



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

Licite todos os integrantes da equipe.

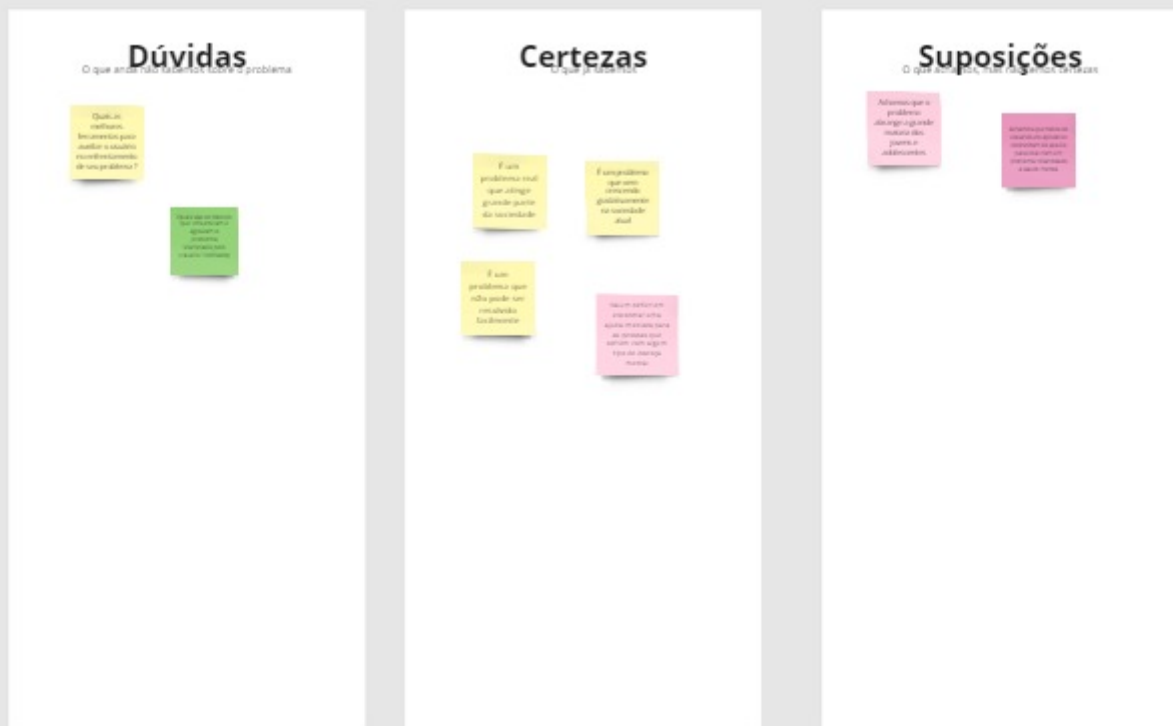
Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar: Aplicações Web dos cursos de Sistemas de Informação, Engenharia de Software e Ciência da Computação do Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI) da PUC Minas com o objetivo de orientar o processo de concepção 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

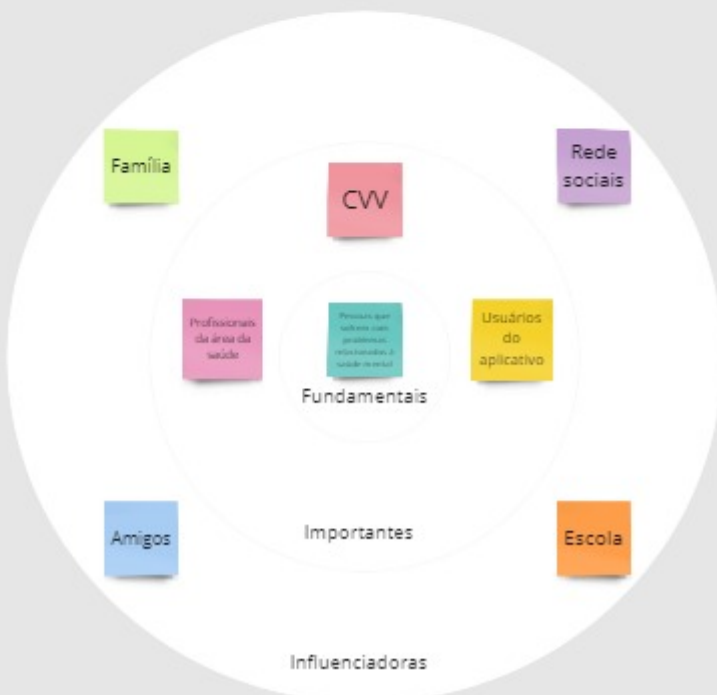
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



## 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 se sente ansioso com frequência ?   | Pergunta   | Você se sente desanimado com frequência ?   |
| Resposta  |  | Resposta   |   |
| De 12 pessoas entrevistadas, 10 responderam que sim. Dessas 10, 4 disseram que se sentem ansiosos a maior parte do dia.   |  | 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 ?  | Pergunta   | O que você faz para aliviar o estresse ?  |
| Resposta  |  | Resposta   |   |
| De 12 pessoas entrevistadas, 10 responderam sim. Dessas 10, 5 responderam que só em momentos específicos.   |  | 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 ?  | Pergunta   | Quando está angustiado(a) com algum problema, você costuma compartilhar essa preocupação com amigos, familiares ou até mesmo com um terapeuta?          |
| Resposta  |  | Resposta   |   |
| De 12 pessoas entrevistadas, 7 responderam sim. Dessas 7, 1 respondeu que se sente irritado por uso de remédios controlados.  |  | De 12 pessoas entrevistadas, 10 responderam sim. Dessas 10, 5 responderam que só em momentos específicos.  |   |
| Pergunta  | Você sente dificuldade em se concentrar ?  | Pergunta   | Você é indeciso ?   |
| Resposta  |  | Resposta   |   |
| De 12 pessoas entrevistadas, 11 responderam sim. Dessas 11, 2 responderam que possuem TDAH e 1 respondeu que depende da situação.   |  | De 12 pessoas entrevistadas, 10 responderam que sim, 2 responderam que não. Dessas 10, 1 respondeu ser extremamente indeciso.  |   |
| Pergunta  | Você é esquecido ?   | Pergunta   | Você é uma pessoa mais agitada ou mais lenta ? (pensamento, movimentos ou forma de falar)   |
| Resposta  |  | Resposta   |   |
| De 12 pessoas, a maioria respondeu sim, que esquecem principalmente bens materiais e compromissos (prazo de entrega de exercícios, atividades acadêmicas, etc).   |  | 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?   | Pergunta   | Você sente algum desses sintomas: coração acelerado, dificuldade para respirar, tremores, suor excessivo, náuseas, boca seca e aperto ou dor no peito ? |
| Resposta  |  | Resposta   |   |
| A média da maioria dos entrevistados é entre 6 e 8 horas por dia.   |  | 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) |  |   |
| 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 Hourí 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.   |   |      | Aspectos que importaram mais para os participantes  |       |                                      |
| A atitude mais signficante das pessoas entrevistas foi, por meio das respostas, a confirmação de algumas das principais afirmações propostas pelos integrantes do grupo  |   |      | 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   |   |      | Novos tópicos ou questões para explorar no futuro   |       |                                      |
| 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 candidatos ideais a serem consultados para a aquisição dos dados da pesquisa |   |      | Questionar por alguma experiência que a pessoa intrevistada possa ter vivenciado com relação a algum problema atrelado à doenças mentais                          |       |                                      |



## 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

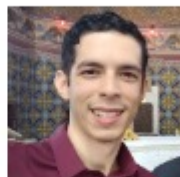
Conseguir formar na faculdade, arrumar um emprego em uma grande empresa e ter uma relação estável com uma parceira.

### 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?

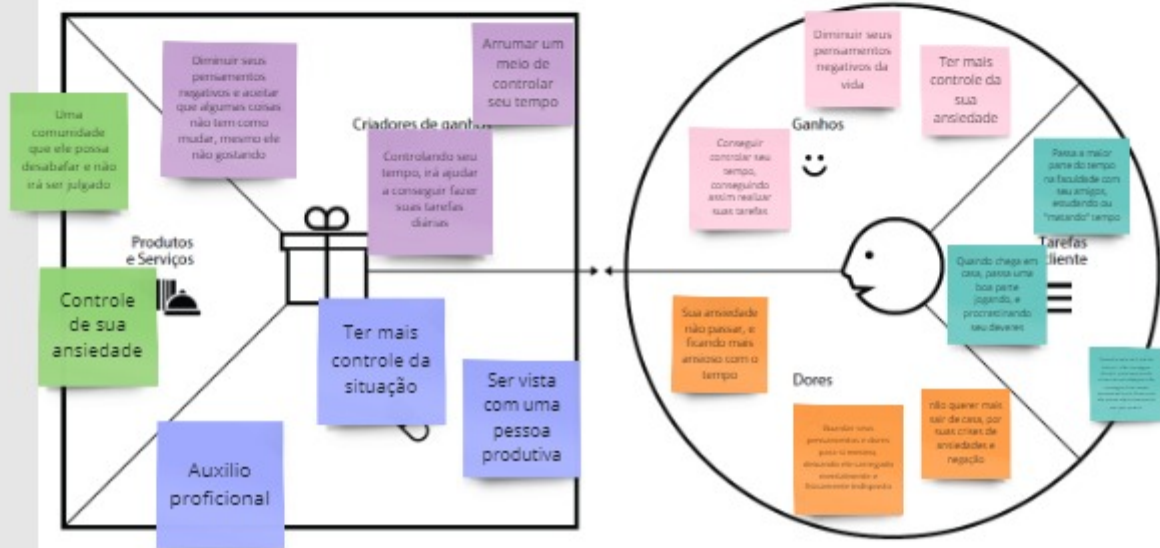
Buscar acalmar sua ansiedade diária, da sua vida e do TDAH, ajuda para distrair seus excessos de pensamentos negativos na comunidade do aplicativo e buscar pessoas com o mesmo pensamentos iguais.

