Meu Universo

Manual de Instruções

Do primeiro acesso aos relatórios

Um passo a passo com o Floco de Neve 🦄



🗂️ Projetos · 🎯 Metas · 🔁 Hábitos · ✅ Tarefas · 💊 Remédios · 🏋️ Treino · 🧪 Laboratório · 📊 Relatórios

RMOTA TEC · meuuniverso.com.br · novembro de 2026



MANUAL DE INSTRUÇÕES

Sumário

Clique em qualquer item para ir direto ao capítulo.

1 🌈 **A dinâmica do Meu Universo** →
Do sonho grande ao passinho de hoje.

2 💌 **Criando sua conta** →
Leva menos de um minuto. Prometo!

3 🦄 **O tutorial com o Floco de Neve** →
7 passos, uns 3 minutos, e o seu universo nasce.

Passo 1 · Passo 2 · Passo 3 · Passo 4 · Passo 5 · Passo 6 · Passo 7

4 🧪 **Os dados de exemplo** →
3 meses da vida de uma pessoa fictícia, para ver todos os gráficos funcionando.

5 🏠 **Conhecendo a plataforma** →
Um passeio pelas telas que você mais vai usar.

Início · Minha Vida · Projetos · Metas · Hábitos · Tarefas · Calendário · Roda da Vida · Roda oficial

6 📊 **Como funcionam os relatórios** →
Cada relatório é um aprendizado sobre o seu universo.

Períodos · Indicadores · Pulso do universo · Radar e gráficos · Outras seções · Evolução por área · Comparando períodos · Exportar

7 ⚙️ **Configurações e assinatura** →
Deixe o universo com a sua cara.

Estilo e cores · Módulos do menu · Minha assinatura

8 ✨ **Novidades do seu universo** NOVO →
Tudo o que chegou em novembro de 2026.

Início · Desafio 6 meses · Subprojetos · Lembretes · Remédios · Treino · Laboratório · Amigos e desafios · Notificações · Pesquisas · App no celular

9 💜 **Precisa de ajuda?** →
Estamos aqui com você.

CAPÍTULO 1

🌈 A dinâmica do Meu Universo

Do sonho grande ao passinho de hoje.



O Meu Universo organiza a sua vida em camadas que se conectam. Você parte de algo grande (um **projeto**) e vai quebrando em passos cada vez menores, até chegar no que dá para fazer **hoje**.

Projeto
A grande iniciativa
Viagem dos sonhos

→

Área da vida
O mundo onde ele vive
Vida Pessoal

→

Meta
Mensurável e com prazo
Juntar R$ 5.000

→

Hábito
O que se repete
Guardar R$ 10/dia

→

Tarefa
Um passo, com data
Pesquisar passagens

As 7 áreas da vida

- 🌸 **Vida Pessoal** Jardim
- 💼 **Vida Profissional** Cidade
- 📚 **Vida Acadêmica** Biblioteca
- 💗 **Vida Saudável** Floresta
- 💜 **Relacionamentos** Vila
- 💰 **Vida Financeira** Cofre
- ✨ **Vida Espiritual** Céu

Como tudo se move junto

✅ Você faz

Marca um hábito ou conclui uma tarefa.

📈 O universo anda

A meta avança, o projeto progride e a área da vida cresce.

⭐ Você evolui

Cada ação rende XP, sobe o seu nível e faz o mundo de cada área crescer.



✨ Dica do Floco

Comece pequeno! **Um projeto, uma meta, um hábito e uma tarefa** já bastam para o seu universo ganhar vida. É exatamente isso que eu faço com você no tutorial. 🦄

CAPÍTULO 2

Criando sua conta

Leva menos de um minuto. Prometo!



No site, clique em **Começar grátis**. Você ganha **21 dias de teste** e hoje paga **R$ 0,00**. A primeira cobrança só acontece no 21º dia, e você recebe lembretes por e-mail antes.

1. Escolha **Cadastrar com Google** ou preencha nome, e-mail e senha (mínimo de 8 caracteres, com letras e números).
2. Marque o aceite da Política de Privacidade e dos Termos.
3. Clique em **Criar meu universo** 🌈. O tutorial começa logo em seguida.

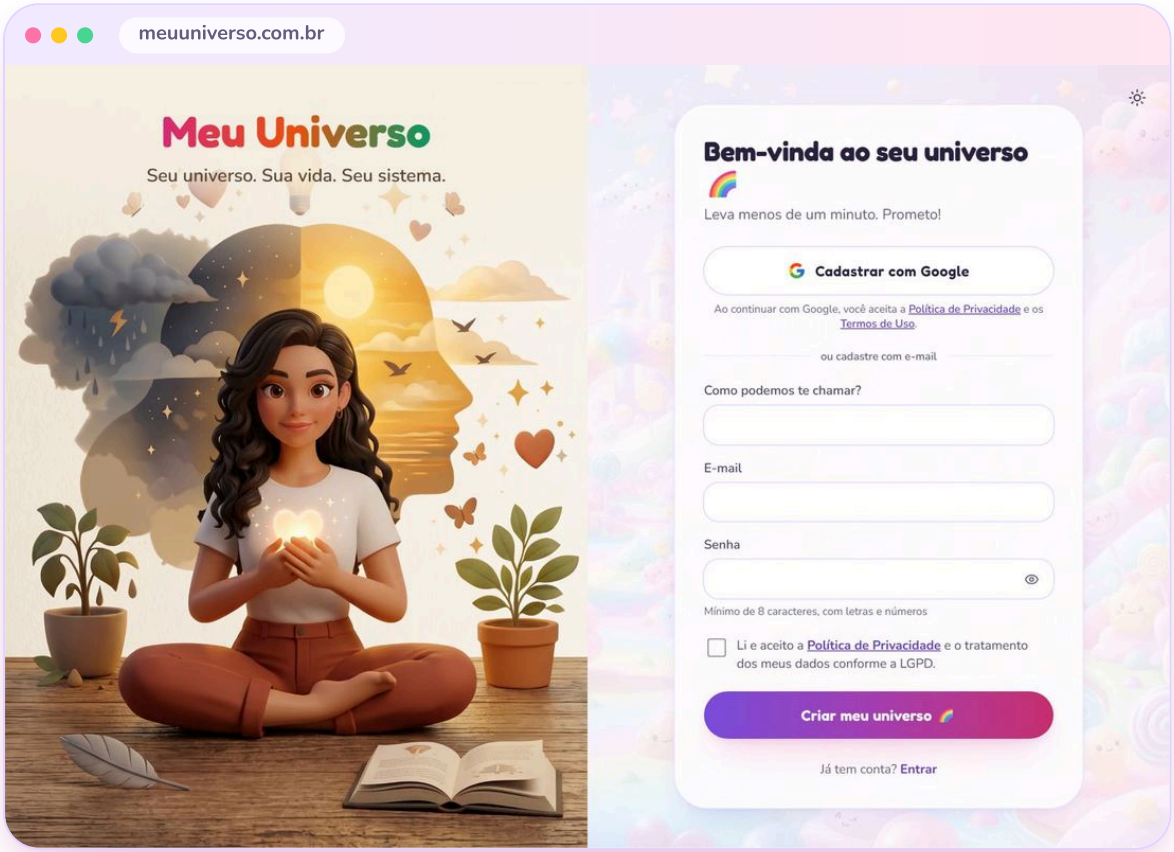


Figura 1 · Tela de cadastro



✨ Dica do Floco

Já tem conta? Use o link **Entrar** no rodapé do formulário. O login com Google também funciona por lá.

CAPÍTULO 3

🦄 O tutorial com o Floco de Neve

7 passos, uns 3 minutos, e o seu universo nasce.



No primeiro acesso, eu apresento a plataforma e monto com você as primeiras peças do seu universo. A barrinha colorida no topo mostra em que passo você está, ← **Voltar** retorna e **Pular** encerra quando quiser.

1 **Passo 1 de 7**

Oi! Eu sou o Floco de Neve

Eu me apresento e mostro o caminho: **Projetos → Áreas da vida → Metas → Hábitos → Tarefas**.

Também aviso que vou colocar **3 meses de dados de exemplo** 🧪 no seu universo, para você ver como tudo fica depois de um tempinho de uso.

Clique em **Vamos começar**.

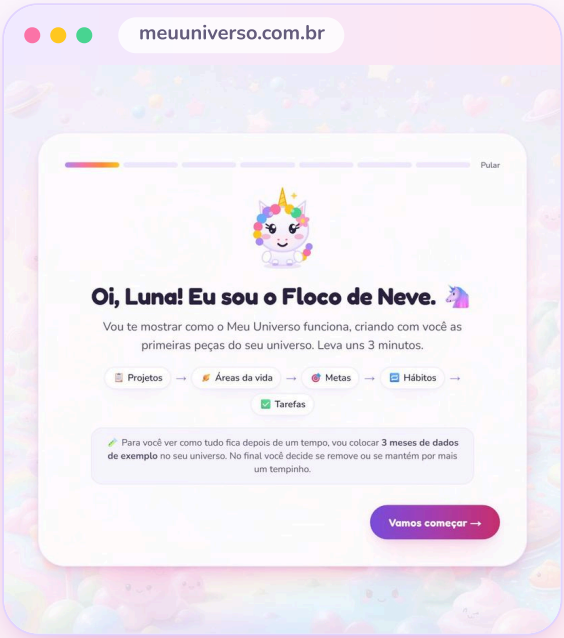


Figura 2 · O Floco se apresenta

2 **Passo 2 de 7**

Primeiro, um projeto

Dê um nome ao projeto e escolha um ícone.

Sem ideia? Toque numa sugestão: *Viagem dos sonhos, Mudar de emprego, Reforma do meu quarto, Começar a correr*.

Clique em **Continuar**.

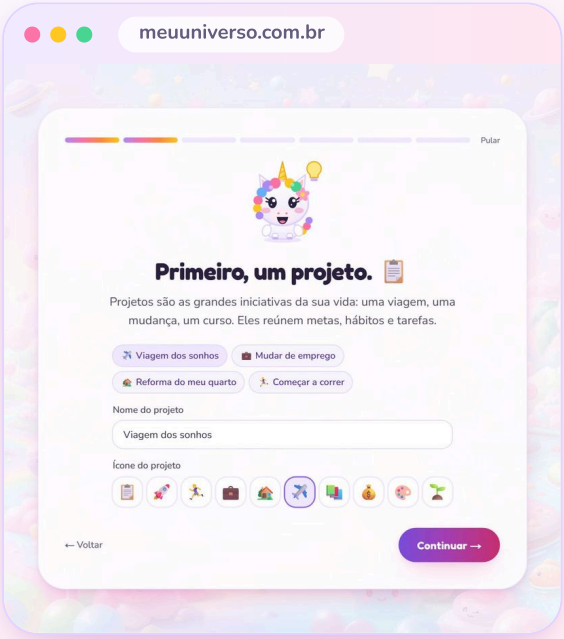


Figura 3 · Nome e ícone do projeto



✨ **Dica do Floco**

Projeto é algo com começo, meio e fim. Se é para a vida toda (tipo “ser saudável”), ele combina mais com uma **área**. Se é algo concreto (“correr 5 km”), aí sim é projeto!

3 **Passo 3 de 7**

Em qual área da vida ele vive?

Escolha uma das 7 áreas. Cada área é um pequeno mundo do seu universo, e colocar o projeto numa área ajuda a enxergar o **equilíbrio** da sua vida.

Clique em **Criar projeto**.

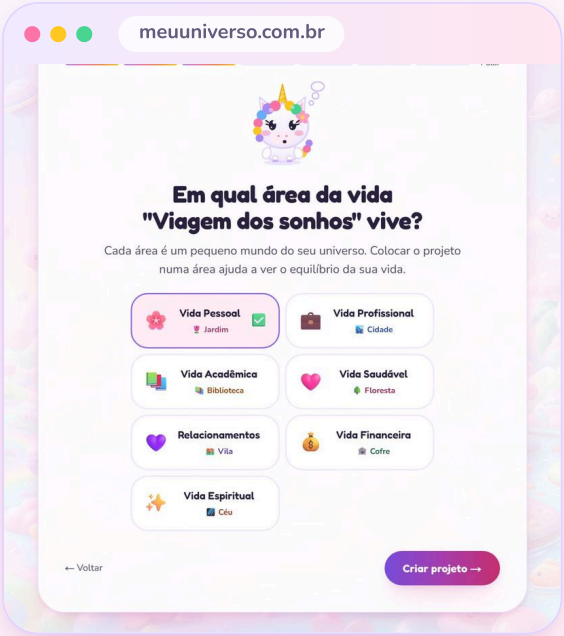


Figura 4 · Escolha da área da vida

4 **Passo 4 de 7**

Agora, uma meta para o projeto

Escreva a meta e diga **quanto**, **de quê** (R$, livros, km...) e **até quando**.

Eu já sugiro uma meta de acordo com o projeto. Clique em **Criar meta**.

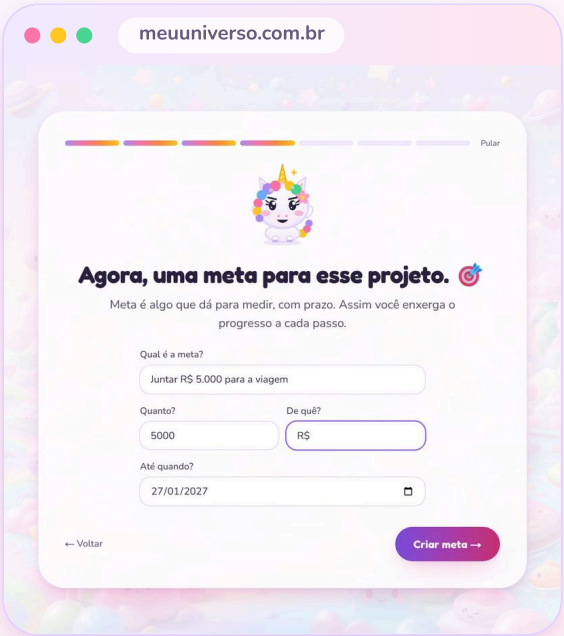


Figura 5 · Meta com valor, unidade e prazo



✨ **Dica do Floco**

Uma boa meta dá para **medir**. “Guardar dinheiro” é vago; “guardar R$ 5.000 até janeiro” mostra o progresso a cada passo, e eu consigo te avisar se você está no ritmo.

5 **Passo 5 de 7**

Da meta nascem hábitos e tarefas

Crie um **hábito** (algo que você repete) e uma **tarefa** (um passo único, com data). Os dois ficam ligados à meta.

Tem sugestões prontas para os dois. Clique em **Criar hábito e tarefa**.

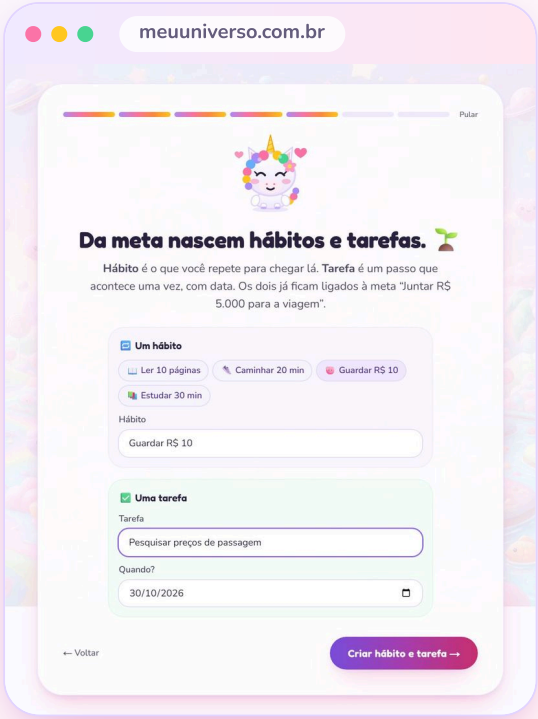


Figura 6 · Hábito e tarefa ligados à meta

6 **Passo 6 de 7**

Olha só o que você montou!

Eu mostro tudo em cadeia: projeto → área → meta → hábito → tarefa.

Os dados de exemplo já estão no seu **Início**, **Calendário**, **Hábitos** e **Relatórios**.



Figura 7 · Resumo do que foi criado

7 **Passo 7 de 7**

Seu universo está pronto!

Agora você escolhe:

- 🧹 **Remover dados de teste e começar:** só o que é seu fica.
- 🍼 **Manter os exemplos por enquanto:** explore a plataforma e os relatórios com dados de 3 meses. Dá para remover depois.

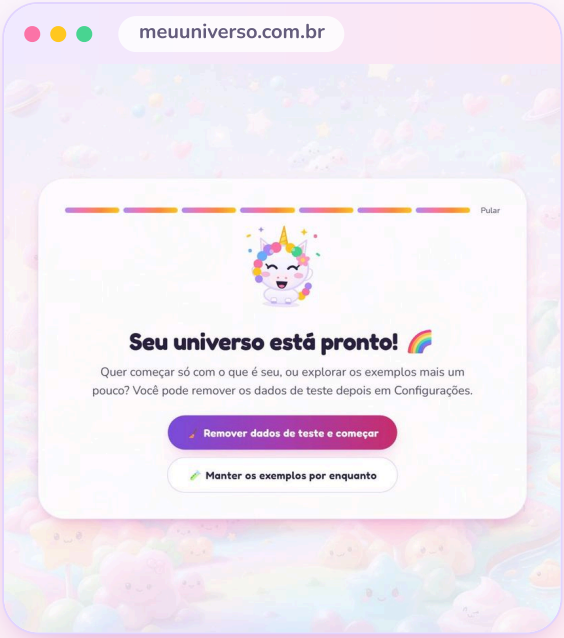


Figura 8 · A escolha final do tutorial



✨ **Dica do Floco**

Minha sugestão: **mantenha os exemplos** por uns dias e passeie pelos relatórios. Quando entender como tudo funciona, é só remover e seguir só com o seu universo. 🌈

CAPÍTULO 4

🧪 Os dados de exemplo

3 meses da vida de uma pessoa fictícia, para você ver todos os gráficos funcionando.



✅ 100 tarefas por mês

300 tarefas em 3 meses, quase todas concluídas e algumas atrasadas, em todas as áreas da vida.

🗂️ Projetos, metas e hábitos

3 projetos, 3 metas com progresso e 4 hábitos com 90 dias de histórico e sequências 🔥.

🩺 40 em cada lugar

Consultas, saúde (peso, sono, água, exercício), refeições, compras, foco, idiomas e eventos do calendário.

📚 Estante

Livros de filosofia lidos e em leitura, séries e documentários.

🪞 Reuniões Comigo

Humor e energia quase todo dia, reuniões semanais e mensais.

🎡 Rodas da Vida

A Roda da Vida e a Roda da Vida oficial preenchidas semana a semana.

Ligar e desligar

Em **Configurações** → **Dados de exemplo** há um interruptor: ligado, os 3 meses aparecem em todas as telas; desligado, só fica o que é seu. O tutorial também liga os exemplos.

