



TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

O trabalho aborda a questão da falta de controle emocional e propõe a criação de um sistema para solucionar esse problema. A falta de controle emocional pode impactar negativamente diversas áreas da vida, desde relacionamentos pessoais até desempenho no trabalho. O sistema proposto visa ajudar as pessoas a desenvolver habilidades para lidar com suas emoções de forma mais saudável e eficaz.

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

- Ana Luíza de Moraes Lemos
- João Costa Calazans
- Mariana

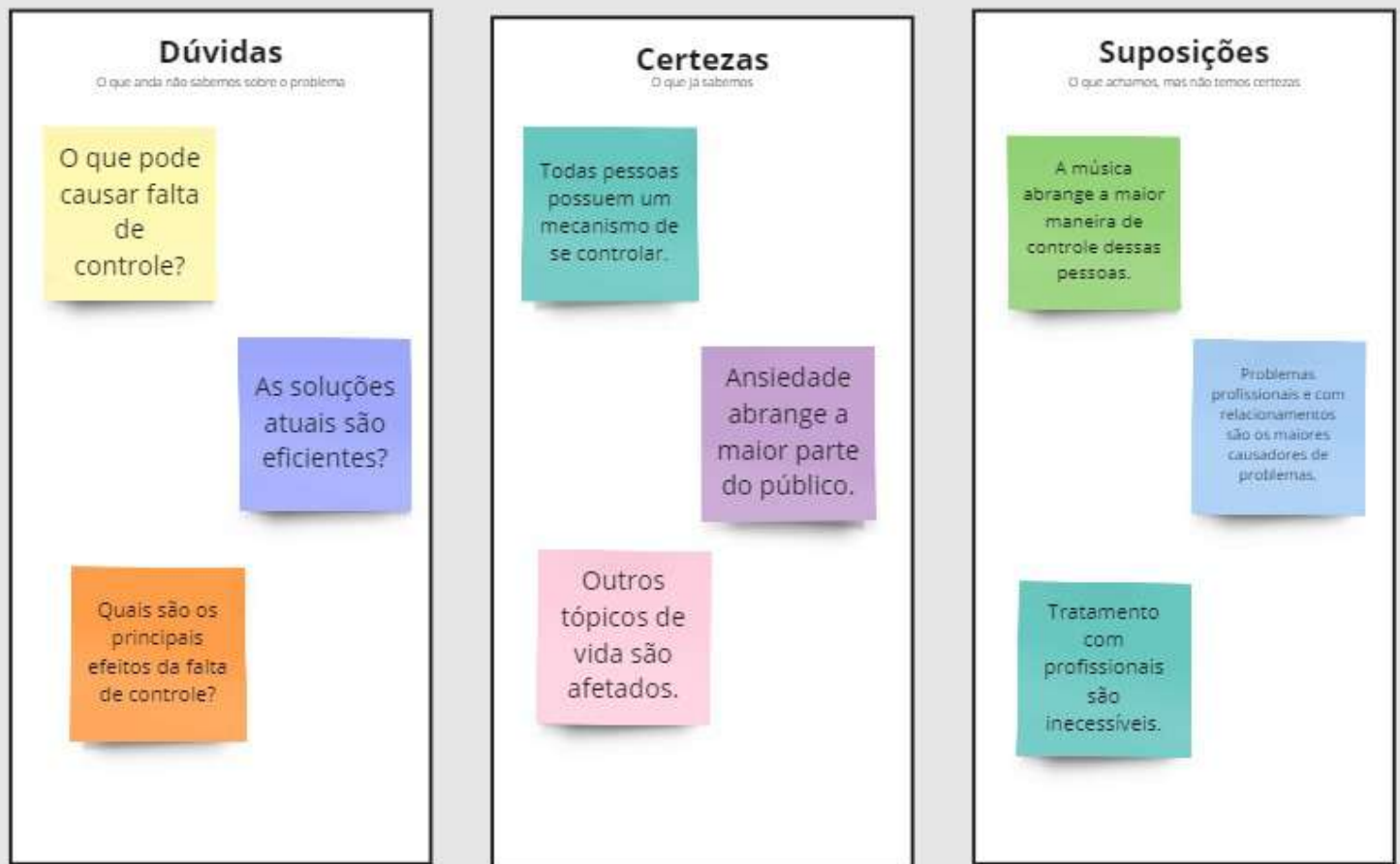
Liste todos os integrantes da equipe.

