

Projeto NotStress

Instituto Federal do Paraná
Aluno: Carlos Henrique Ferreira
Orientadora: Lauriana
Data: 15/01/2025

Introdução

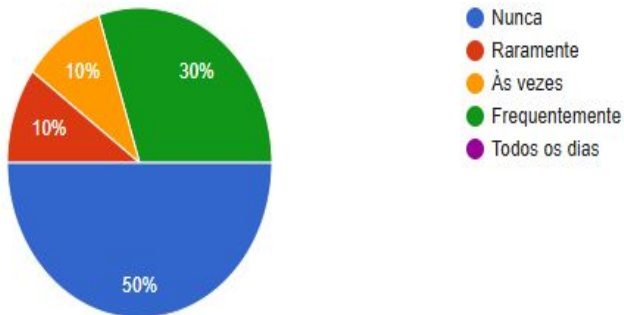
Nosso projeto, chamado NotStress, surgiu da necessidade de enfrentar os desafios relacionados à saúde mental, que têm se tornado cada vez mais urgentes. A escolha desse tema é especialmente relevante no contexto da comunidade, onde observamos que muitos moradores não têm acesso a suporte psicológico acessível e eficaz.

Problema

Perguntas

Com que frequência você utiliza aplicativos de saúde mental ou bem-estar?

10 respostas



Janeiro branco reforça importância da saúde mental

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca de um bilhão de pessoas em todo o mundo vivem com algum tipo de transtorno mental.

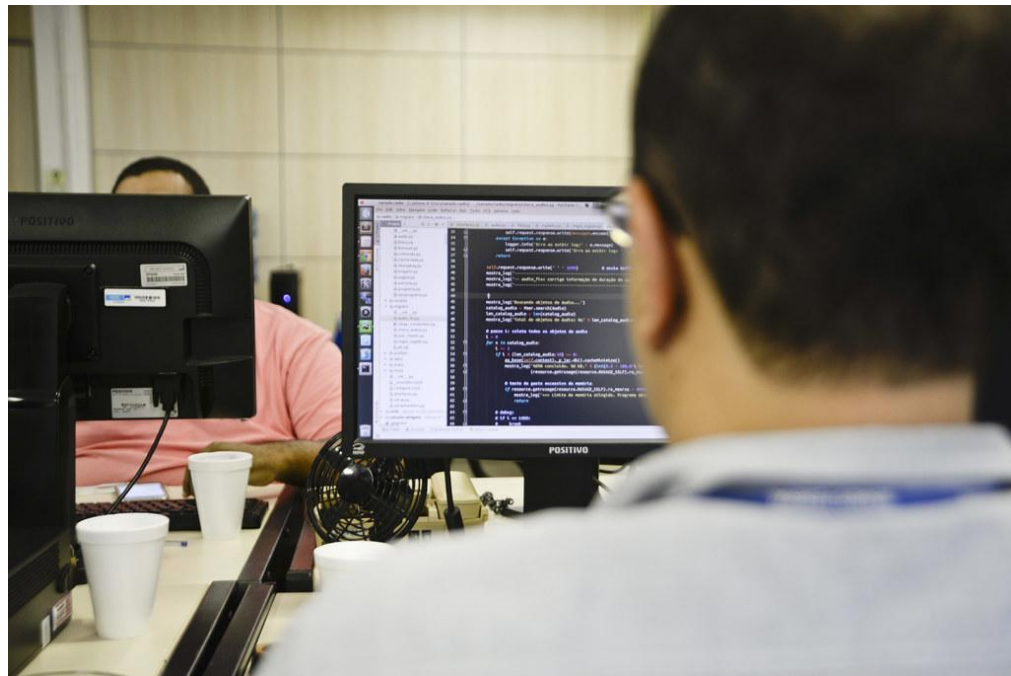


Ao longo de 2023, o Sistema Único de Saúde (SUS) registrou 11.502 internações relacionadas à autodepreciação, o que representa uma média diária de 31 casos. Em 2024, uma pesquisa realizada pelo Calendário da Saúde, apontou que 45% dos entrevistados mencionaram sofrer de ansiedade, com uma maior prevalência entre mulheres (55%) e jovens de 18 a 24 anos (65%).

Saúde mental e a pandemia de Covid-19

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surgimento de uma nova doença provocada por um vírus do tipo coronavírus – a Covid-19.

