

APLICAÇÃO MÓVEL PARA SAÚDE-MENTAL CHAMADO NOTSTRESS

Carlos Henrique Ferreira

Lauriana Paludo

Eliana Maria dos Santos

Instituto Federal do Paraná - Campus Pinhais

RESUMO: Este projeto trata de uma aplicação para dispositivos móveis na área da saúde, especificamente para a saúde mental. Tendo como principal objetivo aliviar o estresse do usuário e promover o bem-estar do mesmo, através das funcionalidades que a aplicação fornecerá, como lembretes de autocuidado, meditação guiada e exercícios de respiração. A justificativa de desenvolver um sistema para essa área e com esse tema sobre saúde-mental, deu-se pela necessidade e percepção de que a sociedade atual sofre muito mais de estresse, ansiedade e outros problemas mentais que a geração anterior, algo que tem aumentado cada vez mais com o crescimento exponencial da tecnologia. A metodologia adotada para o desenvolvimento, envolve utilizar o Framework Flutter juntamente com a linguagem Dart e como armazenamento de dados utilizando o Firebase. Também, na parte de documentação do sistema, foi utilizado o Lean Inception, Scrum e Design Thinking, sendo todas metodologias de desenvolvimento de projetos de software. Os resultados esperados incluem o aumento da adesão a práticas de bem-estar dos usuários e satisfação dos mesmos, bem como o sucesso da implementação de todas as funcionalidades e recursos planejadas para o aplicativo.

Palavras-chave: Tecnologia, Saúde, Aplicativo, Bem-Estar.

REFERÊNCIAS:

CAROLI, Paulo. Lean Inception: Como alinhar pessoas e construir o produto certo. São Paulo: Caroli.org, 2018. E-book.

LINEHAN, Marsha M. *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta*