



PUC Minas

## TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

### Descrição do Problema

A saúde mental é uma questão cada vez mais importante na sociedade moderna. A ansiedade afeta um número crescente de pessoas, principalmente os mais jovens, onde segundo a OMS a doença afeta cerca de 18,6 milhões de pessoas no Brasil, colocando o país no topo do ranking mundial de casos envolvendo a doença. Muitas vezes é difícil para profissionais da área da saúde encontrar recursos para ajudar seus pacientes de forma efetiva diante desse cenário.

É nesse contexto que surge o projeto My Minds, uma plataforma que tem como objetivo auxiliar profissionais da área da saúde mental e seus pacientes a lidar com a ansiedade. Além de oferecer recursos para acompanhamento e tratamento da doença.

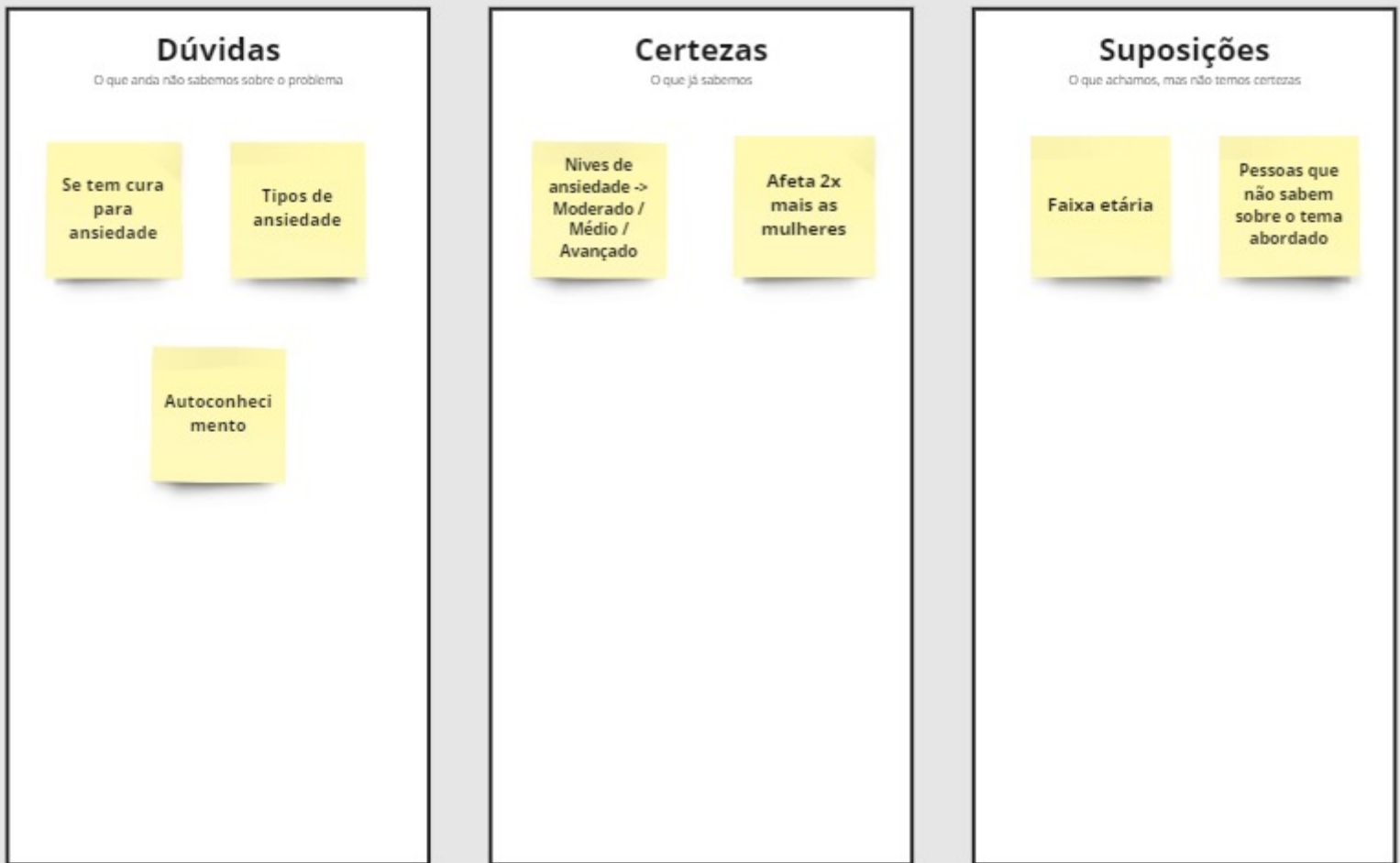
Fale da dor que o grupo busca resolver, as pessoas que sofrem dessa dor e um pouco do contexto em que o problema acontece.