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](https://www.designthinkersgroup.com/).

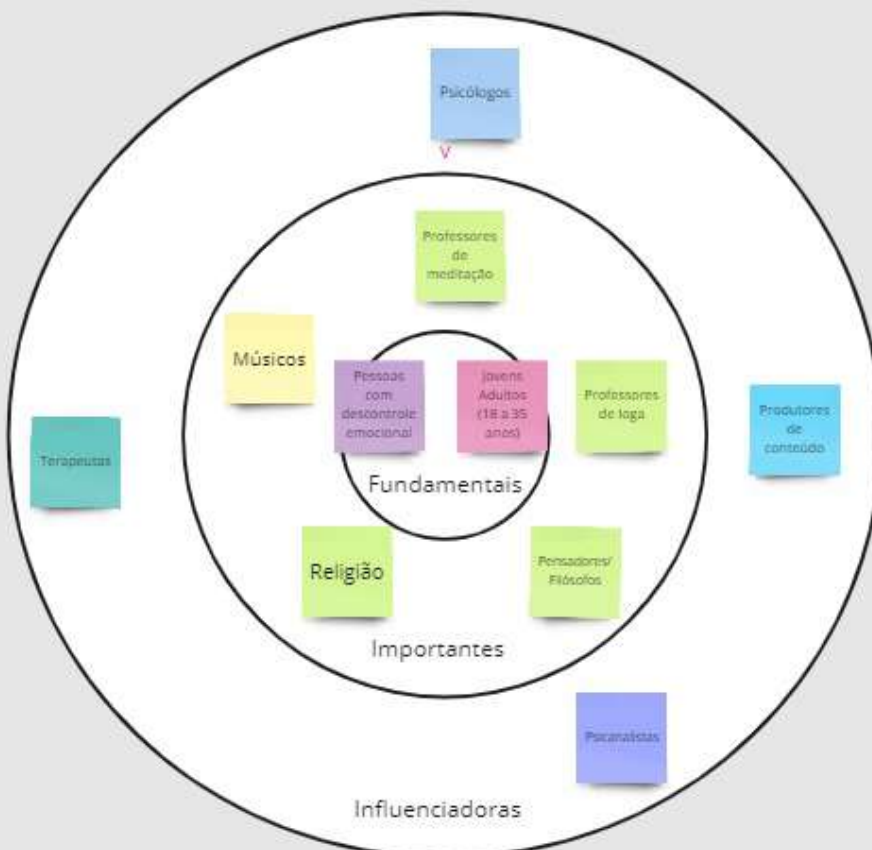
Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



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 Como você descreveria seu controle emocional atualmente?

Resposta

Instável, oscilando dependendo do que acontece ao longo do dia

Pergunta Você já procurou ajuda profissional para lidar com isso? Como foi essa experiência?

Resposta

Nunca procurei

Pergunta Como essa falta de controle emocional afeta sua vida?

Resposta

Gasto mais tempo pensando no que pode acontecer ao invés de procurar uma solução viável para o problema. Acaba desencadeando ansiedade; poucas horas de sono, estressado com as pessoas ao meu redor

Pergunta Atividades específicas ou técnicas que você já tentou para melhorar?

Resposta

Escrever uma lista das coisas que pretendo fazer para não gravar tudo na cabeça, tentar abstrair daquilo que não tenho controle, focando apenas ao que está ao meu alcance. Os dois funcionaram

Pergunta Que tipo de funcionalidades você gostaria de ver em uma aplicação que o ajude a gerenciar seu controle emocional

Resposta

Fontes confiáveis de estratégias de controle da ansiedade, opiniões de pessoas que passaram por situações semelhantes, áreas onde essas estratégias sejam colocadas em prática (sejam vídeos, áudios, imagens).

Pergunta Quais são as maiores barreiras que você enfrenta ao tentar melhorar seu controle emocional

Resposta

Sempre aparece um novo problema que aparenta ser pior que os anteriores ou então que eu não consigo encontrar uma solução rápida e as mesmas inseguranças ressurgem

Highlights de Pesquisa

Nome Pedro **Data** 24/04 **Local** Casa

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

A ideia de sempre focar nos problemas, e nunca em si buscar uma solução eficiente para cessar as inseguranças e ansiedades.

Aspectos que importaram mais para os participantes

Acesso a recursos confiáveis e variados para gerenciar suas emoções, como estratégias para controlar a ansiedade e relatos de experiências de outras pessoas.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

Emergiram temas como a influência do contexto, como no caso do estresse no trabalho, sobre o controle emocional. Além disso, a necessidade de uma abordagem multimodal.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

Considerar as barreiras individuais enfrentadas pelos participantes ao procurar melhorar seu controle

Entrevista Qualitativa

Pergunta Como você descreveria seu controle emocional atualmente?

Resposta

Tenho bastante controle emocional atualmente porque eu trabalhei nisso ao longos dos anos, trabalhei a impulsividade, ansiedade, raiva e depressão para me tornar uma pessoa melhor, e continuo trabalhando nisso todos os dias.

Pergunta Você já procurou ajuda profissional para lidar com isso? Como foi essa experiência?

Resposta

Sim, já procurei e foi muito bom. Eu acho que todos deveriam fazer psicoterapia para adquirir um autoconhecimento e a partir disso poder buscar melhorar como pessoa e assim ser mais feliz, assim como eu fiz.

Pergunta Como essa falta de controle emocional afeta sua vida?

Resposta

Por vários dias eu me senti ansiosa, com mal estar, triste e decepcionada, e isso até acelerou um problema de coração meu.

Pergunta Atividades específicas ou técnicas que você já tentou para melhorar?

Resposta

Orações e músicas

Pergunta Que tipo de funcionalidades você gostaria de ver em uma aplicação que o ajude a gerenciar seu controle emocional

Resposta

Dicas rápidas e com links aprofundando naquele tema caso ela goste, para ler mais sobre aquilo.

Pergunta Quais são as maiores barreiras que você enfrenta ao tentar melhorar seu controle emocional

Resposta

Casamento e alunos de escola.

Highlights de Pesquisa

Nome Sandra Data 24/04 Local Casa

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

Sobre o ambiente online, principalmente as redes sociais terem um impacto negativo nas pessoas, precisando ter cuidado com o que será colocado.

Aspectos que importaram mais para os participantes

O papel da espiritualidade, leituras e música como formas de lidar com emoções negativas é uma indicação do valor das práticas pessoais e culturais na promoção do bem-estar emocional.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

O impacto significativo que eventos estressantes podem ter na saúde emocional e física destaca a interconexão entre saúde mental e física.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

O desenvolvimento de aplicativos ou ferramentas digitais que incorporem conceitos de filosofia e espiritualidade para promover o controle emocional.

Entrevista Qualitativa

Pergunta Como você descreveria seu controle emocional atualmente?

Resposta

Em uma escala de 1 a 10, me consideraria como 7. Tenho dificuldade para entender o que estou sentindo sendo muito emotiva e ansiosa.

Pergunta Você já procurou ajuda profissional para lidar com isso? Como foi essa experiência?

Resposta

Sim. Já fui em diferentes profissionais, em todas as vezes me trouxeram um bom desempenho para o que eu estava vivendo, conseguindo resolver assuntos problemáticos em minha vida.

Pergunta Como essa falta de controle emocional afeta sua vida?

Resposta

O que mais afeta é a ansiedade, ficando preocupada em todas as áreas da minha vida, estando tensa sobre o presente, passado e ainda mais sobre o futuro.

Pergunta Atividades específicas ou técnicas que você já tentou para melhorar?

