



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

Falta de assistência imediata à pessoas que sofrem com problemas atrelados à saúde mental.

Em sua maioria as pessoas a sofrerem essa dor específica são jovens/adolescentes/jovens adulto na faixa de 15 a 24 anos.

O problema acontece quando uma determinada pessoa, que sofre com algum tipo de problema relacionado à saúde mental, se encontra em uma situação angustiante onde não há a quem pedir ajuda, além disso, na maioria das vezes, essa pessoa não se vê confortável em pedir ajuda profissional e opta por guardar a situação que provoca essa angústia.

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

- Mateus Fernandes Barbosa
- Arthur Alves Menezes
- Camila André Hourí

Liste todos os integrantes da equipe.

Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar: Aplicações Web dos cursos de Sistemas de Informação, Engenharia de Software e Ciência da Computação do Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI) da PUC Minas com o objetivo de orientar o processo de concepção de projetos baseado nas técnicas de Design Thinking. Versão 1.0 (setembro-2021). Diversos artefatos desse processo se baseiam no material cedido pela [Design Thinkers Group](#).

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



Mural de Possibilidades



MURAL DE POSSIBILIDADES

mensagens
motivacionais
na notificação
durante o dia.

Botão de
pânico feito
para
momentos de
crises

área de atividades
desstressantes, por
exemplo:
desenho/colorir,
caça-palavras,
palavras cruzadas,
etc.

indicação de
músicas ou sons
relaxantes que
podem ajudar a
se acalmar.

poder criar um
grupo ou uma
comunidade sobre
algum interesse em
comum do usuário.

Meios de
auxílio na
ansiedade

função para
ajudar a
regular o
sono

interface
personalizável
pelo usuário

Notícias e
curiosidades
aleatórias

indicação de
receitas simples
e fáceis para o
usuário fazer
em sua casa.

Bruh
:v

IDEIA 1

interface
personalizável
pelo usuário

Interface, que permite o usuário
criar uma interface personalizada,
de acordo com suas preferências

IDEIA 2

um chat ou fórum
anônimo onde
você fala sobre
seus problemas
com uma ou
várias pessoas.

Interface, que permite o usuário...
interagir com outros usuários por
meio da criação de grupos de
discussão e de compartilhamento
de experiências

IDEIA 3

indicar ajuda
profissional ou
o uso do cvv
para o usuário
recorrer.

De acordo com as necessidades do
usuários, serviços de auxílio
profissional podem ser recomendados
apresentando os meios de entrar em
contato

IDEIA 4

indicação de
músicas ou sons
relaxantes que
podem ajudar a
se acalmar.

De acordo com a escolha feita pelo
usuário dentro de algumas opções,
serão disponibilizados sons que
correspondem à escolha feita

IDEIA 5

mensagens
motivacionais
na notificação
durante o dia.

Todo dia num horário predefinido
pelo usuário, a aplicação irá enviar
para o usuário uma mensagem de
incentivo

