

IHC - Etapa 1 do Projeto

1. Descrição da proposta do projeto

A proposta é um aplicativo que instrua/auxilie o usuário a controlar a ansiedade/depressão de um jeito divertido e interativo. Para isso o aplicativo seria "gameficado" com diversas atividades, como:

- Um diário que você pode escrever seus sentimentos, vivências;
- Uma forma lúdica de criar uma rotina
- Um status de quanto tempo você está usando o celular, redes sociais, jogos, etc. e ele te avisa para dar uma pausa. Quanto menos você usar mais conquistas você adquire
- Sessões de relaxamento e concentração (mindfulness)
- Dicas para ler um livro, praticar exercícios, dormir mais, etc.
- Modo de foco para evitar distrações

2. Descrição do público-alvo

Serão usuários entre as idades de 18 à 55 anos que sofrem de ansiedade/depressão, de todos os gêneros e cores. Eles devem possuir um dispositivo móvel com acesso à internet.

3. Justificativa para escolha de método de coleta de dados

Questionário online feito no Google Forms. O motivo é que é de fácil acesso a todo o público alvo. Além disso, um questionário abrange mais questões que facilitam a coleta de dados.

4. Planejamento de coleta de dados

Será feito um formulário pelo Google Forms e esse formulário será compartilhado para toda a comunidade da ufla e lavras. Enviaremos a grupos por whatsapp e telegram.

5. Instrumento de coleta de dados

A ferramenta a ser utilizada será o google forms com perguntas objetivas sobre assuntos relacionados a ansiedade e depressão. Disponível em: <https://forms.gle/9CUs8Ui58PfJ3AeNA>.