

Relatório Técnico

1. Introdução

É fato que a saúde mental é extremamente importante para o bem-estar geral e a qualidade de vida de uma pessoa. Ela envolve aspectos que impactam diretamente na capacidade de uma pessoa de realizar atividades habituais, de saber lidar com situações de estresse, a forma como ela pensa, sente e age em relação a si mesma e aos outros. Uma boa saúde mental permite que uma pessoa consiga lidar com as dificuldades e desafios da vida de forma saudável, ter bons relacionamentos interpessoais, trabalhar e estudar com eficiência e uma boa qualidade de vida.

Em contrapartida, os problemas de saúde mental também podem afetar significativamente a vida de uma pessoa, alguns exemplos mais comuns são ansiedade, depressão, transtorno do pânico. Esses problemas afetam principalmente as suas emoções, impedindo-a de realizar suas atividades diárias, o seu comportamento, seus pensamentos, assim afetando sua concentração levando a preocupação excessiva, também afetam sua autoestima e diminui a sensação de propósito e significado em sua vida. A saúde física e a saúde mental estão interligadas, problemas de saúde mental podem afetar a qualidade de vida de uma pessoa de diversas maneiras, levando a sintomas como fadiga, insônia, enxaqueca, problemas gastrointestinais. Além disso, a depressão e ansiedade, por exemplo, em casos mais graves podem aumentar riscos para doenças cardiovasculares, enfraquecimento do sistema imunológico, diabetes e obesidade.

Diante disso, a saúde mental é muitas vezes considerada um tabu na sociedade, e a discriminação e o estigma relacionados a problemas de saúde mental é um desafio e é ainda mais forte para muitos jovens, podendo levar à falta de apoio necessário e impactando suas relações pessoais e familiares e ao sofrimento desnecessário para as pessoas que sofrem com esses problemas. Além disso, esses problemas contribuem com uma série de fatores de riscos para os jovens, como a pressão acadêmica, insegurança sobre o futuro, exclusão social, entre outros.

1. Problema

Tendo em vista o que foi mencionado, buscamos conseguir auxiliar com um suporte imediato os jovens que enfrentam esses problemas, que nem sempre podem recorrer a um tratamento de saúde mental adequado, seja por questões financeiras, falta de apoio de familiares e amigos ou por até mesmo o medo do julgamento.

Objetivos

O objetivo geral deste trabalho é a criação de um aplicativo de ajuda imediata para jovens que sofrem com algum transtorno mental, que possua diversas ferramentas de uso rápido e

fácil que possam proporcionar ao nosso usuário conforto, segurança e acolhimento em seus momentos de crises e angústia.

Como objetivos específicos, podemos destacar alguns abaixo:

- Permitir que o usuário consiga discutir mais abertamente sobre os seus problemas relacionados à saúde mental, seja de forma anônima ou não em uma comunidade com os outros usuários, de modo a aprender e lidar com seus transtornos de forma mais efetiva.
- Fornecer diversas funcionalidades para que o usuário recorra quando necessário, onde possa se distrair, entreter, se acalmar e buscar ajuda a qualquer hora e lugar.
- Uma das funcionalidades do aplicativo é um botão de emergência que fornece apoio para o usuário. Uma vez que ao ser clicado, mostra uma lista de números de emergência especializada como por exemplo, CVV, SAMU, bombeiros, psicólogos e psiquiatras da rede pública na região.

Justificativa

De acordo um levantamento feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quase 1 bilhão de pessoas viviam com transtorno mental em 2019, sendo 14% adolescentes (NAÇÕES UNIDAS, 2022). Com a chegada do COVID-19, alavancou o índice de adolescentes com transtornos mentais, tendo um aumento de 12% entre os anos de 2013 até 2021 (FOLHA DE S. PAULO, 2023).


Público alvo


Por mais que uma parcela significativa da população tenha transtornos mentais, o nosso projeto foca em pessoas com faixa etária entre 15 à 21 anos. Com objetivo de auxiliar adolescentes durante o ensino médio e no ingresso à faculdade.


2. Especificação do Projeto

O enfrentamento dessa situação problemática surgiu das necessidades advindas dos próprios membros do grupo, no entanto, com a realização de pesquisas, foi possível expandir ainda mais a fronteira relacionada às necessidades de portadores de problemas de saúde mental. Os resultados de tal pesquisa foram concatenados na construção de personas e histórias de usuários.

Personas

	Vitor Gomes da Silva	
	Idade: 21 Ocupação: Estudante.	Aplicativos: <ul style="list-style-type: none">• Instagram• WhatsApp• TikTok• Twitter• Chess.com
Motivações <ul style="list-style-type: none">• Conseguir formar na faculdade• Trabalhar em uma grande empresa• Ter uma relação estável com uma parceira	Frustrações <ul style="list-style-type: none">• Sofre com ansiedade e TDAH• Se sente muito solitário• Tem insônia pelo excesso de pensamentos	Hobbies, História <ul style="list-style-type: none">• Ler• Sair com os amigos• Navegar nas redes sociais• Jogar video games de puzzle

	Ana Ferreira Alves	
	Idade: 16 Ocupação: Estudante do 3º ano do ensino médio	Aplicativos: <ul style="list-style-type: none">• Wattpad• WhatsApp• Instagram• Descomplica• Reddit
Motivações <ul style="list-style-type: none">• Passar numa faculdade pública em seu primeiro vestibular• Ter uma relação estável com um parceiro• Se destacar na faculdade	Frustrações <ul style="list-style-type: none">• Autocobrança excessiva• Sofre de ansiedade	Hobbies, História <ul style="list-style-type: none">• Escrever poemas em fóruns virtuais• Conversas com seus amigos• Assistir séries• Estudar• Jogar video games

	Júlia Rodrigues Carvalho dos Santos	
	<p>Idade: 19</p> <p>Ocupação: Trabalha em meio período como auxiliar de serviços gerais</p>	<p>Aplicativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Twitter • WhatsApp • TikTok • Spotify • Viki
<p>Motivações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possuir total independência e morar sozinha • Começar a faculdade de medicina veterinária • Ir a shows dos seus artistas favoritos • Ter um relacionamento saudável 	<p>Frustrações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sofre com depressão ansiosa • Tem dificuldade em se abrir com as pessoas • Autocobrança excessiva • Afasta as pessoas próximas a ela quando está em crise 	<p>Hobbies, História</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ouvir k-pop • Sair com suas amigas • Assistir doramas • Usar o Twitter

Histórias de usuários

A partir da construção e compreensão dos nossos personagens, foi possível registrar as seguintes histórias de usuários.

