



Manual de Instruções

Do primeiro acesso aos relatórios

Um passo a passo com o Floco de Neve 🦄



 **Projetos**

 **Áreas**

 **Metas**

 **Hábitos**

 **Tarefas**

 **Relatórios**



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 de uma vida fictícia, para você ver tudo funcionando.



5



Conhecendo a plataforma

Um passeio pelas telas que você mais vai usar.



Início

Minha Vida

Projetos

Metas

Hábitos

Tarefas

Calendário

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.



Minha assinatura

8



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**.



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**.

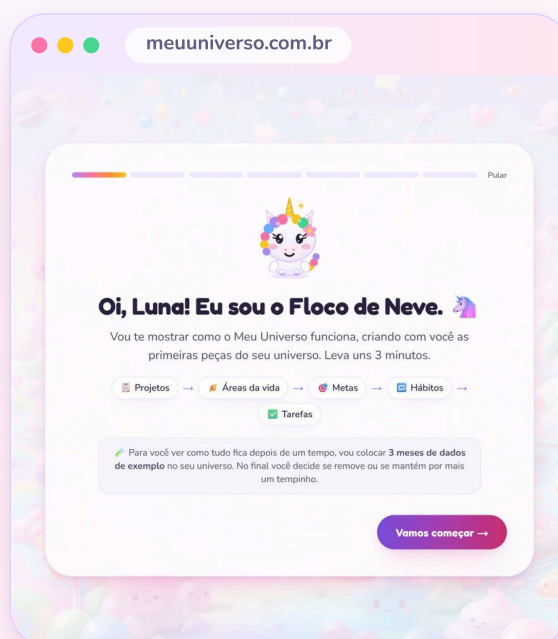


Figura 2 · O Floco se apresenta

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**.

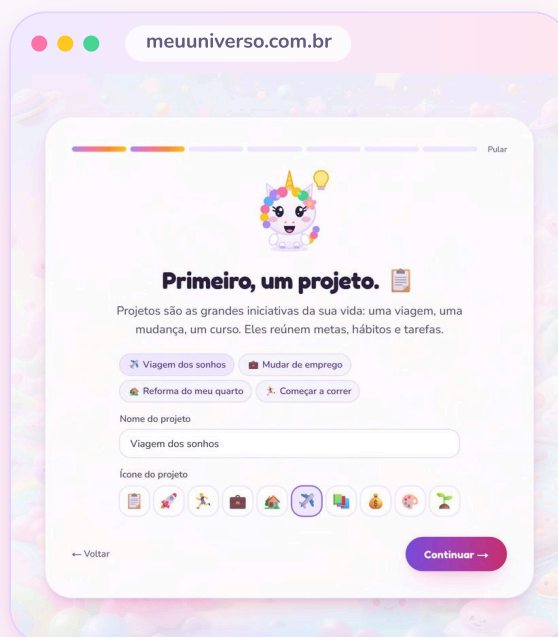


Figura 3 · Nome e ícone do projeto



🌟 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**.

meuuniverso.com.br

Pular

Da meta nascem hábitos e tarefas.

Hábito é o que você repete para chegar lá. Tarefa é um passo que acontece uma vez, com data. Os dois já ficam ligados à meta "Juntar R\$ 5.000 para a viagem".

Um hábito

Ler 10 páginas Caminhar 20 min Guardar R\$ 10

Estudar 30 min

Hábito

Guardar R\$ 10

Uma tarefa

Tarefa

Pesquisar preços de passagem

Quando?

30/10/2026

Voltar 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**.

meuuniverso.com.br

Pular

Olha só o que você montou!

Tudo conectado: quando você cumpre o hábito e a tarefa, a meta avança, o projeto anda e a área da vida cresce.

PROJETO

Viagem dos sonhos

ÁREA DA VIDA

Vida Pessoal

META

Juntar R\$ 5.000 para a viagem : 5000 R\$

HÁBITO

Guardar R\$ 10

TAREFA

Pesquisar preços de passagem

Os dados de exemplo (3 projetos, 3 metas, 4 hábitos com 90 dias de histórico e cerca de 30 tarefas) já estão no seu Início, no Calendário, em Hábitos e nos Relatórios, para você ver como fica depois de 3 meses de uso.

Voltar Continuar

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.

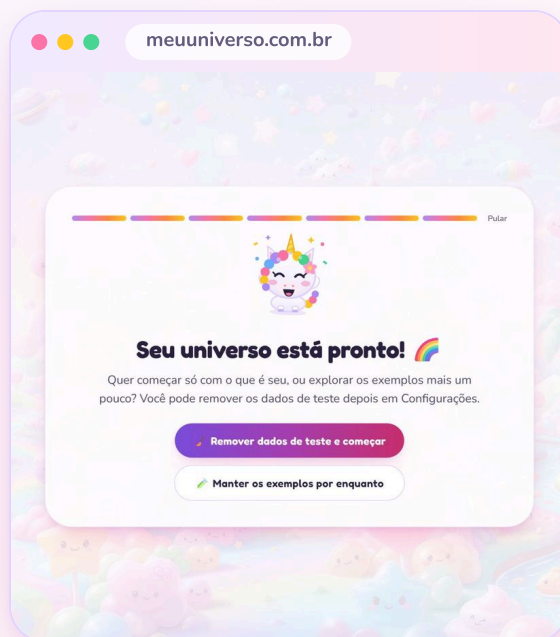


Figura 8 · A escolha final do tutorial



🌟 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 de uma vida fictícia, para você ver tudo funcionando.



3 projetos

Correr minha primeira 5 km, Montar meu portfólio profissional e Reserva de emergência.

3 metas

Correr 5 km sem parar (70%), Publicar 6 projetos no portfólio (67%) e Guardar R\$ 6.000 (63%).

4 hábitos

Caminhar ou correr 20 min, Beber água (2 L), Estudar 30 min (dias úteis) e Anotar os gastos, com 90 dias de histórico e sequências 🔥.

33 tarefas

Concluídas ao longo dos 3 meses e algumas pendentes para os próximos dias, em várias áreas.

Como reconhecer um exemplo

- ✦ Todo item de exemplo traz a nota “ *Dado de exemplo do tutorial: some quando você remover os dados de teste*”.
- ✦ Os exemplos **não dão XP** e não sobem o seu nível. Seu XP é só seu.
- ✦ Enquanto existirem exemplos, uma faixa aparece no topo de todas as páginas.



Figura 9 · A faixa de dados de exemplo, no topo da plataforma

Como remover

- 1 Clique em **Remover dados de teste** na faixa do topo.
- 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.

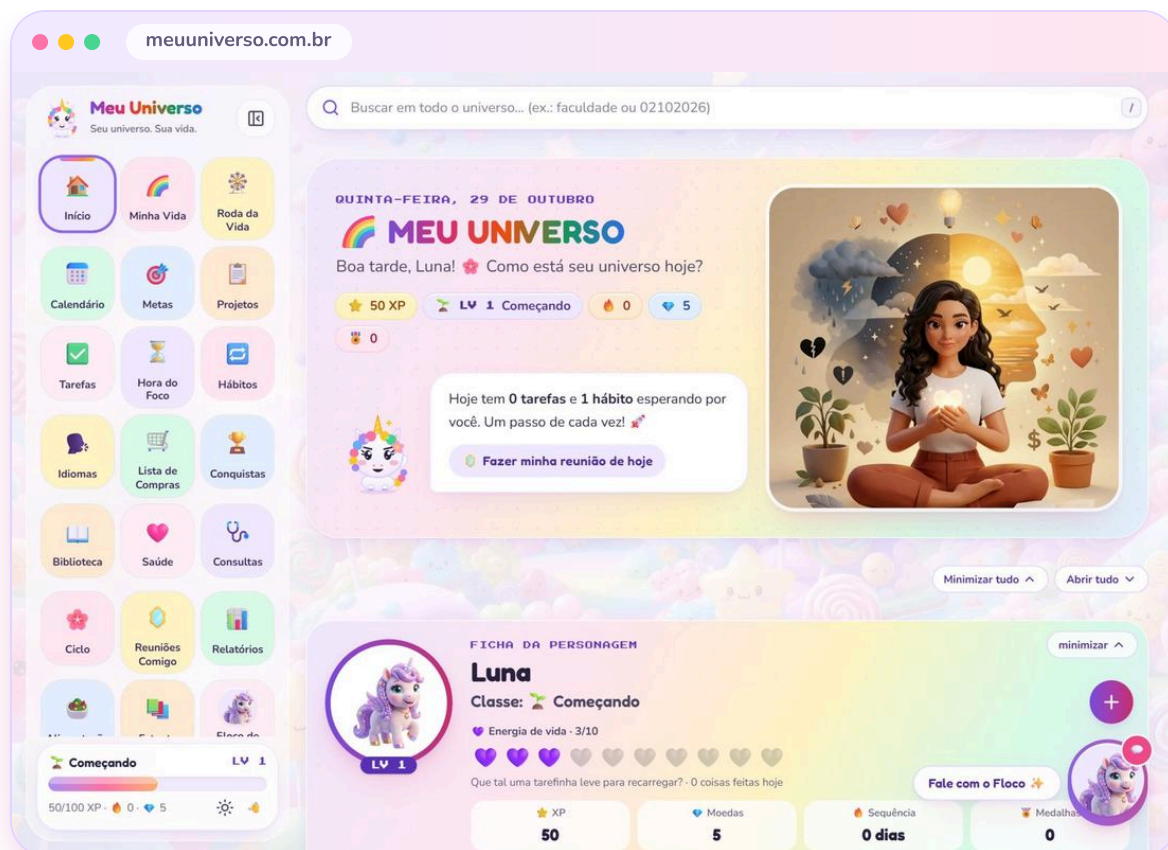


Figura 10 · O Início depois da remoção: só o que é seu



🌟 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.

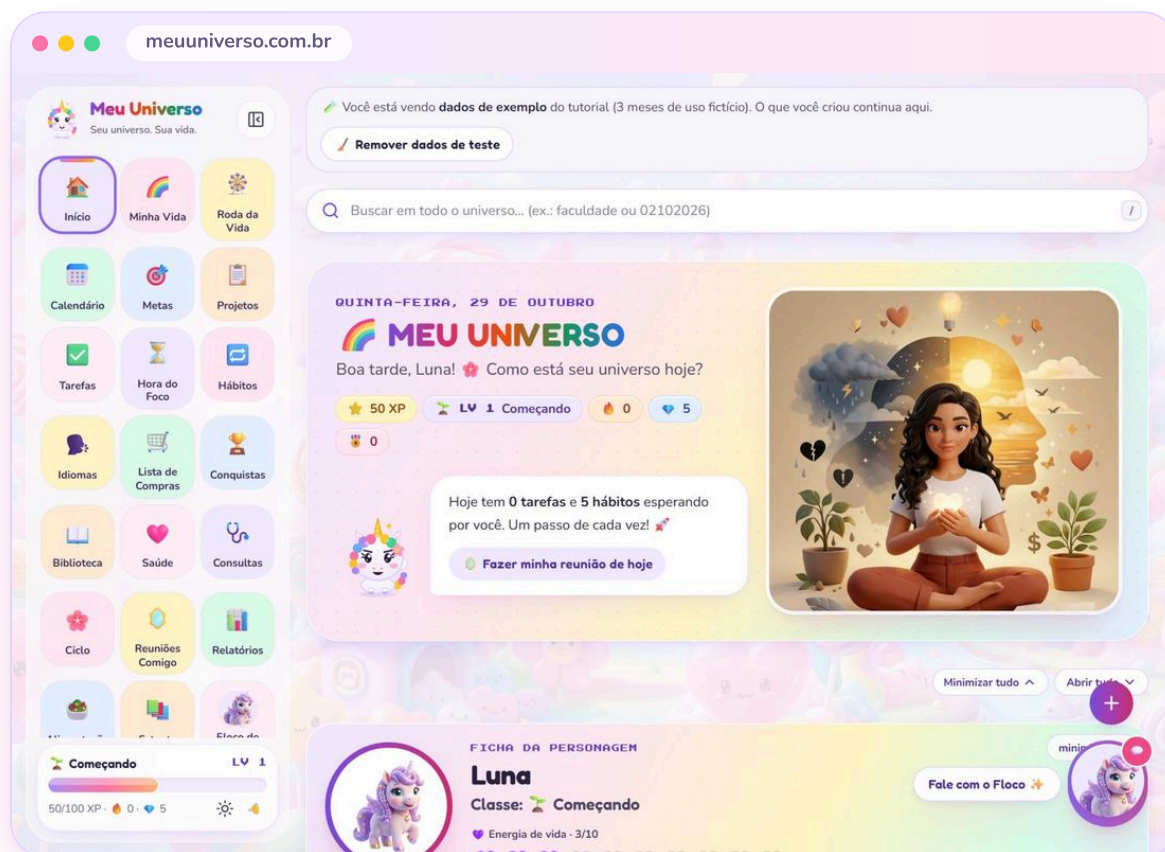


Figura 11 · Início

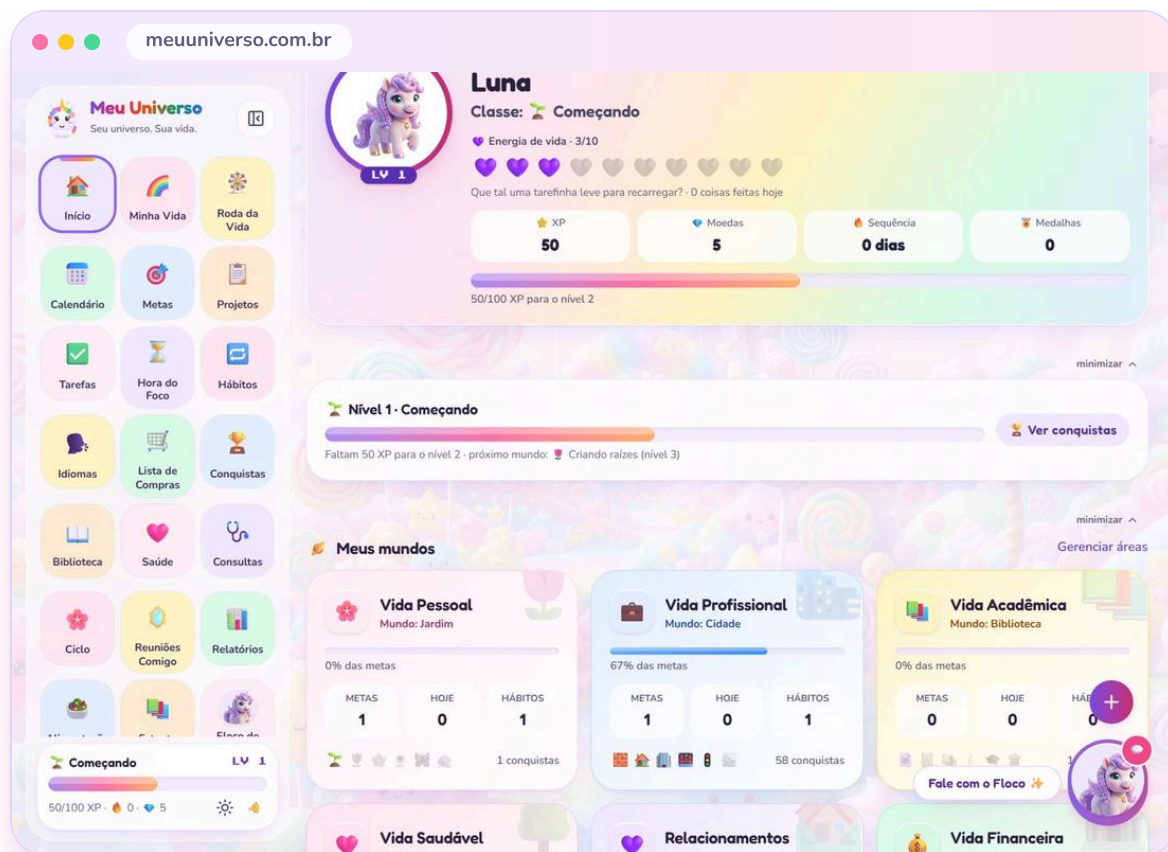


Figura 12 · Ficha da personagem e Meus mundos



🌟 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.

