

# Bem Estar Mental

Trabalho Interdisciplinar - Aplicações Web

## Controle de Entregas Parciais

Participantes	Entrega Inicial	Entrega Parcial 1	Entrega Parcial 2	Entrega Parcial 3	Entrega Final
	20 pts	15 pts	15 pts	15 pts	35 pts
Arthur Athayde	Grupo				Grupo
Henrique Azevedo					
Matheus Silveira					
Rafael Cristino					

## Sumário

<b>1. Introdução</b>	<b>3</b>
<b>Problema</b>	<b>3</b>
<b>Objetivos</b>	<b>3</b>
<b>Justificativa</b>	<b>3</b>
<b>Público alvo</b>	<b>3</b>
<b>2. Especificação do Projeto</b>	<b>4</b>
<b>Personas</b>	<b>4</b>
<b>Histórias de usuários</b>	<b>5</b>
<b>Requisitos do Projeto</b>	<b>6</b>
<b>Requisitos Funcionais</b>	<b>6</b>
<b>Requisitos não funcionais</b>	<b>6</b>
<b>Restrições</b>	<b>6</b>
<b>Referências</b>	<b>7</b>

# 1. Introdução

Durante a pandemia foi estipulado manter o distanciamento social, o que trouxe diversos impactos principalmente para a população idosa, que além de ser um dos principais grupos de risco, sofreu muito por causa desse isolamento. Devido à essa solidão e o temor perante à Covid-19 houve um expressivo aumento nos casos de depressão e ansiedade. E assim como a população idosa, os jovens também sofreram grandes impactos, o que acarretou nos mesmos problemas que os idosos, porém com intensidades diferentes.

Como nós estamos vivenciando esse período, nós conseguimos perceber que é extremamente importante manter o bem estar mental para realizar as atividades do dia-a-dia, assim como, para enfrentar esse isolamento.

## Problema

Com o distanciamento social muitos idosos tiveram problemas para se socializar, já que a maioria das pessoas dessa faixa etária não acompanham o desenvolvimento tecnológico, e isso acarretou em diversos problemas como apresentado no slide anterior. Já para os adolescentes, é uma fase em que os jovens têm que tomar importantes decisões para sua vida, e muitas vezes, com a falta de contato com seus conhecidos no dia-a-dia como era, isso os leva a um sentimento de exclusão e de que eles estão sozinhos, e em grande parte dos casos isso afeta de maneira considerável seu bem estar mental.

## Objetivos

O objetivo deste trabalho é proporcionar apoio para o bem-estar mental das pessoas durante o período de pandemia, aliviar o isolamento social através de uma plataforma online onde várias pessoas podem interagir entre si.

- Promover uma maior interação entre idosos dentro da pandemia;
- Facilitar o acesso dos idosos na web;
- Ajudar a socialização dos jovens, que estão sofrendo com o isolamento da pandemia.

## Justificativa

Pesquisas feitas pelo Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) entrevistaram 1.460 pessoas em 23 estados de todas as regiões do Brasil. E é possível identificar que durante o período de pandemia os casos de depressão dobraram, assim como os casos de ansiedade aumentaram em 80%.

Baseado na pesquisa pode-se afirmar que houve um comprometimento no bem estar mental da maioria dos idosos.

## Público alvo

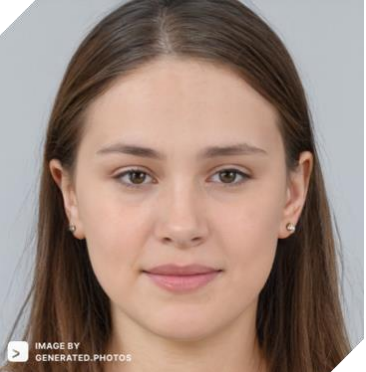
Embora sejamos conhecidos como "A era da tecnologia", nem todas as idades acompanham esse rápido crescimento, sendo o nosso objetivo incluir essas pessoas, focando no público acima de 50 anos em busca de estimular o aprendizado dos mecanismos e ferramentas que a Web proporciona, e consequentemente aumentando a interação através dela.


## 2. Especificação do Projeto


A definição exata do problema e os pontos mais relevantes a serem tratados neste projeto foi consolidada com a participação dos usuários em um trabalho de imersão feita pelos membros da equipe por meio de entrevistas, utilizando o ambiente do Google Forms. Os detalhes levantados nesse processo foram consolidados na forma de personas e histórias de usuários.

### Personas

As personas levantadas durante o processo de entendimento do problema são apresentadas na Figuras que se seguem.

	Jovem: Suzana Carla	
	<b>Idade:</b> 19 <b>Ocupação:</b> Estudante “caloura” Universitária. <b>Informações Extras:</b> Passa a maior do seu tempo estudando, foca muito em tirar notas boas e passar em seus exames, não conhece ninguém na faculdade.	<b>Aplicativos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Instagram</li><li>• Twitter</li><li>• Youtube</li><li>• Netflix</li><li>• WhatsApp</li></ul>
<b>Motivações</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melhorar as notas.</li><li>• Melhorar disposição.</li><li>• Fazer amigos.</li></ul>	<b>Frustrações</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Notas baixas</li><li>• Muitas tarefas da universidade a serem cumpridas em um curto</li></ul>	<b>Hobbies</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ler</li><li>• Filmes</li><li>• Ciências</li><li>• Matemática</li></ul>