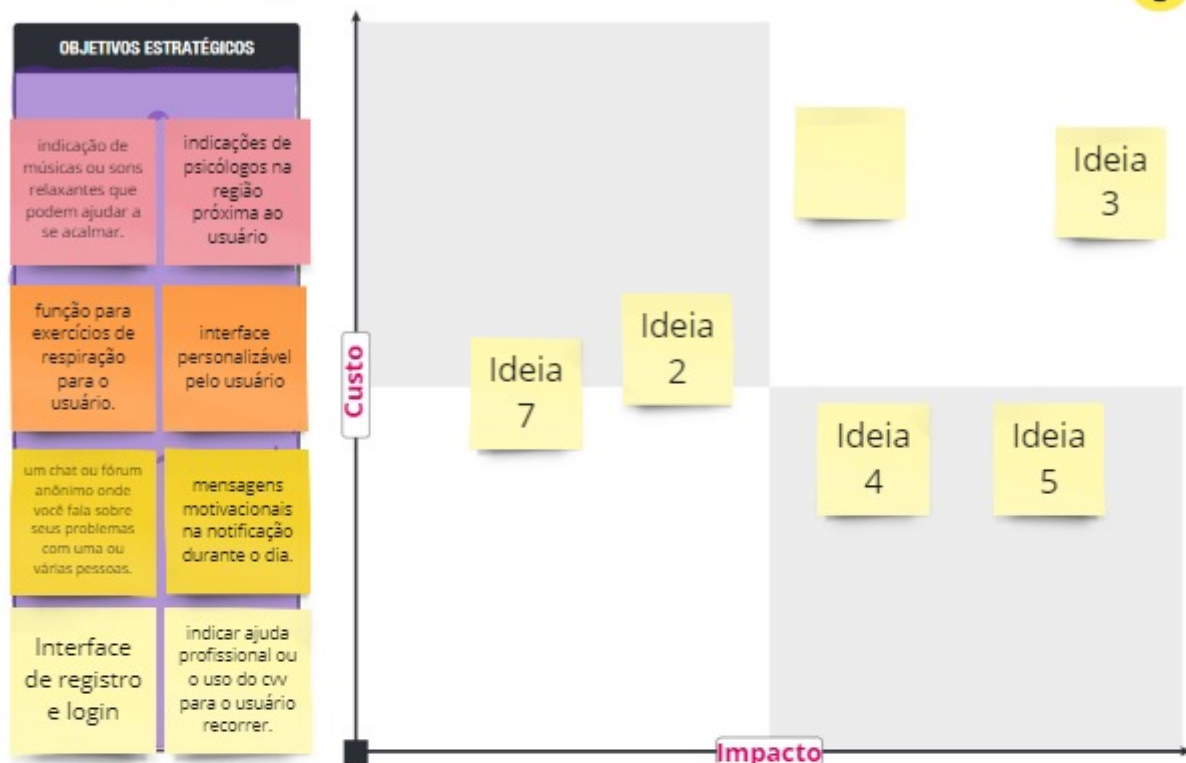
IDEIA 6

Indicações de
profissionais
especializados na
região próxima ao
usuário

Se necessário, o usuário pode
solicitar à aplicação que na região
próxima, profissionais
especializados como: Psicólogos,
Psiquiatras, Bombeiros,
Paramédicos, dentre outros

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO





PERSONA

NOME Ana Ferreira Alves Pinto

IDADE 16 anos

HOBBY Escrita de poemas em fóruns virtuais

TRABALHO Estudante do 3º ano do EM

PERSONALIDADE

É determinada, e tem uma personalidade forte, apesar de ser mais reservada, é dedicada aos estudos e se preocupa bastante em passar em uma faculdade pública, costuma ser bem ansiosa quanto ao futuro, principalmente quando se trata de sucesso acadêmico

SONHOS

Ter sucesso no meio acadêmico e passar, na primeira tentativa, em uma faculdade pública e ter uma relação estável com um parceiro

OBJETOS E LUGARES

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

Objetos físicos: Notebook, celular, caderno de ideias, fichário

Objetos Digitais: wattpad, whatsapp, kindle, reddit, instagram, descomplica



OBJETIVOS CHAVE

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

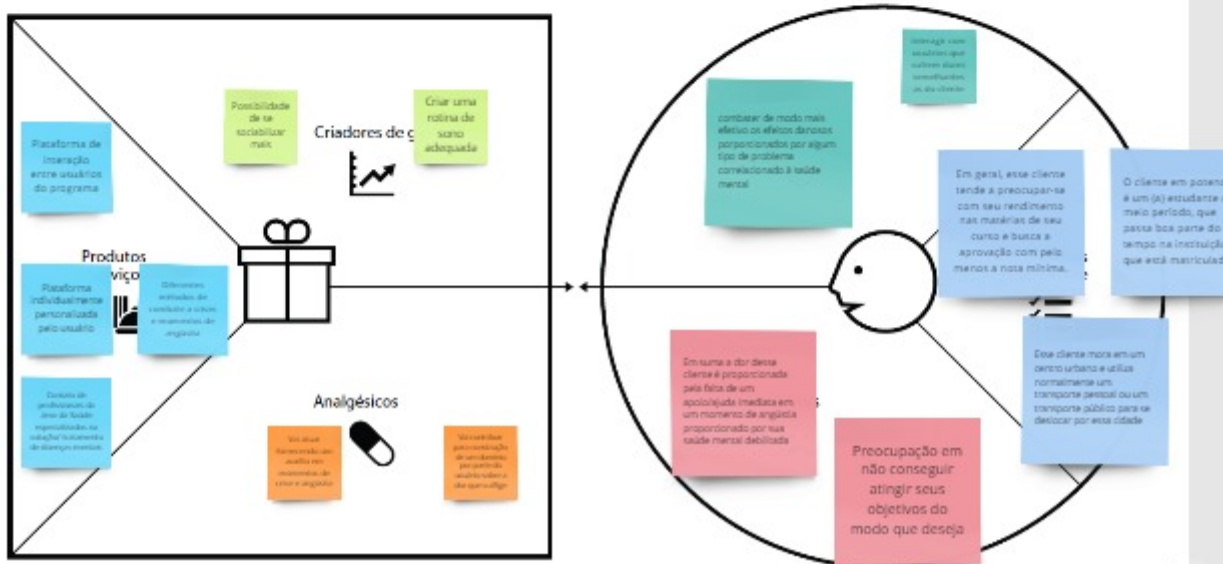
Aliviar o estresse proporcionado pela pressão auto infligida, bem como discutir formas de combater pensamentos ansiosos com pessoas que sofrem do mesmo problema

