

PROJETO NOTSTRESS: A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE-MENTAL NO ÂMBITO DIGITAL

Carlos Henrique Ferreira

carloshenriquef45@gmail.com

Instituto Federal do Paraná Campus Pinhais

RESUMO

O presente artigo aborda a relevância da saúde mental na era digital, destacando como o uso intenso das redes sociais e a constante conectividade impactam o bem-estar emocional das pessoas. A pesquisa tem como base o desenvolvimento do projeto *NotStress*, um aplicativo voltado à promoção do autocuidado e do equilíbrio psicológico, que utiliza recursos tecnológicos para incentivar práticas de relaxamento e controle emocional. O estudo propõe uma reflexão sobre o papel da tecnologia como aliada na promoção da saúde mental, apresentando também boas práticas de desenvolvimento de sistemas voltados à área da saúde. A metodologia adotada combina revisão bibliográfica e análise prática do aplicativo, demonstrando que o uso consciente de ferramentas digitais pode contribuir para a redução do estresse e o fortalecimento do bem-estar individual.

Palavras-chave: saúde mental; tecnologia; redes sociais; bem-estar; aplicativos.

ABSTRACT

This article addresses the relevance of mental health in the digital age, highlighting how the intense use of social networks and constant connectivity impact people's emotional well-being. The research is based on the development of the NotStress project, an application aimed at promoting self-care and psychological balance,

which uses technological resources to encourage relaxation practices and emotional control. The study proposes a reflection on the role of technology as an ally in promoting mental health, also presenting good practices in the development of systems focused on the health field. The methodology adopted combines bibliographic review and practical analysis of the application, demonstrating that the conscious use of digital tools can contribute to stress reduction and the strengthening of individual well-being.

Keywords: mental health; technology; social networks; well-being; applications.

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se tornado um dos temas centrais da sociedade contemporânea, especialmente em um contexto marcado pela hiperconectividade, pelo uso excessivo das redes sociais e pela sobrecarga informacional. Estudos recentes demonstram que a constante exposição a estímulos digitais, associada a pressões sociais e profissionais, contribui para o aumento de quadros de ansiedade, estresse e esgotamento emocional. Nesse cenário, surge a necessidade de desenvolver soluções práticas e acessíveis que auxiliem indivíduos na construção de hábitos saudáveis e no monitoramento de seu bem-estar emocional. O projeto *NotStress* é importante porque responde diretamente a essa demanda crescente. Ele busca oferecer uma ferramenta digital que integre práticas de autocuidado ao cotidiano das pessoas, democratizando o acesso a recursos básicos de saúde mental e tornando-os mais próximos da rotina diária. A relevância do projeto também se fundamenta no fato de que grande parte da população reconhece a importância do cuidado psicológico, mas não utiliza regularmente ferramentas digitais para esse fim, um problema evidenciado tanto pela literatura quanto pelos dados obtidos na pesquisa aplicada neste estudo. A decisão de desenvolver o *NotStress* foi motivada pela necessidade de criar uma solução intuitiva e acessível, capaz de auxiliar usuários na construção de um relacionamento mais equilibrado com suas emoções. O projeto foi idealizado para preencher uma lacuna identificada: embora existam diversos aplicativos voltados à saúde mental, muitos são complexos, pouco personalizados ou pouco adaptados à realidade de usuários que buscam recursos

simples para o autocuidado diário. Assim, o presente artigo tem como objetivo apresentar a fundamentação teórica que sustenta o projeto, descrever a metodologia utilizada, analisar os resultados obtidos na pesquisa com usuários e destacar a pertinência do *NotStress* como ferramenta digital de promoção do bem-estar emocional.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A saúde mental tem se tornado um tema de grande relevância nas sociedades contemporâneas, especialmente diante das transformações tecnológicas e do ritmo acelerado de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2022), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, é capaz de lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. Essa definição amplia o entendimento de saúde mental, abarcando aspectos emocionais, psicológicos e sociais que influenciam diretamente a qualidade de vida.