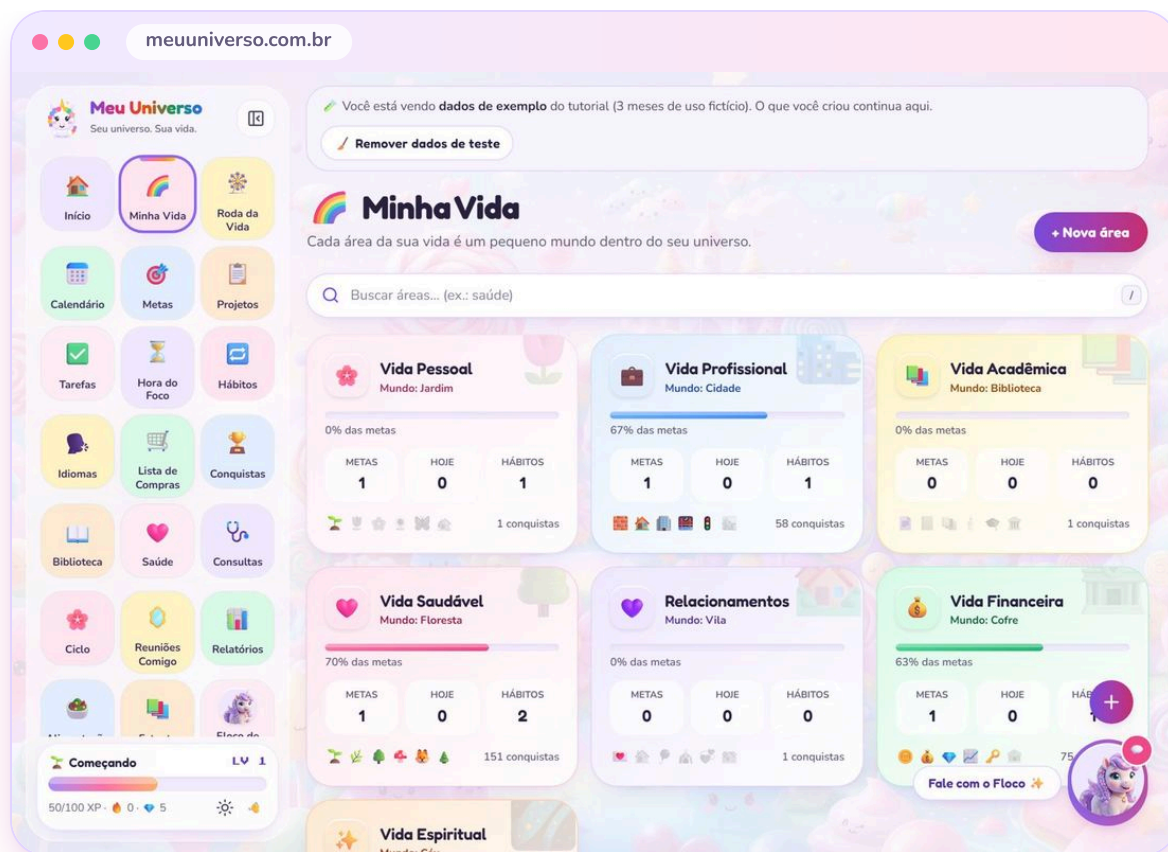


Figura 13 · Minha Vida

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**.

