

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ

Carlos Henrique Ferreira

NotStress

PINHAIS

2025

Carlos Henrique Ferreira

NotStress

Relatório apresentado ao Curso de Graduação em Gestão da Tecnologia da Informação, do Instituto Federal do Paraná, como requisito parcial da disciplina de projeto interdisciplinar III.

PINHAIS
2025

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem se tornado um dos maiores desafios da sociedade contemporânea. O estresse, ansiedade e outros transtornos mentais e emocionais que afetam pessoas de diferentes idades e classes sociais, agravados pelo ritmo acelerado da vida moderna e pelo excesso de estímulos digitais. Nesse contexto, foi desenvolvido o NotStress, um aplicativo móvel com foco em bem-estar e saúde mental, no qual busca oferecer ferramentas de autocuidado, tais como lembretes de autocuidado, exercícios de respiração, meditação guiada e contato com profissionais. A motivação principal para o desenvolvimento do projeto é a necessidade crescente de ferramentas que sejam mais acessíveis para a saúde mental, visto que é um tema que dificilmente é levantado em discussão e dado a sua devida importância.

2 DIREITOS HUMANOS

O projeto NotStress contribui diretamente para a garantia dos direitos humanos ao promover o bem-estar mental e emocional aos usuários, facilitando o acesso a informações, práticas de autocuidado e contato com profissionais de saúde. A plataforma tem como princípio o respeito à dignidade humana, à privacidade e à autonomia do indivíduo, alinhando-se ao direito à saúde e ao desenvolvimento pessoal. E reconhecemos que o uso inadequado da tecnologia pode gerar riscos, como a violação de dados pessoais ou discriminação algorítmica. Para mitigar esses riscos, o projeto adota medidas de segurança como autenticação segura, criptografia de dados, regras de privacidade no Firebase e a não coleta de informações sensíveis desnecessárias. Buscamos refletir sobre os impactos éticos e sociais da tecnologia, garantindo que o NotStress seja um ambiente digital seguro, inclusivo e acolhedor. Dessa forma, o aplicativo contribui para o respeito aos direitos fundamentais, especialmente o direito à saúde, à informação e à integridade psicológica.

3 RELAÇÕES ÉTNICO-RACIAIS

O projeto NotStress foi concebido considerando a diversidade cultural, étnica e social de

seus usuários. A interface e os conteúdos do aplicativo são pensados para serem acessíveis, inclusivos e representativos, evitando estereótipos e privilegiando uma linguagem neutra e acolhedora. Durante o desenvolvimento, a equipe refletiu sobre o papel da tecnologia na reprodução de desigualdades sociais e raciais e buscou superá-las por meio de uma abordagem que favorece o acesso democrático à saúde mental, independentemente de origem, cor, gênero ou classe socioeconômica. O sistema também pode contribuir para a inclusão digital de grupos historicamente marginalizados, ao oferecer acesso gratuito e intuitivo a recursos de apoio psicológico e bem-estar, inclusive em comunidades com acesso limitado a serviços presenciais. Assim, o NotStress se propõe a ser uma ferramenta que valoriza a diversidade e promove equidade no cuidado com a saúde mental.

4 SUSTENTABILIDADE

O NotStress adota práticas sustentáveis no desenvolvimento e operação do aplicativo. O projeto considera o impacto ambiental associado ao uso de infraestrutura tecnológica e busca minimizar o consumo de energia e recursos computacionais, utilizando serviços em nuvem escaláveis e otimizados fornecidos pelos recursos do Firebase. A proposta também promove a sustentabilidade social, ao incentivar práticas de autocuidado e prevenção, que reduzem a sobrecarga de serviços de saúde. O aplicativo pode apoiar iniciativas sustentáveis, como campanhas de conscientização sobre saúde mental em empresas e escolas, contribuindo para comunidades mais saudáveis e equilibradas. A sustentabilidade foi integrada às decisões técnicas e de gestão do projeto NotStress por meio de práticas que equilibram eficiência tecnológica, responsabilidade ambiental e impacto social positivo. Desde as etapas iniciais de concepção, a equipe definiu diretrizes para reduzir o consumo de recursos computacionais e otimizar o desempenho do aplicativo, priorizando o uso de tecnologias leves, escaláveis e de baixo custo energético, como o Firebase, que opera em nuvem com infraestrutura sustentável e compensação de carbono. Nas decisões técnicas, foram adotadas estratégias de otimização de código, armazenamento eficiente de dados e reutilização de componentes visuais e funcionais, evitando sobrecarga dos dispositivos e servidores. Além disso, optou-se por notificações locais e temporizadas, que reduzem a necessidade de comunicação constante com o servidor, diminuindo o consumo de dados e energia.