1.1 Impactos da hiperconectividade e do ambiente digital

O uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação, embora traga inúmeros benefícios, também tem sido associado a impactos negativos sobre o bem-estar psicológico. Segundo Prado, Ponce e Carvalho (2023), a dependência da internet e o uso excessivo de dispositivos móveis estão relacionados a maiores níveis de ansiedade, estresse e pior qualidade de vida. Os autores destacam que “o uso problemático da internet está associado à diminuição da qualidade de vida psicológica, físico-somática e geral”, evidenciando que a hiperconectividade pode afetar a saúde emocional de forma significativa (PRADO; PONCE; CARVALHO, 2023, p. 5).

Em contextos profissionais, esses efeitos são ainda mais perceptíveis. A pesquisa de Florentino et al. (2015) sobre a qualidade de vida no trabalho de profissionais de

tecnologia da informação (TI) revelou altos níveis de estresse ocupacional, associados à sobrecarga de demandas, prazos curtos e exigências cognitivas elevadas. Segundo os autores, os principais fatores estressores são “a pressão por resultados, a necessidade constante de atualização e o ritmo intenso de trabalho”, que podem levar ao esgotamento físico e mental (FLORENTINO et al., 2015, p. 84). Assim, o ambiente digital e laboral moderno exige estratégias de enfrentamento que considerem a saúde mental como um elemento central para o desempenho e o bem-estar.

1.2 Tecnologia como aliada no cuidado e promoção da saúde mental

Apesar dos riscos associados ao uso excessivo das tecnologias, é importante reconhecer o potencial da própria tecnologia como ferramenta de promoção do autocuidado. Conforme Prado, Ponce e Carvalho (2023), a inovação tecnológica pode ser utilizada para o fortalecimento da saúde mental, desde que orientada por princípios de responsabilidade e ética. Aplicativos de meditação, diários de humor e lembretes de autocuidado são exemplos de recursos digitais que favorecem práticas de atenção plena (*mindfulness*) e regulação emocional. Segundo Silva e Souza (2021), as chamadas “tecnologias do cuidado” podem contribuir para transformar as práticas em saúde mental, promovendo autonomia e participação ativa dos sujeitos no processo de cuidado. Essas tecnologias, quando aplicadas de forma ética e humanizada, ampliam o acesso a informações e serviços, além de possibilitar o monitoramento individual e contínuo das emoções. Assim, a tecnologia não deve ser vista apenas como causa de sobrecarga psicológica, mas também como um instrumento de apoio e prevenção.

1.3 Boas práticas de desenvolvimento de aplicações para o bem-estar

O desenvolvimento de sistemas voltados à saúde mental deve seguir boas práticas de engenharia de software, priorizando a segurança, usabilidade e confiabilidade. Pressman (2016) destaca que a criação de software requer não apenas a implementação técnica, mas também sensibilidade às necessidades do usuário, principalmente quando se trata de dados pessoais e informações sensíveis. Para o

autor, a responsabilidade ética é um componente essencial no ciclo de desenvolvimento de software voltado à saúde. Focando no aplicativo *NotStress*, essas boas práticas se traduzem em uma interface simples, acessível e acolhedora, que integra funcionalidades como lembretes de autocuidado, meditações guiadas e registro de humor. Essas escolhas de design visam facilitar o uso e promover uma experiência positiva, minimizando riscos e respeitando a privacidade do usuário.

1.4 Integração dos resultados da pesquisa aplicada

A pesquisa realizada com dez participantes teve como objetivo compreender o comportamento dos usuários em relação ao uso de aplicativos voltados à saúde mental. Os resultados indicaram que 20% dos respondentes utilizam esse tipo de recurso “às vezes” ou “raramente”, enquanto 50% nunca utilizaram. Apesar disso, 100% dos entrevistados afirmaram considerar importante o papel dos aplicativos de saúde mental no cotidiano. Entre as funcionalidades mais valorizadas estão os lembretes de autocuidado (70%), comunidade de apoio (50%) e monitoramento de humor (30%). Além disso, 60% dos participantes destacaram que se beneficiariam com o registro diário do humor e com interações com profissionais da área. Esses dados reforçam as discussões teóricas sobre o potencial dos recursos digitais no apoio à saúde mental, desde que desenvolvidos de forma empática e acessível. O projeto *NotStress*, portanto, surge como uma resposta concreta a essas demandas, combinando tecnologia, bem-estar e boas práticas de design centrado no usuário.

1.5 Síntese

Dessa forma, a fundamentação teórica evidencia que, embora a hiperconectividade e o uso excessivo das redes sociais possam contribuir para o aumento dos transtornos mentais, as tecnologias digitais, quando empregadas de forma ética e consciente, podem se tornar importantes aliadas na promoção do equilíbrio emocional. Projetos como o *NotStress* demonstram que é possível alinhar inovação tecnológica, responsabilidade social e cuidado humano, desenvolvendo soluções que incentivem o autocuidado e fortaleçam a saúde mental na era digital.

2 METODOLOGIA

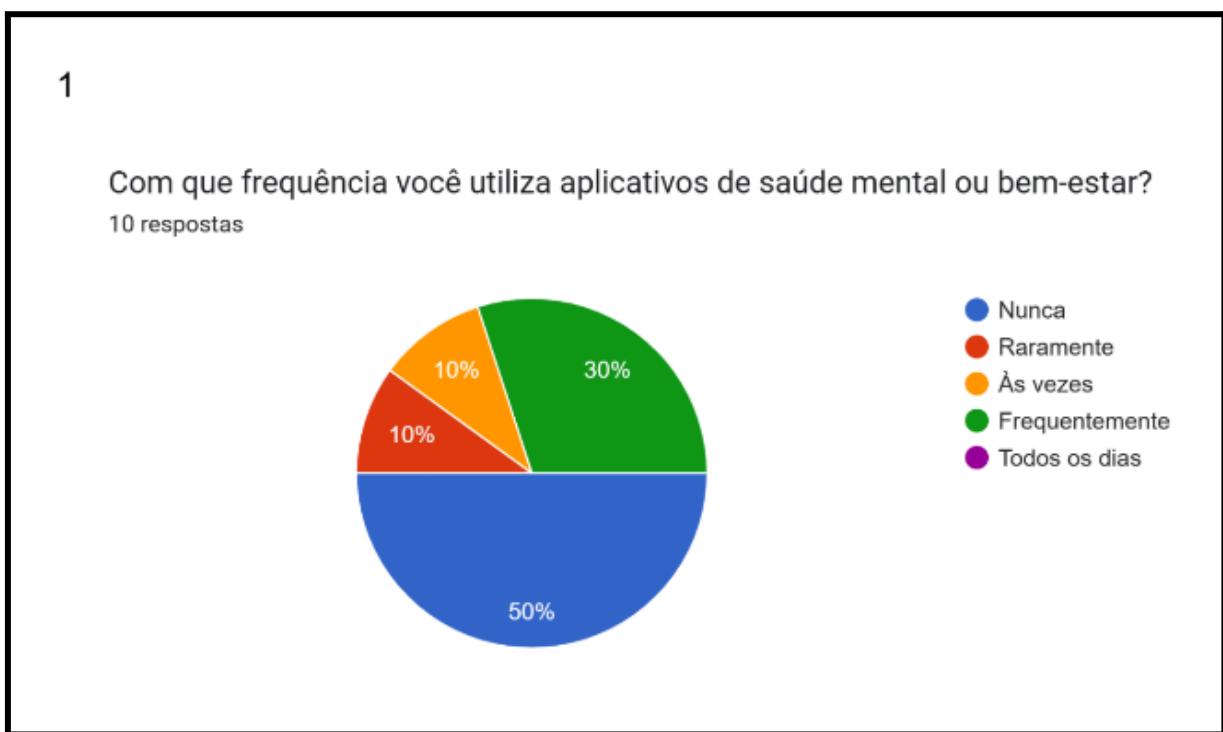
A metodologia adotada neste estudo combina elementos de pesquisa aplicada, abordagem qualitativa e quantitativa e desenvolvimento tecnológico fundamentado em princípios de engenharia de software. Inicialmente, foi elaborado um questionário estruturado com dez participantes, com o objetivo de identificar percepções, necessidades e expectativas relacionadas ao uso de aplicativos de saúde mental. Os dados foram analisados de forma descritiva e serviram como base para orientar as funcionalidades prioritárias do *NotStress*. A escolha pelo desenvolvimento de um aplicativo móvel, e não de um site, foi uma decisão metodológica estratégica. Aplicativos oferecem vantagens essenciais para o contexto da saúde mental, como acessibilidade imediata, uso offline, integração com recursos nativos do dispositivo e, principalmente, a possibilidade de envio de notificações push, fundamentais para lembretes de autocuidado, monitoramento de humor e exercícios de relaxamento. Em contrapartida, sites dependem do acesso ativo do usuário via navegador, o que reduz significativamente o engajamento, especialmente em intervenções que precisam ocorrer no momento exato em que o usuário mais necessita. Os resultados da pesquisa reforçaram essa decisão: os participantes demonstraram interesse em funcionalidades que dependem diretamente de recursos nativos de smartphones, como lembretes personalizados, alarmes e facilidade de acesso sem necessidade de digitar URLs ou abrir navegadores. Dessa forma, o aplicativo se mostrou a plataforma mais adequada para atender às expectativas e ao comportamento dos usuários. O desenvolvimento do *NotStress* foi realizado utilizando o framework Flutter, pela sua capacidade de gerar aplicações nativas para Android e iOS com um único código-fonte. Para o armazenamento de dados e autenticação, utilizou-se o Firebase, que oferece recursos escaláveis, seguros e compatíveis com o uso em tempo real, fundamentais para o funcionamento das funcionalidades propostas. Assim, a metodologia combina investigação empírica, escolha tecnológica fundamentada e aplicação de boas práticas de engenharia de software, resultando em uma solução digital alinhada às necessidades reais dos usuários e ao propósito do projeto.

3 ANÁLISE DOS RESULTADOS

A análise dos resultados teve como finalidade compreender a percepção dos participantes sobre o uso de recursos digitais destinados à saúde mental e, simultaneamente, verificar como essas informações se relacionam com o desenvolvimento do aplicativo *NotStress*. A pesquisa, aplicada a dez respondentes, forneceu dados quantitativos e qualitativos capazes de orientar tanto o entendimento do comportamento dos usuários quanto as decisões de implementação do projeto.

3.1 Frequência e hábitos de uso de aplicativos de saúde mental

Figura 1.



Segundo a figura 1, os resultados indicaram que 20% dos participantes utilizam aplicativos de saúde mental “raramente” ou “às vezes”, enquanto 50% relataram nunca utilizar. Esse padrão evidencia uma baixa adesão, apesar da ampla oferta de soluções digitais voltadas ao bem-estar. Tal comportamento pode estar relacionado à falta de的习惯, desconhecimento ou ausência de identificação com as ferramentas disponíveis, o que reforça os achados de Prado, Ponce e Carvalho (2023) ao

apontarem que a tecnologia, embora presente no cotidiano, nem sempre é utilizada de forma benéfica para o autocuidado, podendo até contribuir para o agravamento de estados emocionais quando mal empregada. Mesmo com essa baixa frequência de uso, 100% dos participantes afirmaram considerar importante a existência de aplicativos destinados à saúde mental, o que revela uma clara percepção da relevância do tema, ainda que não haja um engajamento consistente. Há, portanto, uma lacuna entre a necessidade percebida e o uso efetivo, lacuna que ferramentas bem projetadas podem ajudar a preencher.