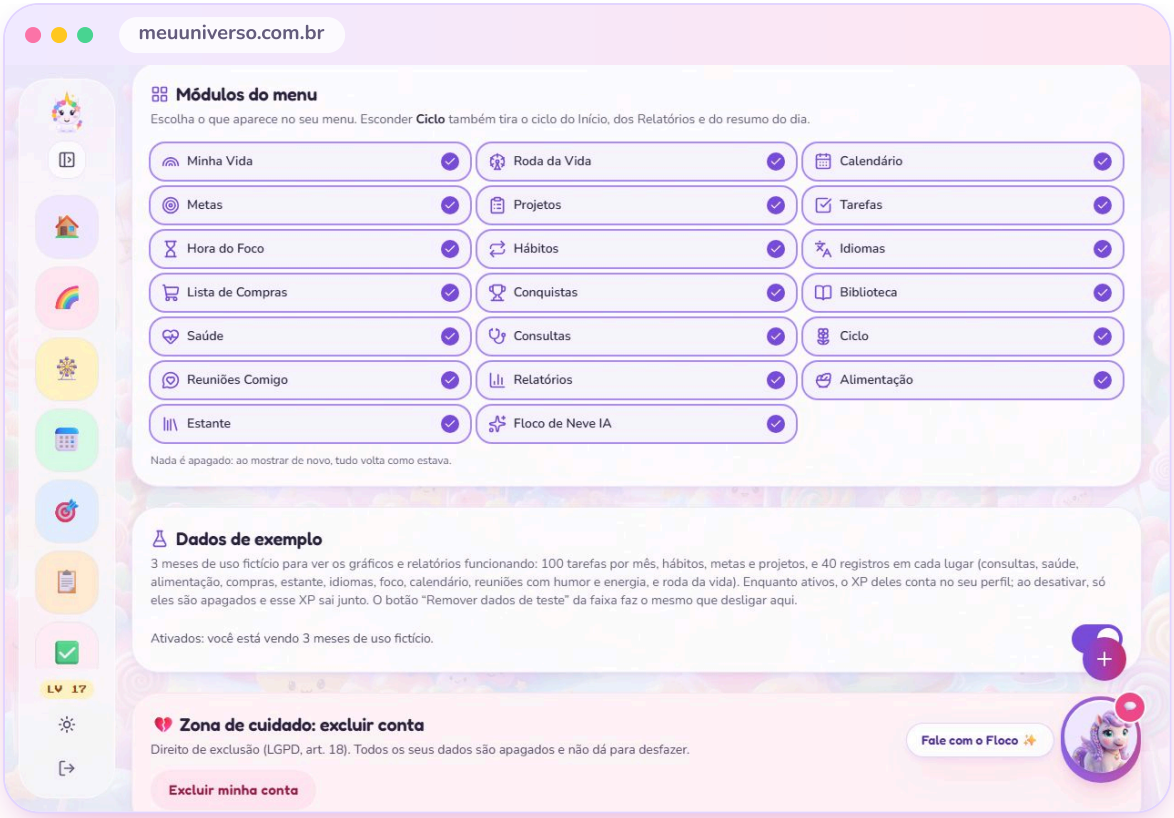


Figura 9 · O interruptor de dados de exemplo em Configurações

Como reconhecer um exemplo

- Todo item de exemplo traz a nota "🧪 *Dado de exemplo*".
- Enquanto os exemplos estão ligados, o XP deles conta no seu perfil (o nível sobe); ao desligar, esse XP sai junto.
- Enquanto existirem exemplos, uma faixa aparece no topo de todas as páginas.



Figura 10 · A faixa de dados de exemplo, no topo da plataforma

Como remover

1. Clique em **Remover dados de teste** na faixa do topo (é o mesmo que desligar em Configurações).
2. Confirme na janela que aparece.

3. Pronto! Os exemplos somem e a faixa desaparece. Tudo o que você criou, inclusive no tutorial, continua lá.

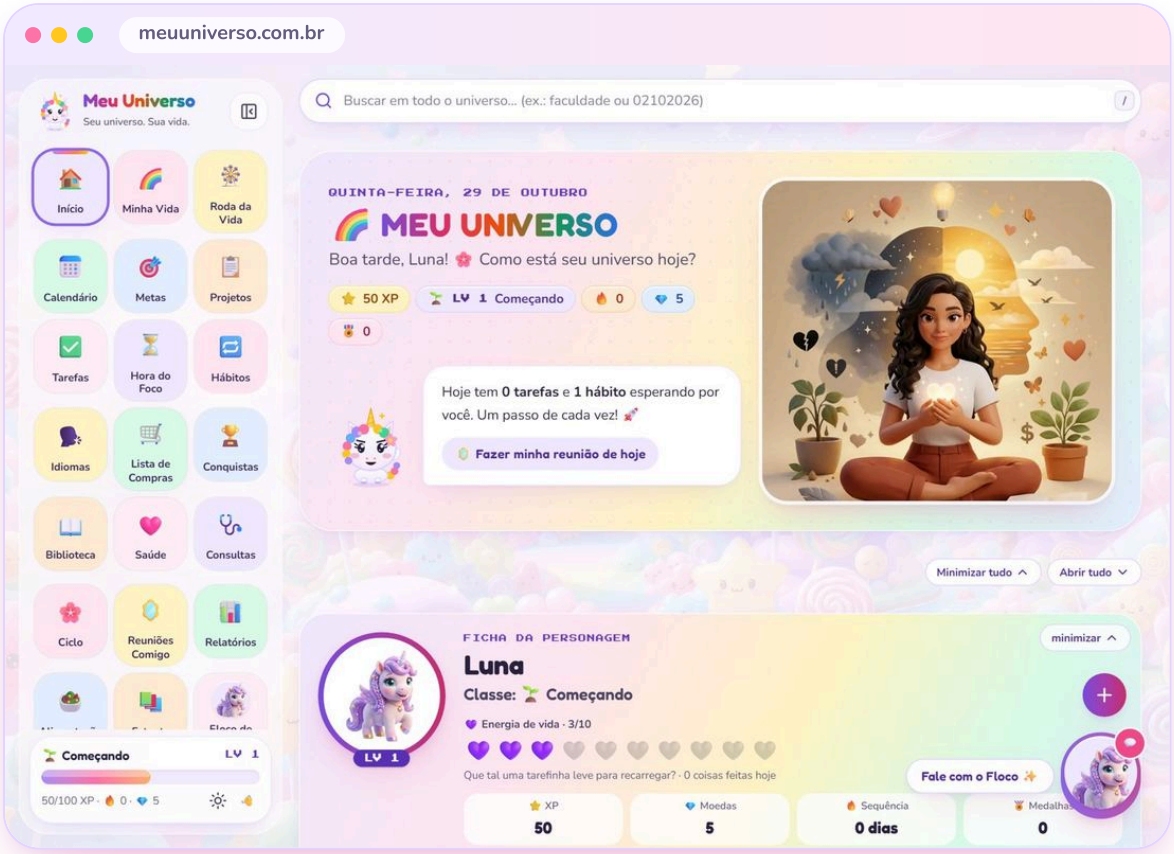


Figura 11 · O Início depois da remoção: só o que é seu



✨ **Dica do Floco**

Pode remover sem medo: eu só apago o que tem a marquinha 🍼. O projeto, a meta, o hábito e a tarefa que **você** criou ficam guardadinhos.

CAPÍTULO 5

🏠 Conhecendo a plataforma

Um passeio pelas telas que você mais vai usar.



📋 Menu lateral

Acesso a todas as áreas: Início, Minha Vida, Metas, Projetos, Tarefas, Hábitos, Relatórios e mais.

➕ Botão +

No canto inferior direito: cria qualquer coisa rapidinho, de qualquer página.

🔍 Busca

Procura em todo o universo. Aceita palavras ou datas (ex.: 02102026).

🏠 Início

O painel do dia: saudação, quantas tarefas e hábitos esperam por você hoje, seu XP, nível e sequência. Logo abaixo ficam a **Ficha da personagem** (nível, energia de vida, moedas e medalhas) e os seus **mundos**, um cartão por área. Cada bloco pode ser minimizado.

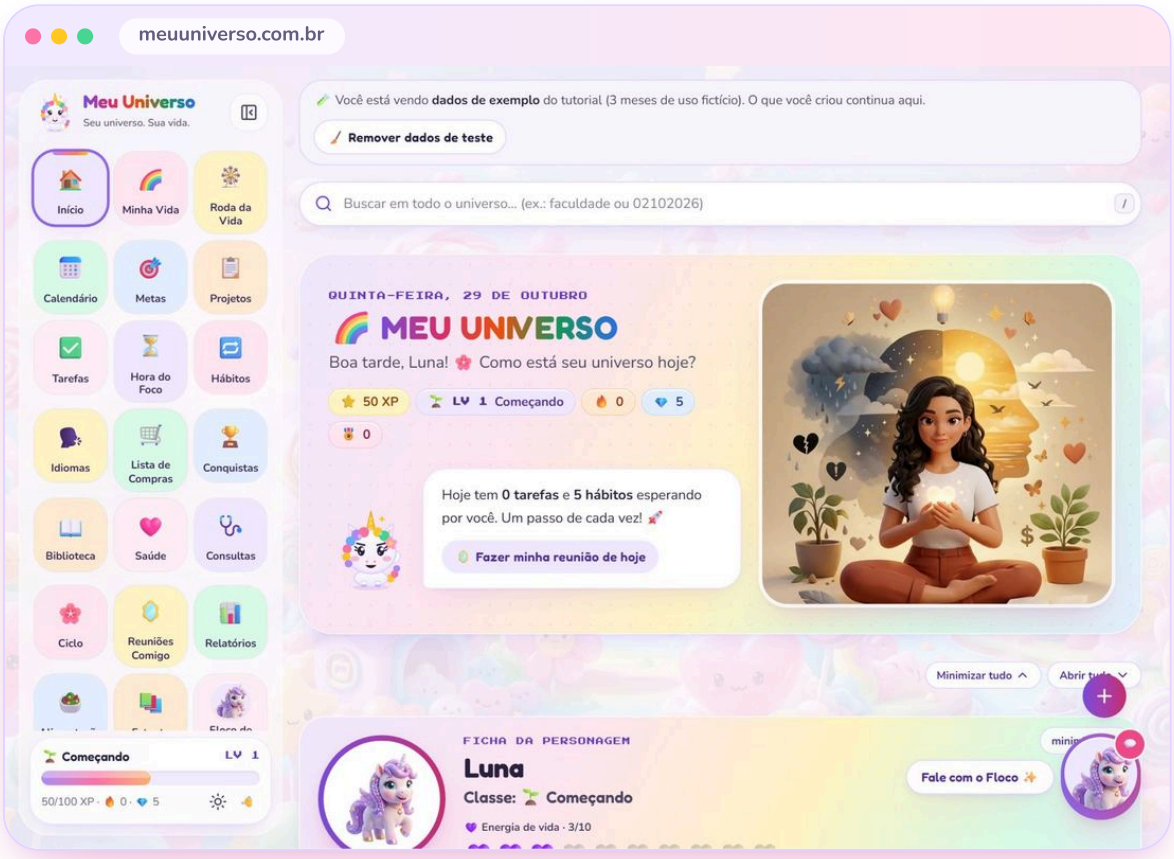


Figura 12 · Início

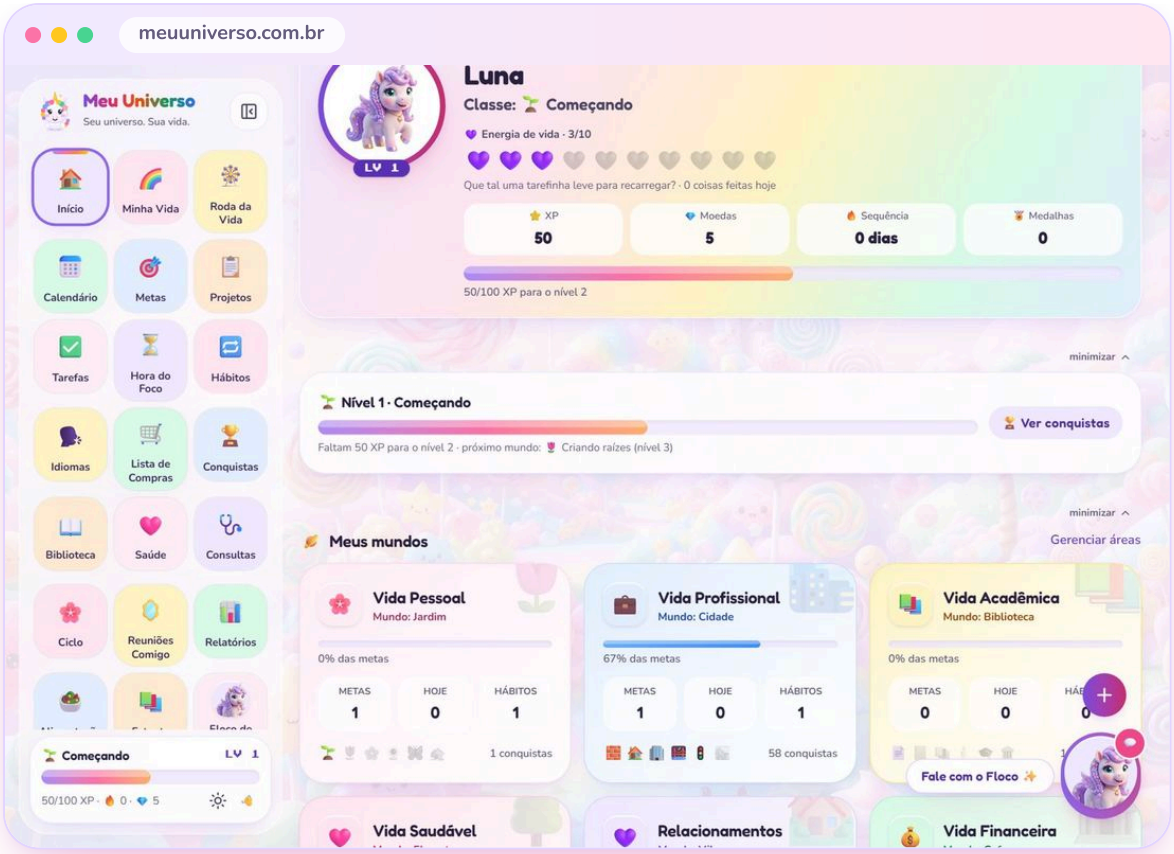


Figura 13 · Ficha da personagem e Meus mundos



✨ Dica do Floco

Sem energia hoje? Clique em **Fazer minha reunião de hoje** no Início: eu te ajudo a escolher só o essencial do dia. Um passo de cada vez! 💜

🌈 Minha Vida

As 7 áreas, cada uma com seu mundo, o percentual das metas, metas, tarefas de hoje e hábitos. Use **+ Nova área** para criar uma área só sua.

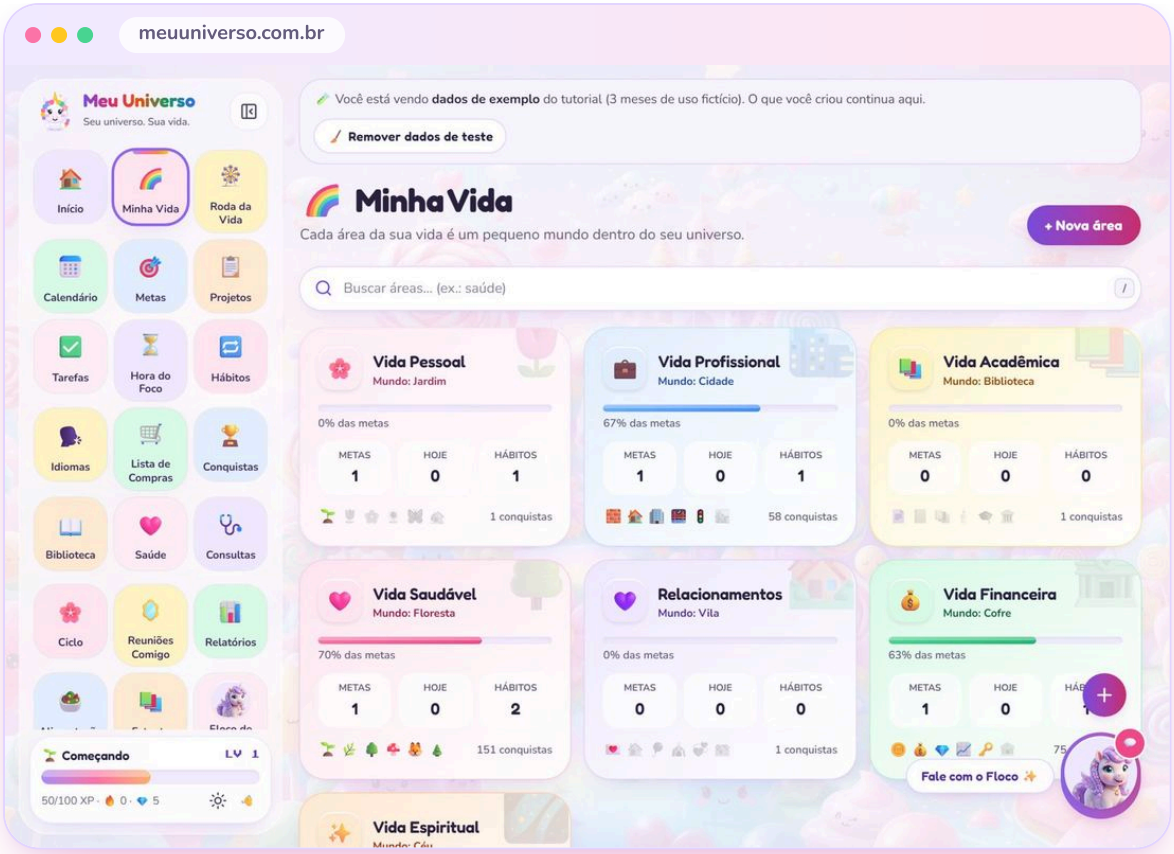


Figura 14 · Minha Vida

🗂️ Projetos

A lista mostra os projetos com o filtro por área à esquerda: status, área, tarefas feitas e prazo. Abra um projeto para ver o progresso, as metas vinculadas, as tarefas e os hábitos. Ali também dá para **Editar**, **Duplicar** e **Vincular meta existente**.