### Membros da Equipe

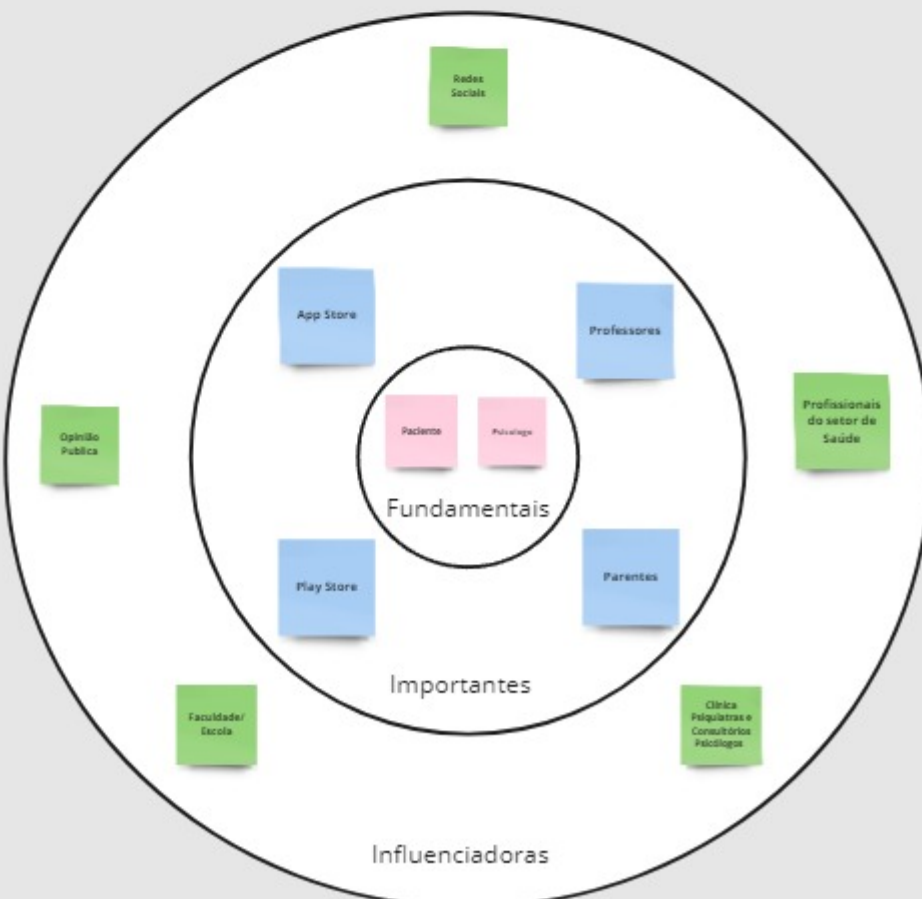
- Eduardo César Martins Silva
- Gabriel Xavier Borges
- João Victor Filardi Souza Pinto
- Kauan Cardoso Nascimento
- Miguel Andrade Pereira

Liste todos os integrantes da equipe.