Eu como... [PERSONA]	...quero/desejo... [O QUE]	...para... [POR QUE]
Ana Ferreira Alves	Diminuir meu medo de reprovação.	reduzir minha ansiedade ao elaborar trabalhos e realizar provas
Vitor Gomes da Silva	Ter uma melhora no meu TDAH.	Diminuir meu tempo gasto com coisas improdutivas, e gastar mais tempo com minhas tarefas.
Vitor Gomes da Silva	Quero ter uma noite melhor de sono	Melhorar meu empenho no dia a dia
Júlia Rodrigues Carvalho dos Santos	Conseguir me abrir com outras pessoas	Para ter uma relação saudável com outras pessoas
Ana Ferreira Alves	Organizar minha rotina de sono com atividades relaxantes	Melhorar meu desempenho durante o dia
Ana Ferreira Alves	Organizar playlists relaxantes	Me concentrar mais durante meus estudos CHUPA UMA PICA
Júlia Rodrigues Carvalho dos Santos	Conseguir pedir ajuda em momentos de crise, e não distanciar pessoas que eu gosto	Melhorar minha relação com outras pessoas e diminuir a quantidade de amigos que eu perco em momentos de crise
Júlia Rodrigues Carvalho dos Santos	Poder interagir em um chat ou fórum dentro do aplicativo	Conversar numa comunidade ou fórum com pessoas que tenham hobbies e experiências em comum
Vitor Gomes da Silva	Conseguir amigos e ter um relacionamento	Diminuir minha solidão que eu sinto diariamente

Requisitos do Projeto

Os requisitos do projeto são as funcionalidades e especificações que um projeto deve conter as possibilidades de interação dos usuários. Os requisitos do projeto podem ser divididos em dois tipos, os requisitos funcionais e os requisitos não funcionais que descrevem as funções que o sistema deverá apresentar de maneira geral. Estes requisitos são apresentados a seguir.

Requisitos Funcionais

A tabela a seguir apresenta os requisitos do projeto, identificando a prioridade em que os mesmos devem ser entregues.

ID	Descrição	Prioridade
RF-01	O Web App deve poder alterar a interface de acordo com o gosto do usuário.	Média
RF-02	O Web App deve apresentar funcionalidades de atividades desestressantes para o usuário poder acessar quando quiser.	Alta
RF-03	O Web App deve exibir mensagens motivacionais para o usuário como notificação, com a opção de desativá-lo com a escolha do usuário.	Alta
RF-04	O Web App deve oferecer a opção de botão de pânico caso o usuário sinta necessidade de usá-lo quando estiver em momentos de crise.	Baixa
RF-05	O Web App deve apresentar funcionalidade de auxílio na regulação de sono para o usuário.	Média
RF-06	O Web App deve oferecer indicações de ajuda profissional especializada em saúde mental online.	Alta
RF-07	O Web App deve apresentar funcionalidade de busca de ajuda profissional especializada em saúde mental na região próxima ao usuário.	Baixa
RF-08	O Web App deve apresentar funcionalidade em que o usuário possa fazer exercícios de respiração a partir de instruções.	Alta
RF-09	O Web App deve oferecer indicações de músicas ou sons relaxantes que possam auxiliar o usuário a se acalmar e relaxar.	Alta
RF-10	O Web App deve apresentar uma interface de comunidade onde o usuário possa interagir com pessoas que tenham experiência de vida similar ou não.	Alta

Requisitos não funcionais

A tabela a seguir apresenta os requisitos não funcionais que o projeto deverá atender.

ID	Descrição	Prioridade
RNF-01	O Web App foi planejado para atuação principalmente em dispositivos móveis, com destaque a dispositivos Android.	Alta
RNF-02	O Web App deverá ter uma interface de usuário intuitiva.	Alta
RNF-03	O Web App deverá ter um bom nível de contraste entre os elementos da tela em conformidade.	Baixa
RNF-04	O Web App deverá ter capacidade de integrar com outros aplicativos.	Baixa

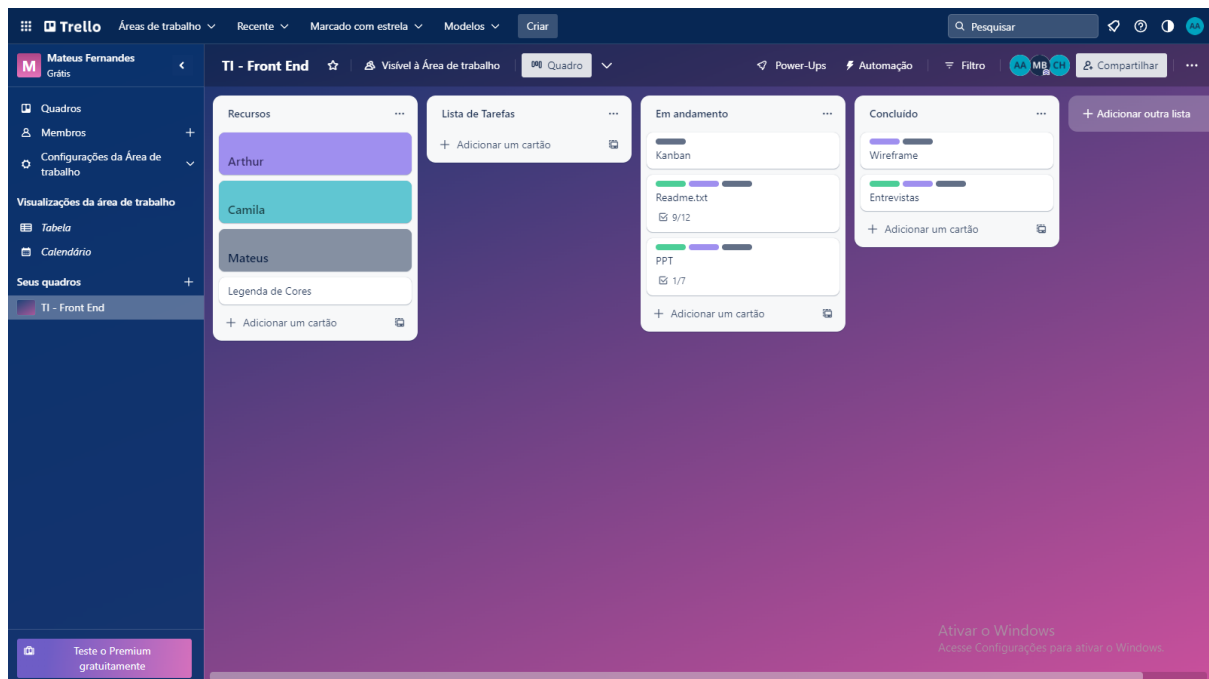
3. Metodologia

Relação de Ambientes de Trabalho

Ambiente	Plataforma	Link de Acesso
Repositório de código fonte	GitHub	https://github.com/ICEI-PUC-Minas-PMGCC-TI/ti-1-pmg-cc-m-20231-tiaw-questoes-sobre-saude-mental
Documentos do projeto	Miro	https://miro.com/app/board/uXjVMVe-41U=/
Projeto de Interface e Wireframes	MarvelApp	https://marvelapp.com/prototype/jcb13h1/screen/91322958
Gerenciamento do Projeto	Trello	https://trello.com/b/LaQMtpb/ti-front-end

Gerenciamento do Projeto

A equipe utiliza metodologias ágeis, tendo escolhido o Scrum como base para definição do processo de desenvolvimento.



Tela do Trello utilizada pelo grupo

4. Projeto de Interface

Dentre as preocupações para a montagem da interface, estabelecemos um foco em utilizar cores específicas que proporcionem um sentimento de tranquilidade e serenidade no usuário. Focamos também na padronização de tela principalmente para dispositivos móveis, na intenção de proporcionar maior acessibilidade.

Fluxo do Usuário

O diagrama apresentado na Figura abaixo mostra o fluxo de interação do usuário pelas telas do sistema. Cada uma das telas desse fluxo é detalhada na seção de Wireframes que se segue. Para visualizar o wireframe interativo, acesse o ambiente [MarvelApp](#) do projeto.



Figura - Fluxo de telas do usuário

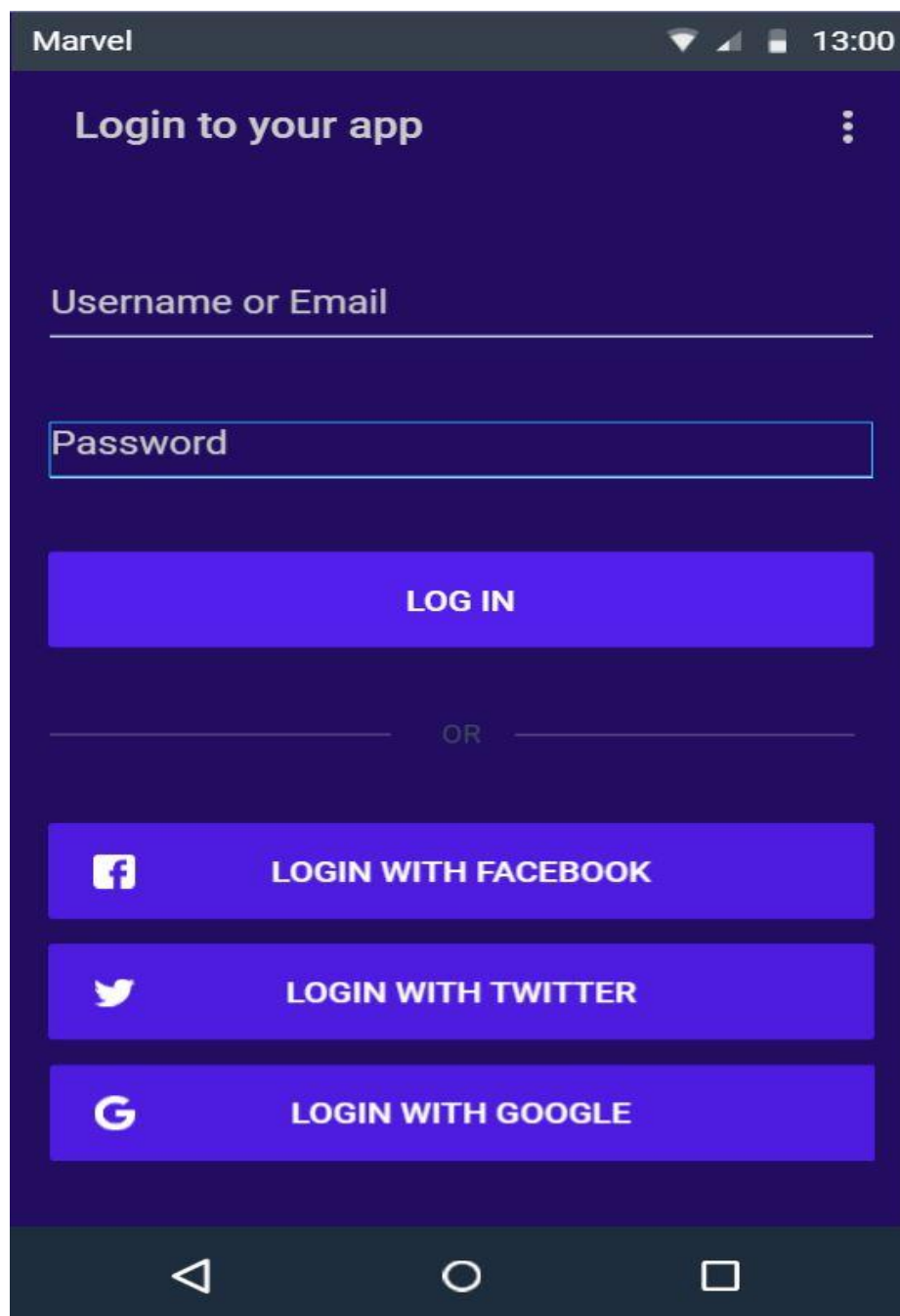
Wireframes

Conforme fluxo de telas do projeto, apresentado no item anterior, as telas do sistema são apresentadas em detalhes nos itens que se seguem. As telas do sistema apresentam uma estrutura comum que é apresentada na Figura. As estruturas que compõe esse webapp são:

- **Aba de Login**
- **Página Inicial**
- **Aba de Configuração**
- **Perfil do Usuário**
- **Aba de Playlists**
- **Aba da Comunidade**
- **Aba de Comentários**
- **Botão de SOS**

Aba de Login

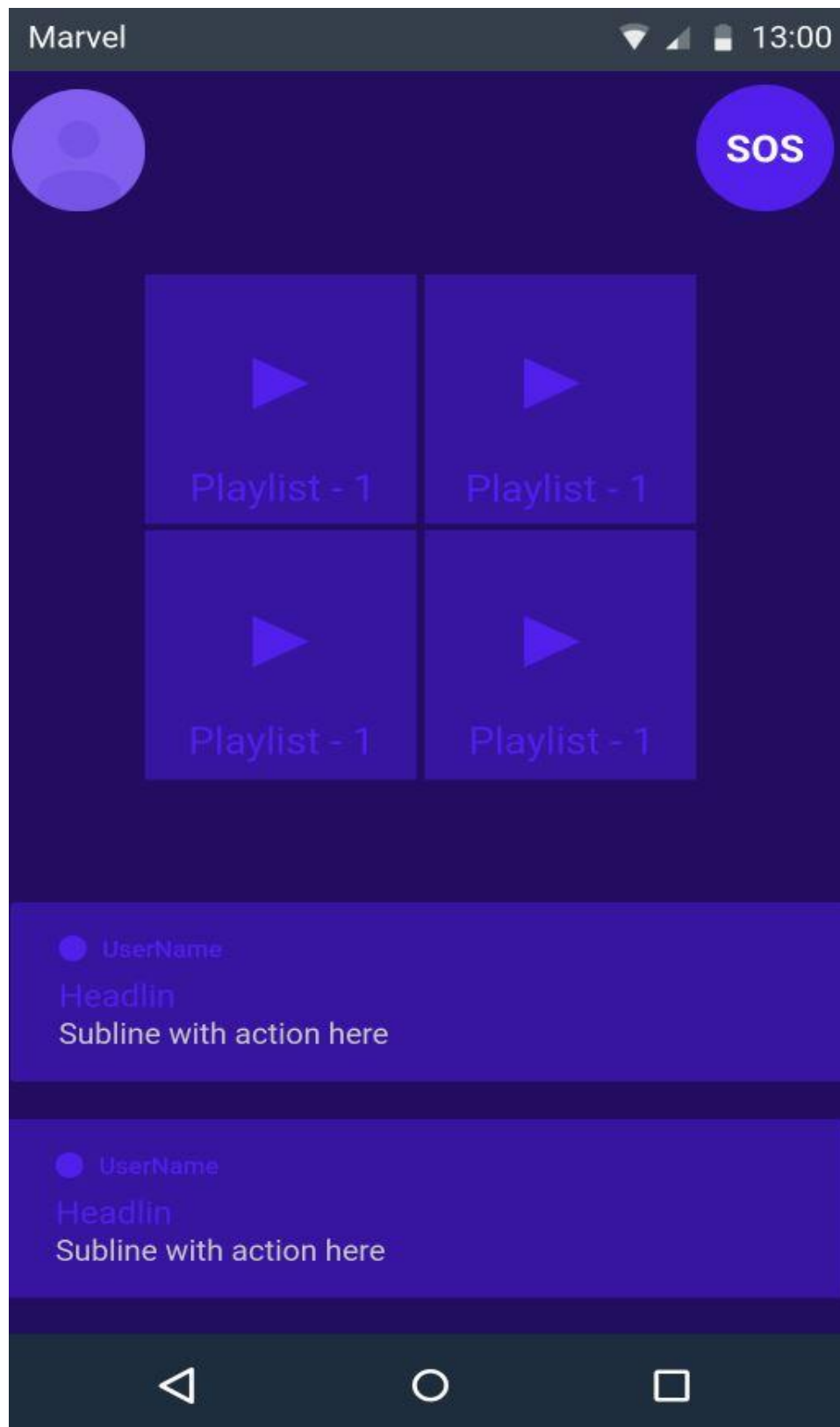
A aba de login consiste numa simples aba onde o usuário necessita apresentar os dados cadastrados para utilizar o app:



Página Inicial

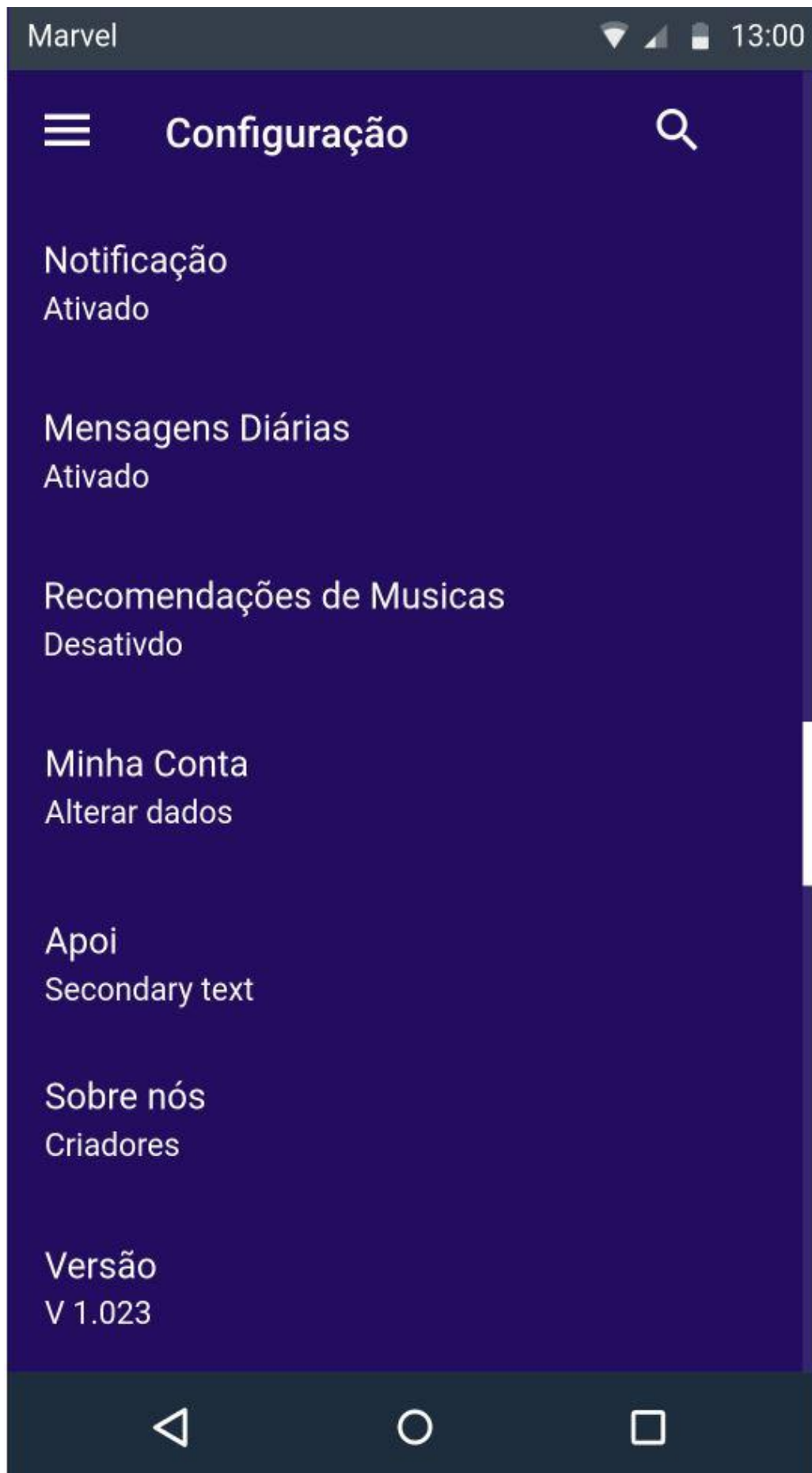
A página inicial apresenta ao usuário as principais funcionalidades do app, seguindo a seguinte organização:

- As playlists mais escutadas no centro
- As postagens mais relevantes e recentes realizadas por quem o usuário segue na comunidade do app na parte inferior
- Um botão de emergência no canto superior direito
- Um botão para acessar o perfil no canto superior esquerdo