### 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







## PERSONA

**NOME** Júlia Rodrigues 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 ter um relacionamento saudável.

### 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?

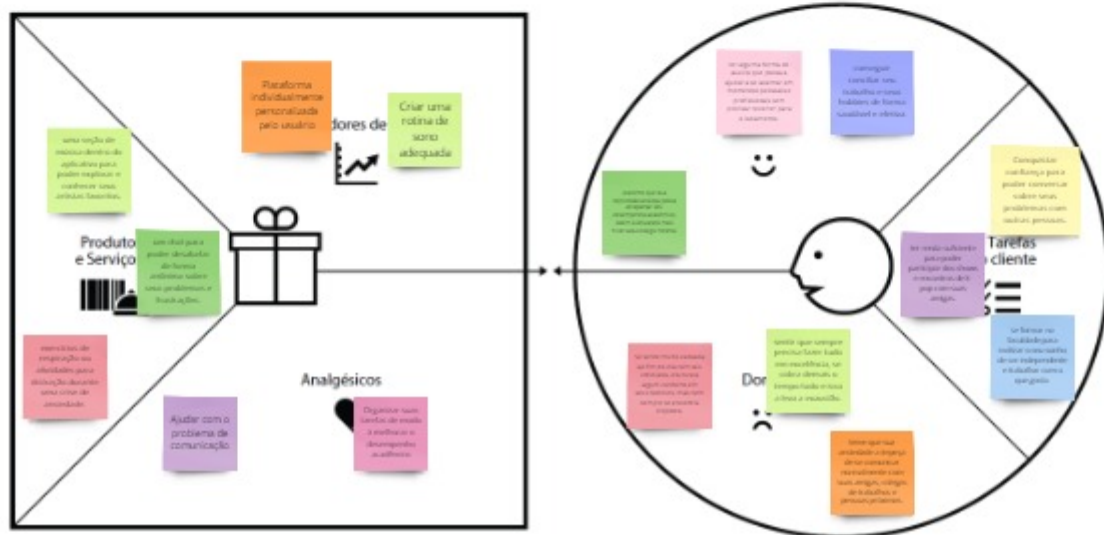
Conversar com pessoas com hobbies e problemas parecidos com os seus, conseguir minimamente se acalmar de suas crises de ansiedade e depressão sem precisar recorrer a alguém.

### 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** Ana Ferreira Alves

**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, reddit, instagram, descomplica



### OBJETIVOS CHAVE

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

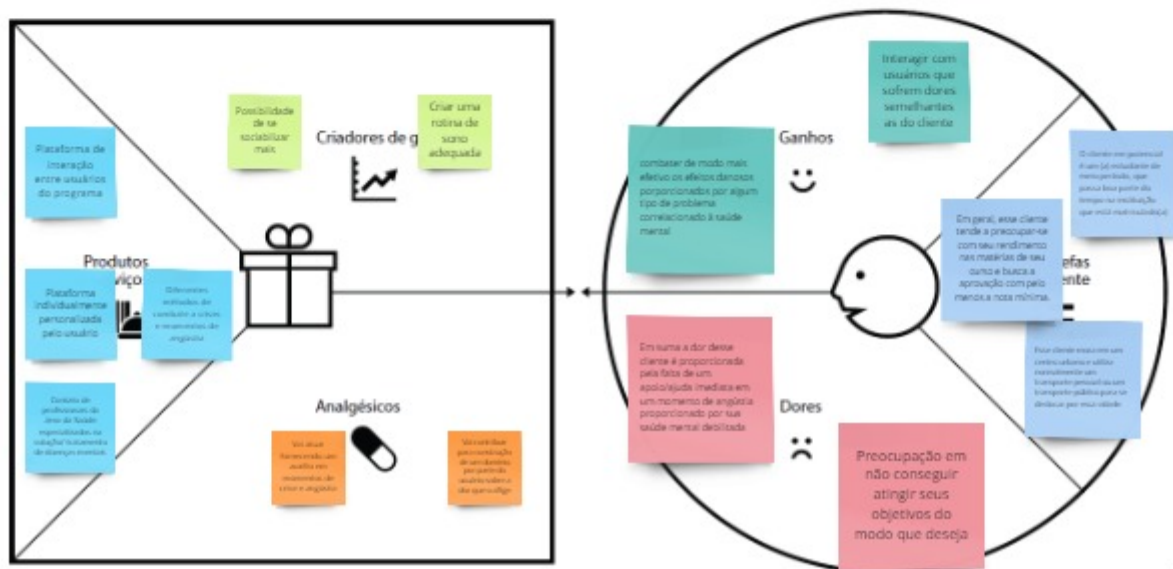
Aliviar o estresse proporcionado pela pressão auto infligida, bem como discutir formas de combater pensamentos ansiosos com pessoas que sofrem do mesmo problema

### 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.               |   |        |        |        |

# 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.

### 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