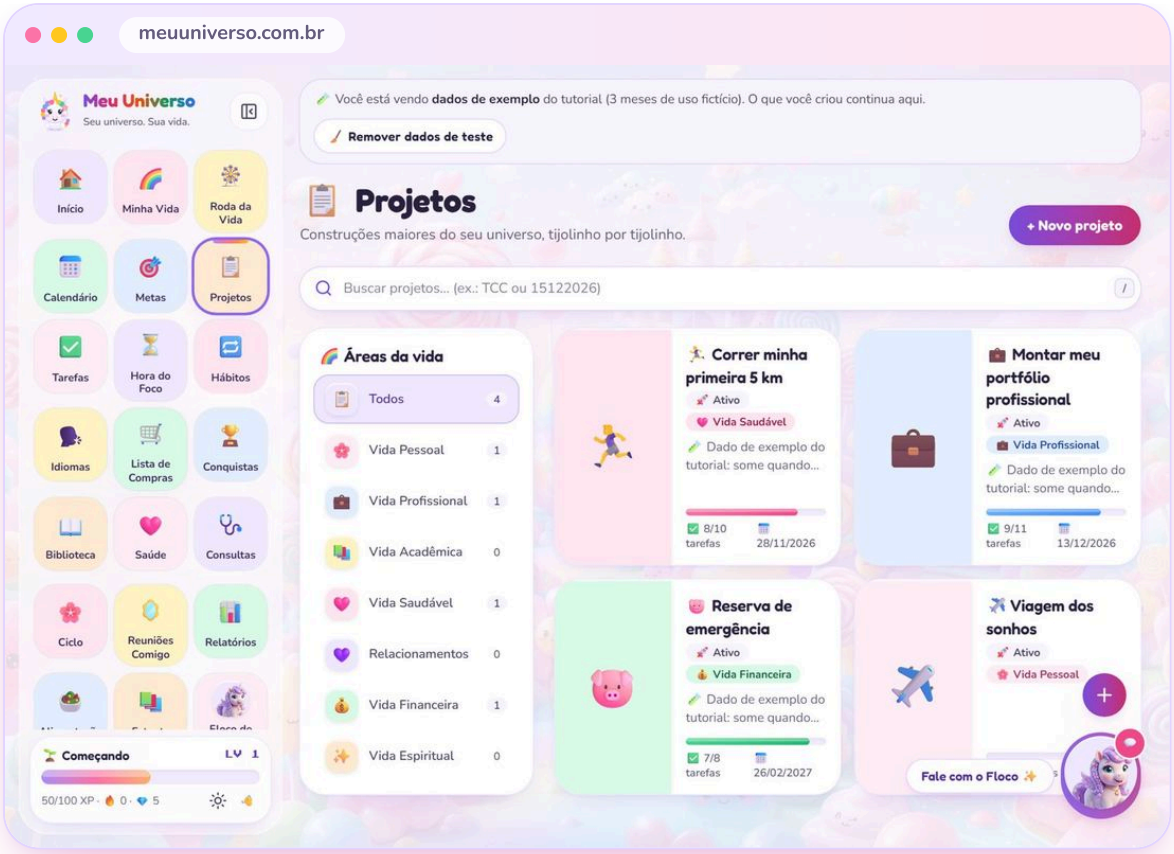


Figura 15 · Lista de projetos

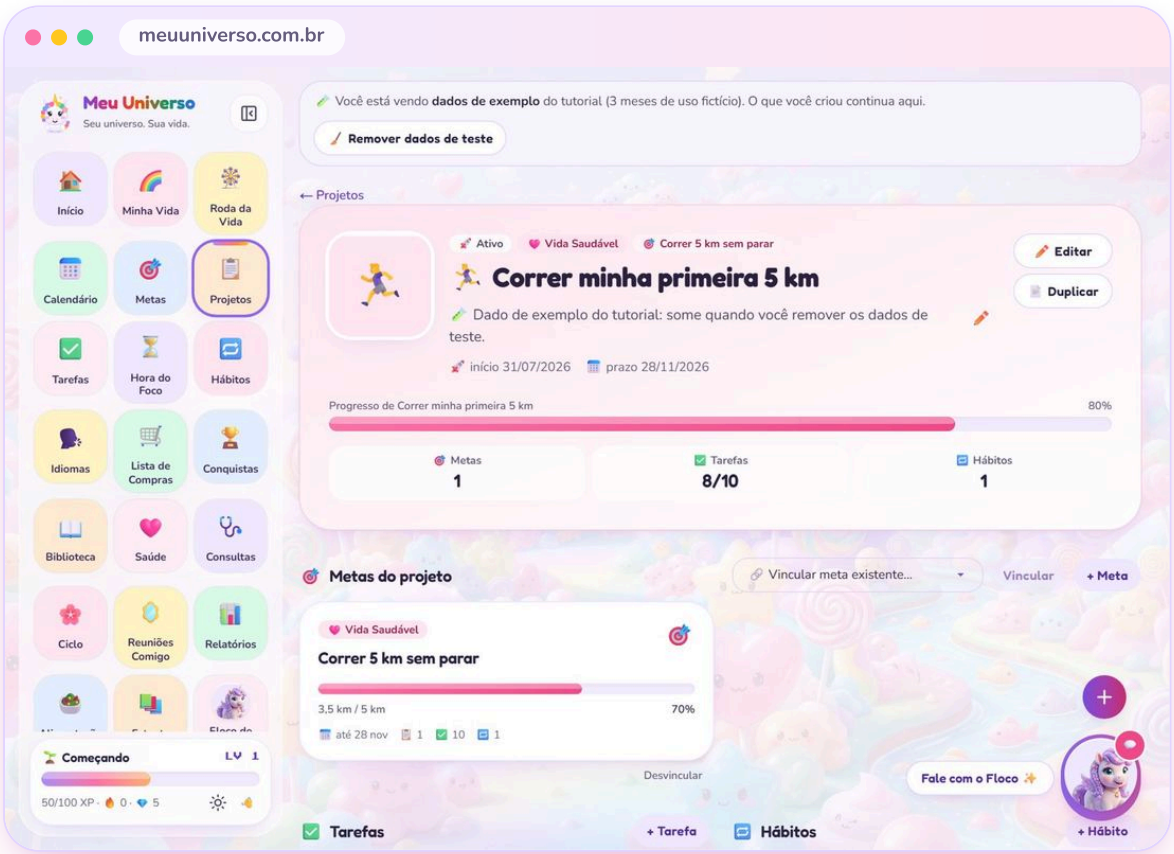


Figura 16 · Detalhe de um projeto

🎯 Metas

Cada meta mostra a barra de progresso, o valor atual e o alvo, o prazo e quantos projetos, tarefas e hábitos estão ligados a ela. Metas podem ser agrupadas em **Objetivos**.

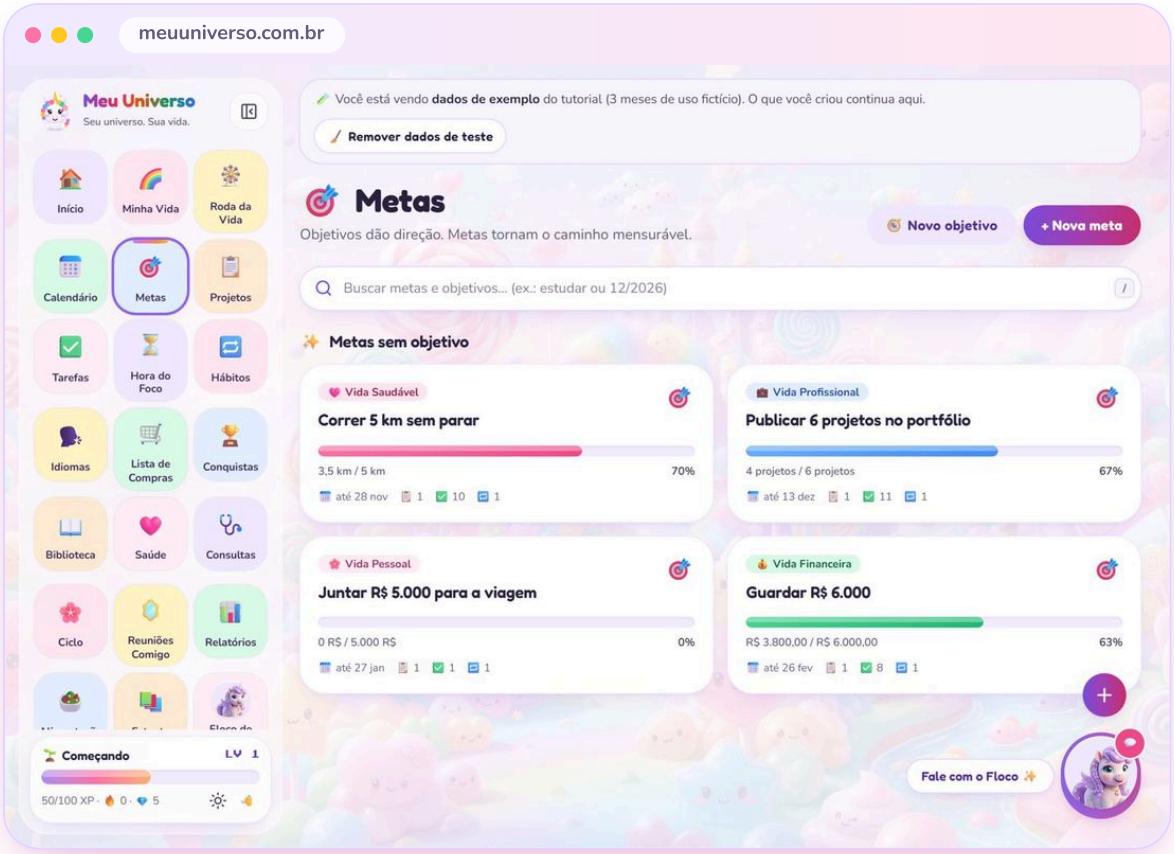


Figura 17 · Metas



✨ Dica do Floco

Objetivo é o "porquê"; meta é o "quanto". Exemplo: o objetivo *Ter tranquilidade financeira* pode reunir as metas *Guardar R$ 6.000* e *Quitar o cartão*.

🔁 Hábitos

Os hábitos de hoje com a semana em quadradinhos, a sequência 🔥 e o recorde. Clique em **Marcar como feito** (+10 XP). Hábitos com quantidade, como água, têm botões de +250 ml e +500 ml.

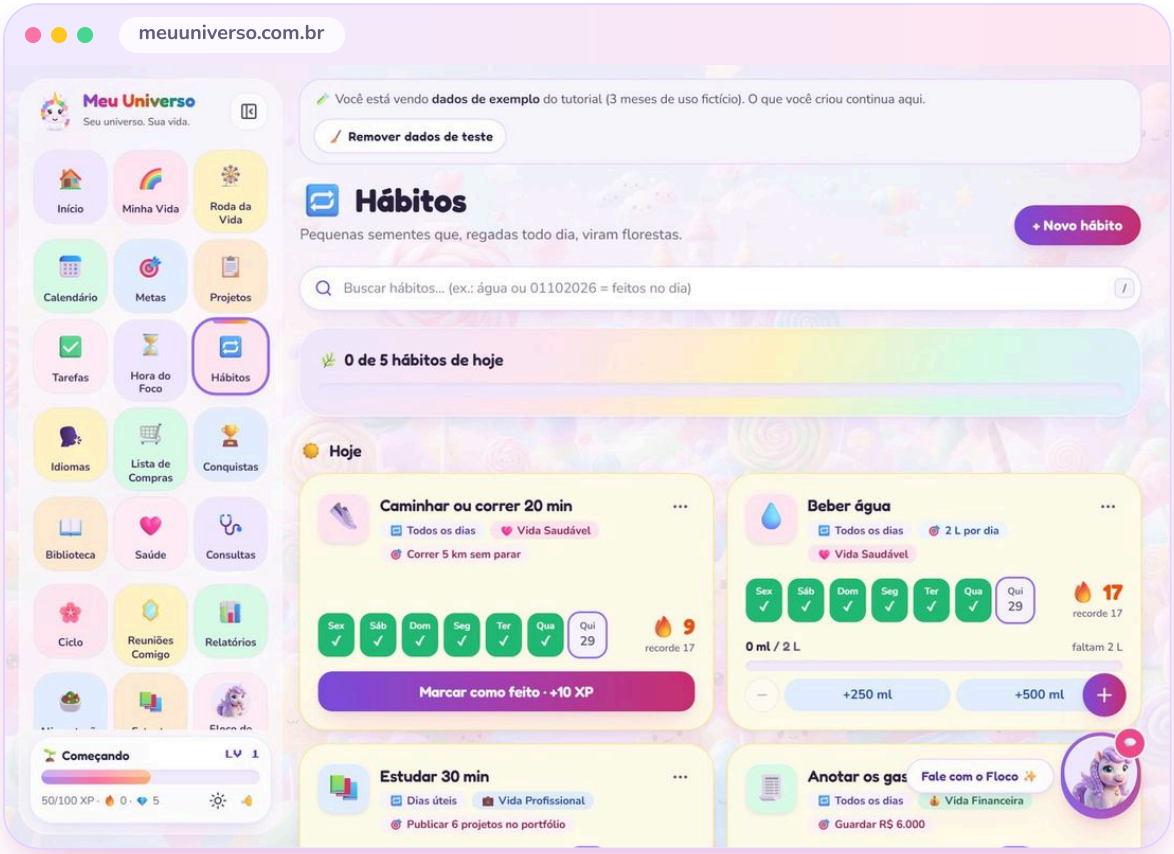


Figura 18 · Hábitos



✨ **Dica do Floco**

Sequência é poder! 🔥 Se um dia escapar, não desanime: o recorde fica guardado e a próxima sequência começa amanhã.

✅ Tarefas

O gráfico **Realizadas × não realizadas** (por dia, semana, mês ou ano) e as listas **Hoje**, **Próximas**, **Não realizadas** e **Concluídas**.

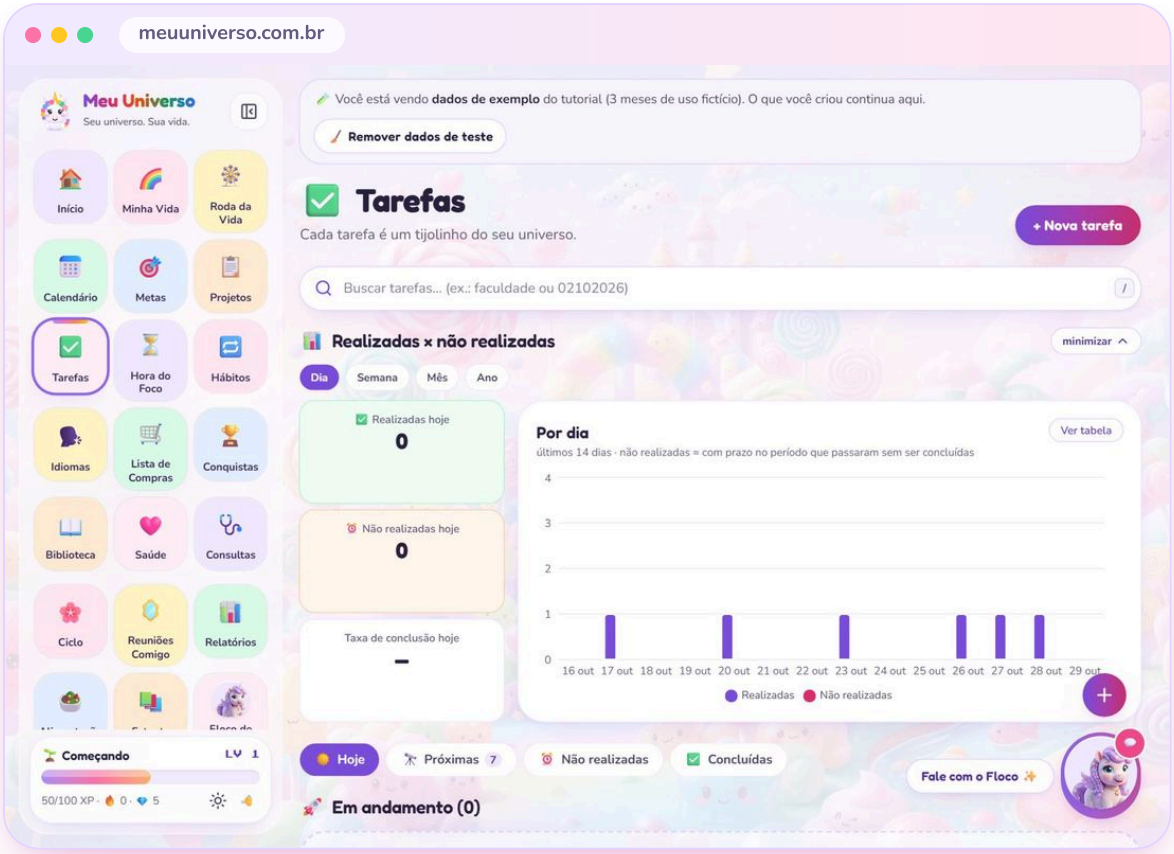


Figura 19 · Tarefas

Calendário

Tarefas, hábitos e eventos aparecem aqui automaticamente, nas visões **Agenda**, **Dia**, **Semana** e **Mês**. Dá para conectar o Google Agenda.

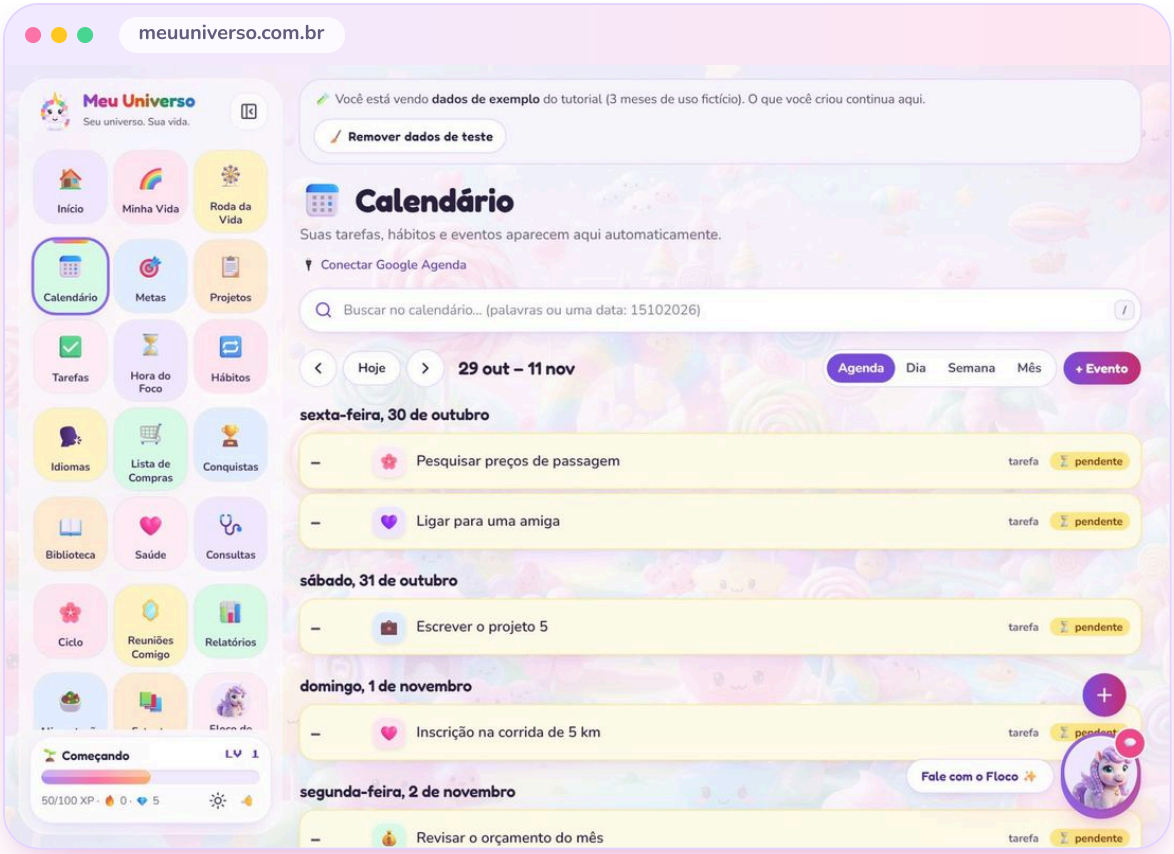


Figura 20 · Calendário em modo Agenda

Roda da Vida

Uma vez por semana, dê uma nota de 0 a 10 para cada uma das **suas** áreas da vida. A roda mostra o equilíbrio, a semana anterior e a evolução. Ela avisa que não é a roda oficial e tem o botão **Roda da Vida oficial**.