Trabalhos correlatos



Objetivos



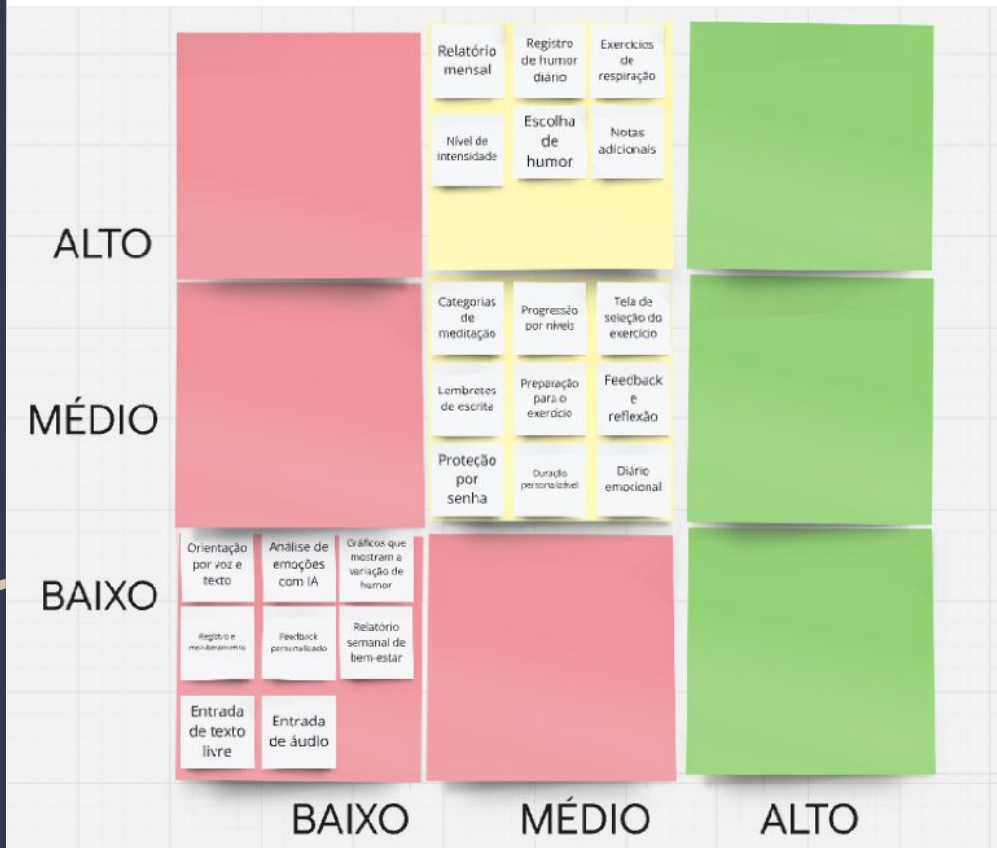
Metodologia com Lean Inception



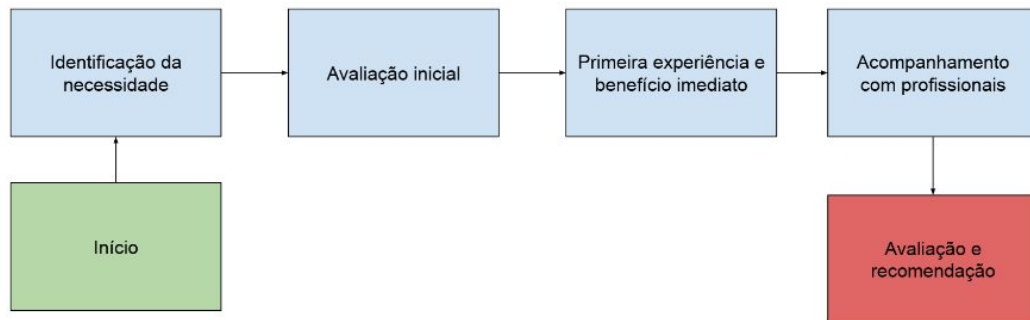
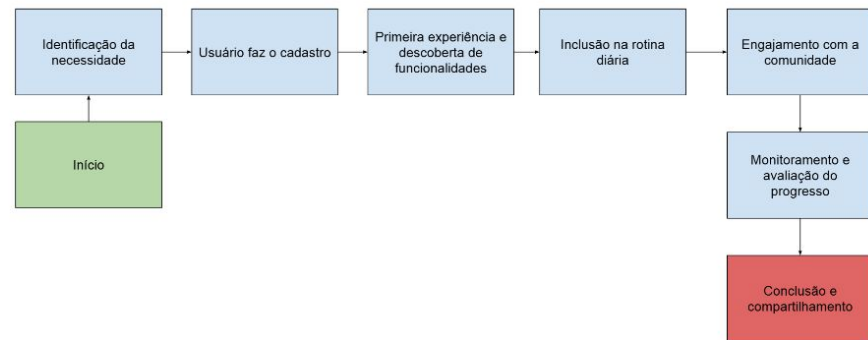
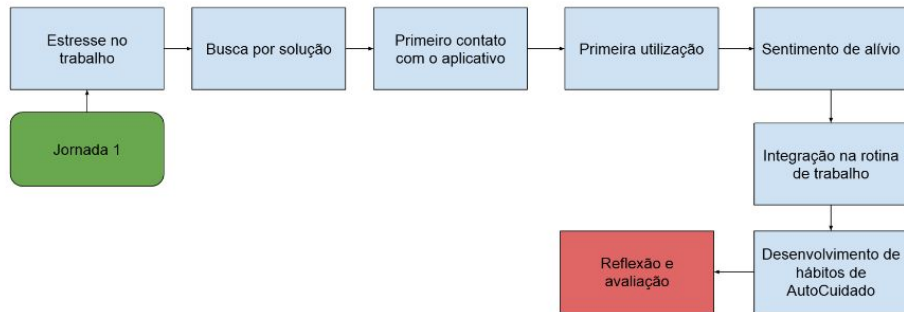
Metodologia com Lean Inception – Brainstorm de Features



