

Atividade em grupo - prática prévia sobre personas, cenários e modelos de tarefas

Bruno Crespo

Bryan Naneti

Gustavo Soares

Rafael Furtado

Persona

Depresso, é um jovem adulto, com acesso direto a internet e imerso nas redes sociais, onde vê a vida perfeita de várias outras pessoas. Estudante da universidade federal de Lavras, que acabou de entrar na faculdade. Viveu sua vida inteira no interior de Aguanil e nunca trabalhou. Durante todo o ensino médio se sentiu cobrado e, ao passar no vestibular, a cobrança e suas preocupações apenas aumentaram. Após alguns eventos traumáticos em sua vida pessoal ele sentiu a necessidade de procurar ajuda profissional porém, como um estudante normal, ele não tem dinheiro e se sente perdido no que fazer para procurar ajuda. Psicólogos públicos eram ineficientes, porém um amigo o indicou um aplicativo que pode ajudá-lo.

Cenário Problema

Conversa entre amigos antes de uma prova importante da faculdade.

- Depresso estava conversando com seus amigos (Ansieto e Mortini) e eles discutiam sobre como a ansiedade estava ficando cada dia pior, não havia ninguém que pudesse ouvir seus problemas, seus pais achavam que era frescura e que bastava respirar fundo, e Ansieto pergunta se existe alguma forma de diminuir esse problema. Ambos marcaram um psicólogo público pelo SUS, pois, em sua faculdade, não existe acompanhamento e, após a consulta que demorou meses para marcar, acharam ineficiente e bem superficial. Dois dias depois, Ansioso cita que existe um aplicativo que pode ajudar e dar um suporte enquanto juntam dinheiro para uma consulta privada.

Prós:

- O fato de socializar com os amigos e a própria situação em si gera, ao agente - Depresso - procurar ajuda.

Contra:

- Insatisfação com o sistema público de ajuda mental.
- Desconhecimento de formas práticas de auxílio à ansiedade e depressão.

Cenário-atividade

- Depresso e Ansieto, procurando aplicativos, encontram um aplicativo que seria tudo o que procuram, nele eles encontram.
- Um diário para anotar todos os sentimentos negativos e preocupantes que Ansieto geralmente tem e esqueceu de citar em sua consulta.
- Um organizador de rotinas para Depresso não se sentir perdido e ansioso em suas atividades diárias.
- Uma sessão de meditação para as síndromes de falta de ar de Ansieto.
- Ambos adoraram a forma divertida e gamificada com conquistas que os motivaram a continuar o progresso.
- Um modo de foco que auxilia Depresso a parar de se distrair pelas redes sociais, bloqueando-as.
- Dicas por notificação para Mortini praticar atividades mais saudáveis.

Diagrama HTA