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Respeito, compreensivamente, apoio

Atividades voltadas para seus gostos e hobbies
Ex: Conversar com amigos, jogar videogames, assistir a séries e resolver puzzle.

PROPOSTA DE VALOR



Brainstorming / Brainwriting

Ideias	Ideias	Ideias	Ideias	Ideias	Ideias
Notícias e curiosidades aleatórias	Indicação de filmes, livros de autoajuda, etc.	Área de atividades desestressantes, por exemplo: desenhar/colorir, caça-palavras, palavras cruzadas, etc.			
Meios de auxílio na ansiedade	mensagens motivacionais na notificação durante o dia.	um chat ou fórum anônimo onde você fala sobre seus problemas com uma ou várias pessoas.			
função para ajudar a regular o sono	Botão de pânico feito para momentos de crises	Interface de recomendação de exercícios físicos práticos para serem feitos em casa			
Interface de registro e login	indicação de músicas ou sons relaxantes que podem ajudar a se acalmar.	Função de agenda para ajudar a regular e organizar horários			
indicação de receitas simples e fáceis para o usuário fazer em sua casa.	poder criar um grupo ou uma comunidade sobre algum interesse em comum do usuário.	indicações de psicólogos na região próxima ao usuário			
interface personalizável pelo usuário a seu gosto	indicar ajuda profissional ou o uso do cvv para o usuário recorrer.				



PERSONA

NOME Julia Rodrigues de Carvalho dos Santos

IDADE 19 anos

HOBBY Ouvir k-pop, sair com as amigas, acompanhar seus artistas no Twitter e assistir dramas.

TRABALHO Trabalha em meio período como auxiliar de serviços gerais.

PERSONALIDADE

É uma pessoa muito forte e madura. Por conta de sua infância com pais separados e um relacionamento difícil com o pai, acabou desenvolvendo depressão ansiosa durante o período escolar e tem dificuldades em se abrir com próximos e profissionais. No tempo livre ela escuta música e troca mensagens com suas amigas, mas quando tem crises acaba se isolando e se afastando das pessoas.

SONHOS

Possuir total independência e morar sozinha, começar a fazer faculdade de medicina veterinária, poder ir aos shows dos seus artistas favoritos e conseguir se abrir em seus futuros relacionamentos sem muitas dificuldades.

OBJETOS E LUGARES

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

Objetos físicos: Fones de ouvido e celular. Usa normalmente durante o horário de almoço no trabalho, quando está em casa ou na rua.

Objetos digitais: Twitter, WhatsApp, TikTok, Spotify e Viki. Usa o Twitter como um diário pessoal às vezes, os demais aplicativos são usados no tempo livre.



OBJETIVOS CHAVE

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

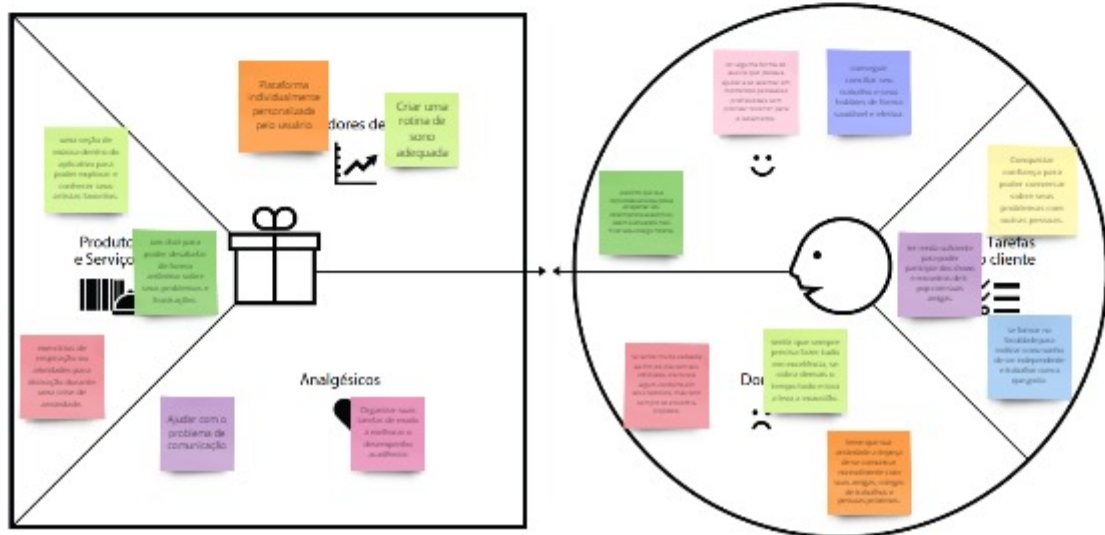
Conversar com pessoas com hobbies e problemas parecidos com os seus, conseguir minimamente se acalmar de suas crises de ansiedade e depressão sem precisar recorrer a alguém.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Respeito, como uma amiga e não como um paciente para que se sinta segura e acolhida.