## Matriz de Alinhamento CSD



## Mapa de Stakeholders



### Pessoas Fundamentais

Principais envolvidos no problema e representam os potenciais usuários de uma possível solução.  
Ex do Uber: motoristas e passageiros

### Pessoas Importantes

Pessoas que ajudam ou dificultam o desenvolvimento e uso da solução e que devem ser consideradas  
Ex do Uber: taxistas, gov. locais, loja AppStore

### Pessoas Influenciadoras

Pessoas ou entidades que devem ser consultadas para avaliar aspectos relevantes no ciclo de vida da solução.  
Ex do Uber: Reguladores setor de transporte, opinião pública

# Entrevista Qualitativa

Pergunta **Você tem acompanhamento/ajuda de um psicólogo**

**Resposta**

- Tenho
- Sim faço terapia a cada 15 dias
- Não nunca fui
- As vezes
- Sim
- Não

Pergunta **Qual sua relação com os estudos?**

**Respostas**

- Se cobra muito
- Acha que poderia se cobrar mais
- Muito, mas ainda encaro os estudos como uma forma de me distrair e ocupar minha mente
- Depende da semana
- No geral é boa, porém é mais difícil focar nas matérias EAD
- Boa, mas pode melhorar
- Mais ou menos

Pergunta **Qual a relação com a família?**

**Resposta**

- Instável, porém no geral é boa
- Depende da semana
- Mais ou menos
- Relação boa
- Muito boa

Pergunta **Isso te atrapalha de alguma forma?**

**Respostas**

- Sim, acho q família e estudos é a maior parte dos meus problemas
- Sim, atrapalha.
- Isso me atrapalha na absorção do conhecimento das matérias a distância
- Sim e não. sim porque isso faz com que eu mantenha um padrão de aprendizado muito alto e me cobre muito, mas também não porque faz com que eu exercite mais meu lado criativo e me mantenha ocupada.
- Apesar de ajudar a manter a constância se torna estressante e frustrante até certo ponto
- Sim
- Se sente afetado

Pergunta **Qual sua solução quando está ansiosa(o)?**

**Resposta**

- Tensa se distrair / praticando esportes
- Calmante natural, óleo essenciais
- Tento priorizar o presente, vivendo um dia de cada vez e usando válvulas de escapes, como o esporte, sair com os amigos.
- Escuto música e converso com meus amigos
- Psicólogo e acho q saber se conhecer é importante
- Começar a fazer terapia
- Drogas e álcool
- Ter uma rotina mais saudável físico e mentalmente

Pergunta **Classifique sua ansiedade em um nível de 0/10**

**Resposta**

- 10/10
- 9/10
- 5/10
- 3/10
- 6/10
- 8/10

## Highlights de Pesquisa

Nome **MY MINDS**

Data **27/03 à 04/04**

Local **PUC MINAS COREU**

**O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.**

Um dos participantes falar que usa drogas e álcool como solução para sua ansiedade, isso oque mais impactou o grupo de entrevista.

**Aspectos que importaram mais para os participantes**

Soluções quando os participantes estão ansiosos.  
A relação com os estudos.  
Se a família e estudos acaba afetando sua saúde mental.

**Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista**

Um pequeno padrão entre as soluções para a ansiedade.  
Se cobram muito em relação aos estudos.  
Estudos e família afetarem a ansiedade.

**Novos tópicos ou questões para explorar no futuro**

- Ansiedade em crianças
- Ansiedade e trabalho
- Ansiedade e saúde física
- Ansiedade pós pandemia



## PERSONA

**NOME** João

**IDADE** 18

**HOBBY** Jogos

**TRABALHO** Faculdade

### PERSONALIDADE

Uma pessoa mais reservada e tranquila

### SONHOS

Não possui

### OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

#### Computador e Celular.

- Ela costuma utilizar bastante o celular quando não está em casa para redes sociais
- Quando está em casa prefere utilizar o computador para jogos



### OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

- Buscar conforto, esquecer dos problemas, melhorar sua qualidade de vida junto com a sociedade
- Para melhorar seu convívio com a sociedade e amenizar seus problemas