	Idoso: Seu Zé	
	<b>Idade:</b> 67 <b>Ocupação:</b> Aposentado pelo Estado. <b>Informações Extras:</b> Se preocupa mais com os netos do que a própria saúde. Esquece de tomar seus remédios de pressão e precisa de cuidados extras.	<b>Aplicativos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• WhatsApp</li></ul>
<b>Motivações</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Falar mais com familiares e amigos.</li><li>• Conseguir realizar coisas na internet.</li></ul>	<b>Frustrações</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pouco contato com familiares e amigos durante a pandemia</li><li>• Dificuldade com a Web</li></ul>	<b>Hobbies</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ler jornal</li><li>• Palavras cruzadas</li><li>• Televisão</li></ul>

	<b>Psicólogo: Alexandre</b>	
	<b>Idade:</b> 54 <b>Ocupação:</b> Terapeuta. <b>Informações Extras:</b> Formado em psicologia pela PUC Minas, Mestrado em psicologia social na USP, atendendo pessoas de diversas idades.	<b>Aplicativos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facebook</li> <li>• WhatsApp</li> <li>• LinkedIn</li> <li>• Netflix</li> </ul>
<b>Motivações</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar Clientes</li> <li>• Manter Família</li> <li>• Adquirir Contatos</li> </ul>	<b>Frustrações</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perdeu muitos clientes durante a pandemia</li> <li>• Dificuldade de arrumar clientes online</li> </ul>	<b>Hobbies</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ler</li> <li>• Artigos da área de Psicologia</li> </ul>

## Histórias de usuários

A partir da compreensão do dia a dia das personas identificadas para o projeto, foram registradas as seguintes histórias de usuários.

<b>Eu como ... [PERSONA]</b>	<b>... quero/desejo ... [O QUE]</b>	<b>...para... [POR QUE]</b>
Suzana Carla	Poder conversar com terapeutas para desabafar sobre seu cotidiano.	Porque se sente muito sobrecarregada com seu dia-a-dia
Seu Zé	Conversar com alguém	Diminuir o sentimento de solidão do isolamento social
Suzana Carla	Horários marcados para conversar com especialistas sem sair de casa.	Por causa de sua rotina, Suzana tem que encontrar um horário para ter essas conversas.
Alexandre	Deseja encontrar uma ocupação que necessite de sua formação.	Devido a pandemia, muitos perderam seus empregos e Alexandre foi um deles.
Seu Zé	Deseja participar de grupos de apoio.	Porque durante a pandemia e com o isolamento social, não foi possível realizar os encontros como fazia normalmente.
Alexandre	Deseja uma plataforma online para trabalhar durante a pandemia.	Porque com a plataforma online, ele consegue ajudar uma quantidade maior de pessoas garantindo a sua segurança em tempos de pandemia.

## Requisitos do Projeto

O escopo funcional do projeto é definido por meio dos requisitos funcionais que descrevem as possibilidades interação dos usuários, bem como os requisitos não funcionais que descrevem os aspectos 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 site deve conter um sistema de login	Alta
RF-02	O site deve apresentar uma interface simples e interativa para todas as idades	Alta
RF-03	O site deve apresentar um sistema de redirecionamento para alocar as pessoas em determinadas categorias.	Alta

### Requisitos não funcionais

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

ID	Descrição	Prioridade
RNF-01	O site deve ser publicado em um ambiente acessível publicamente na Internet (Repl.it, GitHub Pages, Heroku);	Médio
RNF-02	O site deverá ser responsivo permitindo a visualização em um celular de forma adequada	Alta

### Restrições

As questões que limitam a execução desse projeto e que se configuram como obrigações claras para o desenvolvimento do projeto em questão são apresentadas na tabela a seguir.

ID	Descrição
RE-01	O projeto deverá ser entregue no final do semestre letivo, não podendo extrapolar a data de 06/07/2021.
RE-02	O aplicativo deve se restringir às tecnologias básicas da Web no Frontend
RE-03	A equipe não pode subcontratar o desenvolvimento do trabalho.

# Referências

A lista a seguir traz as referências utilizadas nesse trabalho. são elas:

- Equipe Gero360. **Saúde mental dos idosos durante a pandemia**. 2021. Disponível em: <https://gero360.com/saude-mental-idoso-pandemia/>. Acessado em 01/05/2021.
- Hannah R., Max R., Esteban O. **Suicide**. 2015. Disponível em: <https://ourworldindata.org/suicide>. Acessado em 01/05/2021.
- A pesquisa realizada pelos membros dessa equipe com vários voluntários. Disponível em: [https://docs.google.com/forms/d/1B-bwqtT\\_u3EOt9A8OY2hzHP7HfEnBVK9TwXMm0aEWpM/viewform?edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1B-bwqtT_u3EOt9A8OY2hzHP7HfEnBVK9TwXMm0aEWpM/viewform?edit_requested=true). Acessado em 01/05/2021.
- O resultado da pesquisa acima. Disponível em: [https://docs.google.com/spreadsheets/d/1m\\_PL-RygLIS5IRI11kOje7vij\\_EEtq3RZ6rxN9nltCg/edit#gid=480396817](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1m_PL-RygLIS5IRI11kOje7vij_EEtq3RZ6rxN9nltCg/edit#gid=480396817). Acessado em 01/05/2021.