TRAVEI

Seu manual do TRAVEI

O TRAVEI é gratuito: sem plano pago, sem cartão e sem prazo para acabar. Este guia mostra como entrar, como deixar o app no celular, como ligar os lembretes e o que cada parte faz.

Leva uns 5 minutos para ler. Se preferir, entre no app e volte aqui quando bater dúvida.

Grátis | Sem cartão | Lembretes no celular | Android e iPhone

NESTE MANUAL

1. O TRAVEI em 1 minuto
2. Criar sua conta
3. Colocar o TRAVEI no celular
4. Ligar as notificações
5. Hoje: começar sem travar
6. Lista: despejar o que está na cabeça
7. Padrões e Jornada
8. Jeito de falar e acessibilidade
9. Família
10. 🗓️ Meu dia
11. 🗓️ Google Agenda
12. Ajustes
13. Sugerir melhoria
14. Dúvidas e opinião

COMECE POR AQUI

O TRAVEI em 1 minuto

1. **Despeje.** Escreva tudo o que está na cabeça na Lista. Cada vírgula vira uma tarefa.
2. **Escolha uma.** A tela Hoje mostra uma missão só. Escreva um primeiro passo bem pequeno.
3. **Comece.** Toque em “Comecei”. Travou? Toque em “Travei” e troque por um passo de 2 minutos.
4. **Deixe o celular lembrar.** Ligue as notificações e escolha um horário. Todo dia o TRAVEI te chama com o primeiro passo.

PASSO 1

Criar sua conta

1. Abra **travei.com.br/app**.
2. Toque em **✦ Criar conta grátis**.
3. Digite **o seu e-mail** e toque em **Receber link**. Recebeu um convite? Use o e-mail do convite.
4. Abra o e-mail que chegar (olhe também o spam e a aba Promoções) e toque no link: você já entra.
5. Na tela **Falta só isso**, escreva como quer ser chamada(o), marque a caixinha **Tenho 18 anos ou mais e aceito…** e toque em **Começar grátis**.
6. Pronto. Não precisa de senha: para entrar de novo, toque em **Entrar com um link no e-mail**. Se preferir senha, crie uma em **Ajustes**.

O e-mail não chegou?

Olhe o spam e a aba Promoções e confira se o e-mail foi digitado certo. Se não chegou, espere um minuto e peça outro link. Já tem conta e esqueceu a senha? Na tela Entrar, toque em **Esqueci minha senha**.

PASSO 2

Colocar o TRAVEI no celular

O TRAVEI não está na loja de apps: ele é instalado direto pelo navegador e fica com ícone na tela inicial, igual a um app. Ocupa quase nada de espaço.

Ao abrir o TRAVEI no celular, aparece em cima o aviso **Instale o TRAVEI**. Toque em **Instalar**: no Android ele instala na hora; no iPhone ele mostra o passo a passo abaixo.

Android (Chrome)

1. Abra **travei.com.br/app** no Chrome.
2. Toque nos três pontinhos ⋮ no canto de cima.
3. Escolha **Instalar app** ou **Adicionar à tela inicial**.
4. Confirme. O ícone do TRAVEI aparece junto com seus outros apps.

iPhone (Safari)

1. Abra **travei.com.br/app** no **Safari** (em outro navegador não funciona).
2. Toque no botão de compartilhar ⬆ na barra de baixo.
3. Role e toque em **Adicionar à Tela de Início**.
4. Toque em **Adicionar**. O ícone aparece na tela inicial.

No computador também funciona: é só deixar **travei.com.br/app** nos favoritos.

PASSO 3

Ligar as notificações no celular

Com as notificações ligadas, o TRAVEI te dá um toque no horário que você escolher, com o primeiro passo da sua missão de agora. Os filhos recebem um aviso na hora em que a família manda um lembrete.

Android

1. Instale o TRAVEI na tela inicial (passo 2) ou abra **travei.com.br/app** no **Chrome**.
2. Entre e vá em **Ajustes**.
3. No cartão **Notificações no celular**, toque em **Ativar notificações** e depois em **Permitir**.
4. Toque em **Enviar teste**. Em alguns segundos chega um aviso.

iPhone

1. **Primeiro instale** o TRAVEI na Tela de Início pelo Safari (passo 2). No iPhone, notificação só funciona assim, com iOS 16.4 ou mais novo.
2. Abra o TRAVEI **pelo ícone** e vá em **Ajustes**.
3. Toque em **Ativar notificações** e depois em **Permitir**.
4. Toque em **Enviar teste** para conferir.

Lembrete diário para começar

Depois de ativar, ligue **Lembrete diário para começar** e escolha o horário. Todo dia, nesse horário, chega um aviso com o primeiro passo da sua missão de agora. Se apertar **Pausar o TRAVEI** nos Ajustes, os avisos param.