Atividades voltadas para seu gosto/hobby

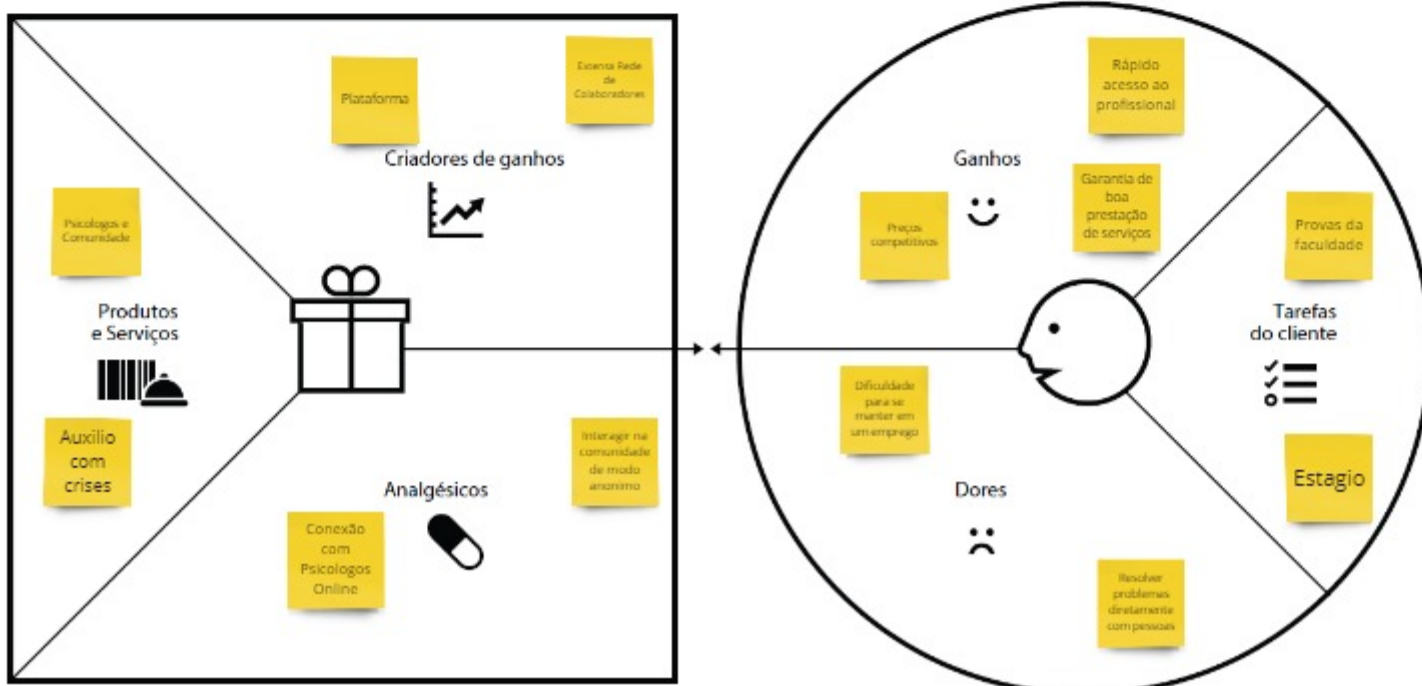
Dando respeito e sendo compreensível

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR







## PERSONA

**NOME** Gabriela

**IDADE** 21

**HOBBY** Livros

**TRABALHO** Escritora

### PERSONALIDADE

Uma pessoa calma, extrovertida, sempre feliz aos olhos dos amigos

### SONHOS

Publicar um livro que faça sucesso

### OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

#### Livros e Celular

- Costuma ler livros sempre quando tem tempo livre.
- Sempre utiliza o celular para ser ativa nas redes sociais.
- Ela utiliza o computador para escrever seus livros



### OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Ela busca o serviço para amenizar seus problemas com a ansiedade, pois não consegue se manter calma quando sofre uma crise, por conta das redes sociais.