Resposta

Sim. Escrever o que eu estou sentindo, e escrever detalhadamente as situações que ativaram o gatilho da minha crise. Sair para caminhar, ouvir músicas e falar comigo no espelho também funciona. Dormir e meditar não costumam funcionar para mim.

Pergunta Que tipo de funcionalidades você gostaria de ver em uma aplicação que o ajude a gerenciar seu controle emocional?

Resposta

Ajuda-se a dar nome aos nossos sentimentos, exemplo: um texto de indícios raivosos indicar raiva na pessoa.

Pergunta Quais são as maiores barreiras que você enfrenta ao tentar melhorar seu controle emocional?

Resposta

Eu mesma, sou minha maior barreira, principalmente a minha ansiedade, tendo dificuldade a dar nome aos seus sentimentos, e a controlá-la.

Highlights de Pesquisa

Nome Lívia **Data** 24/04 **Local** Casa

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

A forma como ele descreveu sua luta com a ansiedade e a dificuldade em dar nome aos seus sentimentos destacou a complexidade desse processo para ele.

Aspectos que importaram mais para os participantes

Os aspectos que mais importaram para o participante foram, sem dúvida, a busca por recursos que o ajudem a compreender e controlar suas emoções, bem como a acessibilidade financeira aos serviços de apoio emocional.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

Os principais temas que surgiram desta entrevista incluem a importância do autoconhecimento emocional, a necessidade de recursos acessíveis para lidar com a ansiedade e outras questões emocionais, e a demanda por apoio profissional imediato e acessível.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

Investigações mais aprofundadas sobre como a tecnologia pode ser usada para facilitar o acesso a serviços de saúde mental.

Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME Bruno

IDADE 22 anos

HOBBY Tocar piano e praticar esporte

TRABALHO Estudante e estagiário

PERSONALIDADE

Introvertido, tranquilo e prático, possui dificuldade para se relacionar, educado e gentil

SONHOS

Se tornar chefe ou gerente de um setor industrial. Compra uma casa no campo.

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos e lugares são importantes para a vida da pessoa?

Livro: em casa no seu tempo livre

Carro: transporte e lazer | faculdade e viagens

Notebook: trabalho e estudo, em atividades básicas

Celular: dia a dia, trocando mensagens e ligações



OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos e metas da pessoa e como a tecnologia pode ajudar?

Obter maior controle com suas emoções, evitando uma instabilidade emocional cada vez maior e que afete outras áreas da vida da pessoa, como trabalho e estudo. Possuindo maior controle e rendimento.

COMO DEVERIA TRATÁ-LA

Como deve ser tratada para que não se sinta humilhada?

Quais ações devem ser tomadas para melhorar sua situação atual?

Deixando informações sobre ela (se houver) sigilosas, e promovendo uma melhoria na problemática, não gerando mais sentimentos ruins.



Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME Ana Catarina

IDADE 30

HOBBY Ver série e sair com os amigos

TRABALHO Arquiteta

PERSONALIDADE

Extrovertida, impulsiva, comunicativa

SONHOS

Criar o próprio escritório e viajar o mundo

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos e lugares são importantes para ela? Qual o significado desses objetos e lugares?

Carro para ir ao trabalho, bolsa para sair com os amigos nos fins de semana, celular para ter inspirações sobre os estilos de construções, principalmente o Pinterest, e notebook para trabalhar.



OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos-chave da persona e como a arquitetura pode ajudar a alcançá-los?

O objetivo dela é melhorar a ansiedade e assim a impulsividade gerada a partir disso, porque muitas vezes agir por impulsividade não traz um resultado positivo.