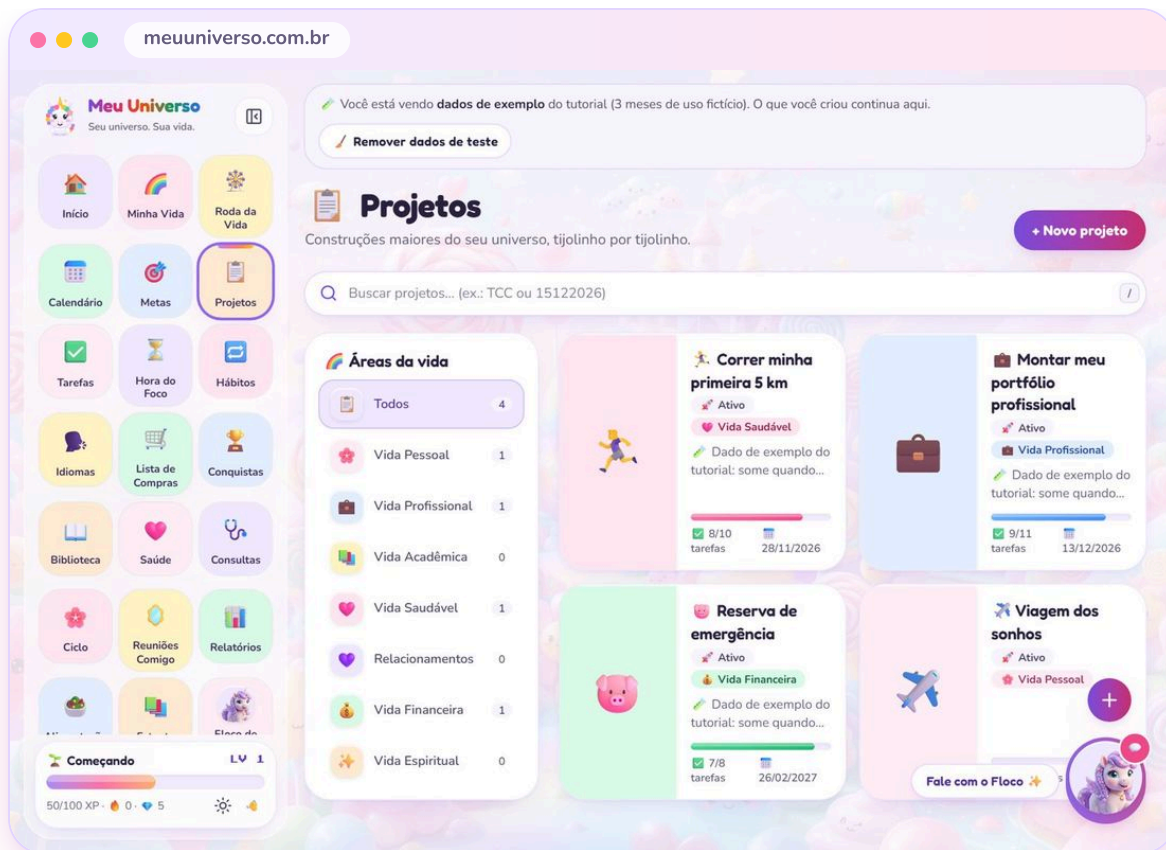


Figura 14 · Lista de projetos

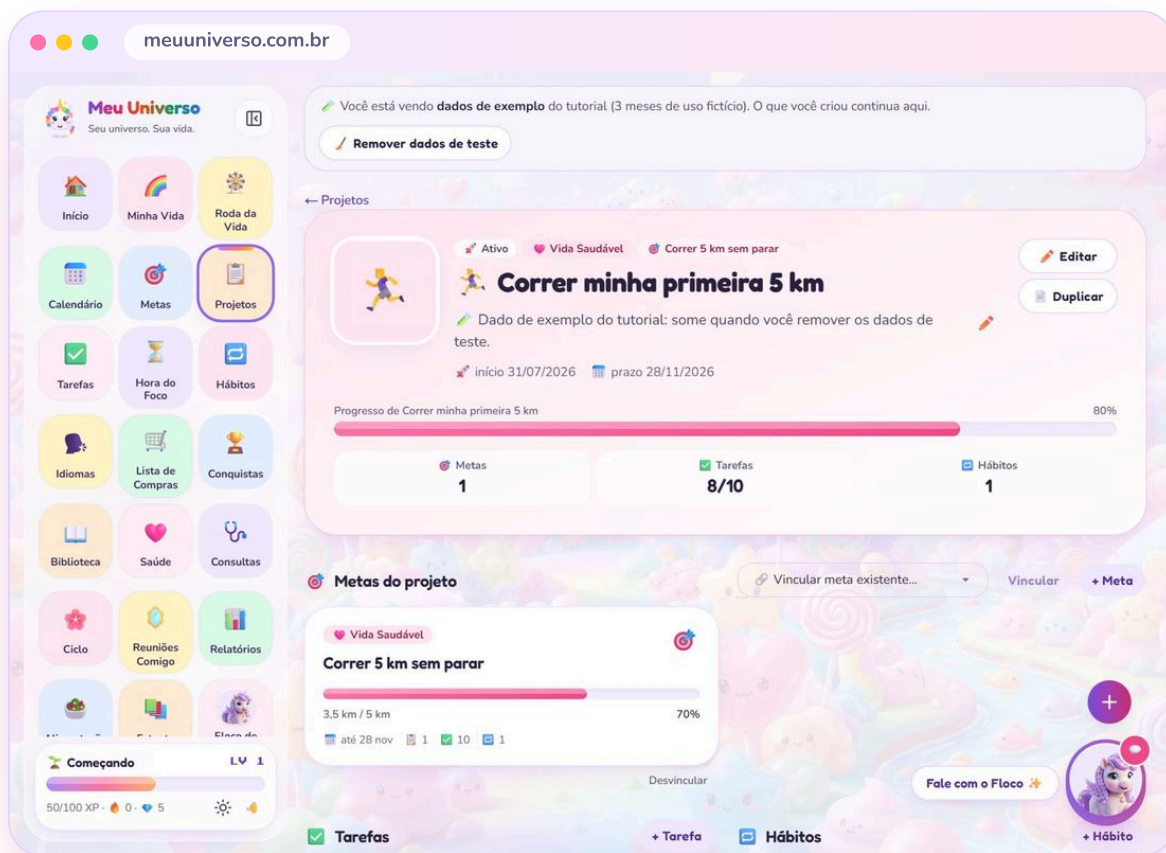


Figura 15 · Detalhe de um projeto

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**.

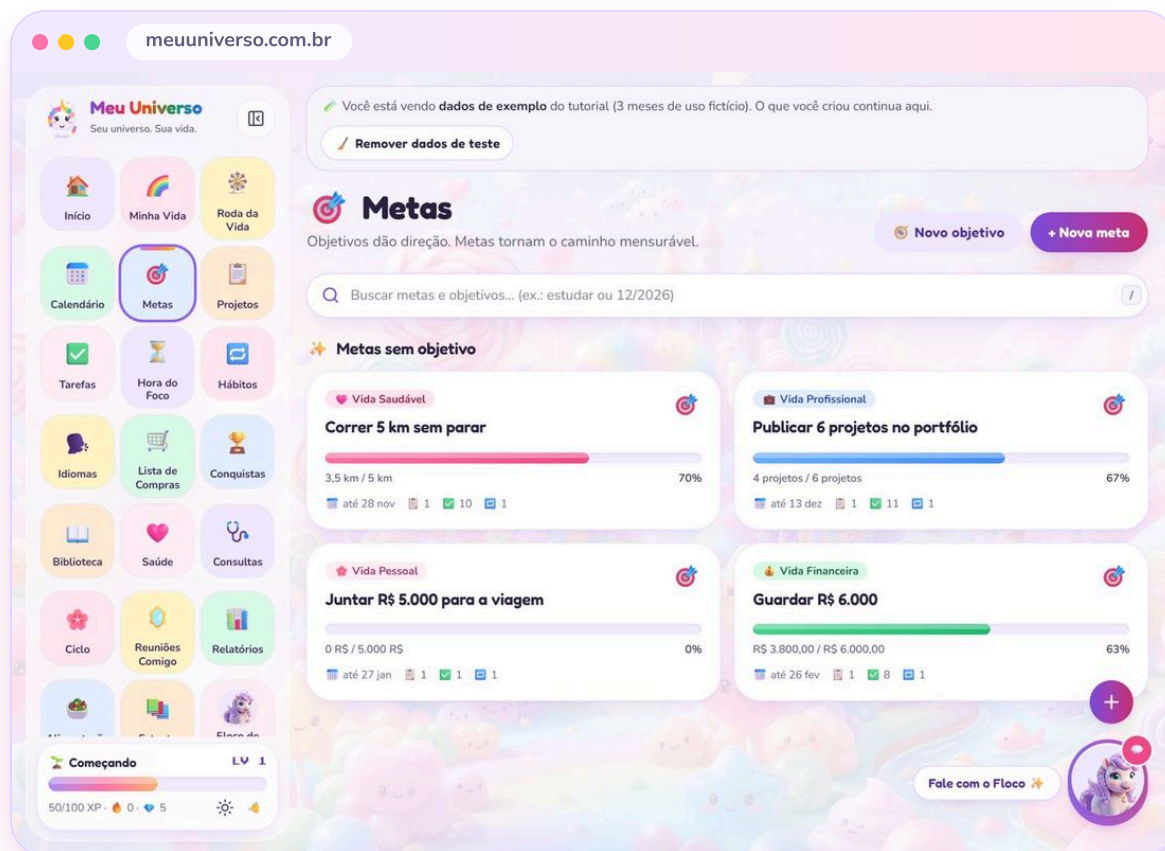


Figura 16 · Metas



🌟 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.

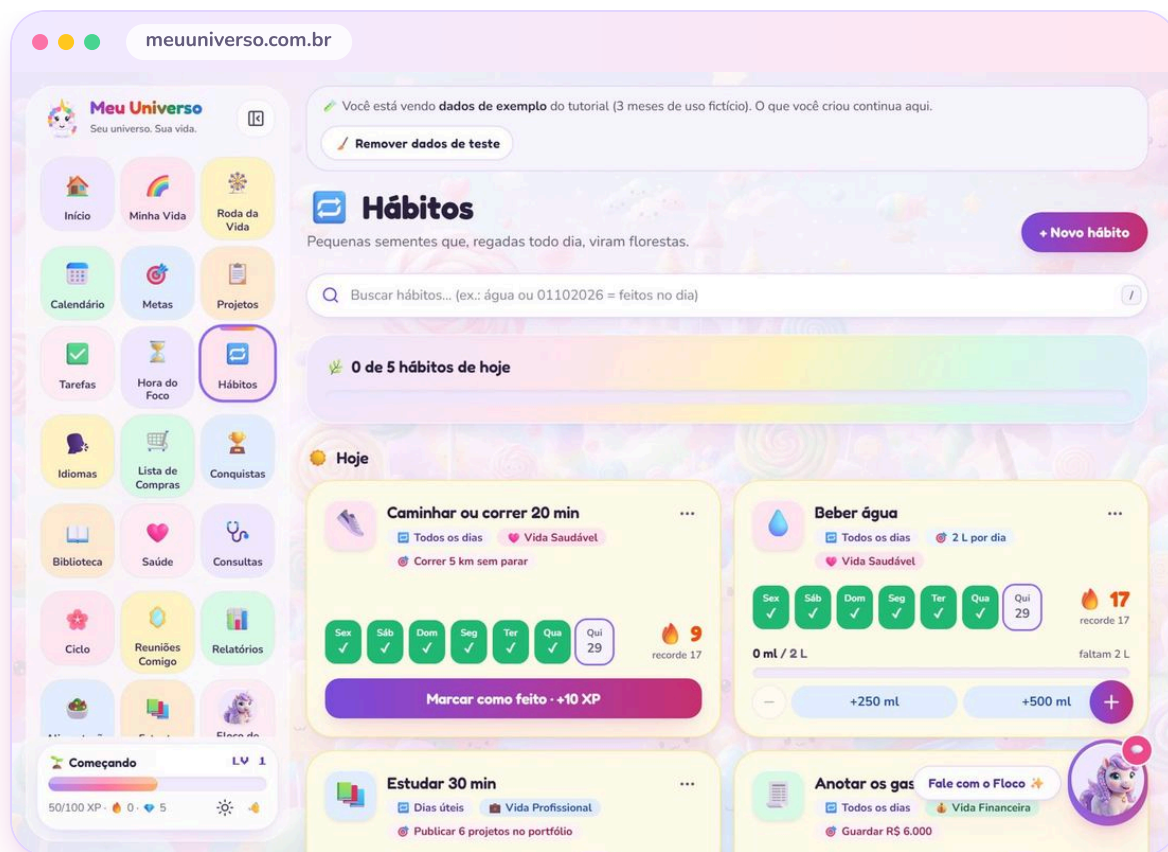


Figura 17 · Hábitos



🌟 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**.