3.2 Funcionalidades desejadas e expectativas dos usuários

Figura 2.

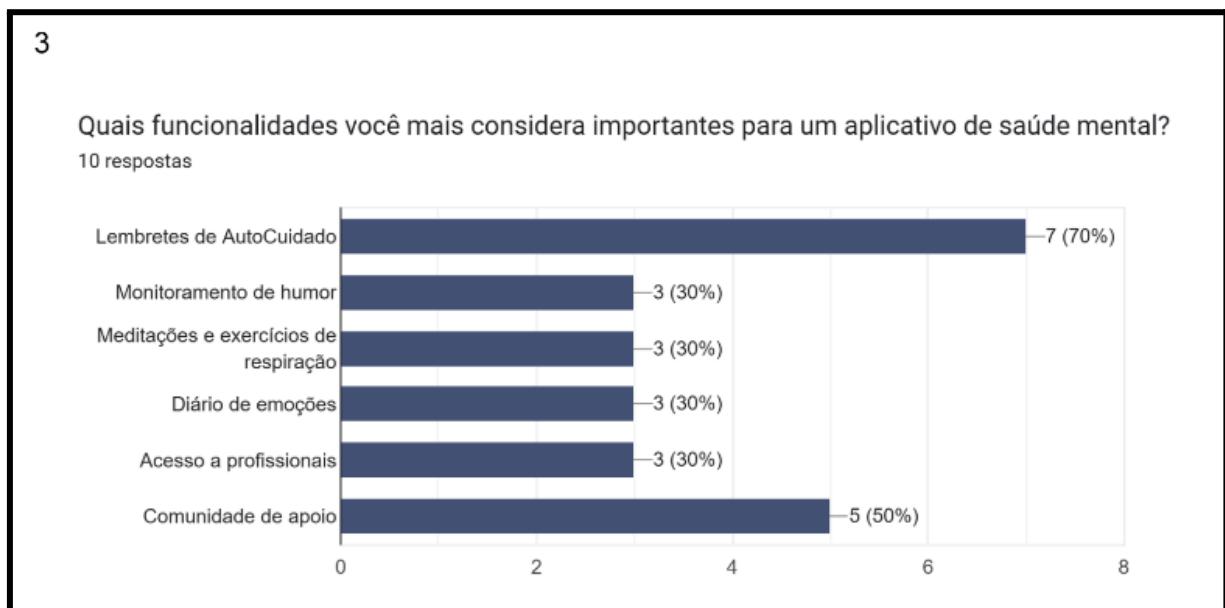


Figura 3.

4

Você acha útil a opção de registrar seu humor diariamente no aplicativo?

10 respostas

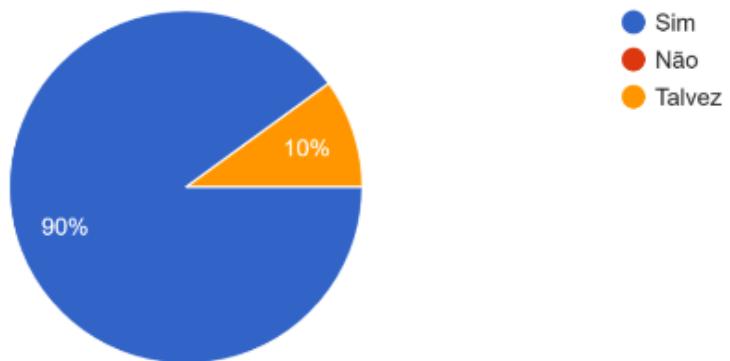


Figura 4.

5

Você usaria uma funcionalidade de lembretes personalizados para autocuidado (como pausas para respirar ou lembretes de hidratação)?