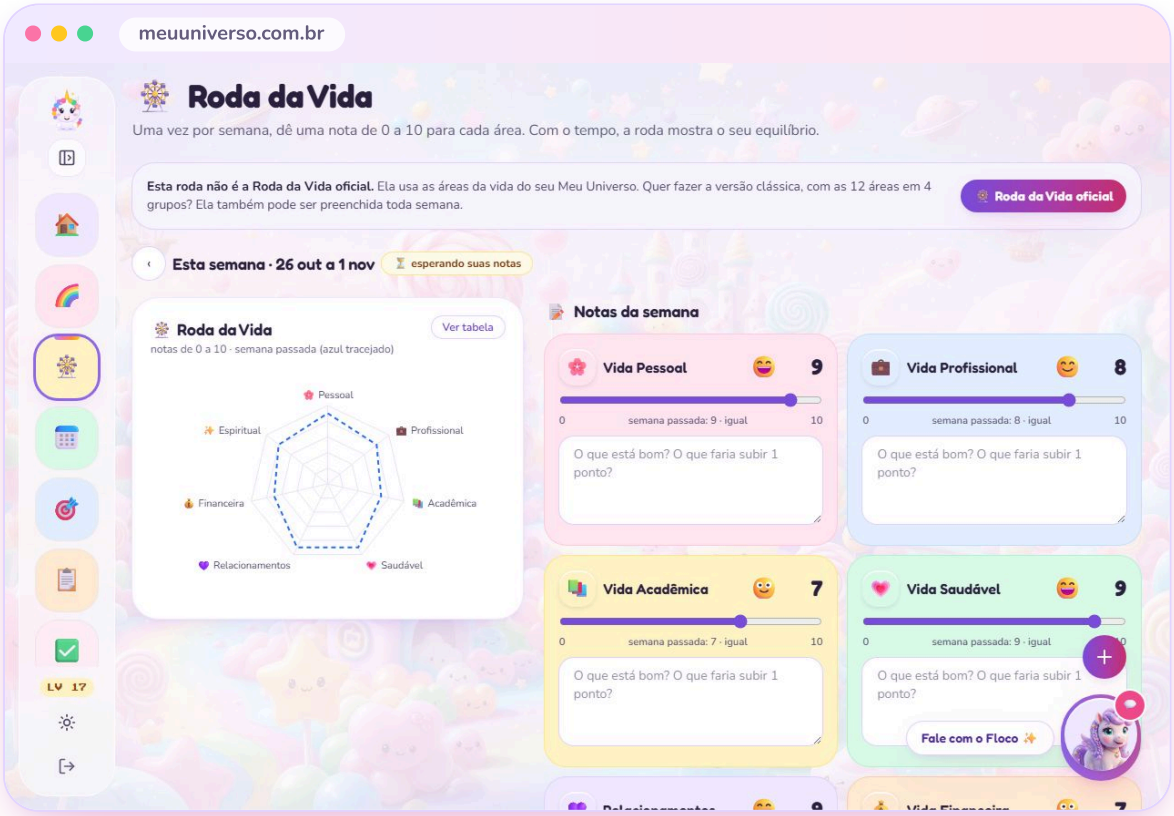


Figura 21 · Roda da Vida das suas áreas

Roda da Vida oficial

O modelo clássico: **12 áreas em 4 grupos** (Pessoal, Profissional, Relacionamentos e Qualidade de vida), com nota de 0 a 10 toda semana. A roda se redesenha enquanto você move as notas; a linha tracejada é a semana anterior, e a Evolução mostra a média por semana e por grupo.



Figura 22 · Roda da Vida oficial



✨ Dica do Floco

Use as duas! A roda das suas áreas mostra o seu universo; a oficial compara com o modelo clássico que coaches e terapeutas usam.

CAPÍTULO 6

Como funcionam os relatórios

Cada relatório é um aprendizado sobre o seu universo.



A **Central de Relatórios** lê as suas tarefas concluídas, hábitos marcados, metas, XP, foco, humor e energia, e mostra o resultado do período escolhido.

Escolhendo o período

Botões

Diário, Semanal, Mensal, Trimestral e Anual.

Setas

Voltam ou avançam um período. **Atual** volta para hoje.

Busca

Uma data (02102026) abre aquele dia; um mês (09/2026) abre aquele mês.

Nos gráficos, as barras são por **dia** (diário, semanal e mensal), por **semana** (trimestral) ou por **mês** (anual).

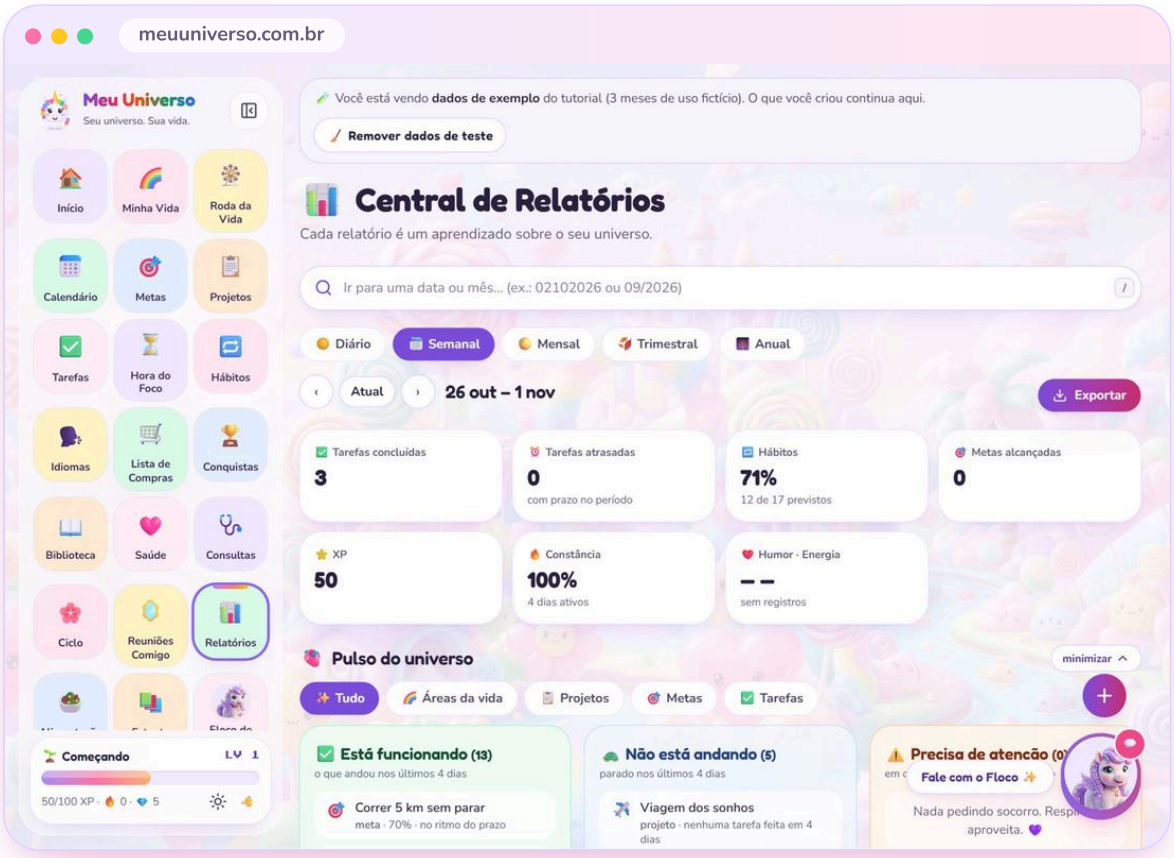


Figura 23 · Relatório semanal: período e indicadores

🔢 Os indicadores

✅ Tarefas concluídas

Quantas tarefas você concluiu no período.

⏰ Tarefas atrasadas

Com prazo dentro do período e ainda não concluídas.

🔁 Hábitos

% cumpridos sobre os previstos (71% = 12 de 17).

🎯 Metas alcançadas

Metas que chegaram ao alvo no período.

⭐ XP

Pontos ganhos no período. Exemplos não contam.

🔥 Constância

% de dias com alguma atividade e quantos dias ativos.

❤️ Humor · Energia

Médias dos seus registros de como você está.

💓 Pulso do universo

Um diagnóstico rápido, com filtros por Áreas da vida, Projetos, Metas e Tarefas:

✅ Está funcionando

O que andou: tarefas feitas, metas no ritmo do prazo, áreas com atividade.

💤 Não está andando

Áreas, projetos e metas parados, sem movimento no período.

⚠️ Precisa de atenção

Do mais urgente: tarefas atrasadas, prioridade alta para hoje ou amanhã, metas abaixo do ritmo e prazos vencendo.

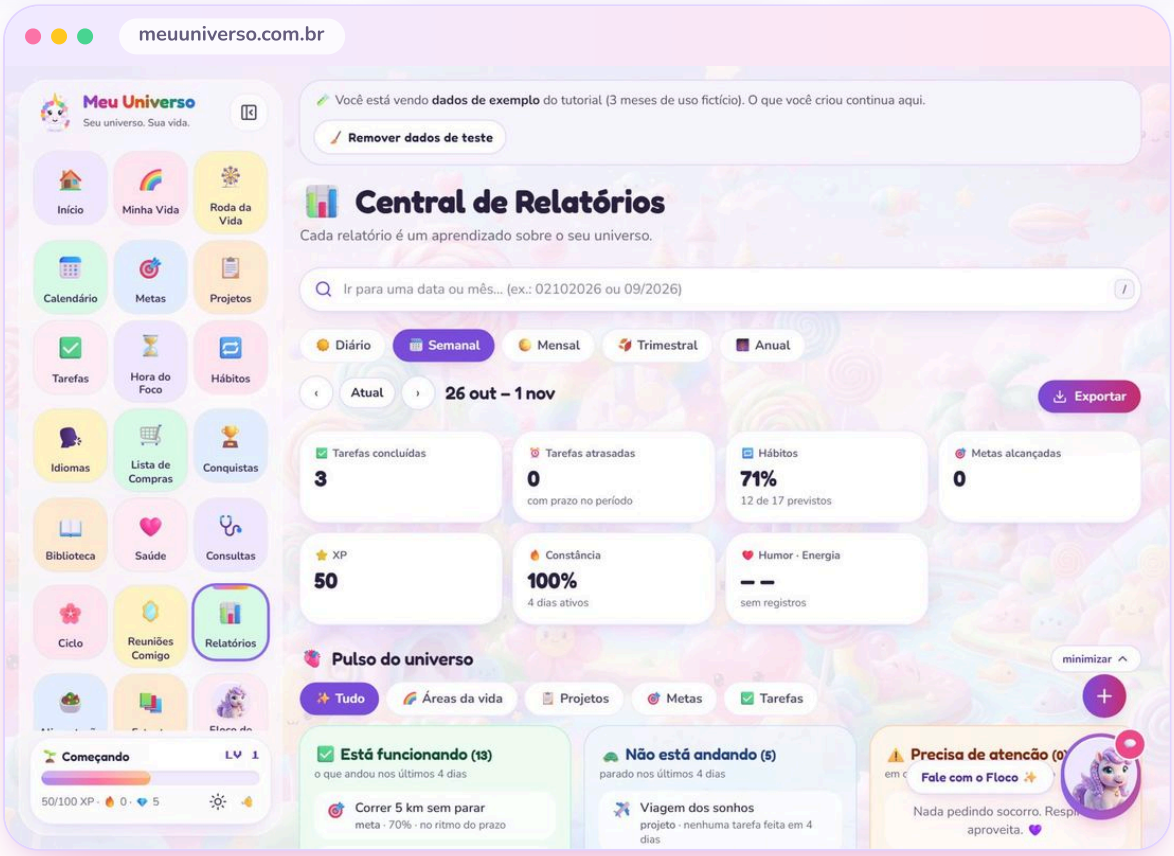


Figura 24 · Pulso do universo



✨ Dica do Floco

O “Precisa de atenção” não é bronca, é carinho! Olhe para ele uma vez por semana e transforme cada item em uma tarefinha pequena.

🌈 Radar da Minha Vida e gráficos

- **Radar da Minha Vida:** uma nota de 0 a 100 por área. Metade vem do progresso das metas, metade da atividade no período. Quanto mais “redondo”, mais equilibrada está a sua vida.
- ⭐ **XP no período** e ✅ **Tarefas concluídas:** barras ao longo do período.
- ❤️ **Humor e energia:** a linha da evolução dos seus registros.
- Todo gráfico tem **Ver tabela**, com os números exatos.

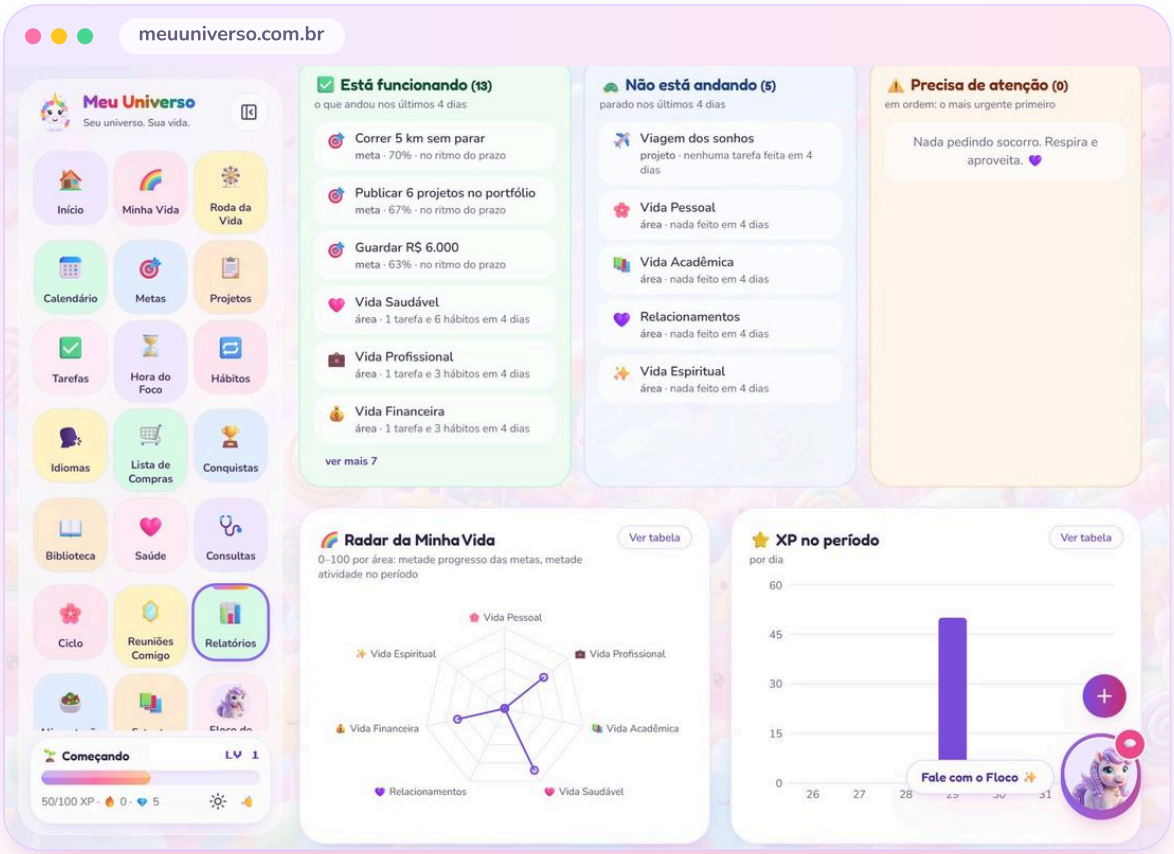


Figura 25 · Radar da Minha Vida e XP no período

📚 Outras seções

⏳ Hora do Foco

Minutos de foco, focos concluídos e no que você mais focou.

📚 Estante no período

Livros, séries, filmes, vídeos e podcasts concluídos, iniciados e em andamento.

🛒 Mercado no período

Idas ao mercado registradas na Lista de Compras.

🩺 Saúde e ciclo

Aparecem só para quem deu o consentimento de dados de saúde.

Evolução por área

Um cartão por área com a nota do radar, quantas conclusões houve (tarefas e hábitos) e o progresso das metas daquela área. No fim aparecem as **Conquistas no período**, quando houver.

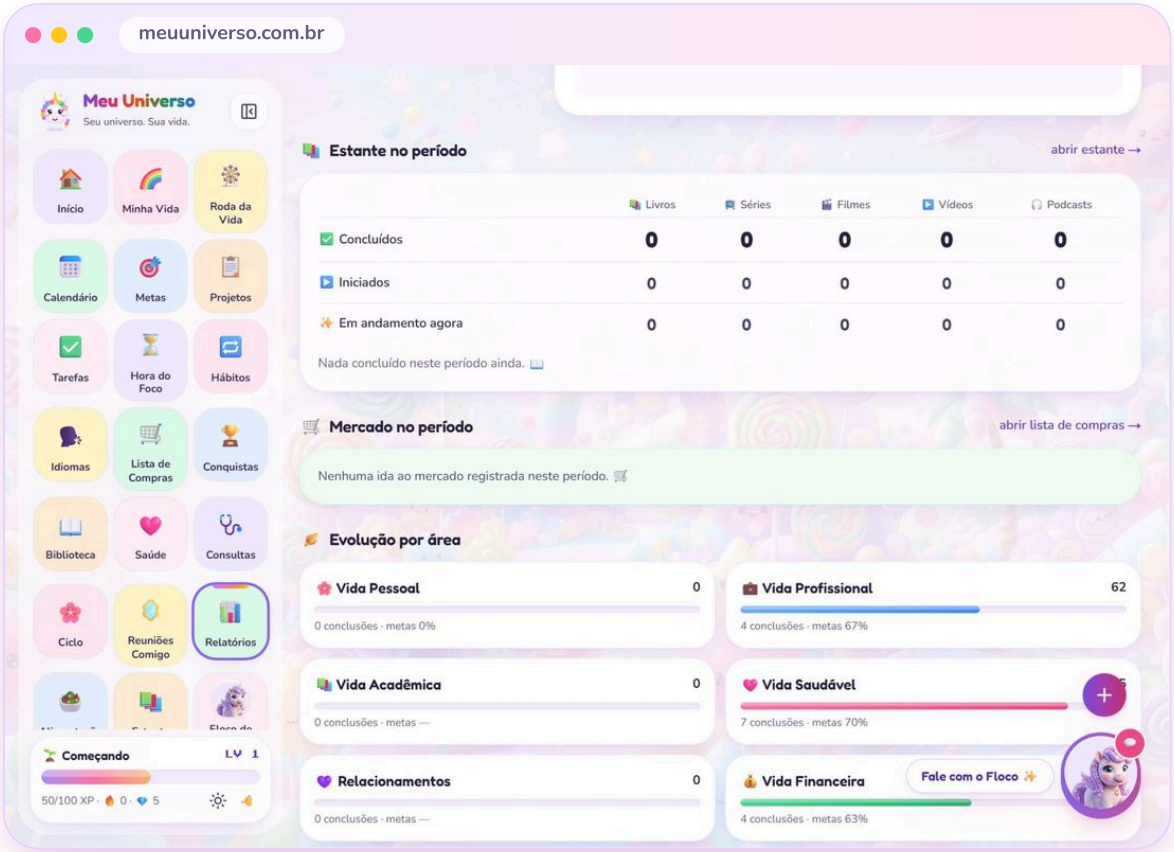


Figura 26 · Estante, Mercado e Evolução por área

Comparando períodos

Troque o período para ver a mesma leitura em escalas diferentes. Com os dados de exemplo, o **mensal** mostra o mês inteiro e o **trimestral** mostra os 3 meses de uso, semana a semana.