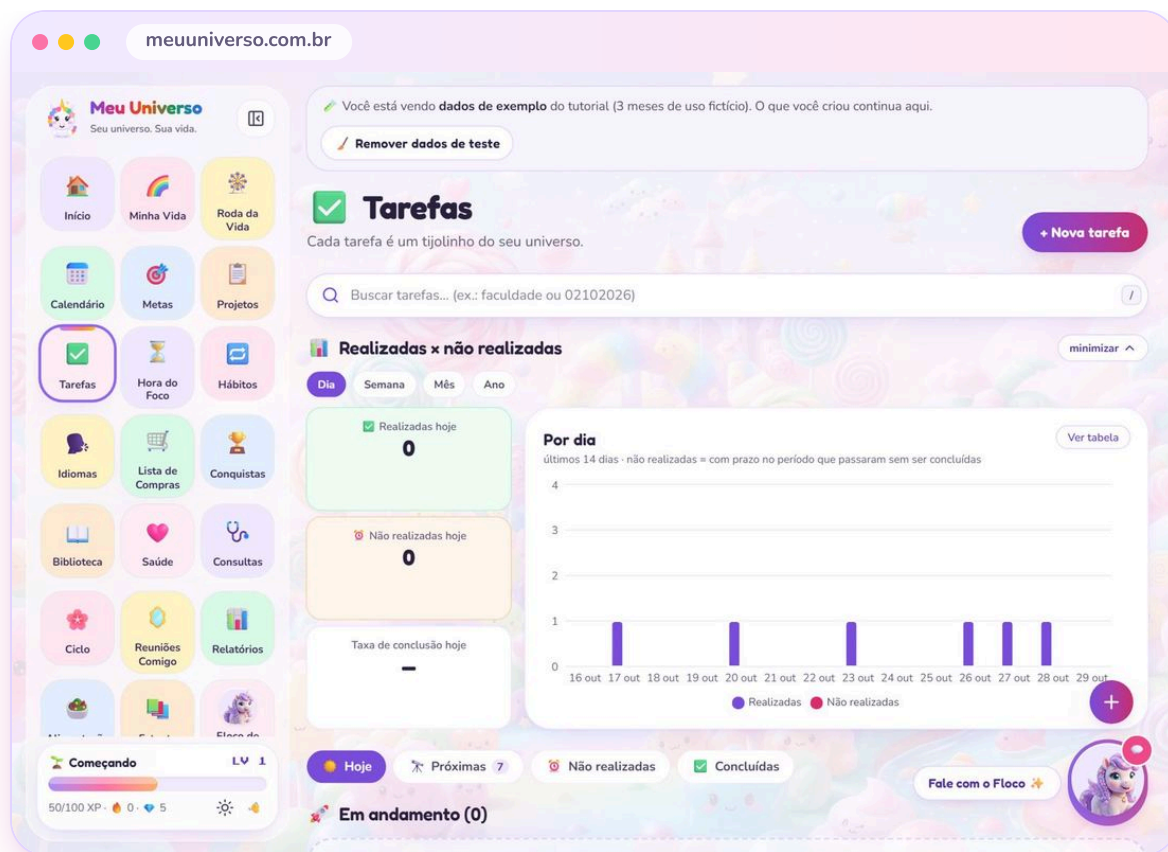


Figura 18 · Tarefas

Calendário

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

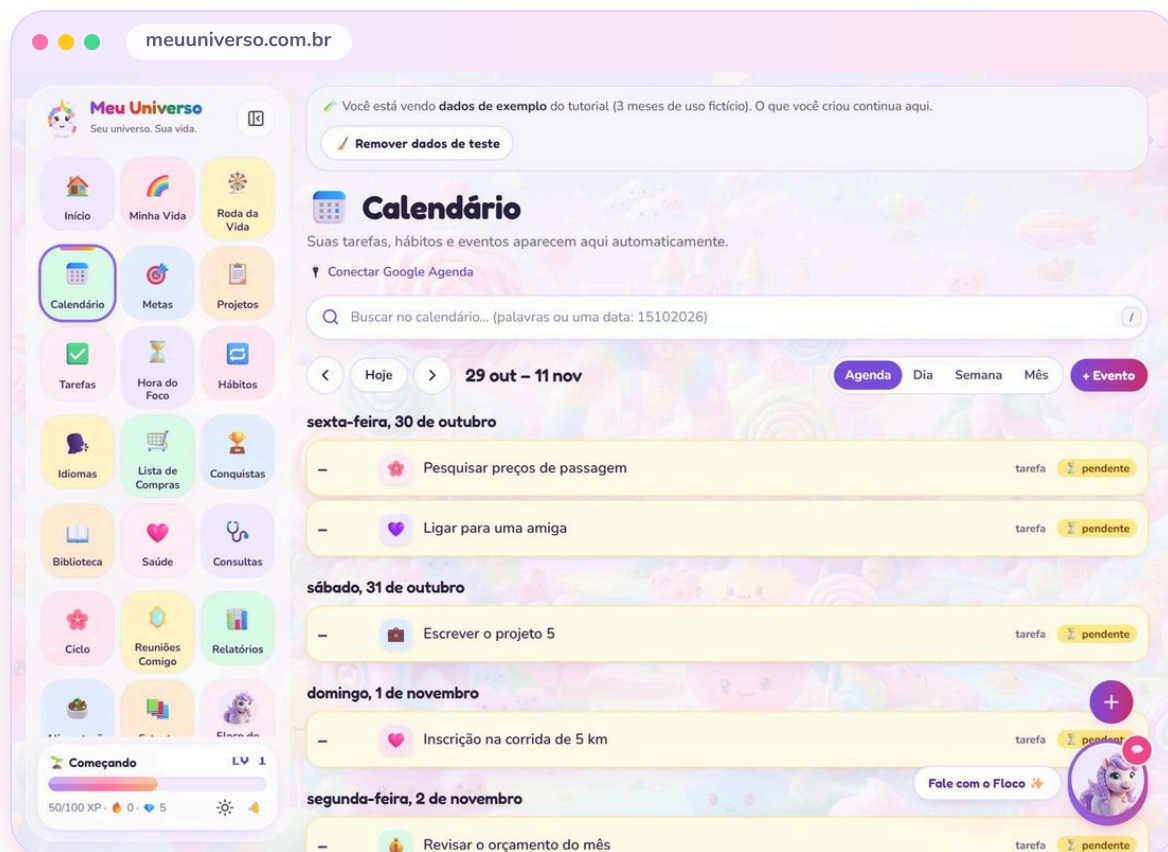


Figura 19 · Calendário em modo Agenda

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).