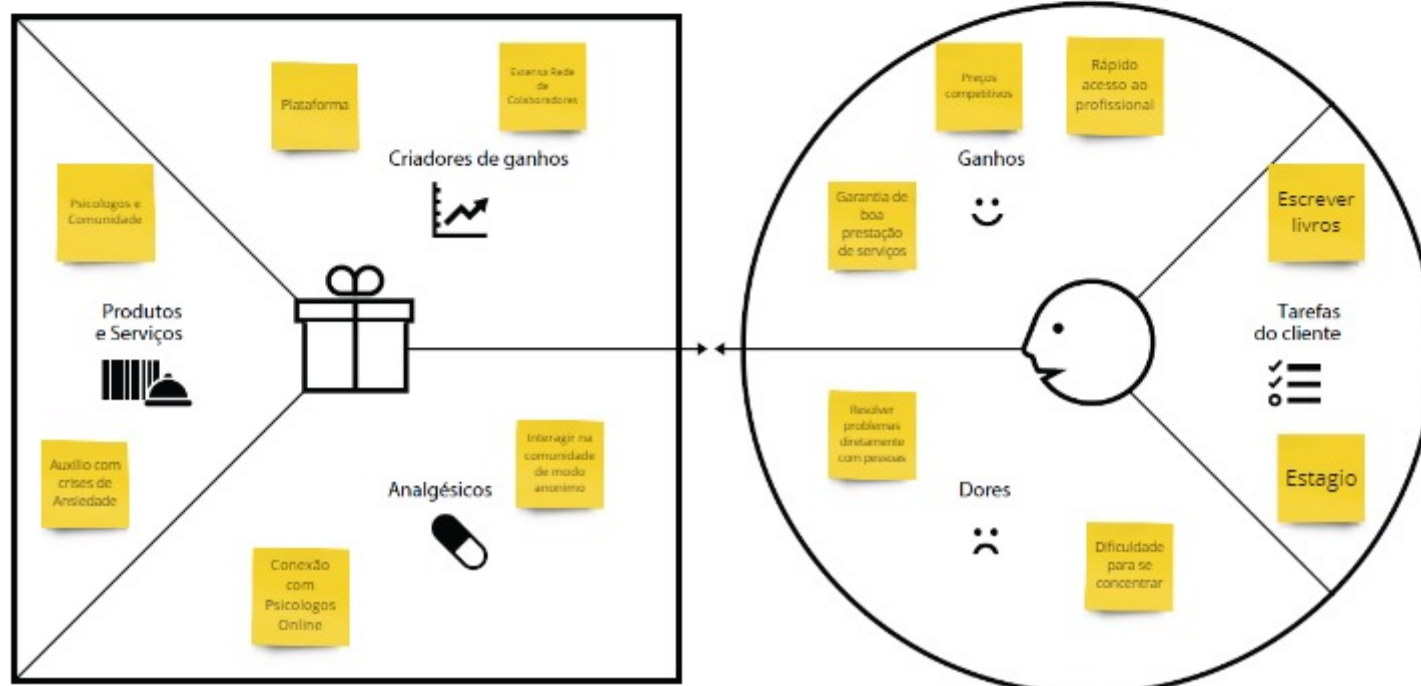
Se abrir com os outros, sem ser julgada  
Acolher e ser compreensível com suas limitações

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR





## PERSONA

**NOME** Maria Fernanda

**IDADE** 23

**HOBBY** Dança

**TRABALHO** Estudante de Medicina

### PERSONALIDADE

Extrovertida e Sociável

### SONHOS

Se formar e ser uma médica renomada

### OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

- Celular, Computador e Livros
- Faculdade/Rua/Casa
- Usa para estudos, lazer e distração



### OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

O principal objetivo do nosso serviço é ajudar a pessoa a se distrair e incentivar a busca de um profissional na área

Sair com os amigos e conhecer pessoas novas.