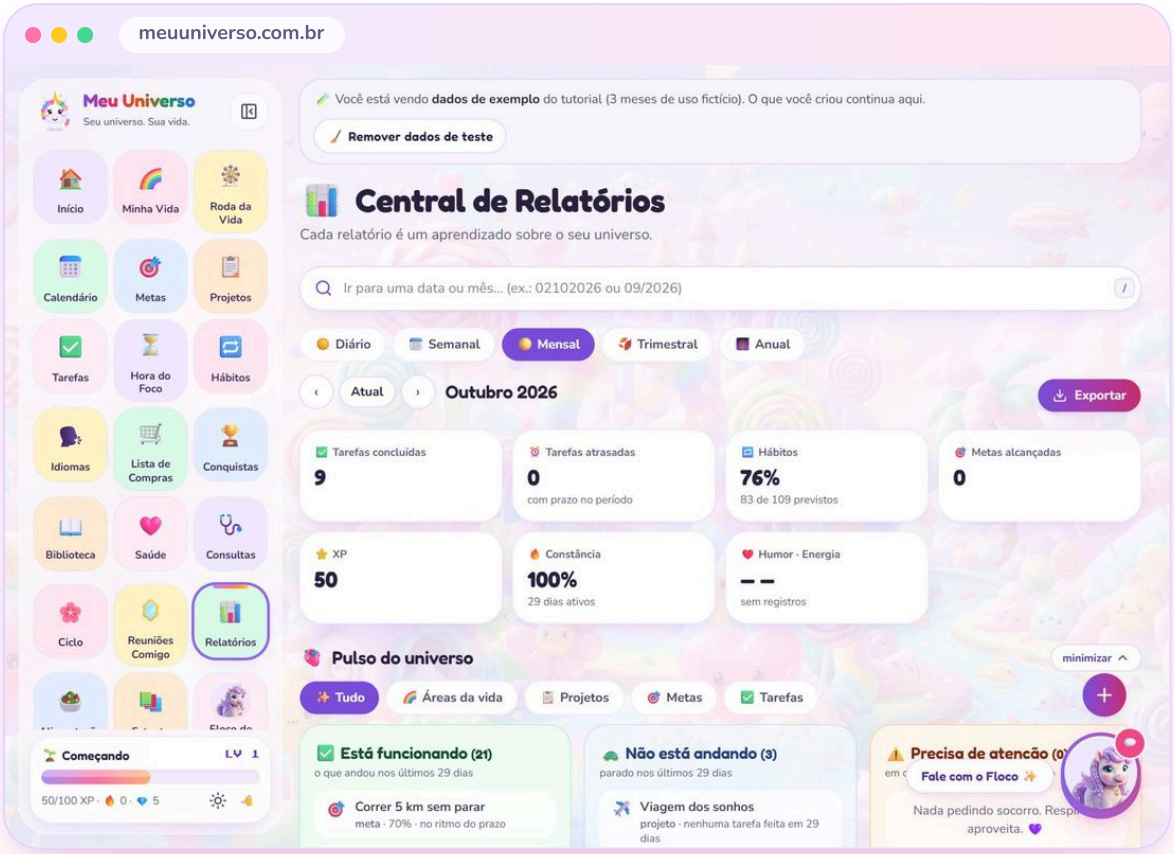


Figura 27 · Relatório mensal

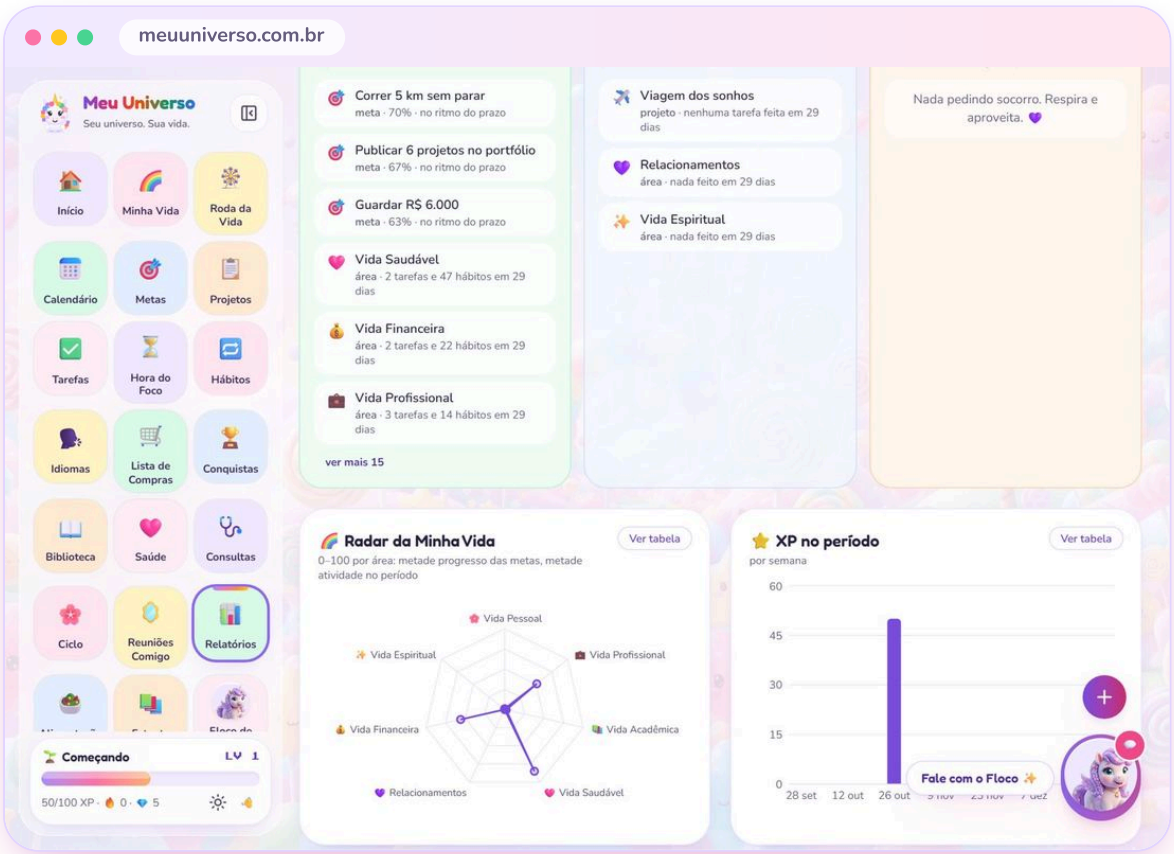


Figura 28 · Relatório trimestral: radar e XP por semana

Exportando o relatório

Clique em **Exportar** e escolha **Imagem (PNG)** ou **PDF (A4)**. O arquivo sai com uma capa colorida, eu e o período. Tudo é gerado no seu navegador: nenhum dado sai do aparelho.

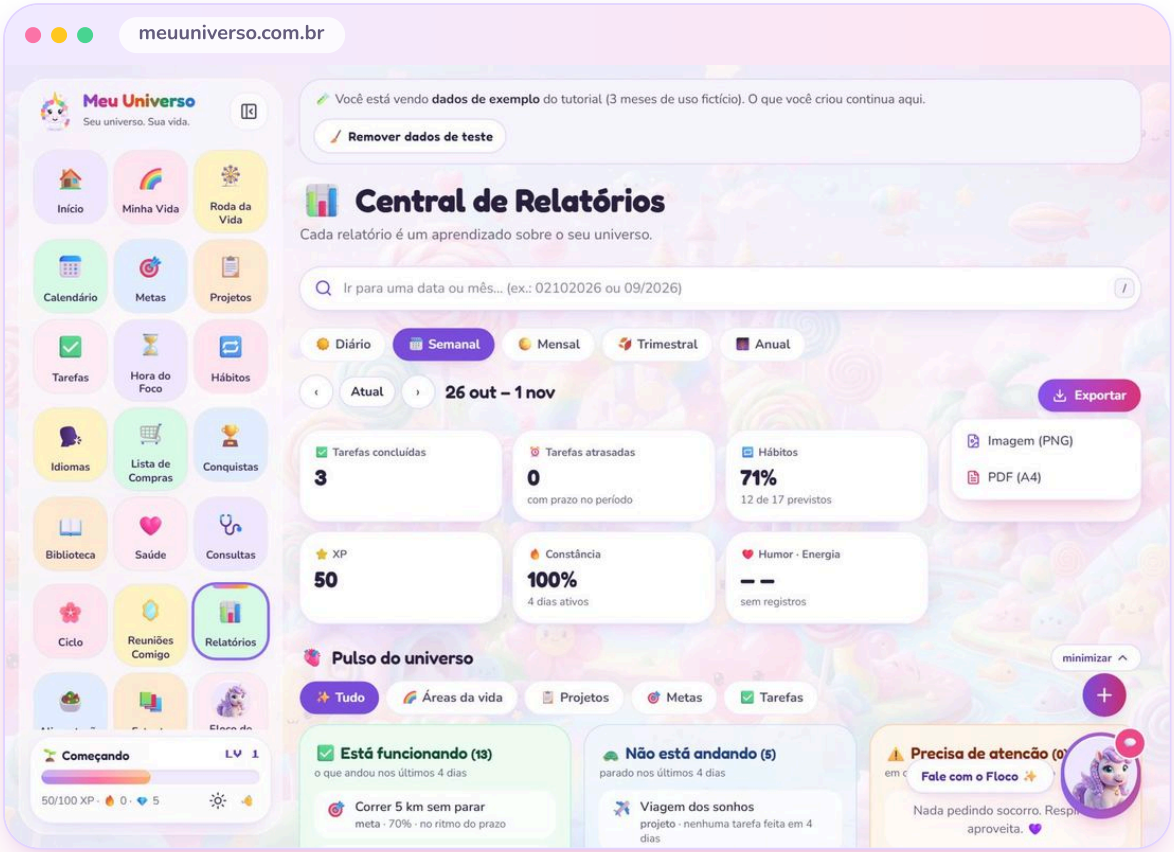


Figura 29 · Menu de exportação



✨ Ritual do Floco

Faça uma **revisão semanal**: toda segunda, abra o relatório Semanal, veja o Pulso do universo e comemore o que funcionou. Depois, exporte e guarde: daqui a um ano você vai amar ver o quanto cresceu! 🎉

CAPÍTULO 7

Configurações e assinatura

Deixe o universo com a sua cara.



Foto de perfil

Clique na câmera sobre a foto para trocar.

Atalhos

Minha assinatura, Áreas da vida, Integrações e Segurança.

Perfil e preferências

Como eu te chamo, seu fuso horário e a opção de reduzir animações.

Aparência

Tema Claro (padrão) ou Escuro, e o estilo visual: arco-íris ou simplificado.

Segurança

Ative o app autenticador para pedir um código além da senha.

Privacidade e LGPD

Exporte todos os seus dados ou exclua a conta.

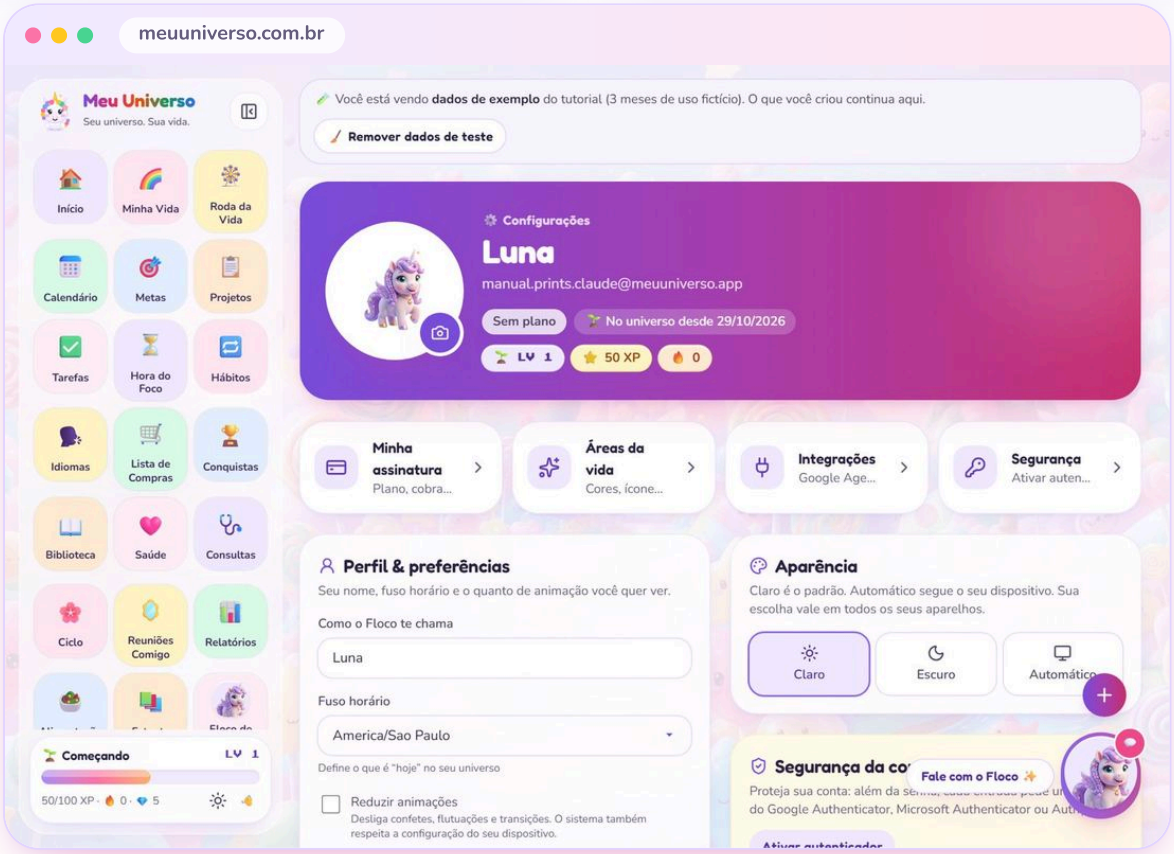


Figura 30 · Configurações

🌈 Estilo visual e cores

Em **Configurações → Aparência → Estilo visual** (ou no botão **Versão simplificada / Versão arco-íris** do Início):

🌈 Arco-íris (Fofo)

O visual original: ilustrações, arco-íris, emojis e brilhos.

Simplificado

Fundo liso, ícones simples e uma cor de destaque: Azul, Verde, Grafite, Laranja ou Roxo.

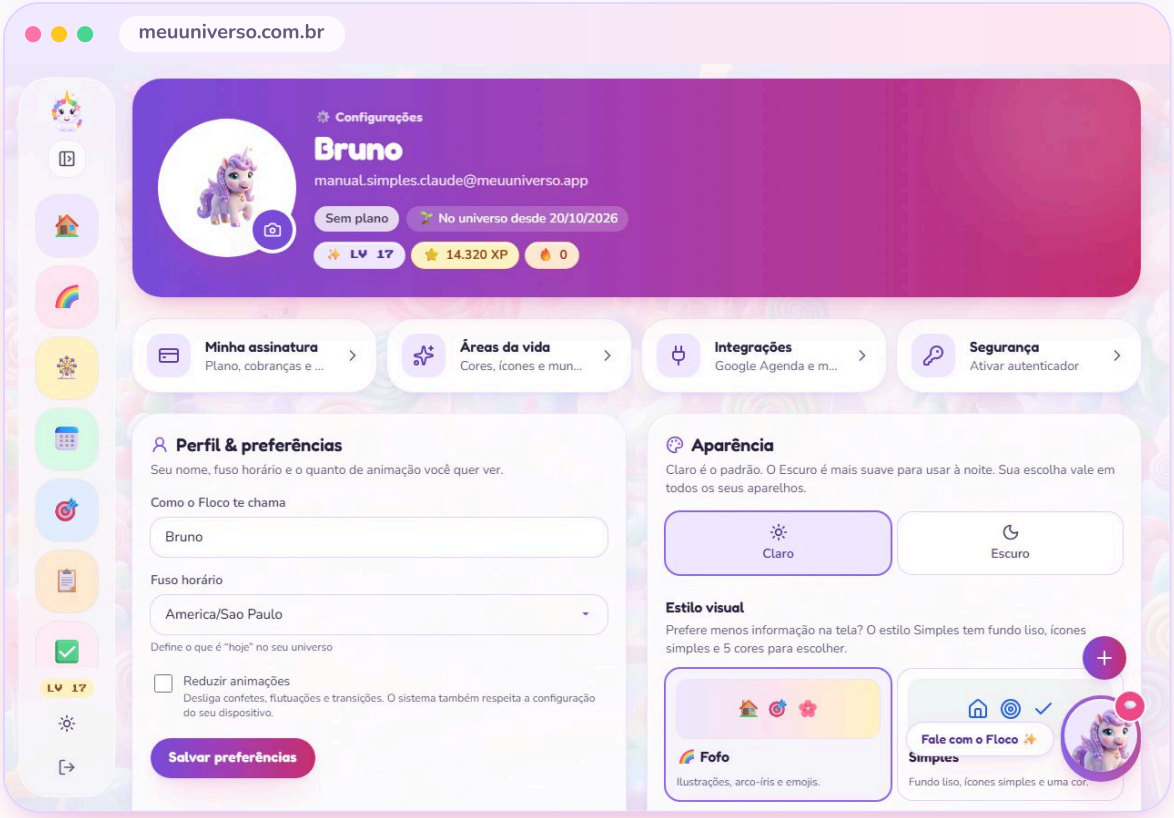


Figura 31 · Escolha do estilo visual e da cor

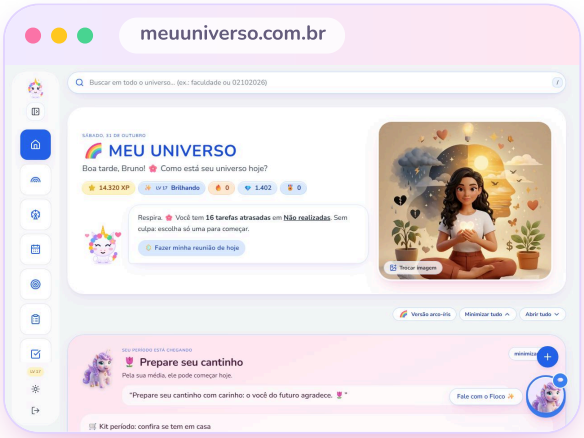


Figura 32 · Simplificado, tema claro

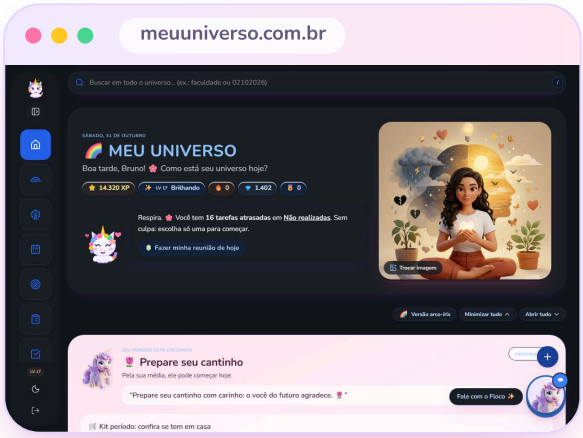


Figura 33 · Simplificado, tema escuro

O **tema** (Claro ou Escuro) vale para os dois estilos. O escuro tem cores suaves, pensadas para usar à noite.

🧩 Módulos do menu

Em **Configurações** → **Módulos do menu** você escolhe o que aparece no menu: toque num módulo para mostrar ou esconder. Esconder **Ciclo** também tira o ciclo do Início, dos Relatórios e do resumo do dia. Início e Configurações ficam sempre, e nada é apagado.

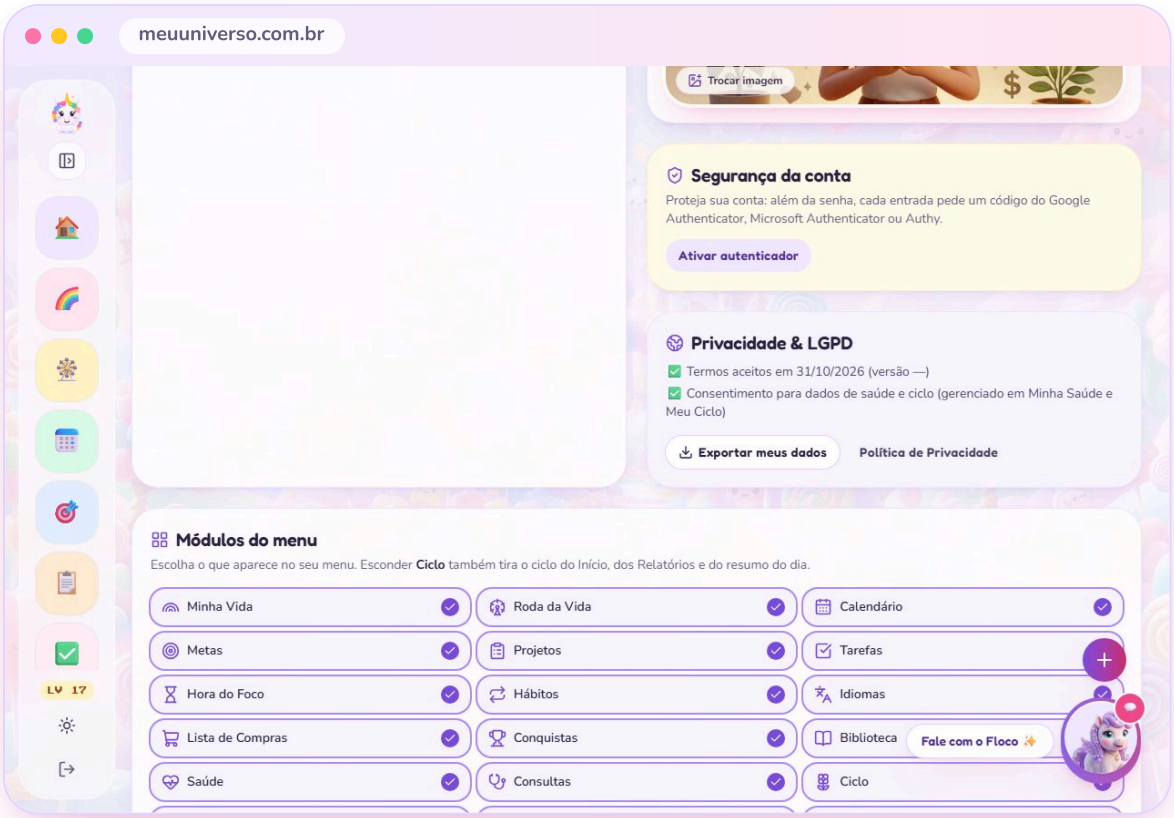


Figura 34 · Módulos do menu

💎 Minha assinatura

Em **Configurações** → **Minha assinatura** você vê o seu plano, a data da próxima cobrança e o histórico. Ali dá para trocar de plano (mensal, trimestral, semestral ou anual) ou cancelar. Ao cancelar, o acesso continua até o fim do período já pago.



