Este estudo tem como objetivo desenvolver um aplicativo que ajuda a controlar esses hábitos utilizando tecnologias avançadas de monitoramento e incentivos personalizados para promover atitudes mais saudáveis. A justificativa para a criação deste aplicativo baseia-se na crescente necessidade de ferramentas digitais que auxiliem na modificação de comportamentos prejudiciais, considerando os graves efeitos desses hábitos tanto na saúde física quanto no bem-estar emocional dos indivíduos. Com o aumento da prevalência de vícios, cresce também a demanda por soluções que combinem facilidade de uso e eficácia, oferecendo suporte contínuo e adaptado às necessidades de cada usuário. O desenvolvimento do aplicativo envolveu consultas com especialistas em psicologia comportamental e testes práticos com usuários, etapas fundamentais para garantir que a interface fosse intuitiva e que as funcionalidades realmente atendam às expectativas e necessidades do público-alvo. Os resultados preliminares são promissores: os participantes do estudo relataram uma significativa redução na frequência de seus maus hábitos, como fumar ou apostar, além de um aumento no senso de controle e satisfação com o processo de mudança. Esses dados sugerem que o aplicativo tem potencial para se tornar uma ferramenta poderosa no combate a vícios, promovendo a adoção de hábitos mais saudáveis de maneira acessível e eficaz. Em conclusão, a combinação de tecnologias de monitoramento, suporte psicológico e uma interface fácil de usar faz deste aplicativo uma solução inovadora e promissora para enfrentar o complexo desafio de modificar comportamentos prejudiciais e melhorar o bem-estar geral dos usuários, demonstrando que a tecnologia pode desempenhar um papel crucial no apoio à saúde comportamental e na promoção de uma vida mais saudável e equilibrada.

Palavras-chave: Hábitos; Saúde; Comportamento; Monitoramento; Vícios; Satisfação.