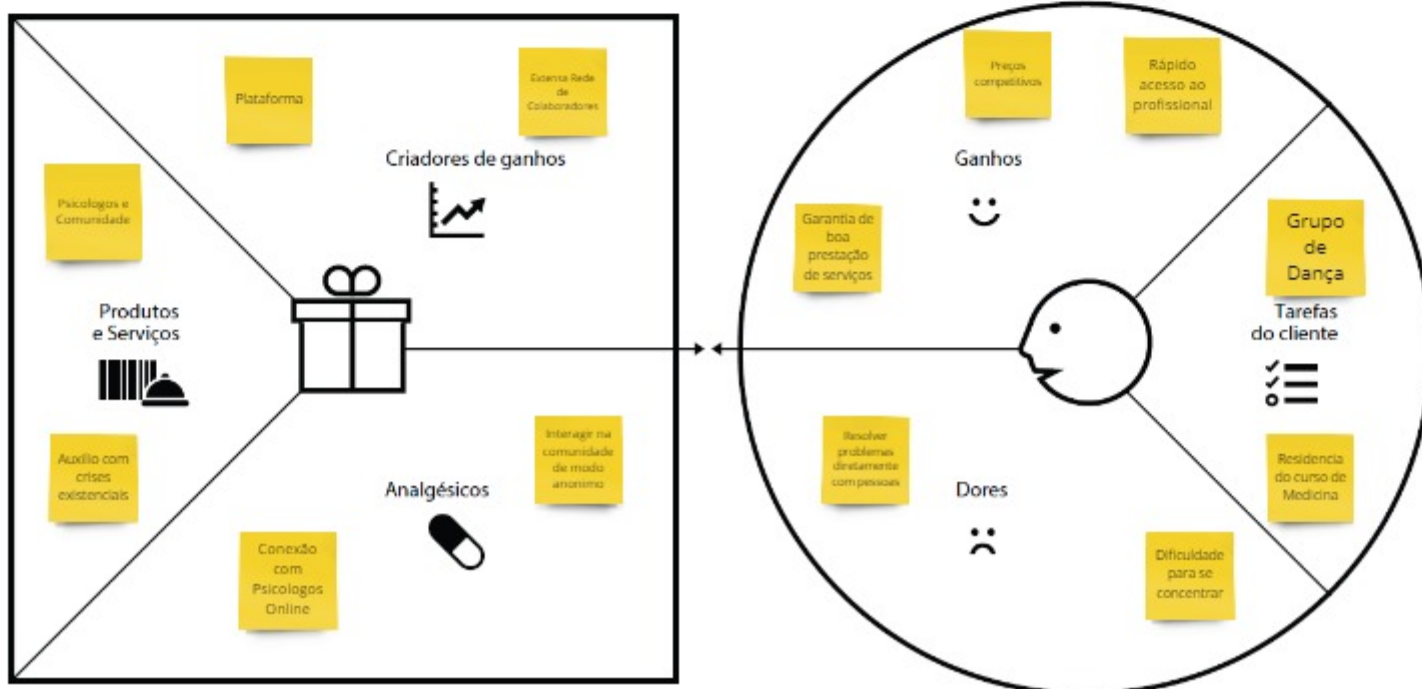
Ser gentil e ser respeitoso.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR



## Brainstorming / Brainwriting

Se entender	Kauan	Reduz ingestão de cafeína	Se manter informado sobre saúde mental		
Videochamadas	conversar com alguém	Manter uma rotina saudável de sono	ouvir musica		
atividade física	fazer algo que se sintam bem	Focar no presente	tocar instrumentos musicais		
jogos eletrônicos	terapia	Controlar sua respiração	cantar		
sair com amigos	meditação	Tentar focar no lado racional	conectar com sua religião/crença		
procura por profissional	Beber um chá	Praticar uma dieta saudável			
anotar o que incomoda	se afastar de vícios	Fazer pequenas pausas quando se sentir ansioso			



# Mural de Possibilidades



## MURAL DE POSSIBILIDADES

gráfico gerado ao profissional de saúde sobre a constância de acesso do usuário

notificações para o usuário tentar se manter constante em seus relatórios

app proponha uma vídeo chamada usuário com o profissional

mural de dicas, que os usuários podem escrever, para controlar a ansiedade ou outros problemas relacionados a saúde mental

chat online para conversa entre usuário e seu profissional da saúde

app que ofereça uma comunidade de apoio

funcionalidade que auxilia na meditação e respiração para seus usuários

salas de consultas em grupos voltados a um mesmo tema

app que consiga "rastrear" o humor, ansiedade, etc do usuário

IDEIA 1

um quiz me mede/auxilia na ansiedade do usuário

IDEIA 2

app de consulta on-line

IDEIA 3

um app que marque consultas com os profissionais de saúde

IDEIA 4

app que gera um relatório ao profissional de saúde

IDEIA 5

área contendo notícias e atualizações sobre saúde mental

IDEIA 6

caixa que permite o usuário "desabafar" anonimamente. Podendo ter respostas de outros usuários para tentar ajudar no momento.



# Priorização de Ideias

## MAPA DE PRIORIZAÇÃO