Com opções de atividades que possa despertar o seu interesse baseada em seus hobbies e comunicação.

PROPOSTA DE VALOR





PERSONA

NOME Vitor Gomes da Silva

IDADE 21

HOBBY Navegar nas redes sociais, ler e sair com amigos.

TRABALHO Faculdade

PERSONALIDADE

Ele é muito tranquilo e empático quando conversa com outras pessoas, na maior parte do tempo ele é muito sociável. Sua mente é ansiosa e aflita na maioria das vezes, sendo por maior parte pelo TDAH, por conta disso ele tem frequentemente surtos pensativos sobre a vida, sobre o futuro e sobre tarefas não finalizadas, por isso muitas vezes não consegue realizar as suas tarefas diárias.

SONHOS

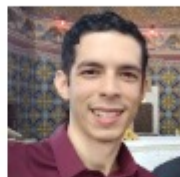
Conseguir formar na faculdade, arrumar um emprego em uma grande empresa e ter uma relação estável com uma parceira.

OBJETOS E LUGARES

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

Objetos Físicos: Celular, computador, livros e jogos puzzle.

Objetos Digitais: Instagram, Whatsapp, TikTok, Twitter e Chess.com.



OBJETIVOS CHAVE

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

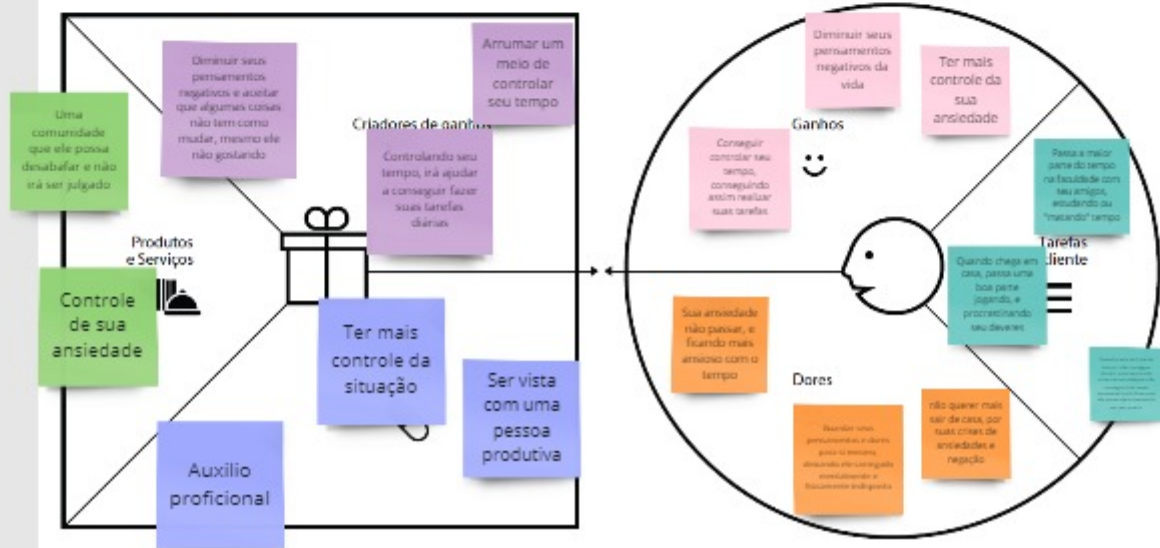
Buscar acalmar sua ansiedade diária, da sua vida e do TDAH, ajuda para distrair seus excessos de pensamentos negativos na comunidade do aplicativo e buscar pessoas com o mesmo pensamentos iguais.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Respeito, compreensivamente, apoio

Atividades voltadas para seus gostos e hobbies
Ex: Conversar com amigos, jogar videogames, assistir a séries e resolver puzzle.

