

TÍTULO: PROJETO NOTSTRESS

Autores: Carlos Henrique Ferreira

Palavras-chave: tecnologia da informação; tecnologia; tecnologia and psicologia.

INTRODUÇÃO

O NotStress é um aplicativo de saúde mental desenvolvido com foco em atender às demandas da comunidade. Alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especialmente os ODS 3 e 8, o projeto busca oferecer soluções tecnológicas inovadoras para a promoção do bem-estar emocional e da inclusão social. O tema foi escolhido considerando a crescente necessidade de suporte à saúde mental em comunidades urbanas, especialmente em regiões com restrições de acesso a serviços especializados.

Os objetivos principais incluem a criação de uma plataforma digital acessível, que ofereça recursos como meditações, suporte emocional e gamificação para engajar os usuários. A pesquisa também explora como a tecnologia pode ser usada para reduzir barreiras ao suporte psicológico e promover a inclusão digital. A escolha do tema está fundamentada na necessidade de soluções sustentáveis que conectem saúde mental, desenvolvimento econômico e bem-estar social.

METODOLOGIA

A pesquisa seguiu uma abordagem qualitativa e exploratória, combinando metodologias de Design Thinking e Lean Inception para o desenvolvimento do produto mínimo viável (MVP). A fase inicial incluiu um diagnóstico da comunidade, realizado por meio de entrevistas e aplicação de questionários.

Com base nos dados coletados, foram definidas as funcionalidades prioritárias para o NotStress, como guias de meditação, um sistema de suporte emocional e um recurso de gamificação. O desenvolvimento do protótipo utilizou ferramentas ágeis e interativas, garantindo a participação ativa dos usuários no processo de cocriação. Todo o processo foi realizado em conformidade com as diretrizes éticas aplicáveis, considerando a proteção de dados pessoais e a privacidade dos participantes.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU DISCUSSÕES

A fundamentação teórica do projeto baseou-se em estudos sobre saúde mental e tecnologias digitais. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, em 2019, quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental. O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados esperados incluem uma maior conscientização sobre saúde mental, aumento no acesso a práticas de bem-estar e redução de barreiras ao suporte emocional nas comunidades. O NotStress também visa fomentar o desenvolvimento econômico local ao promover a inclusão digital e criar oportunidades de trabalho decente.

REFERÊNCIAS:

<https://bvsms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>