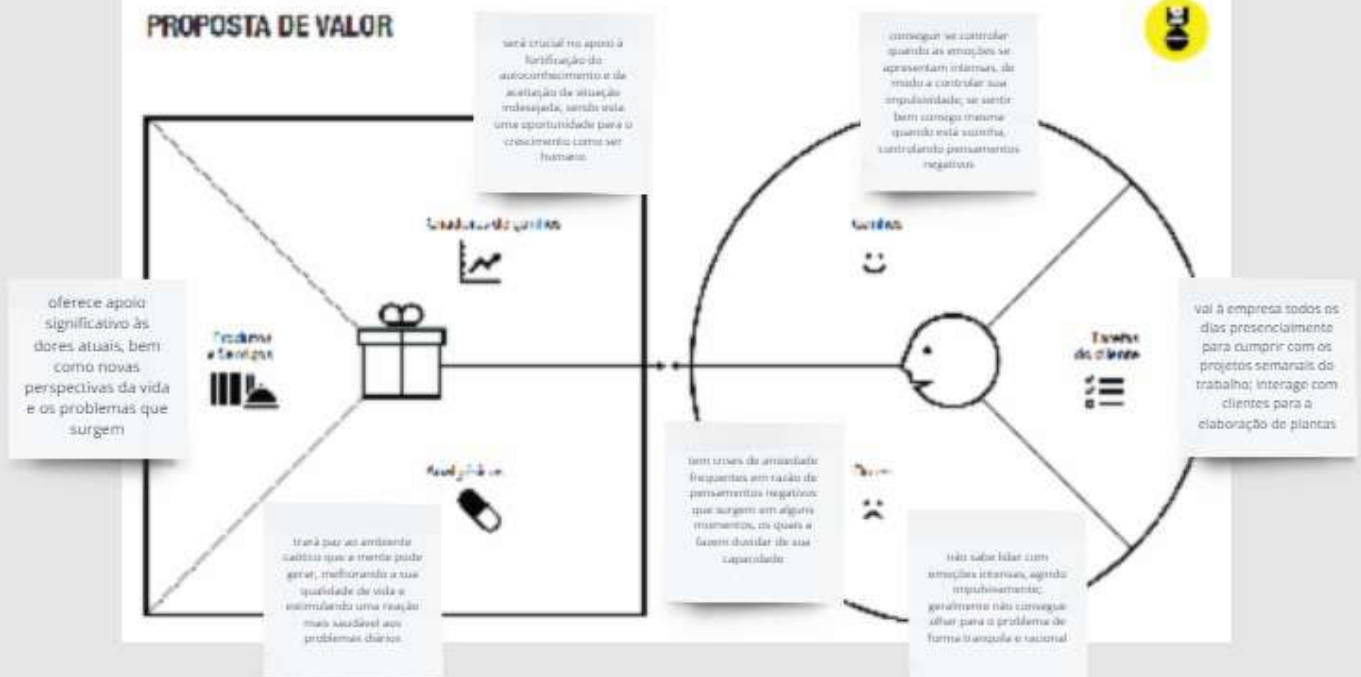
COMO DEVERÍAMOS TRATÁ-LA

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

Quais as ações de marketing que devemos tomar para ela?

Devemos ser sempre honestos com ela para que não imagine vários cenários sobre o que sentimos em relação à ela quando ao invés disso poderíamos dizer o que sentimos. Ela se sente feliz ao sermos abertos com ela e nos comunicarmos bastante também.

PROPOSTA DE VALOR



Mural de Possibilidades



MURAL DE POSSIBILIDADES

Vivências
1

Psicólogos
3

Contéudos
2

Dicas
4

Teste
5

IDEIA 1

Vivências

Oferece publicações sobre vivências das pessoas, publicando sobre a situação e como conseguiu resolver.

IDEIA 2

Psicólogos

Meio de comunicação de psicólogos, usuários e ferramenta. Permite que os psicólogos façam oferta do seu trabalho, e o usuário encontre um profissional ideal.

IDEIA 3

Conteúdos

Diversas fotos e imagens que transmitem tranquilidade e paz ao usuário.

IDEIA 4

Dicas

Dicas sobre como lidar com a falta de controle emocional, como exemplo, controle de ansiedade.

IDEIA 5

Teste

Ao realizar o cadastro, a pessoa realiza também, um teste sobre gostos e formas que realiza o próprio controle emocional.

IDEIA 6

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO



OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

- 1 - Vivências
- 2 - Conteúdos
- 3 - Psicólogos
- 4 - Dicas
- 5 - Teste