PROPOSTA DE VALOR



Entrevista Qualitativa

Pergunta

Você se sente ansioso com frequência ?

Resposta

De 12 pessoas entrevistadas, 10 responderam que sim. Dessas 10, 4 disseram que se sentem ansiosos a maior parte do dia.

Pergunta

Você se sente desanimado com frequência ?

Resposta

De 12 pessoas entrevistadas, 11 responderam que sim. Dessas 11, 6 disseram que se sentem desanimados com frequência.

Pergunta

Você se sente estressado com frequência ?

Resposta

De 12 pessoas entrevistadas, 10 responderam sim. Dessas 10, 5 responderam que só em momentos específicos.

Pergunta

O que você faz para aliviar o estresse ?

Resposta

De 12 pessoas entrevistadas, a maioria respondeu que se aliviam do estresse com música e jogos. Alguns responderam que dormem ou fazem esportes.

Pergunta

Você se irrita com facilidade ?

Resposta

De 12 pessoas entrevistadas, 7 responderam sim. Dessas 7, 1 respondeu que se sente irritado por uso de remédios controlados.

Pergunta

Quando está angustiado(a) com algum problema, você costuma compartilhar essa preocupação com amigos, familiares ou até mesmo com um terapeuta ?

Resposta

De 12 pessoas entrevistadas, 10 responderam sim. Dessas 10, 5 responderam que só em momentos específicos.

Pergunta

Você sente dificuldade em se concentrar ?

Resposta

De 12 pessoas entrevistadas, 11 responderam sim. Dessas 11, 2 responderam que possuem TDAH e 1 respondeu que depende da situação.

Pergunta

Você é indeciso ?

Resposta

De 12 pessoas entrevistadas, 10 responderam que sim, 2 responderam que não. Dessas 10, 1 respondeu ser extremamente indeciso.

Pergunta

Você é esquecido ?

Resposta

De 12 pessoas, a maioria respondeu sim, que esquecem principalmente bens materiais e compromissos (prazo de entrega de exercícios, atividades acadêmicas, etc).

Pergunta

Você é uma pessoa mais agitada ou mais lenta ? (pensamento, movimentos ou forma de falar)

Resposta

De 12 pessoas, 7 responderam ser mais lentas e 5 responderam ser mais agitadas em suas falas e pensamentos.

Pergunta

Você dorme em média quantas horas por dia?

Resposta

A média da maioria dos entrevistados é entre 6 e 8 horas por dia.

Pergunta

Você sente algum desses sintomas: coração acelerado, dificuldade para respirar, tremores, suor excessivo, náuseas, boca seca e aperto ou dor no peito ?

Resposta

Dos 12 entrevistados, todos responderam que sim. A maioria disse sentir sintomas como: suor excessivo, tremores e boca seca. Apenas 1 entrevistado diz ter alguns desses sintomas como reação de remédios controlados.

Pergunta

Qual ferramenta você acha que seria útil em um momento de angústia e ansiedade? (Ex: Um chat para conversar anonimamente, dicas de exercícios de respiração, contato de algum profissional especializado em saúde) (editado)

Resposta

A maioria respondeu querer alguma ferramenta ligada a música/frequências sonoras e exercícios físicos ou de respiração. Alguns responderam querer chats anônimos e contatos com profissionais especializados.

Highlights de Pesquisa

Nome

Arthur Alves, Camila Hourie e Mateus Fernandes

Data

27/03/2023

Local

Universidade PUC Coração Eucarístico

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

A atitude mais signficante das pessoas entrevistas foi, por meio das respostas, a confirmação de algumas das principais afirmações propostas pelos integrantes do grupo

Aspectos que importaram mais para os participantes

A possibilidade de contribuir com a construção de um aplicativo que visa auxiliá-los a lidar com problemas vivenciados diariamente relacionados à doenças mentais