✨ Dica do Floco

Os planos mais longos saem mais em conta por mês: no anual, cada mês fica por **R$ 14,99**.

CAPÍTULO 8

Novidades do seu universo



Tudo o que chegou de novo em novembro de 2026.

Desde a última versão deste manual, o Meu Universo ganhou módulos novos e muitos detalhes que deixam o dia a dia mais leve. Este capítulo mostra cada um, com o passo a passo. Toque num cartão para ir direto à página.

🏠 Início com novos blocos pág. 31 →
Dias seguidos, Saúde com os remédios de hoje e Treinos da semana.

🌸 Desafio: vida em 6 meses pág. 32 →
Um projeto pronto com 6 pilares, tarefas e hábitos.

🗂️ Subprojetos pág. 33 →
Projetos dentro de projetos, com tudo o que um projeto tem.

⏰ Lembretes de tarefas pág. 34 →
Avisos por e-mail e no celular, na hora que você escolher.

💊 Remédios pág. 35 →
Horários, doses de hoje e lembrete na hora certa.

🏋️ Treino pág. 36 →
Seus treinos da academia, cada série e a sua evolução.

🧪 Laboratório pág. 38 →
Experimentos de autoconhecimento: Diagnóstico, DISC e Big Five.

👯 Amigos e desafios pág. 40 →
Presentes, diamantes, desafios com amigos e ranking.

🔔 Notificações e cartinhas pág. 41 →
O sininho, as cartas e as pesquisas de satisfação.

📲 App no celular e no computador pág. 42 →
Instale pelo site e receba notificações.



✨ Dica do Floco

Não precisa usar tudo de uma vez! Escolha uma novidade por semana. E o que você não usar dá para esconder em Configurações → Módulos do menu (Treino e Laboratório também aparecem lá).

🏠 O Início ganhou novos blocos

O painel do dia continua com a saudação, o XP e a frase do dia. Logo abaixo agora aparecem três blocos novos (cada um pode ser minimizado):

🔥 Dias seguidos
Conta 1 dia sempre que você conclui algo. Mostra os últimos 7 dias e o seu recorde.

💗 Saúde
As próximas consultas e os Remédios de hoje, com Tomei e Pular ali mesmo.

🏋️ Treinos da semana
De segunda a domingo: o treino planejado, o que já foi feito, o botão para começar e a sua academia.

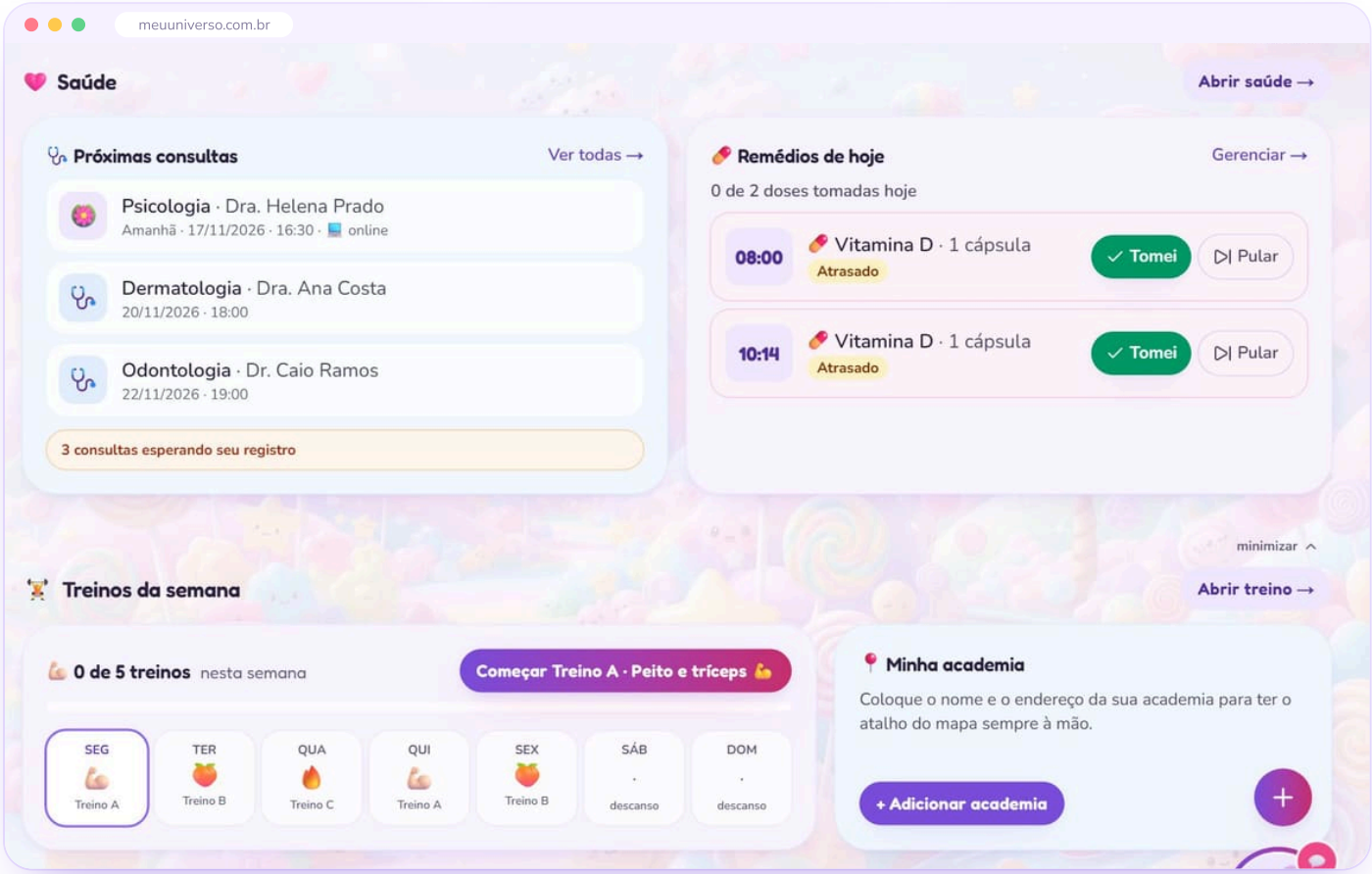


Figura 35 · Os blocos Saúde e Treinos da semana no Início



✨ Dica do Floco
Não se assuste com os diamantes 💎 no topo: você ganha 1 a cada tarefa, hábito, foco, leitura, reunião, meta ou projeto concluído. Eles servem para presentes e apostas nos desafios com amigos.

🌸 Desafio: organize sua vida em 6 meses

Um projeto pronto para colocar a vida em ordem, inspirado nos 6 pilares de uma vida organizada. O card aparece no topo de **Projetos** e de **Desafios**.

1. Abra **Projetos** (ou **Desafios**) e encontre o card **Organize sua vida em 6 meses**.
2. Clique em **Começar desafio** ✨. Em um segundo nasce o projeto **Organização de vida pessoal**, com prazo de 6 meses a partir de hoje.
3. Cada pilar vira um **subprojeto** com as suas tarefas (com datas espalhadas pelos meses) e os seus hábitos. Depois de começar, o card mostra **Ver meu desafio** →.

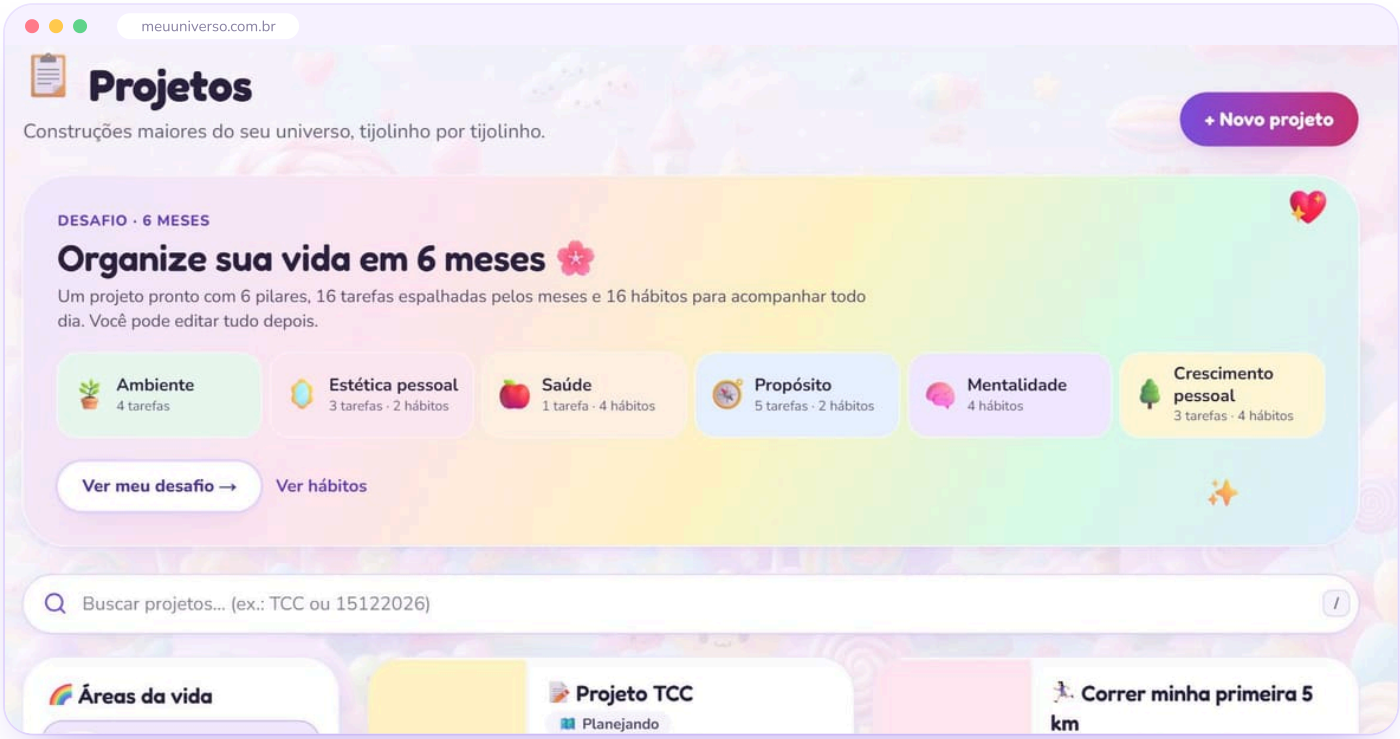


Figura 36 · O card do desafio na página de Projetos



✨ Dica do Floco

Tudo é seu: dá para renomear, mudar datas, apagar o que não combina com você e criar novas tarefas em cada pilar.

🗂️ Os 6 pilares do desafio

Pilar	Tarefas (com data)	Hábitos
🪴 **Ambiente**	Limpeza profunda, livrar-se do que não traz alegria, algo bonito em cada cômodo, quadro dos sonhos à vista	—
🪞 **Estética pessoal**	Renovar as roupas, 3 estilos de cabelo, perfume de assinatura	Usar o perfume (todo dia), cuidar das unhas (1x por semana)
🍎 **Saúde**	Plano de preparo de refeições	Água 2 L (+250 ml por toque), treinar 5x por semana, 10.000 passos, pele e protetor solar
🧭 **Propósito**	Vision board, ikigai, plano de 1, 5 e 10 anos, declaração do eu ideal, criar as rotinas	Rotina da manhã, rotina da noite
🧠 **Mentalidade**	—	Diário de gratidão, afirmações positivas, falar de forma positiva, escrever para processar as emoções
🌳 **Crescimento pessoal**	Escolher uma habilidade física e uma mental, Ler o livro do mês (repete todo mês)	Habilidade física e mental (3x por semana), prática espiritual de 10 min, cultivar relacionamentos (2x por semana)

🗂️ Subprojetos

Qualquer projeto agora pode ter **subprojetos**: projetos filhos com tudo o que um projeto tem (tarefas, hábitos, metas, notas e arquivos). O pai mostra **Projeto pai · N subprojetos** e a seção Subprojetos; o filho mostra **Subprojeto de…**. Para criar, abra o projeto e clique em **+ Subprojeto**. Excluir o pai não apaga os filhos: eles viram projetos principais.

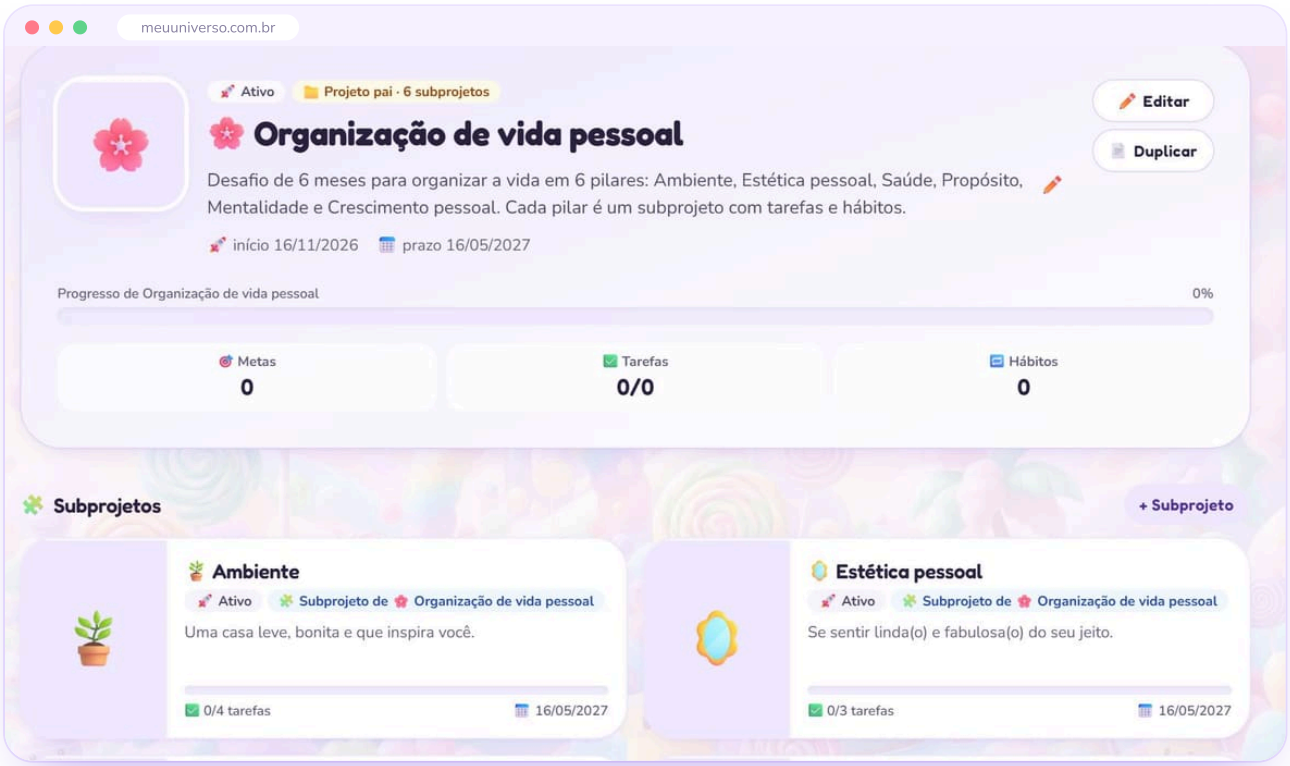


Figura 37 · Os 6 pilares como subprojetos

⏰ Lembretes de tarefas: por e-mail e no celular

Agora cada tarefa pode te avisar na hora certa. Você escolhe onde quer receber.

1. Crie ou edite uma tarefa e marque ⏰ **Me lembrar desta tarefa**.
2. Em **Onde avisar**, deixe ligado ✉ **E-mail**, 📱 **Celular** ou os dois.
3. Escolha o dia e o horário do lembrete. Se a tarefa tem horário, aparecem atalhos: **Na hora**, **15 min antes**, **1 h antes** e **1 dia antes**.

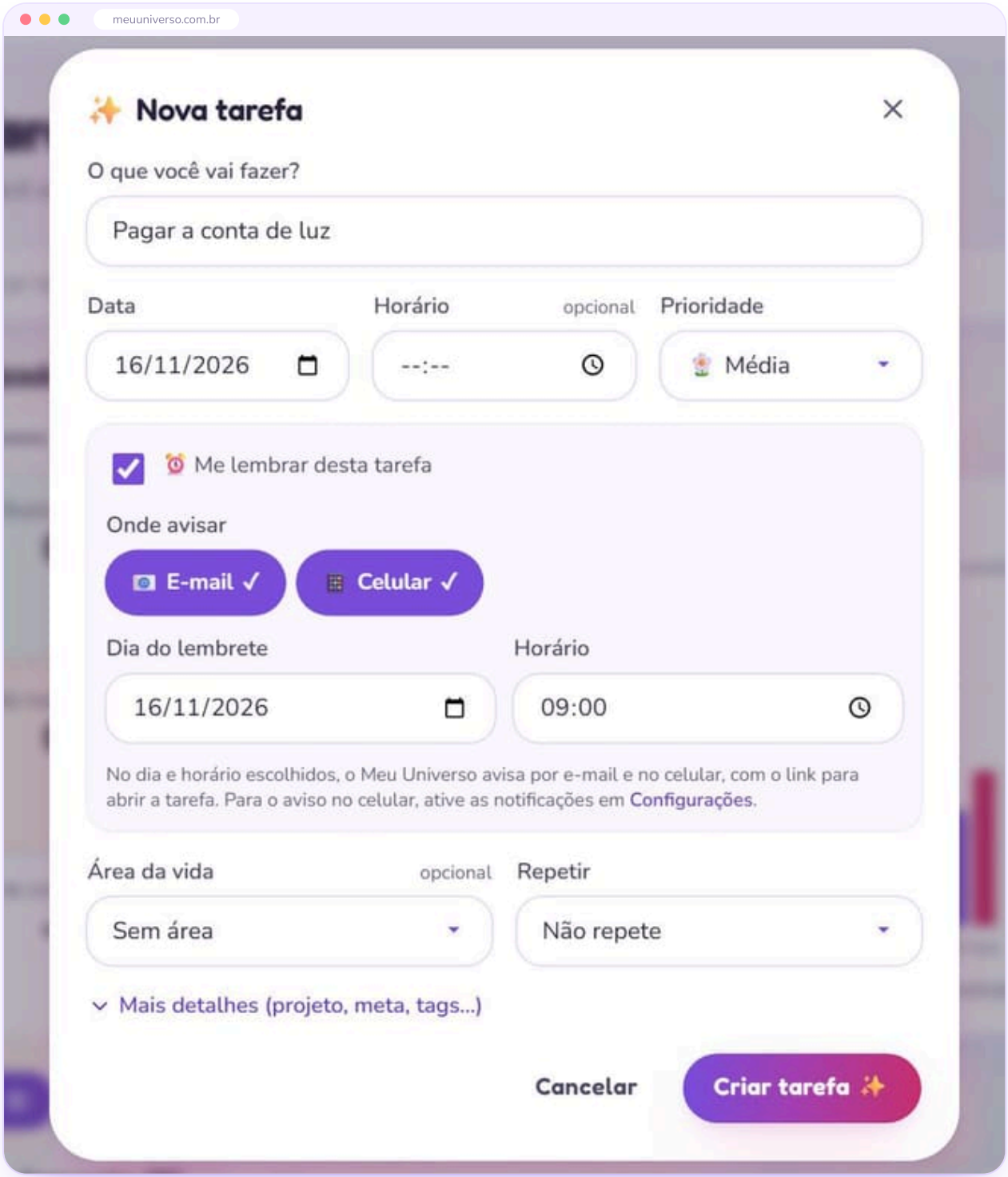


Figura 38 · O lembrete no formulário da tarefa

- O e-mail traz quando, prioridade, área, projeto e o botão **Abrir a tarefa no Meu Universo**.
- O aviso no celular chega nos aparelhos em que você ativou as notificações (veja a página 42).
- Cada lembrete sai uma vez só. Mudou o dia ou o horário? Ele é agendado de novo. Tarefa concluída não recebe lembrete.