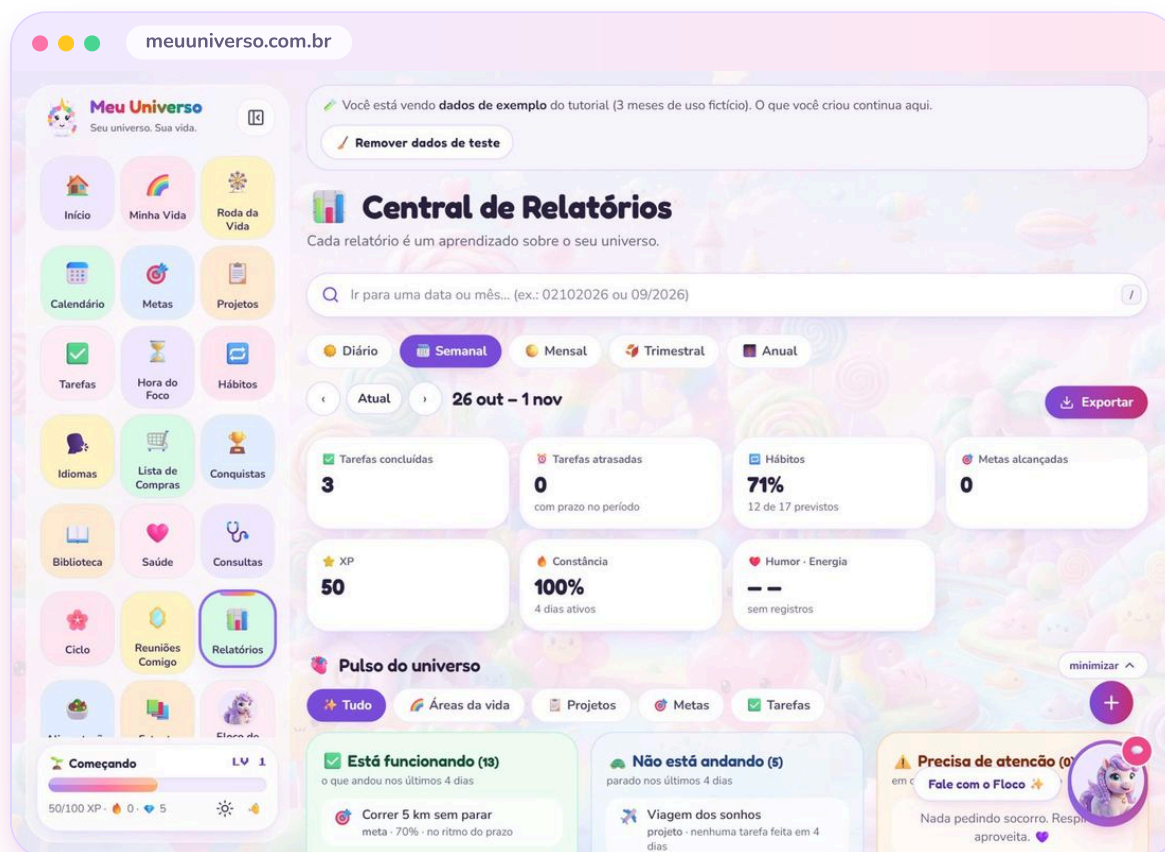


Figura 20 · Relatório semanal: período e indicadores

1 2 3 4 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.

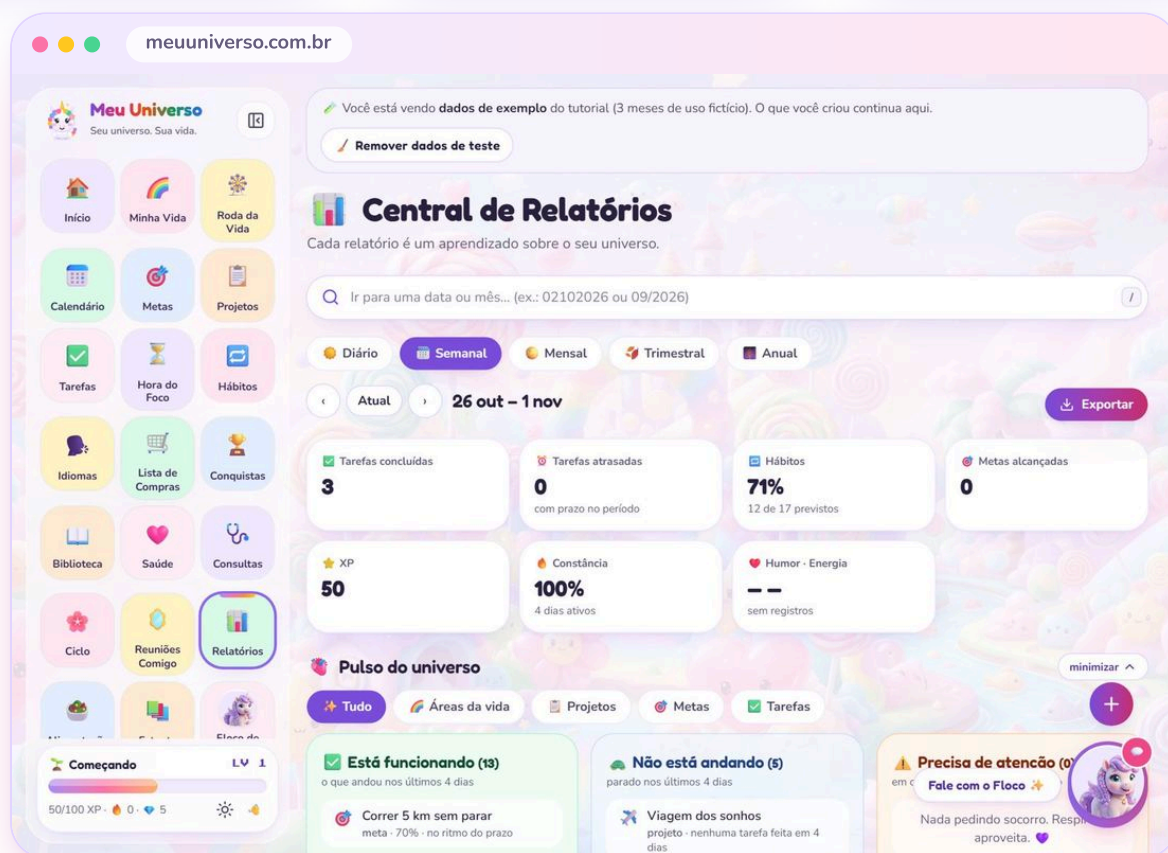


Figura 21 · Pulso do universo



🌟 Dica do Flocó

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.

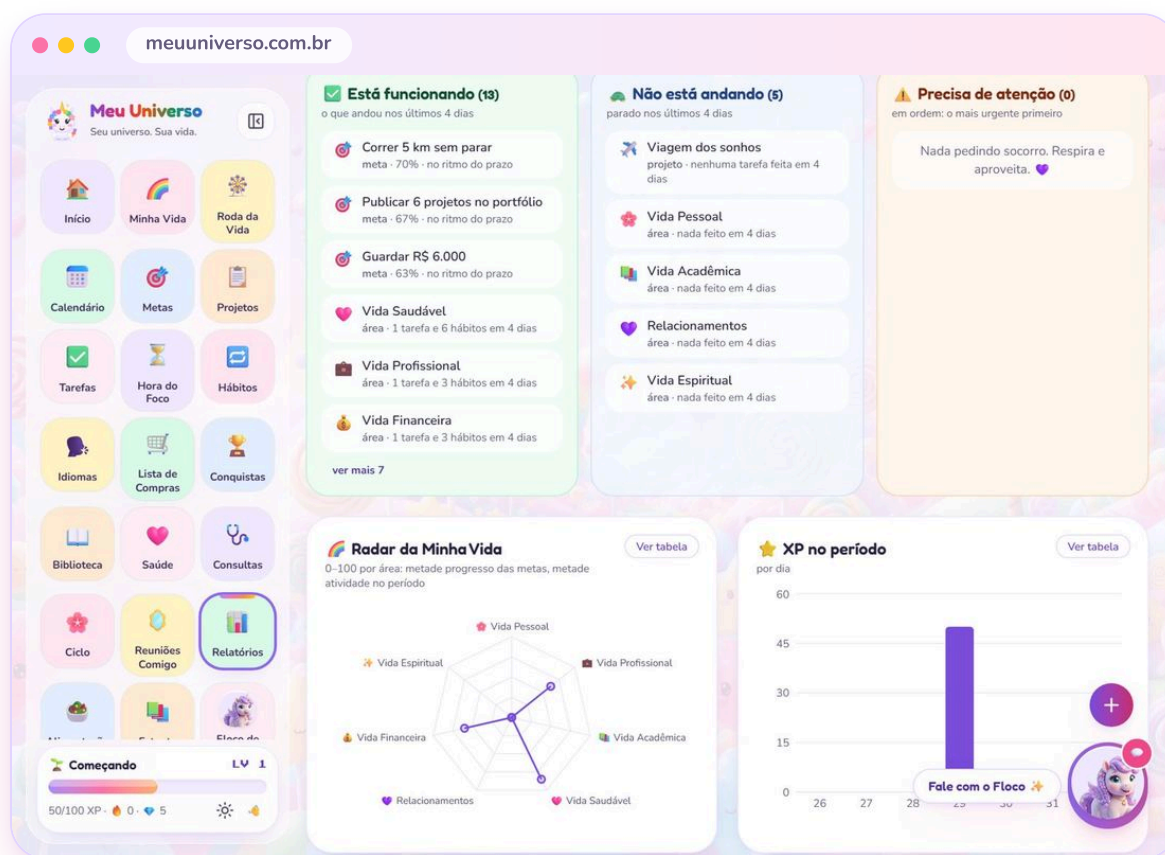


Figura 22 · Radar da Minha Vida e XP no período

📁 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.

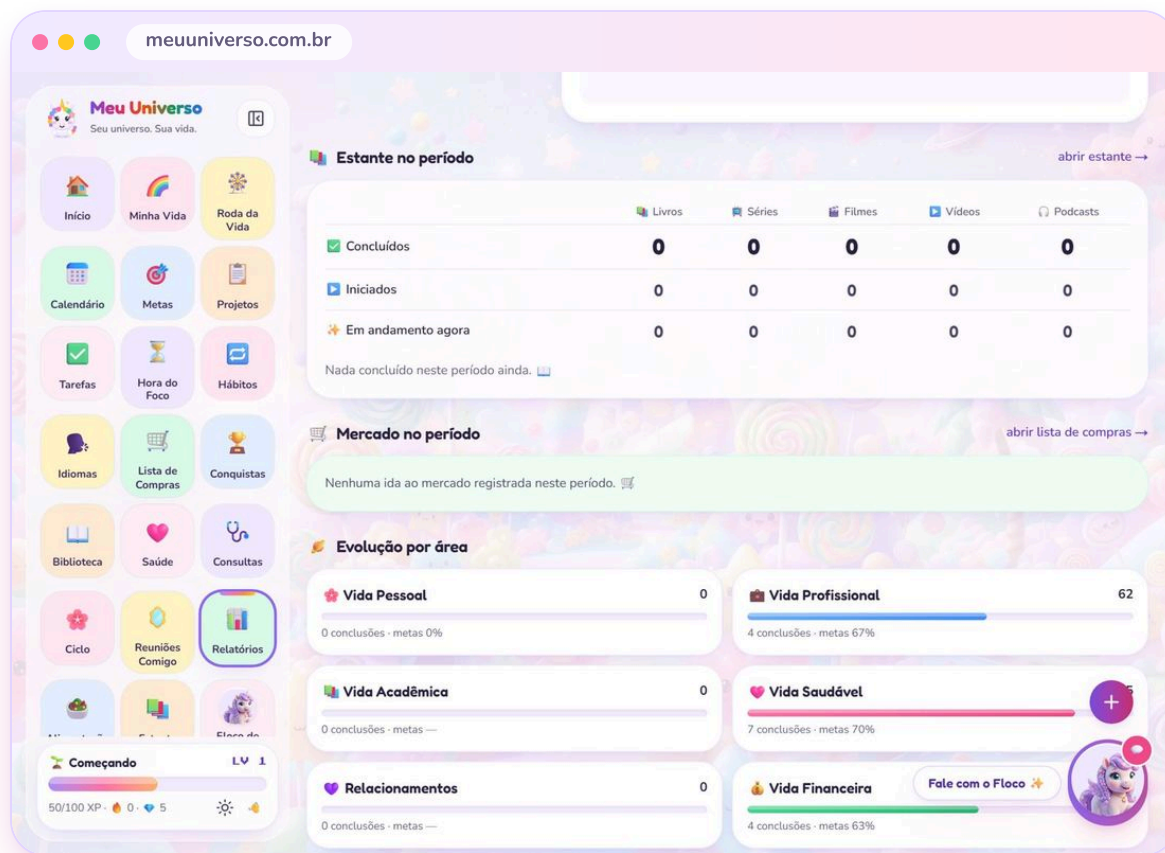


Figura 23 · Estante, Mercado e Evolução por área

🔭 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.