Não chegou?

- **Android:** Configurações do celular → Apps → Chrome (ou TRAVEI) → Notificações → ligado. Confira também se o modo "Não perturbe" está desligado.
- **iPhone:** Ajustes → Notificações → TRAVEI → Permitir Notificações. Confira também o Foco (lua) no Central de Controle.
- Trocou de celular ou limpou o navegador? Ative de novo em **Ajustes**. Cada aparelho é ativado separado.

FUNCIONANDO

Hoje: começar sem travar

A tela **Hoje** mostra uma tarefa só, a **missão de agora**. A ideia é você não precisar decidir por onde começar.

1. Escreva o **primeiro passo** da tarefa, bem pequeno. Exemplo: em vez de "pagar contas", "abrir o app do banco".
2. Toque em **Comecei** quando começar. Começar já conta, mesmo que você pare depois.
3. Terminou? **Feito ✓**.
4. Travou? Toque em **Travei**. Escreva um passo de até 2 minutos. Exemplo: "só abrir o arquivo".
5. Hoje não dá mesmo? **Deixar para amanhã**. Sem culpa e sem zerar nada.

As outras tarefas do dia ficam embaixo. A setinha → traz qualquer uma para ser a missão de agora.

FUNCIONANDO

Lista: despejar o que está na cabeça

Na **Lista**, escreva tudo do jeito que vier. **Cada linha ou cada vírgula vira uma tarefa.**

Exemplo: *ligar pro dentista, mandar o relatório, comprar ração* viram três tarefas.

🎤 **Prefere falar?** Toque em **🎤 Falar**, ao lado de "O que está na cabeça?", e diga uma coisa de cada vez, com uma pausa entre elas: cada pausa vira uma tarefa. Toque em **Parar** quando terminar, confira o texto e toque em **Organizar**. Na primeira vez, o celular pede permissão para usar o microfone.

Se aparecer que o navegador não deixa ouvir, use o microfone do teclado. No iPhone: Ajustes → Geral → Teclado → ligue **Ditado**. No Android: use o Chrome, ou o 🎤 do teclado do Google.

Antes de salvar, escolha **Para hoje**, **Para amanhã**, **Escolher dia...** (abre um calendário) ou **Sem dia**. Depois é só navegar pelas abas Hoje, Amanhã, Depois e Feitas.

⏰ **Lembrete no celular:** no campo **Sem lembrete**, escolha **na hora**, **15 min / 30 min / 1 hora / 1 dia / 1 semana antes**, ou **de tempo em tempo** (a cada 30 min, 1 hora, 3 horas ou todo dia, até você fazer). Em **Personalizar...** você escolhe o número e a unidade (minutos, horas, dias ou semanas). Para "antes", escolha também a **hora** da tarefa. O aviso chega no celular e, ao tocar nele, o TRAVEI abre direto na tarefa, pronto para te ajudar. Precisa estar com as notificações ativadas em Ajustes.

🔁 **Tarefas que se repetem:** no campo **Não repete**, escolha **Todo dia**, **Toda semana** (e toque nos dias: S, T, Q...), **A cada 15 dias** ou **Todo mês**. Quando você marcar "Feito", a próxima aparece sozinha. Se um dia não der, ela passa para a próxima data, sem acumular tarefa atrasada. Para mudar ou parar de repetir, toque em **editar** na tarefa.

FUNCIONANDO

Padrões e Jornada

Padrões

Mostra, em 7, 30 ou 90 dias, quantas coisas você começou, o que mais trava e em que horário você costuma começar. É para você se conhecer, não para se cobrar. Tem filhos cadastrados na Família? No topo dos Padrões aparece um botão com o nome de cada um: toque para ver em que horário ele(a) mais começa, o que travou e quais pedidos da família foram feitos. Só você vê.

Jornada

No topo fica **Sua evolução de verdade**: quantas coisas você começou e concluiu nesta semana comparado com a anterior, um quadro das últimas 4 semanas, quanto tempo você leva entre anotar e começar, sua melhor sequência de dias e quantas vezes destravou. Sempre você comparado com você. Logo abaixo, o personagem. Cada começo vale ponto: começar **+20**, concluir **+30**, pedir um passo menor quando trava **+5**. Você evolui por começar, não por ser perfeito. Também tem bônus: voltar depois de 2 ou mais dias parado **+15** e sequência a partir do 3º dia seguido **+5 por dia**. E dá para perder um pouco: dia com tarefa marcada e nada começado **−10**; a partir do 3º dia seguido sem começar nada, **−15 por dia** (no máximo 5 dias). A fase que você já conquistou fica com você, e na pausa (Ajustes → Pausar o TRAVEI) não perde nada. Não curte o personagem? Dá para desligar nos Ajustes.