💊 Remédios na hora certa

Em **Saúde** → **Remédios** (é preciso ter dado o consentimento de dados de saúde) você cadastra cada remédio e acompanha as doses do dia.

1. Clique em **+ Adicionar remédio**: nome, dose, horários (até 8 por dia), dias da semana (todos ou só alguns), início, fim (opcional) e como tomar.
2. Em **Hoje**, cada dose aparece com o status (Mais tarde, Agora, Atrasado, Tomado, Pulado). Toque em **Tomei** ou **Pular**; errou, é só **Desfazer**.
3. Em **Meus remédios** você vê quantas doses tomou nos últimos 7 dias e pode editar, pausar ou excluir.

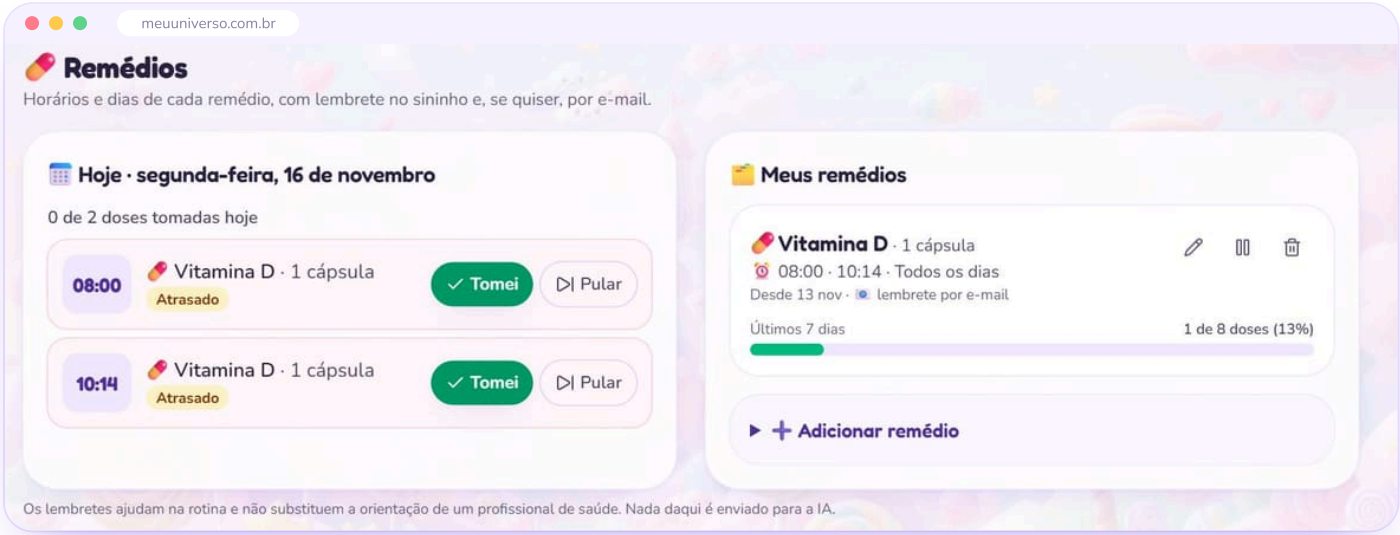


Figura 39 · Remédios: as doses de hoje e Meus remédios

🔔 No sininho e no celular

Quando chega a hora e a dose não foi marcada, aparece “Hora do remédio”. Com as notificações ativadas, ela chega no celular.

📧 Por e-mail, se quiser

Ligue “Lembrar por e-mail” no remédio para receber um e-mail no horário.

🔒 Com privacidade

O aviso diz só “Hora do remédio · Dose das 08:00”, sem o nome. Nada dos remédios vai para a IA.

🏋️ Treino

O módulo **Treino** (no menu, depois de Alimentação) guarda os seus treinos da academia por dia da semana e registra cada série que você faz.

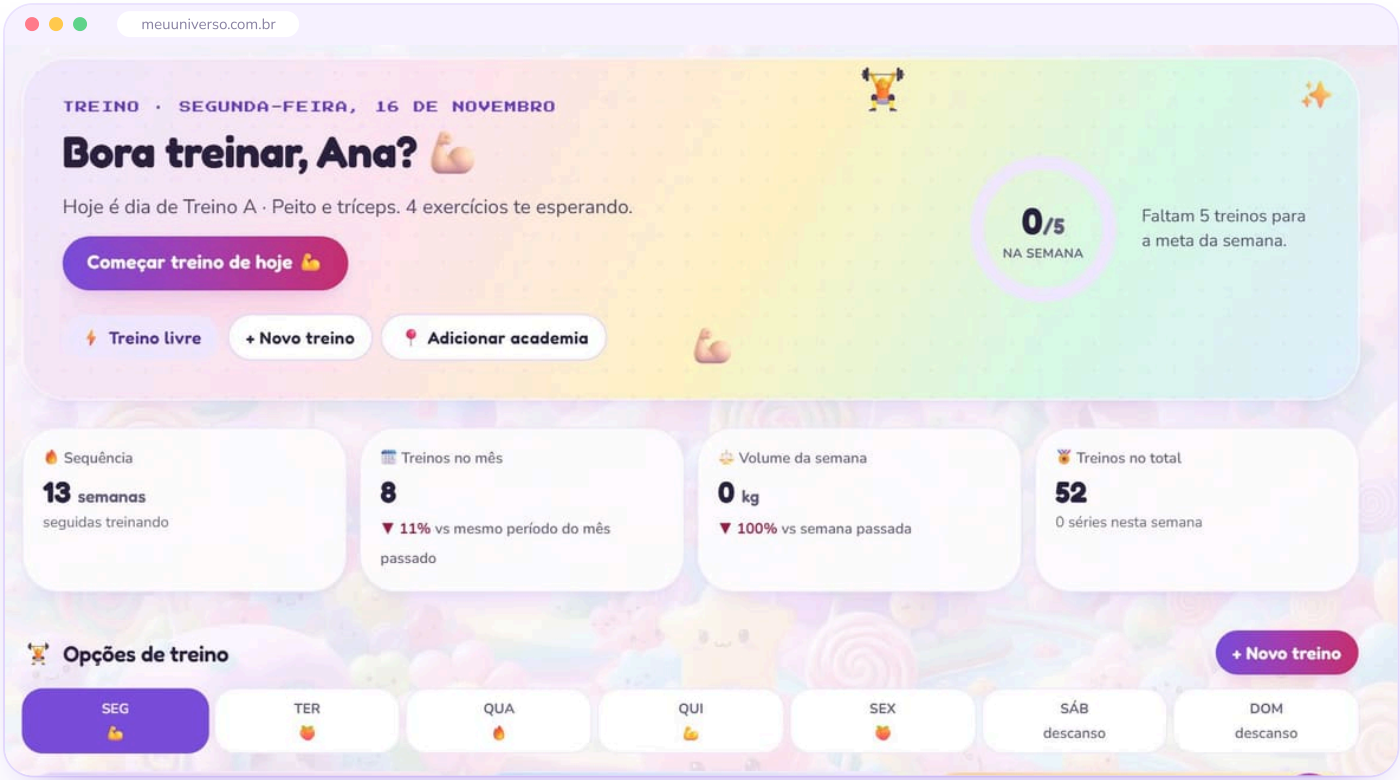


Figura 40 · Treino: o treino de hoje, os números e as opções de treino

1. Clique em **+ Novo treino**: nome (ex.: “Treino A · Peito e tríceps”), ícone, dias da semana e os exercícios com equipamento, séries × repetições e peso. As sugestões aparecem enquanto você digita.
2. No dia, toque em **Começar treino de hoje**. Sem plano? Use **Treino livre**.
3. Em **Minha academia**, salve o nome e o endereço: no Início vira um atalho para abrir no mapa.



✨ Dica do Floco

Os números do topo comparam com você mesma: semanas seguidas treinando, treinos no mês (contra o mesmo período do mês passado) e o volume da semana.

✅ Registrando o treino

- Cada exercício mostra as séries (repetições × kg) e o botão ✓ quando a série está feita. O peso já vem com o que você usou da última vez.
- Use **+ Série**, remova uma série ou um exercício, ou adicione outro exercício. Tudo salva na hora.
- **Concluir treino** (com pelo menos 1 série ✓) rende **+30 XP** e **+1** 💎. Apagar o registro devolve os pontos.

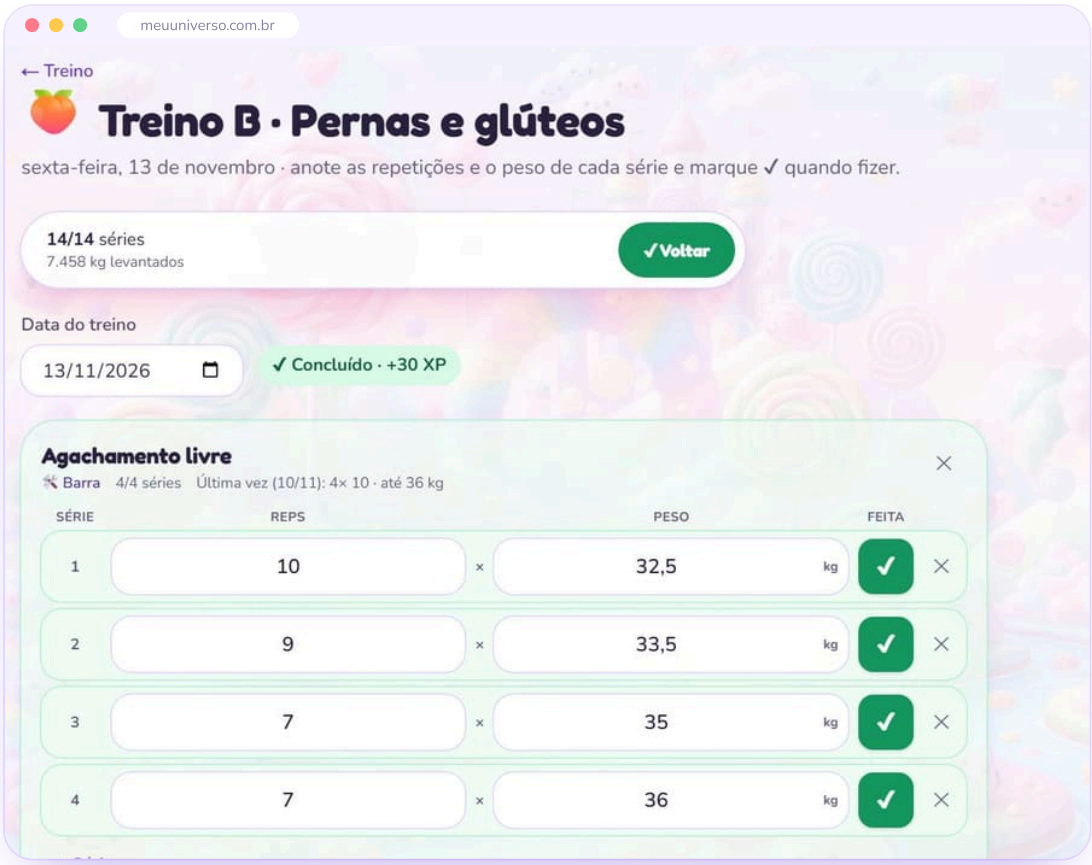


Figura 41 · O registro do treino, série por série

📈 Evolução, constância e recordes

Escolha um exercício e a medida (**Carga máxima**, **Força (1RM)**, **Volume** ou **Repetições**) para ver o gráfico do começo até hoje, a evolução em % e o seu recorde. Mais abaixo ficam a **Constância** (mapa de 12 semanas), os **Treinos por semana**, os **Recordes pessoais** e o **Histórico**.

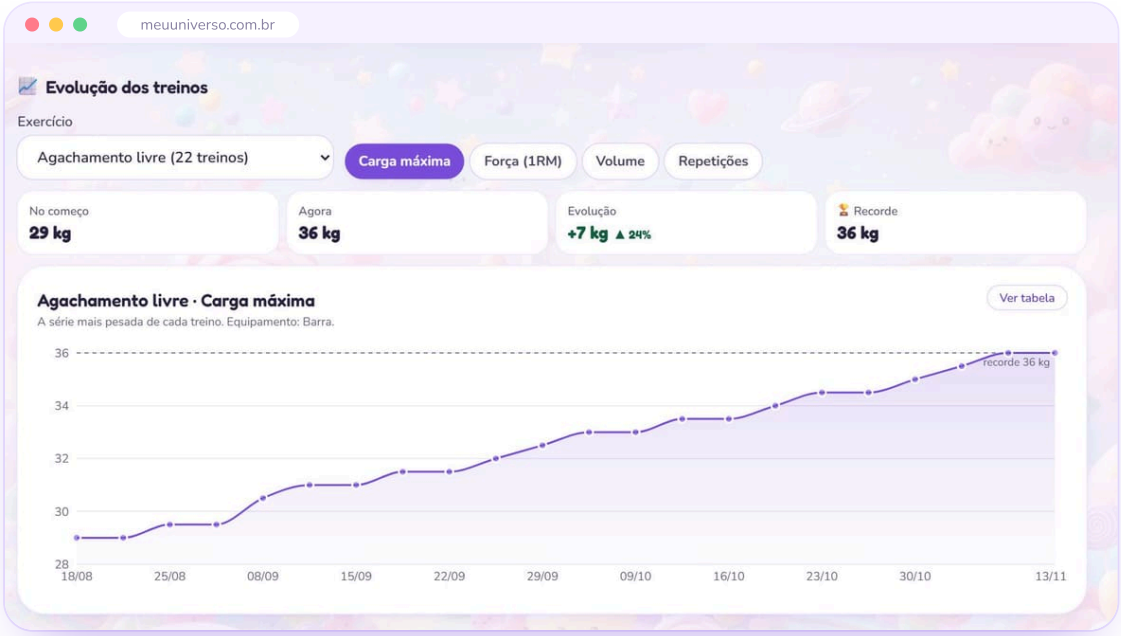


Figura 42 · Evolução dos treinos

🧪 Laboratório

No **Laboratório** (no menu, depois de Treino) cada carta é um experimento curto de autoconhecimento. Os resultados aparecem organizados em **Meus resultados**, e as cartas ficam logo abaixo.

🌌 EXP-001 · Diagnóstico Inicial
8 áreas, 24 perguntas e o seu Índice do Universo, de 0 a 100.

🧭 EXP-002 · Perfil DISC
28 perguntas sobre Dominância, Influência, Estabilidade e Conformidade.

🖐️ EXP-003 · Big Five
30 perguntas sobre os 5 grandes traços da personalidade.

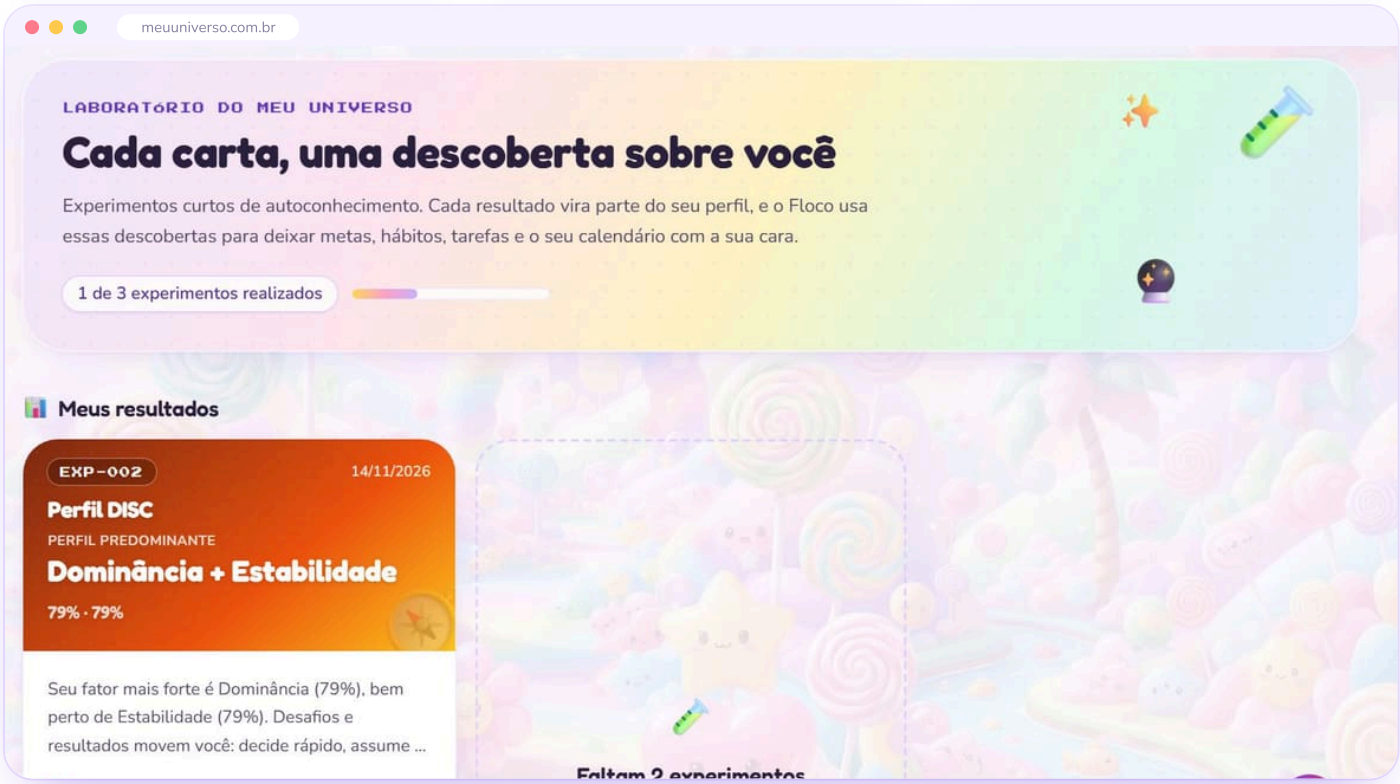


Figura 43 · Laboratório: Meus resultados no topo

1. Toque numa carta e leia a página inicial do experimento.
2. Responda uma afirmação por tela, de **1 (Discordo totalmente)** a **5 (Concordo totalmente)**. Cada resposta salva na hora: dá para sair e continuar depois.
3. No fim sai o relatório completo. A carta ganha **✓ Realizado** e, ao tocar, vira mostrando o resumo.