10 respostas

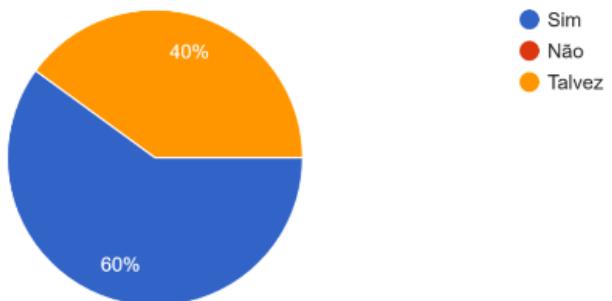


Figura 5.

6

Na sua opinião, o aplicativo deve oferecer interações com profissionais de saúde mental (como psicólogos ou terapeutas)?

10 respostas

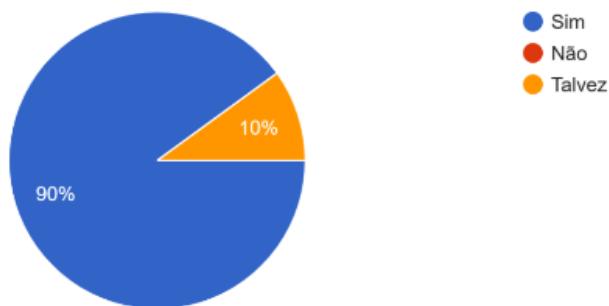
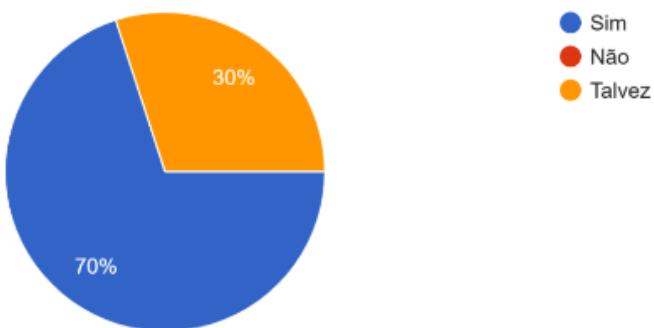


Figura 6.

Você se sentiria confortável participando de uma comunidade dentro do aplicativo para compartilhar experiências?

10 respostas



Em relação às funcionalidades mais desejadas, a pesquisa apontou:

60% – lembretes de autocuidado

50% – comunidade de apoio

30% – monitoramento de humor

90% – interesse em registrar o humor diariamente

90% – importância de interação com profissionais de saúde mental

Esses resultados demonstram que os usuários buscam simplicidade, apoio emocional, acompanhamento contínuo e oportunidades de interação, seja com outros usuários ou com profissionais. As preferências se alinham ao conceito de “tecnologias do cuidado” discutido por Silva e Souza (2021), que defendem a tecnologia como meio de fortalecer a autonomia e ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental.

Entretanto, um dado relevante foi o fato de 30% dos participantes declararem que não se sentem totalmente confortáveis participando de comunidades internas para compartilhamento de experiências. Isso ressalta a necessidade de ambientes seguros, moderados e baseados em privacidade, aspecto crítico também destacado por Pressman (2016) em relação ao desenvolvimento ético de softwares que lidam com dados sensíveis.

3.3 Relação dos resultados com o desenvolvimento do *NotStress*

As informações obtidas nortearam diretamente as decisões de design e implementação do aplicativo. As funcionalidades incluídas no *NotStress*, lembretes, registro de humor, meditações guiadas e histórico, refletem exatamente as preferências identificadas no levantamento de dados. O desenvolvimento seguiu princípios de acessibilidade e design centrado no usuário, buscando criar uma experiência intuitiva, funcional e emocionalmente acolhedora. O contraste entre a baixa utilização atual de aplicativos e o alto reconhecimento de importância reforça o potencial impacto do *NotStress*. Ao atender às necessidades reais apontadas pelos usuários, o projeto contribui para transformar a tecnologia em uma aliada prática e acessível no cuidado cotidiano da saúde mental.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