FUNCIONANDO

♿ Jeito de falar e acessibilidade

Em **Ajustes** → **Jeito de falar e acessibilidade** você muda como o TRAVEI escreve e fala. Vale na hora. Não pedimos diagnóstico: escolha pelo jeito que funciona melhor.

🗣️ Objetiva e literal

Sem metáforas, sem duplo sentido, sem ironia e sem palavras de jogo. Diz o que aconteceu e o que fazer depois. Ex.: em vez de "Missão cumprida! 🏆 ", aparece "Você terminou a tarefa. Você ganhou 30 pontos." Indicada, por exemplo, para autismo e transtorno da comunicação social (pragmática).

🧩 Simples

Frases curtas, uma ideia por frase, palavras do dia a dia, também sem metáforas. Ex.: "Feito! Ganhou 30 pontos." Indicada para dificuldade de leitura ou para quem prefere frases curtas.

🔊 Leitura em voz alta

Mostra o botão 🔊 no topo (lê a tela) e em cada tarefa e lembrete. Pode ler sozinho os avisos e falar mais devagar. Usa a voz do próprio celular. Para escrever falando, use o 🎤 **Falar** da Lista.

👁️ Para ler melhor

Texto grande ou maior, alto contraste e mais espaço entre letras e linhas (ajuda quem tem dislexia ou se perde nas linhas).

Para os filhos: em **Família**, abra o perfil do seu filho e toque em ♿ **Jeito de falar e acessibilidade**. O jeito de falar quem escolhe é você. A voz e o tamanho da letra o seu filho também pode ajustar no aparelho dele.

Baixa visão e cegueira: o TRAVEI funciona com o leitor de tela do próprio celular (VoiceOver no iPhone, TalkBack no Android), e o botão 🔊 ajuda quem enxerga pouco. Ainda estamos revisando todas as telas com leitor de tela; se algo não for lido direito, conte pelo **Sugerir melhoria**.

FUNCIONANDO

Família

Para quem é mãe, pai ou responsável por crianças e adolescentes de 8 a 17 anos.

📘 **Vai usar com seus filhos?** Veja o Guia da Família, com o passo a passo e os prints: quem cria a conta, como conectar o celular do seu filho e como acompanhar.

1. Em **Família**, cadastre seu filho ou filha (nome, ano de nascimento e personagem) e aceite o termo de responsabilidade.
2. Toque em **Gerar código**. O código vale por 10 minutos. Junto aparece um **link**: toque em **Enviar instrução** para mandar pelo WhatsApp ou SMS uma imagem com o passo a passo, o código e um QR code. Também dá para **Baixar imagem** e mandar o **Guia do app (PDF)**, feito para crianças e adolescentes (também em travei.com.br/manual/filhos). O guia tem três versões: normal, objetiva (sem metáforas, para quem entende melhor o sentido literal) e simples (frases curtas). Tem também o guia em imagens, com prints do app e o botão de cada passo marcado de vermelho, para quem lê pouco ou não lê. Os prints existem no tema escuro e no tema claro (mais fácil para algumas crianças com baixa visão ou sensibilidade visual). Em **Família** → **perfil do filho** → ♿, escolha o **Tema**: o app do seu filho abre nesse tema e o guia em imagens vai na mesma versão. No topo do guia em imagens tem um **vídeo curto narrado** (1 minuto e meio, com legenda), que também vai no link quando você envia o código. O TRAVEI manda a versão do jeito de falar que você escolheu para o seu filho.
3. No celular da criança: **Android**, é só tocar no link e o TRAVEI já entra. **iPhone**, primeiro adicione o TRAVEI à Tela de Início (Safari → Compartilhar → Adicionar à Tela de Início), abra por lá, toque em **Tenho o código da família** e digite o código. No iPhone o app instalado guarda os dados separado do Safari, por isso o código precisa ser digitado dentro do app.
4. Pronto. Pelo seu app você pode mandar **lembretes** (com uma figura pronta ou uma foto, e o celular do seu filho recebe um aviso se ele ativar as notificações), **tarefas** e combinar a **recompensa da semana**, escolhendo se vale com **todos os pedidos** ou com **pelo menos alguns** (por exemplo, 5 de 7), e também o **dia da entrega** (que aparece no baú do seu filho). E acompanha o que foi feito.

No celular do filho, a aba **Pedidos** guarda, semana a semana, os lembretes e tarefas que a família enviou, com as imagens.