📊 O relatório do experimento

Resumo, radar, o percentual de cada fator, a descrição de cada um, pontos fortes e de atenção, sugestões e como o Floco vai adaptar o seu universo. Use **Exportar** para baixar em PDF e **Refazer Experimento** para uma nova rodada: as anteriores ficam no histórico e o relatório compara com a última.

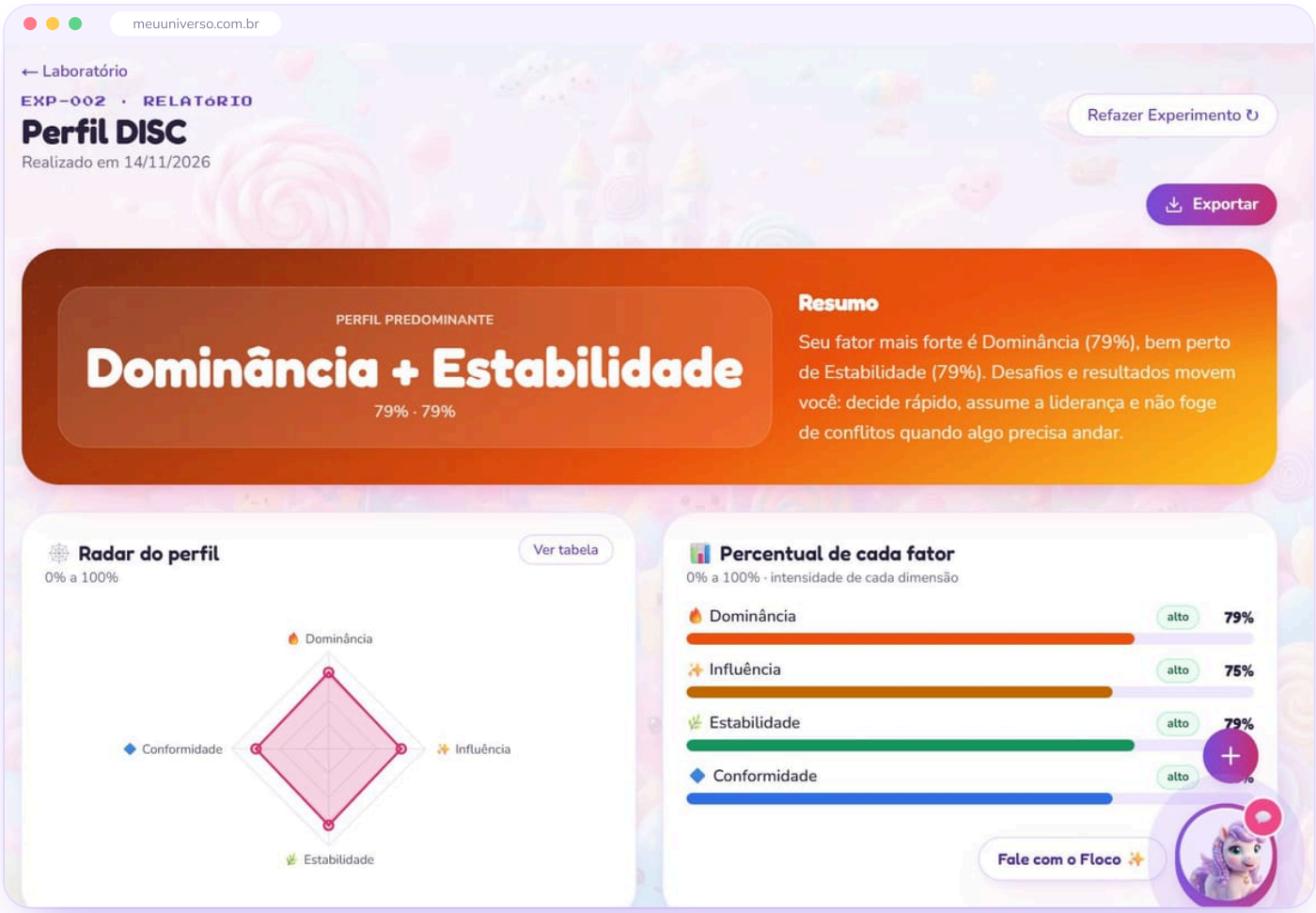


Figura 44 · O relatório do Perfil DISC



✨ Dica do Floco

Eu uso só o resultado (as porcentagens e a leitura), nunca as suas respostas, para sugerir metas, hábitos e tarefas com a sua cara. E lembre: DISC e Big Five são autoconhecimento, não avaliação profissional nem diagnóstico. 💜

👯 Amigos, diamantes e desafios

Em **Amigos**, crie o seu **@** e escolha o que aparece no seu perfil (foto, frase, nível, dias seguidos, diamantes, conquistas...). Suas tarefas, metas, saúde e anotações nunca aparecem.

💜 Seguir e virar amigo

Busque pelo @ ou nome e toque em Seguir. Quando a pessoa segue de volta, vocês viram amigos.

🎁 Presentes do dia

Abraço, cutucada, flor... 1 grátis por amigo por dia. Também dá para mandar XP e baús de XP.

💎 Diamantes

1 por tarefa, hábito, foco, leitura, reunião, meta ou projeto concluído. Desfazer devolve.

🏁 Desafios com amigos

Em Desafios → Sugerir desafio: escolha amigos, o tipo (tarefas, hábitos, metas, projetos), "todo dia" ou "no total", até 31 dias, regras e aposta de diamantes.

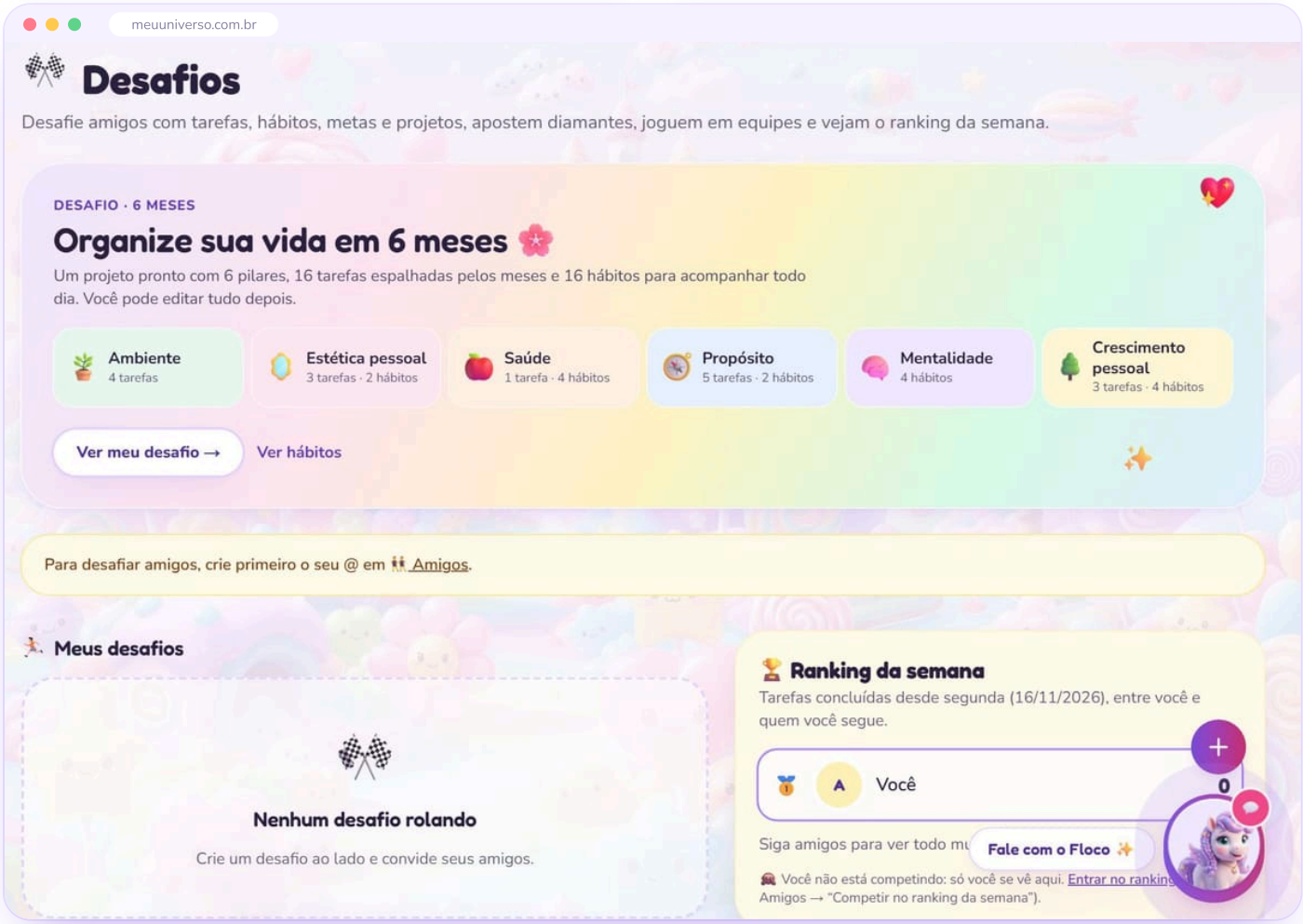


Figura 45 · Desafios: o desafio de 6 meses, Meus desafios e o Ranking da semana

- Em equipes (☀️ Estrelas × ☄️ Cometas), os números são do time. Quem cumpre a meta divide o pote de diamantes; se ninguém cumprir, cada um recebe a aposta de volta.
- O **Ranking da semana** mostra as tarefas concluídas desde segunda entre você e quem você segue.

🔔 Notificações e cartinhas

O **sininho** no topo do menu mostra o que chegou desde a última visita: quem começou a seguir você, cartinhas, presentes, convites e resultados de desafios e a hora dos seus remédios. Abrir a página zera o número.

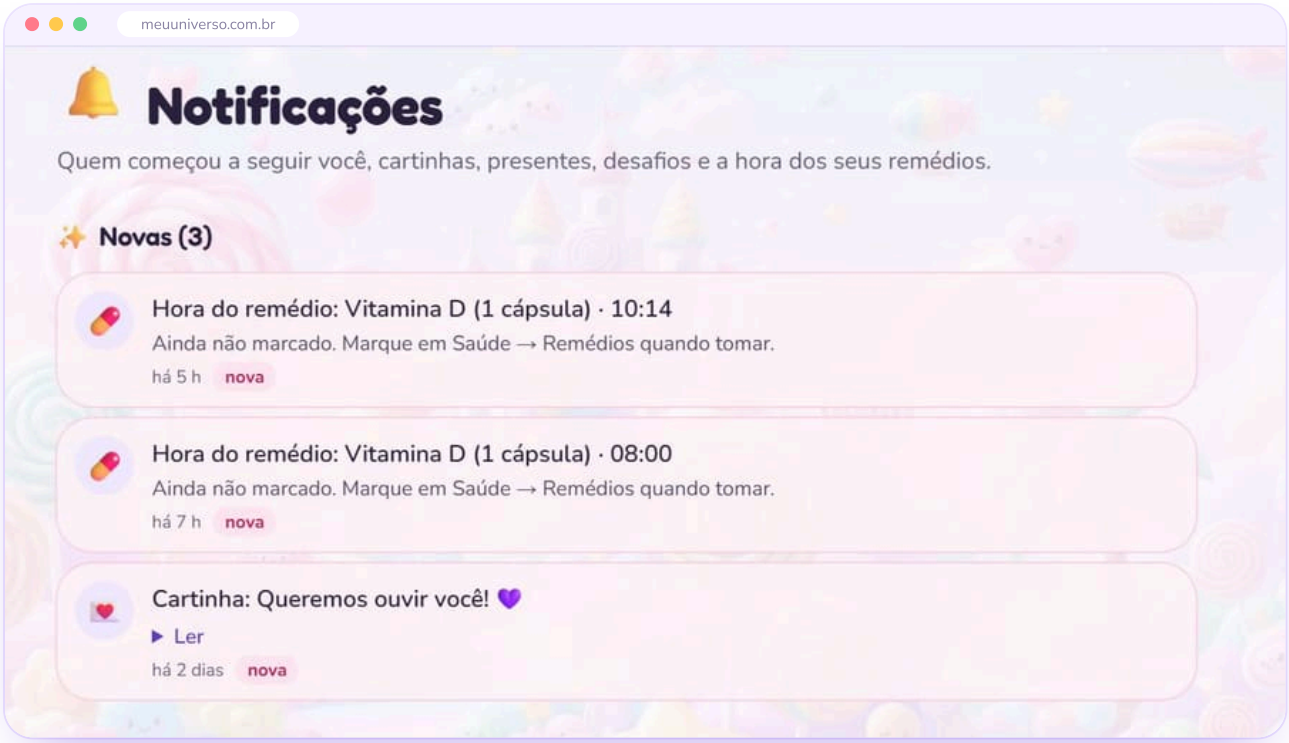


Figura 46 · A página de Notificações

💌 Cartinha rosa
Mensagem da equipe ou um recado (ex.: desafio aceito). OK rende +5 XP.

✨ Carta dourada
Comunicados e as novidades da plataforma. Os links dentro da carta abrem a página certa.

📝 Pesquisa
Carta dourada com Responder pesquisa ✨ ou Mais tarde.

📝 Pesquisas de satisfação

Quando a equipe quer ouvir você, chega uma carta dourada de pesquisa. A página tem todas as perguntas: notas de 1 a 5 com estrelas ⭐, a nota de 0 a 10 para recomendar o Meu Universo e espaços para escrever. Responder rende **+20 XP**. Confira antes de enviar: depois de enviadas, as respostas não podem mais ser alteradas. Escolheu **Mais tarde**? Um lembrete fica no topo do Início. A equipe vê as respostas **sem o seu nome**.

O Meu Universo no celular e no computador

Dá para instalar o Meu Universo como um app, direto pelo site, sem loja. Veja o passo a passo em **meuuniverso.com.br/instalar** (link **Baixe o app** no rodapé do site).

Android
Abra o site no Chrome e toque em Instalar (ou no menu ⋮ → Instalar app).

iPhone e iPad
Abra no Safari, toque em Compartilhar e depois em Adicionar à Tela de Início.

Computador
No Chrome ou no Edge, clique no ícone de instalar na barra de endereço. No Mac, Safari → Arquivo → Adicionar ao Dock.

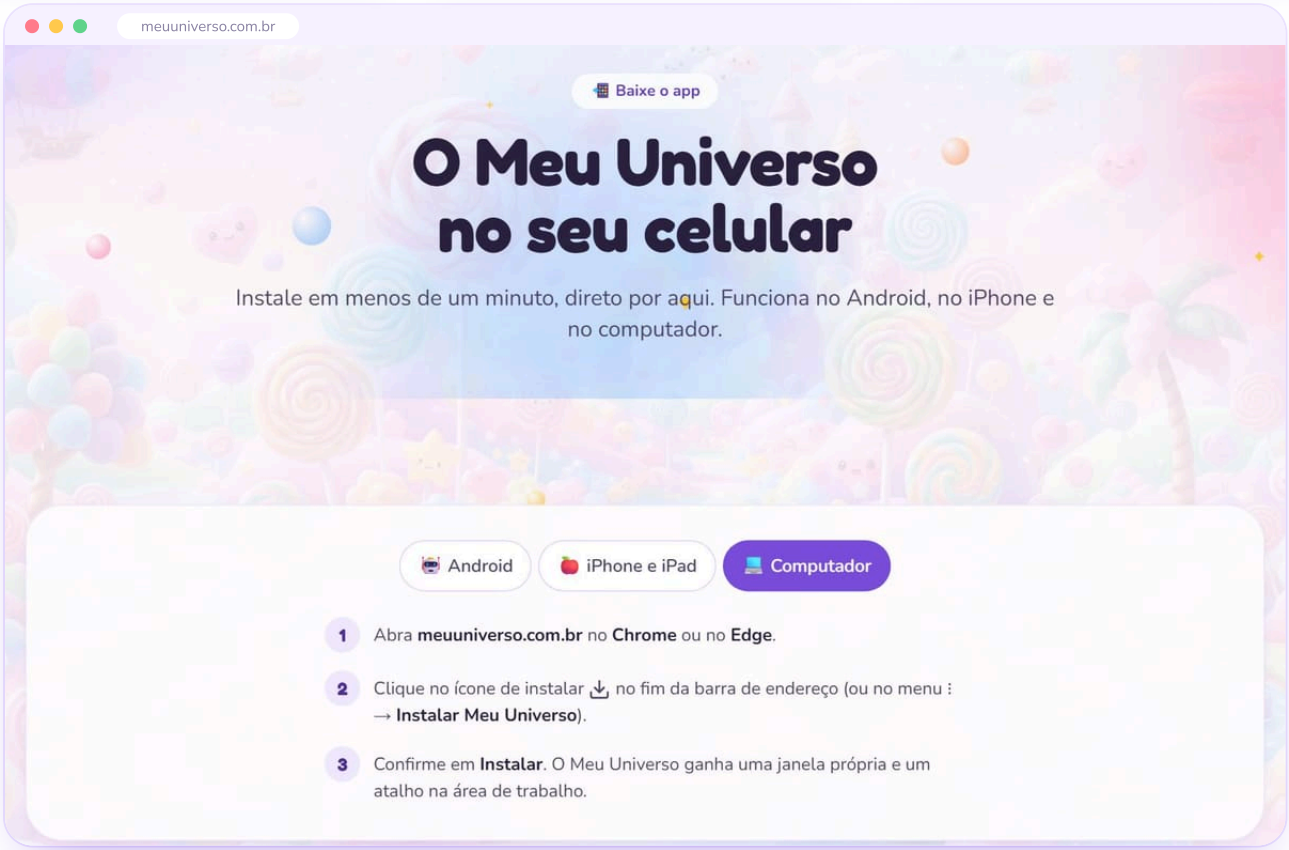


Figura 47 · A página Baixe o app, com as abas Android, iPhone e Computador

Ativando as notificações

1. Abra **Configurações** → **Notificações e app** no aparelho onde quer receber.
2. Toque em **Ativar notificações neste aparelho** e aceite o aviso do navegador. Use **Enviar um teste** para conferir.
3. Pronto: lembretes de tarefas e de remédios chegam mesmo com o app fechado. No iPhone, funciona no app instalado (iOS 16.4 ou mais novo).

Como fica no celular

Instalado, o Meu Universo abre em tela cheia, com o ícone do unicórnio, e começa no Início. Segure o ícone para os atalhos: Tarefas, Calendário, Hábitos e Saúde.



Figura 48 · Início



Figura 49 · Treino



Figura 50 · Saúde



Figura 51 · Laboratório

- Quando sai uma versão nova, aparece **Tem uma versão nova do Meu Universo · Atualizar**. Ela só recarrega quando você toca, para não perder o que está digitando.
- Sem internet? Aparece a tela **Você está sem internet**, que volta sozinha quando a conexão volta. Seus dados (saúde, ciclo, diário...) nunca ficam guardados no aparelho.



✨ Dica do Floco

Ative as notificações no celular e no computador: cada aparelho precisa ser ativado uma vez. Assim nenhum lembrete escapa! 🌈

CAPÍTULO 9

Precisa de ajuda?

Estamos aqui com você.



Fale com o Floco
O botão no canto inferior direito, em qualquer página.

Suporte
rmota.tec.br/suporte

WhatsApp
(11) 99481-0087

E-mail
00.meu.universo@gmail.com



Bem-vinda ao seu universo!

Seu universo. Sua vida. Seu sistema.

Meu Universo é um produto da RMOTA TEC, criado por Rayra Mota.