A presente pesquisa demonstrou que, apesar dos desafios impostos pela hiperconectividade e pelo uso intensivo da tecnologia, ferramentas digitais bem

projetadas podem desempenhar um papel significativo na promoção da saúde mental. A fundamentação teórica evidenciou que a tecnologia pode tanto contribuir para o adoecimento emocional quanto servir como instrumento de autocuidado, dependendo de como é utilizada, perspectiva que encontra apoio nos estudos de Prado, Ponce e Carvalho (2023) e Silva e Souza (2021). A pesquisa aplicada revelou que os participantes reconhecem a importância dos aplicativos de saúde mental, embora ainda não utilizem tais ferramentas com frequência. Tal cenário reforça a necessidade de soluções mais acessíveis, intuitivas e acolhedoras. As funcionalidades mais demandadas, lembretes de autocuidado, monitoramento de humor, apoio comunitário e interação com profissionais, demonstram que os usuários buscam recursos capazes de oferecer suporte contínuo, motivação e acompanhamento emocional. O aplicativo *NotStress* foi desenvolvido como resposta direta a essa realidade, alinhando teoria, dados e boas práticas de engenharia de software. Ele se posiciona como uma ferramenta humanizada e funcional, destinada a auxiliar usuários a construírem rotinas mais equilibradas e conscientes. Seu foco em simplicidade, empatia e usabilidade atende às recomendações para sistemas que lidam com informações sensíveis e exigem alta confiabilidade.

Contribuições do estudo

- Evidencia a relevância da tecnologia no cuidado emocional contemporâneo.
- Demonstra demandas reais dos usuários por ferramentas digitais de bem-estar.
- Oferece uma solução prática — o *NotStress* — baseada em dados e literatura científica.
- Aproxima teoria e prática ao integrar pesquisa aplicada e desenvolvimento tecnológico.

Sugestões para trabalhos futuros

- Ampliar a pesquisa de campo com uma amostra maior e mais diversificada.
- Realizar testes de usabilidade com usuários reais para aperfeiçoamento do aplicativo.
- Investigar o uso de inteligência artificial para recomendações personalizadas de autocuidado.
- Integrar o aplicativo a serviços profissionais, como psicólogos e terapeutas, ampliando o impacto social.
- Desenvolver estratégias de gamificação para aumentar o engajamento contínuo dos usuários.

Conclui-se, portanto, que o *NotStress* representa uma proposta inovadora e relevante para o cuidado com a saúde mental, demonstrando que a tecnologia, quando desenvolvida de forma ética, cuidadosa e centrada no usuário, pode transformar-se em uma poderosa aliada no cotidiano das pessoas.

REFERÊNCIAS

- FLORENTINO, N. B. et al. **Qualidade de vida no trabalho e estresse ocupacional: uma análise junto a profissionais do setor de tecnologia da informação.** *Revista Perspectivas Contemporâneas*, v. 10, n. 2, p. 83-97, 2015. Disponível em: <https://revista2.grupointegrado.br/revista/index.php/perspectivascontemporaneas/article/view/1190/670>. Acesso em: 3 nov. 2025.
- PRESSMAN, R. S. **Engenharia de software: uma abordagem profissional.** 8. ed. Porto Alegre: AMGH, 2016.
- PRADO, C. O.; PONCE, J. C.; CARVALHO, L. F. **Saúde mental e qualidade de vida: uma revisão sobre dependência de internet.** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 36, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/9CHGKL5JLkzQb4LJZ8QsDhC/?lang=pt>. Acesso em: 3 nov. 2025.
- SILVA, F. M.; SOUZA, M. S. **Tecnologias do cuidado em saúde mental na atenção primária.** *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 74, n. 2, p. 1-10, 2021.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de saúde mental: transformar saúde mental para todos.** Genebra: OMS, 2022.