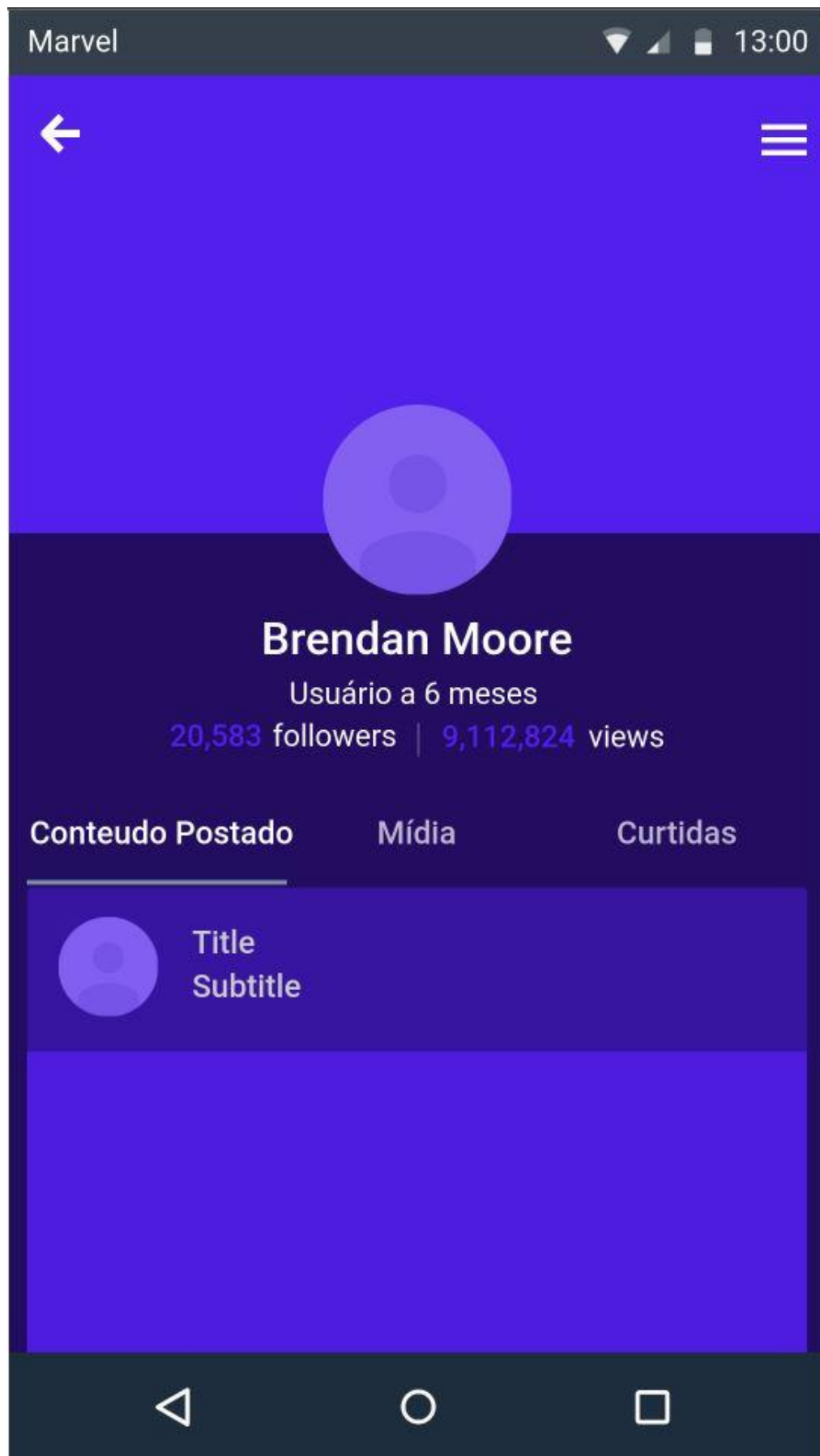
Menu de Configuração

A página de menu contém basicamente as principais configurações do app:



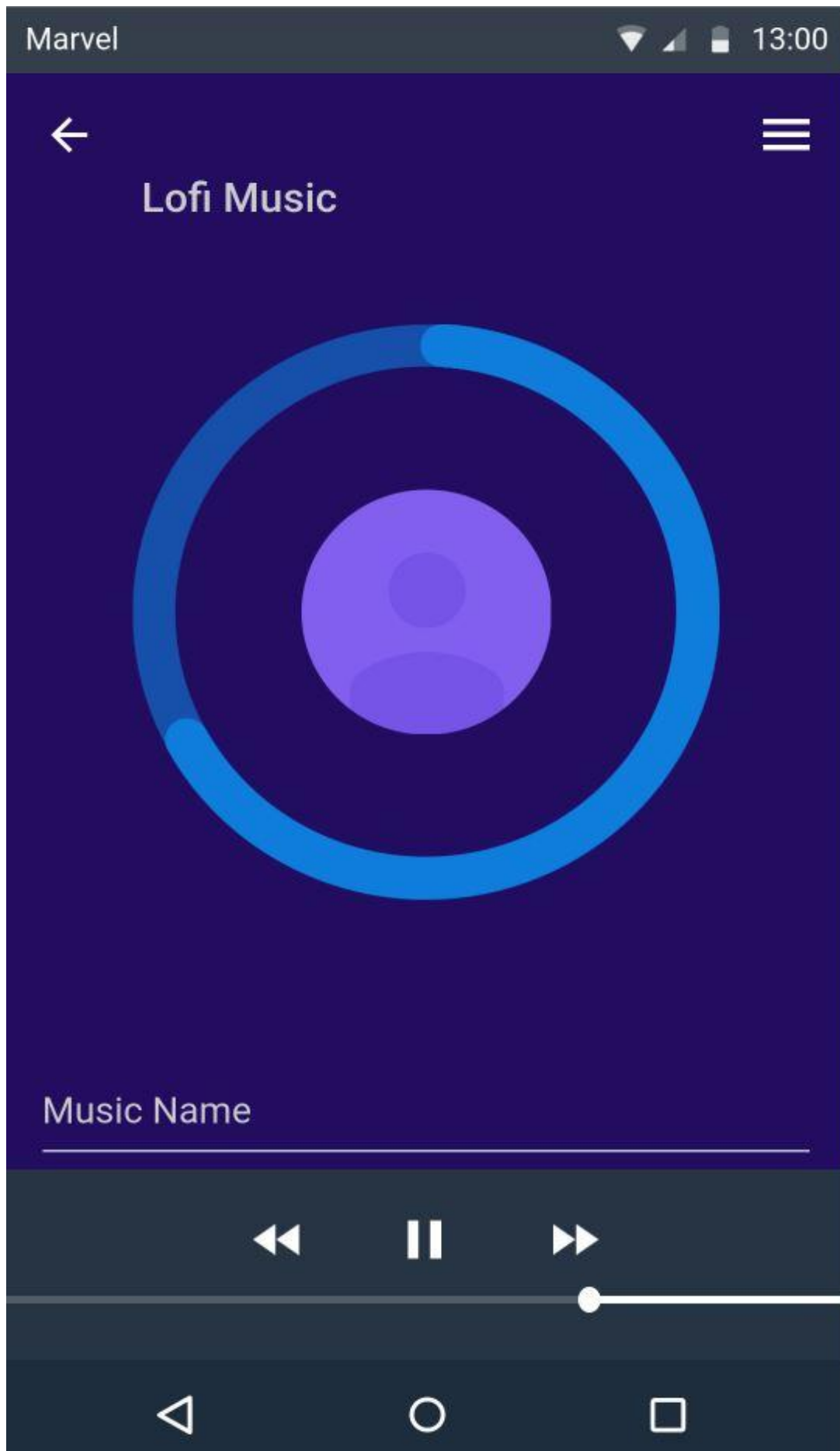
Perfil

Essa contém as principais informações do usuário, como: foto de perfil, descrição, tempo de uso do aplicativo, número de seguidores, número de visitas, conteúdo postado, mídia e número de curtidas:



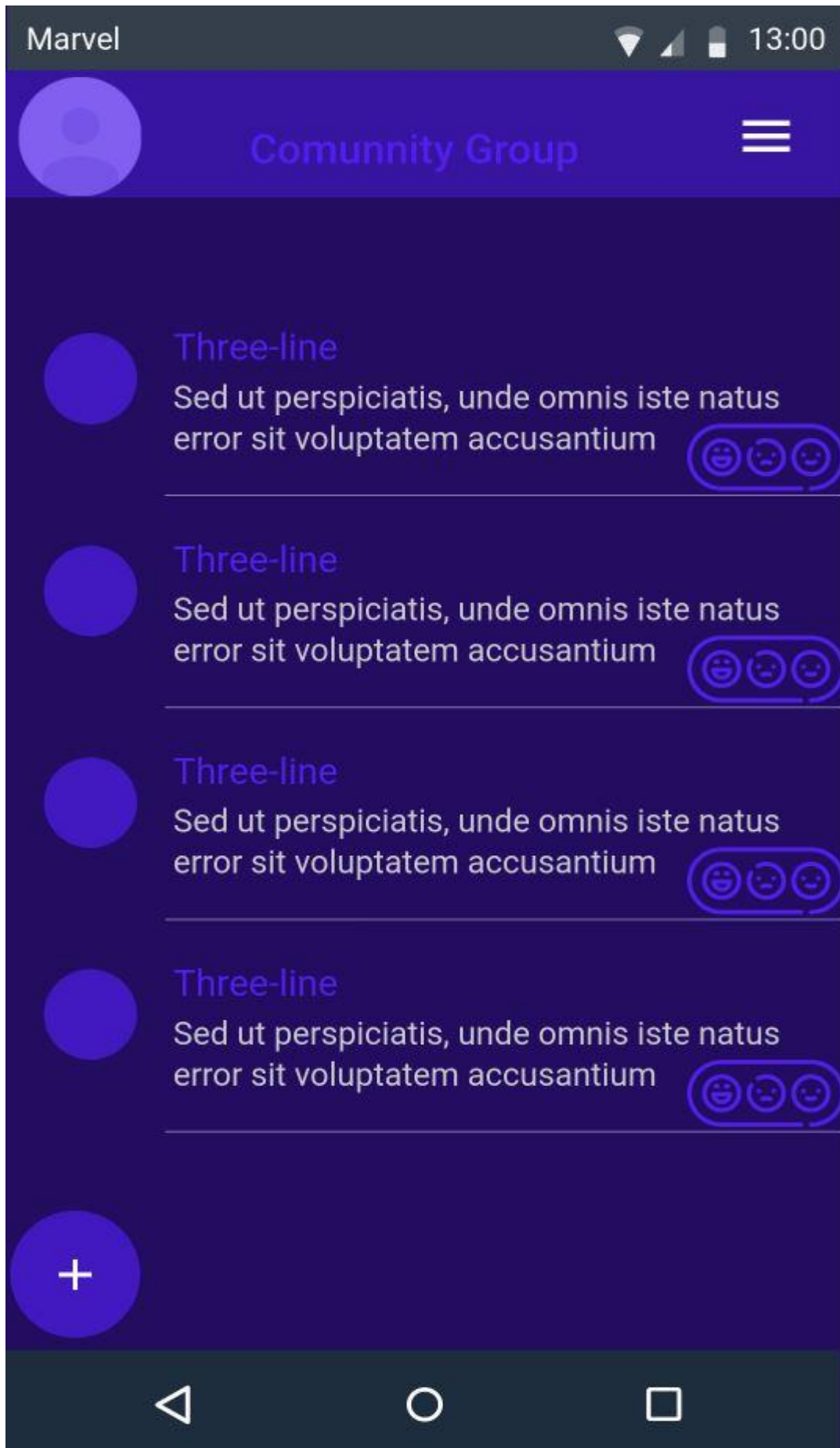
Aba de playlists

Essa aba comporta as músicas e sons relaxantes que o usuário mais escuta.