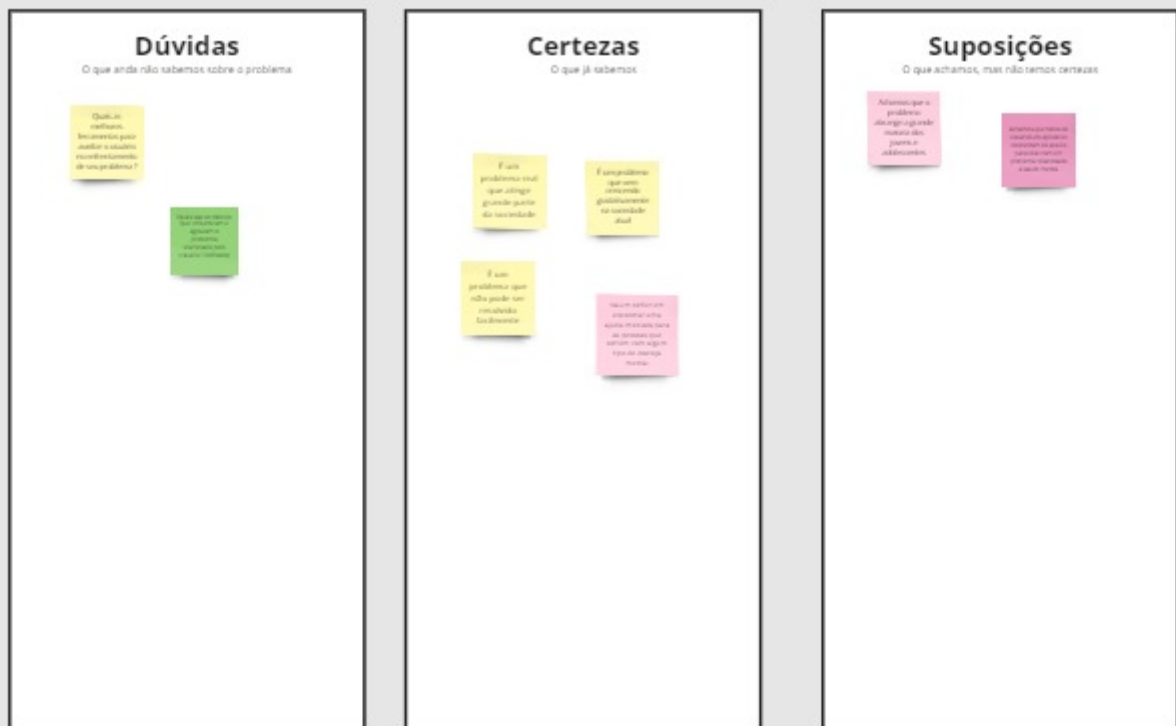
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

Aprendizados: É sempre bom estruturar o público alvo e um exemplo inicial de persona antes de realizar as entrevistas, para ter uma base, de quais serão os candidados ideais a serem consultados para a aquisição dos dados da pesquisa

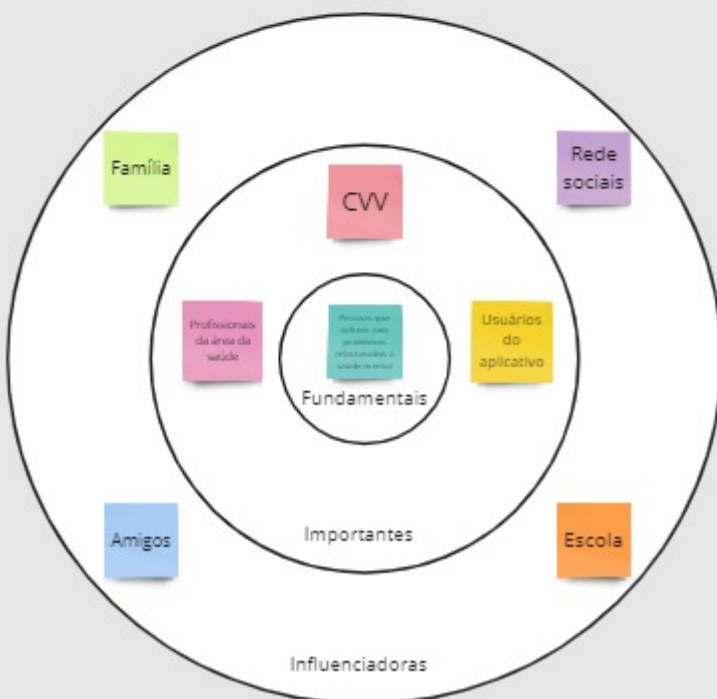
Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

Questionar por alguma experiência que a pessoa entrevistada possa ter vivenciado com relação a algum problema atrelado à doenças mentais

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