Metodologia com Lean Inception – Revisão Técnica, Negócio e UX



Jornadas de Usuário



Personas



Lucas



Biografia



Jovem universitário cursando engenharia. Lida com alta carga de estudos, prazos apertados e ansiedade de desempenho.

Frustrações (desafios)



Dificuldade em estabelecer uma rotina saudável, excesso de uso de redes sociais e falta de tempo.

Informações demográficas



Idade

21

Localidade

Curitiba

Motivações (objetivos)



Aprender a gerenciar o estresse e melhorar a concentração para alcançar um melhor desempenho acadêmico.



Ana



Biografia



Gerente de projetos em uma empresa de tecnologia, com alta carga de responsabilidades e prazos exigentes. Sofre com estresse crônico e dificuldade em se desconectar do trabalho.

Frustrações (desafios)



Longas jornadas de trabalho, falta de tempo para exercícios e dificuldade de delegar tarefas.

Informações demográficas



Idade

25

Localidade

Pinhais, PR


Objetivos



Encontrar formas de aliviar o estresse no dia a dia e melhorar sua saúde mental.


Soluções propostas

login



Nome de Usuário/Email

Senha


Button 


Termos de uso


info1


<


Escolha seu exercício

















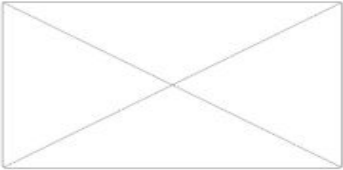






Próximo

info2

< 

Duração

☐ Option 1

☐ Option 2

☐ Option 3

Intensidade

☐ Option 1

☐ Option 2

☐ Option 3

Iniciar

<https://app.quant-ux.com/#/test.html?h=a2aa10a2n3dOJbYQypjCjlvoheT4OWKO9RE2LGcqrVai6qvQSILYOwGnMrdy&ln=en>

Alinhamento com ODS'S



Resultados esperados

- Com o projeto, esperamos aumentar o acesso a suporte emocional nas comunidades e reduzir barreiras digitais, especialmente entre famílias de baixa renda.
- Estamos planejando uma estratégia de marketing que inclui parcerias com escolas, ONGs e a prefeitura para engajar mais usuários.

Desafios e aprendizados

- Encontramos desafios como dificuldade de engajamento inicial da comunidade e limitações técnicas na implementação de algumas funcionalidades.
- Apesar disso, aprendemos muito sobre o valor da empatia no design de soluções e como metodologias ágeis podem nos ajudar a adaptar o projeto rapidamente às necessidades reais.

Próximos passos

- Desenvolvimento e criação do aplicativo;
- Testes e otimizações;
- Feedbacks dos usuários;
- Lançamento oficial e engajamento.

Considerações finais



Contato

Email:

carloshenriquef45@gmail.com

GitHub:

[https://github.com/Caarlos11/proje
to-disciplina.git](https://github.com/Caarlos11/proje-to-disciplina.git)