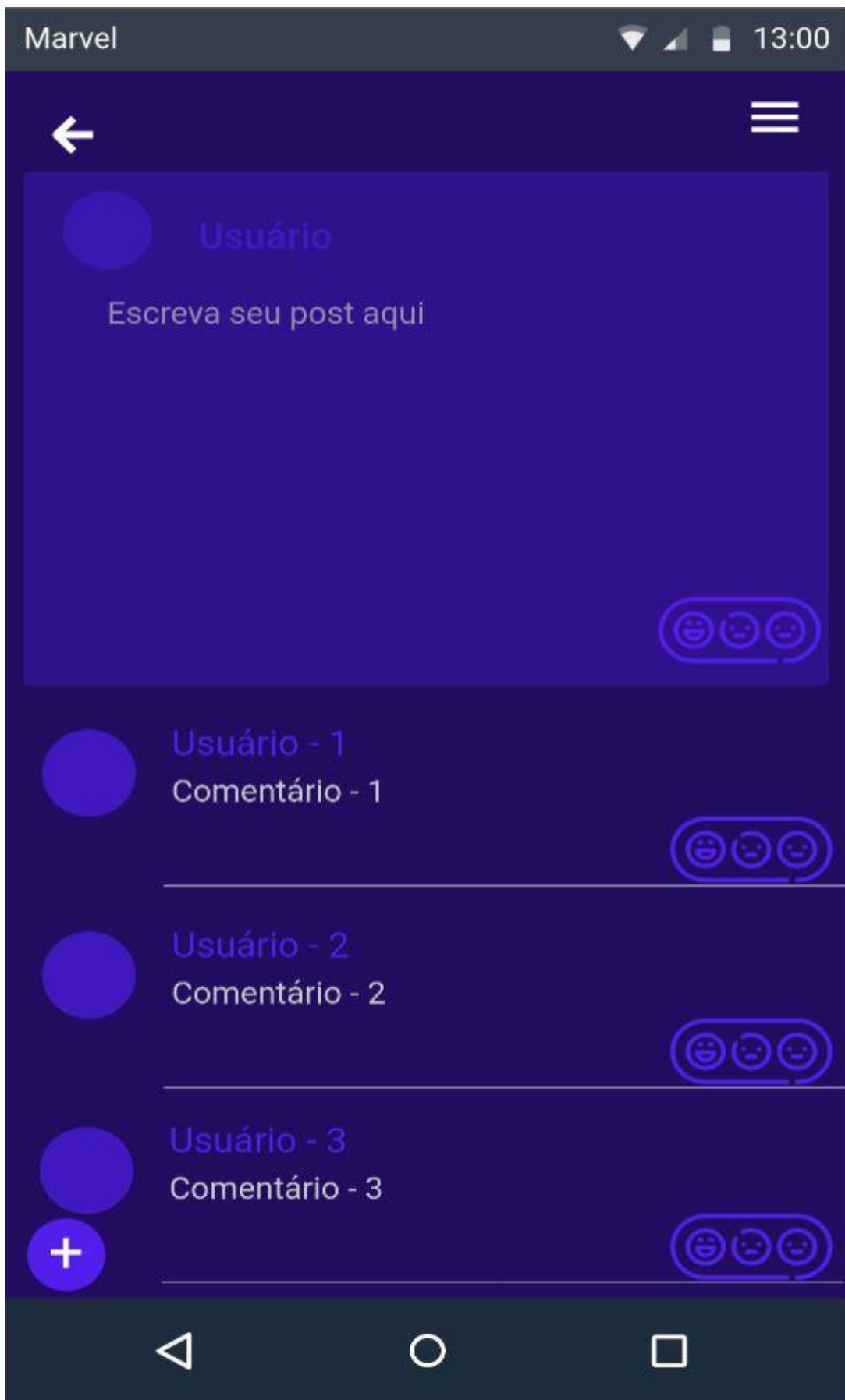
Aba de comunidade

Essa é a aba onde os usuários do app podem interagir contando experiências e dicas de como vivenciar de uma forma mais simples situações de adversidade



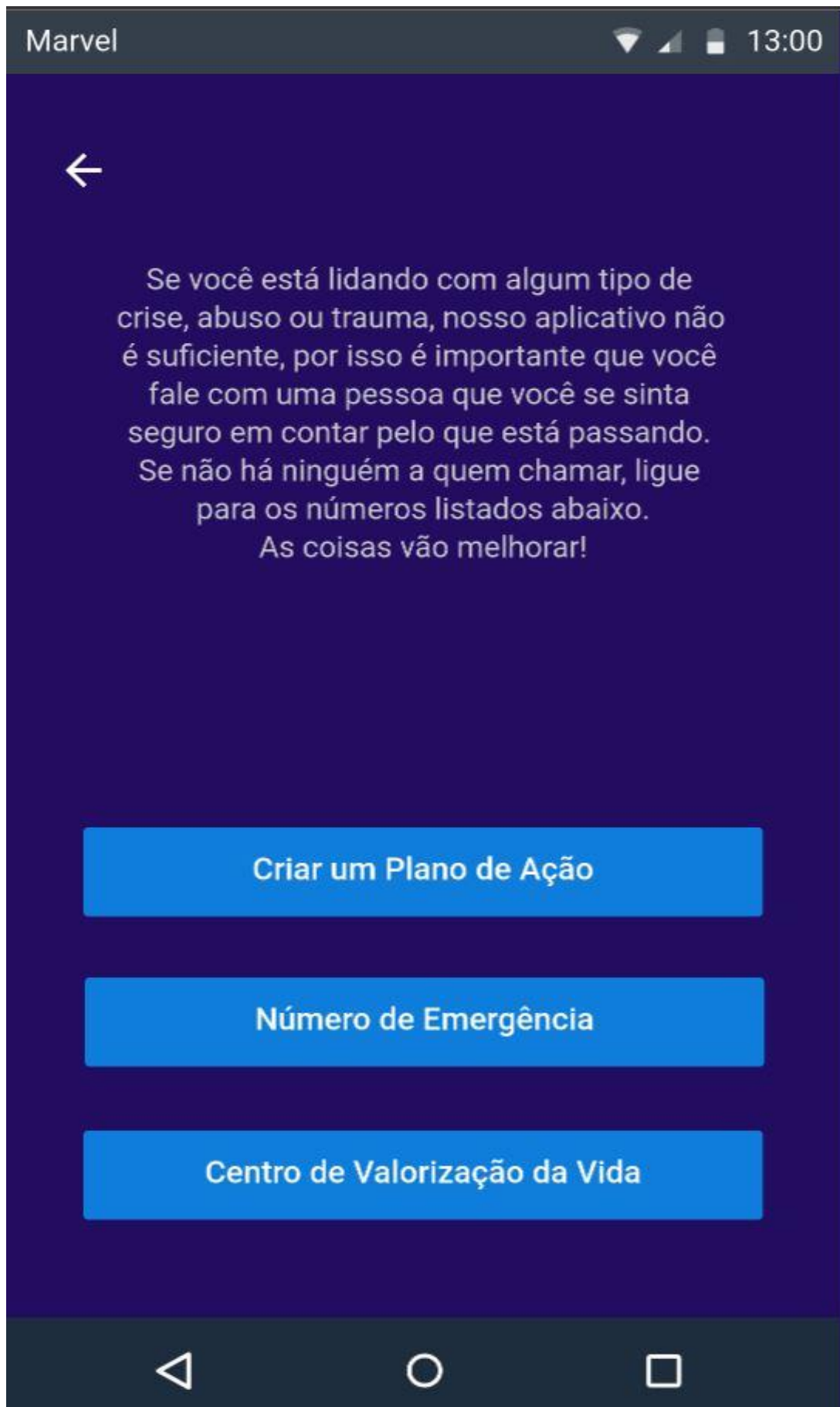
Aba de comentários

Aba onde os usuários podem interagir com postagens da comunidade



Botão de SOS

Setor do web app onde o usuário pode ter acesso a números de emergência para contatar em situações de necessidade (como: bombeiros, paramédicos, psicólogos, C.V.V., dentre outros)



Referências Bibliográficas

1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, afirma OMS. Nações Unidas, 17 jun. 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/06/1792702>. Acesso em: 15 abr. 2023.

Folha de S. Paulo: Entenda sinais de alerta para crises na saúde mental dos jovens. Agência De Notícias Da AIDS, 5 abr. 2023. Disponível em: <https://agenciaaids.com.br/noticia/folha-de-s-paulo-entenda-sinais-de-alerta-para-crisis-na-saude-mental-dos-jovens/>. Acesso em: 12 abr. 2023.

Saúde mental dos adolescentes. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Disponível em [Saúde mental dos adolescentes - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](https://saude.paho.org/pt/temas/saude-mental/adolescentes). Acesso em 15 abr. 2023.