💡 Dica: como escolher a meta da recompensa

- **Comece por uma meta que seu filho consegue bater na maioria das semanas** (umas 3 em cada 4). Ganhar algumas vezes no começo é o que faz a criança acreditar que vale tentar.
- **"Pelo menos 5 de 7" costuma funcionar melhor que "todos".** Com o tudo ou nada, basta um dia ruim para a criança achar que já perdeu e largar o resto da semana.
- **Cuidado com a meta frouxa demais**, como 2 de 10: o prêmio fica garantido e deixa de puxar o esforço.
- **Suba aos poucos.** Bateu a meta com folga por 2 ou 3 semanas? Aumente 1 pedido. Errou duas semanas seguidas? Volte um degrau. Isso não é castigo, é ajuste.
- **Prefira recompensas pequenas, combinadas antes e entregues no dia marcado.** Para quem tem TDAH, quanto mais perto do esforço vem a recompensa, mais ela funciona. Por isso vale escolher o dia da entrega.
- **Elogie o esforço do caminho**, não só o resultado: "vi que você começou a lição sozinho hoje" conta muito.

OPCIONAL

Meu dia: sua agenda e o TRAVEI juntos

Em **Meu dia** você vê, numa linha do tempo, os compromissos da sua agenda do Google, as tarefas do TRAVEI e a hora do seu lembrete diário. Toque nos dias de cima para ver amanhã ou a semana. No celular, abra pelo cartão **Meu dia** na tela Hoje.

1. No computador, abra **calendar.google.com** → ⚙ **Configurações**.
2. Em **Configurações das minhas agendas**, clique na sua agenda e role até **Integrar agenda**.
3. Copie o **Endereço secreto no formato iCal**.
4. No TRAVEI, abra **Meu dia**, cole o endereço e toque em **Conectar agenda**.

- O endereço secreto dá acesso à sua agenda: só cole no TRAVEI e não envie para ninguém.
- Os compromissos são lidos na hora; toque em ↻ para atualizar.
- Agenda de trabalho (Google Workspace) às vezes não mostra o endereço secreto: isso é bloqueado pela empresa.
- Para desconectar: no fim da tela Meu dia, toque em **Desconectar agenda do Google**.

OPCIONAL

Ver no Google Agenda

Suas tarefas com dia marcado podem aparecer no Google Agenda, junto com seus outros compromissos.

1. No TRAVEI, vá em **Ajustes** → **Ver no Google Agenda** → **Gerar link da agenda** e toque em **Copiar link**.
2. Abra **calendar.google.com** no navegador, de preferência no computador. O app do Google Agenda no celular não aceita link.
3. Em **Outras agendas**, toque em **+** → **Do URL**, cole o link e toque em **Adicionar agenda**.

No iPhone: toque em **Assinar no iPhone** e confirme. A agenda TRAVEI aparece no app Calendário.

- É só de ida: o que você muda no TRAVEI aparece na agenda, mas mudar na agenda não muda o TRAVEI.
- O Google atualiza sem pressa: uma tarefa nova pode levar algumas horas (às vezes até um dia) para aparecer.
- O link é pessoal: quem tiver ele vê suas tarefas. Se compartilhou sem querer, toque em **Trocar link**.

FUNCIONANDO

Ajustes

- **Como quer ser chamado(a):** o nome que aparece no topo.
- **Modo discreto:** tira o personagem e as animações. Os pontos continuam.
- **Tema:** escuro ou claro.
- **Notificações no celular:** ativar, testar e escolher o horário do lembrete diário.
- **Ver no Google Agenda:** gerar, trocar ou desligar o link da sua agenda.
- **Horário de silêncio:** nesse horário não chega notificação. O lembrete diário segue o horário que você escolheu.
- **Pausar o TRAVEI:** para todas as notificações sem apagar nada. Bom para férias ou dias em que você precisa de silêncio.

FUNCIONANDO

Sugerir melhoria

Achou algo confuso, algo que não funcionou ou teve uma ideia? No computador, toque em 💡 **Sugerir melhoria** no menu do lado. No celular, fica em **Ajustes**, no botão 💡 **Sugerir melhoria para o TRAVEI**.

Escolha o tipo, escreva do seu jeito e envie. A resposta aparece ali mesmo, embaixo da sua sugestão, e às vezes chega por e-mail também. Quando tiver resposta nova, aparece uma bolinha rosa no menu.

FALE COM A GENTE

Dúvidas e opinião

O TRAVEI está crescendo junto com quem usa, e sua opinião muda o app de verdade. O que travou, o que ficou confuso, o que você queria que existisse: conta tudo.

O jeito mais fácil é pelo Sugerir melhoria, dentro do app. Se preferir, escreva para contato@travei.com.br.