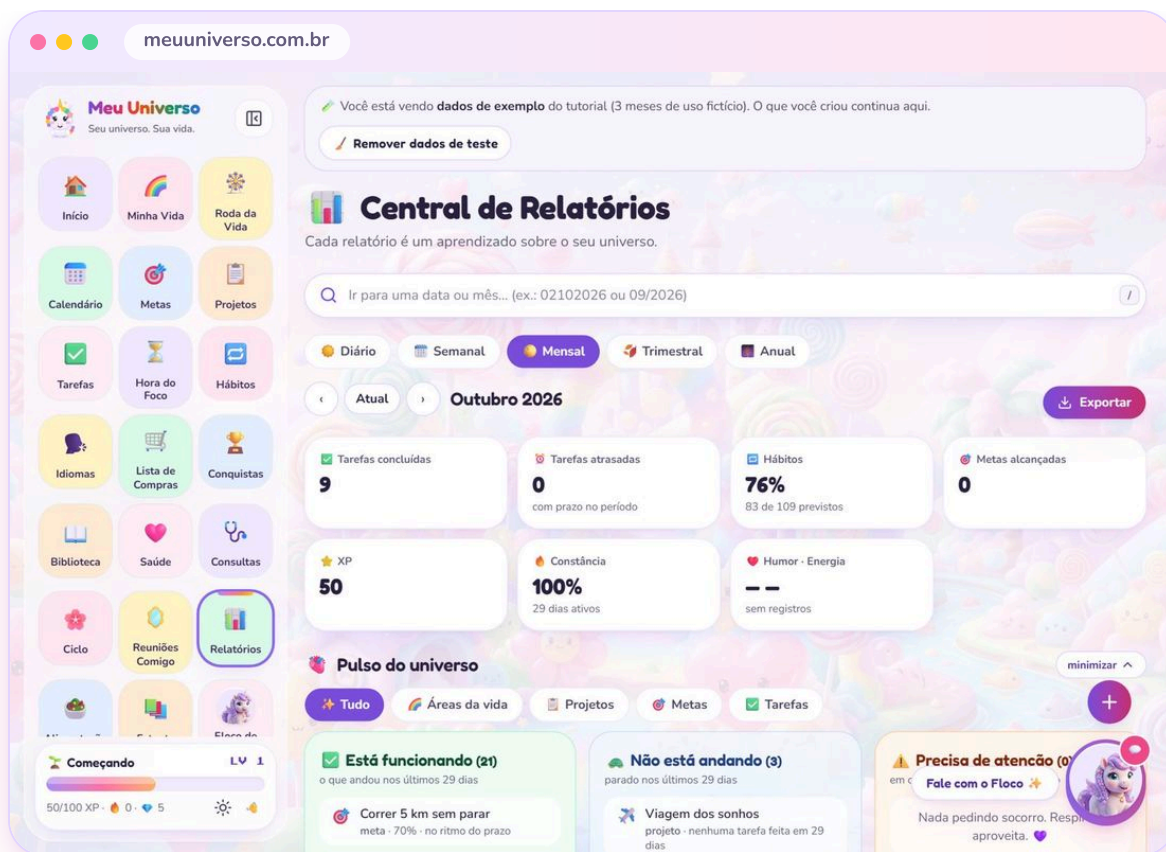


Figura 24 · Relatório mensal

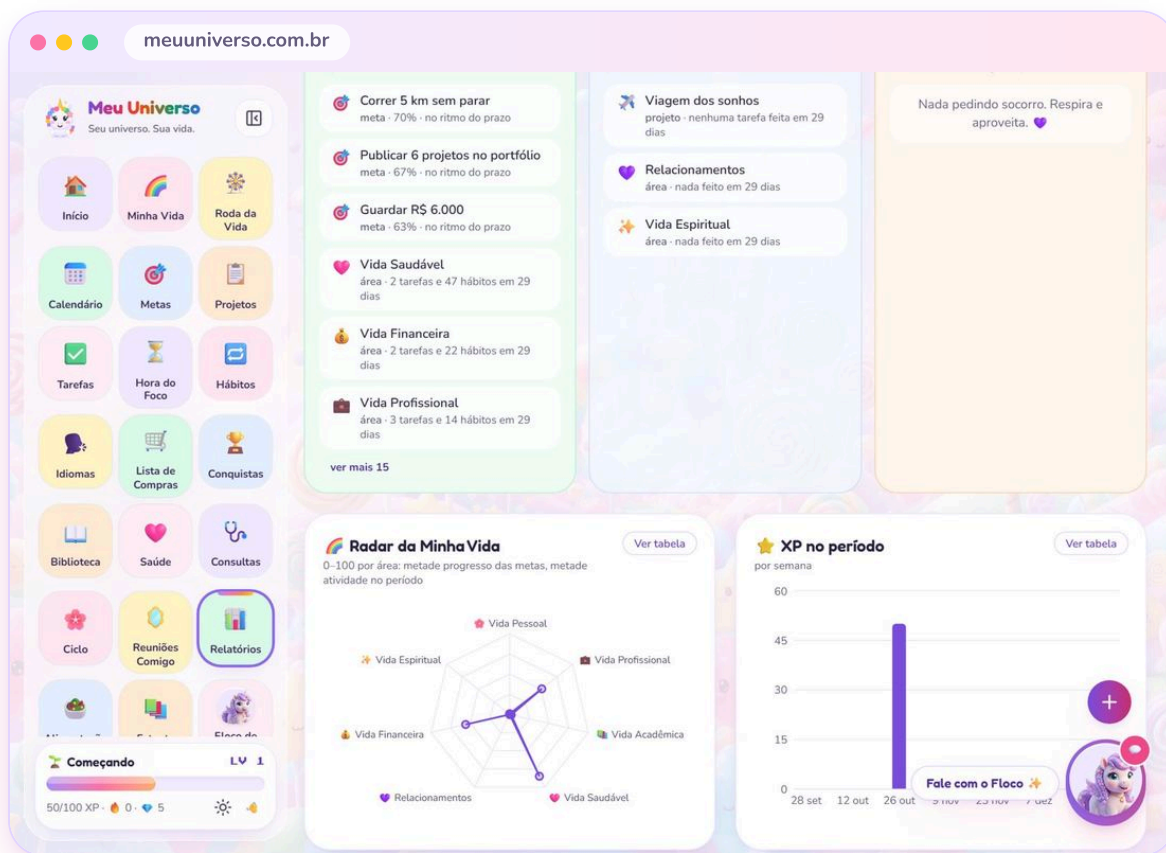


Figura 25 · Relatório trimestral: radar e XP por semana

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.

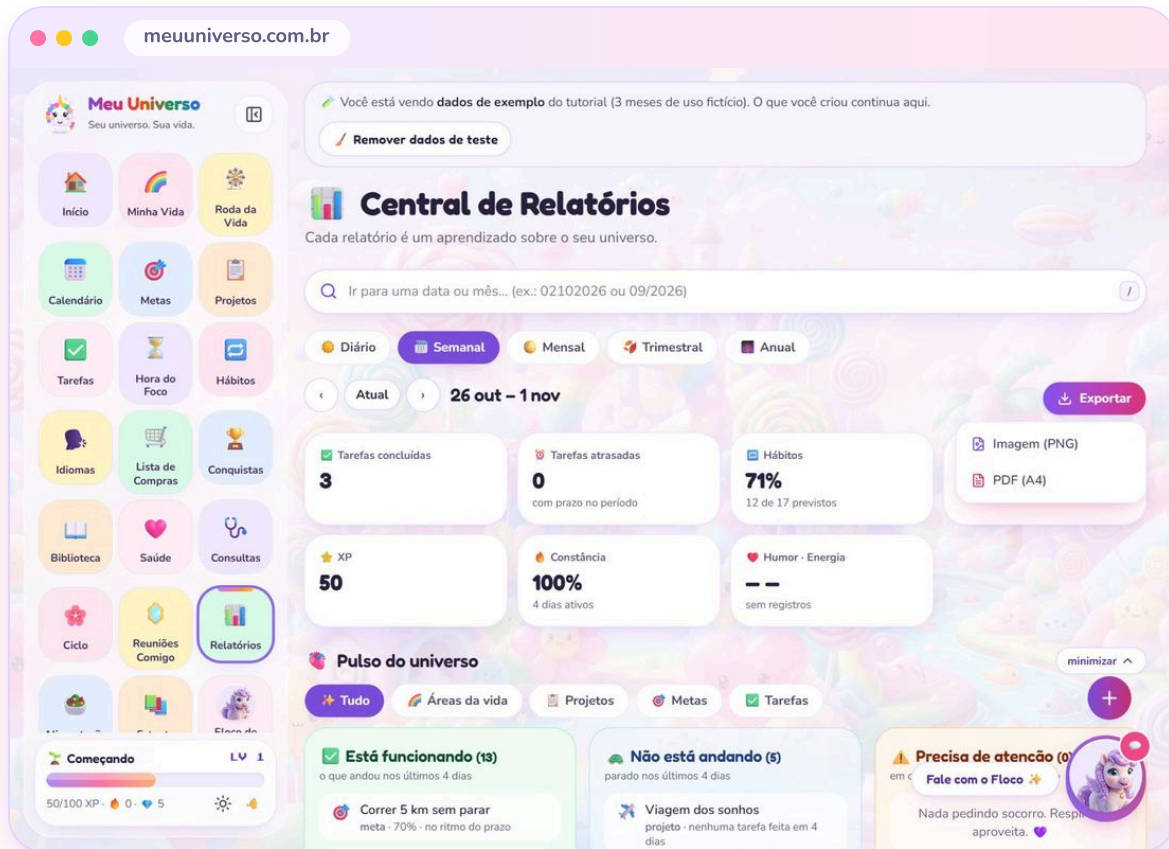


Figura 26 · Menu de exportação



✨ 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

Claro (padrão), Escuro ou Automático.

Segurança

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

Privacidade e LGPD

Exporte todos os seus dados ou exclua a conta.

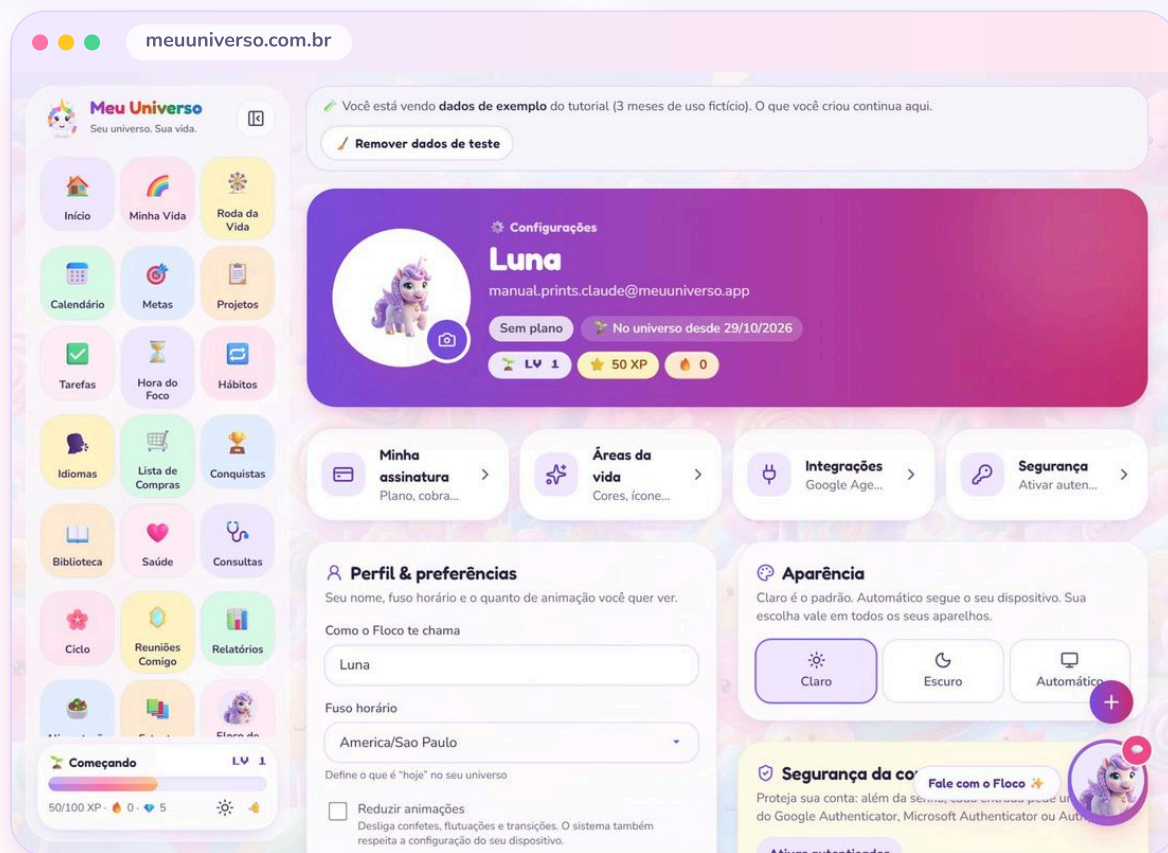


Figura 27 · Configurações

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



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.