

# **Esgotamento Mental - Plataforma GT+**

**Lucas Abreu  
Enzo Souto  
Rafael Radieddine**

# 01 - Contexto do Problema

## 01.1 - Introdução

- A aparente falta de tempo;
- O constante cansaço e esgotamento;
- A tristeza sintomática que acompanha os itens supracitados;



# 01 - Contexto do Problema

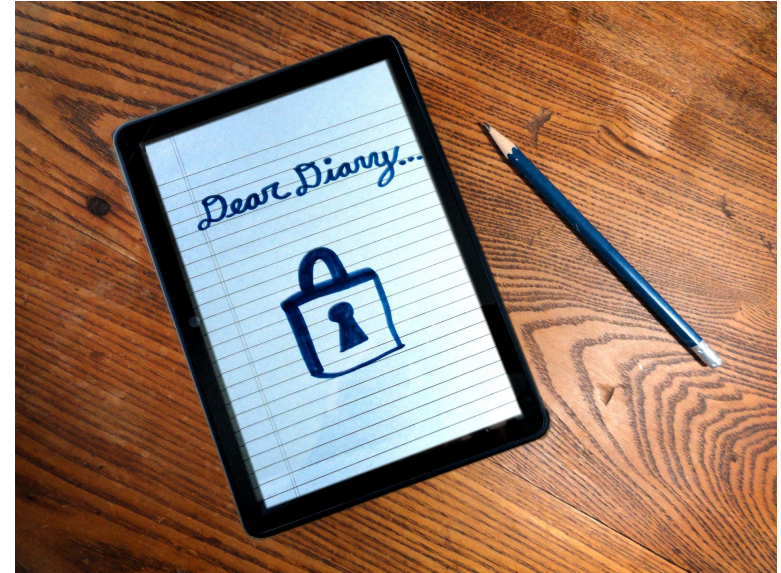
## 01.2 - Justificativa

- Segundo a International Stress Management Association, em pesquisa feita em 2010, 62% dos brasileiros sofrem com a falta de tempo como principal estressor;
- Entre 2013 e 2019, a prevalência do transtorno mental aumentou de forma generalizada e afeta a mais de 10% da população adulta, de acordo com pesquisa feita pela quarta edição do “Diálogos IEPS”;
- Segundo a Talenses, 44% dos brasileiros sofrem ou já sofreram com Síndrome de Burnout;
  - 44% sofrem com crises de ansiedade.

# 02- Proposta de Solução

## 02.1 - Objetivo

- Gerenciamento do tempo pessoal;
  - 80% das vezes é o causador do esgotamento mental, segundo as pesquisas realizadas pelo grupo;
- Diário;
  - Para ajudar na organização das ideias e no planejamento futuro baseado no passado.



# 03- Metodologia do Grupo

## 03.1 - Construção da Solução

- Dores pessoais;
- Pesquisas qualitativas com voluntários;
- Identificação de grupos acometidos;
- Construção de Artefatos de Design Thinking.

### PERSONA

NOME	Augusto
IDADE	22 anos
HOBBY	Academia
TRABALHO	Estágio em hospital
PERSONALIDADE	Em constante mudança de humor.
SONHOS	Voltar a ser produtivo e fazer como antes, conciliando a academia e o trabalho

#### OBJETOS E LUGARES

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

Livros, na faculdade e em casa	Celular, a todo lugar e em todo momento	Computador, em casa	Aparelhos de academia, na academia
--------------------------------	---	---------------------	------------------------------------

#### OBJETIVOS CHAVE

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

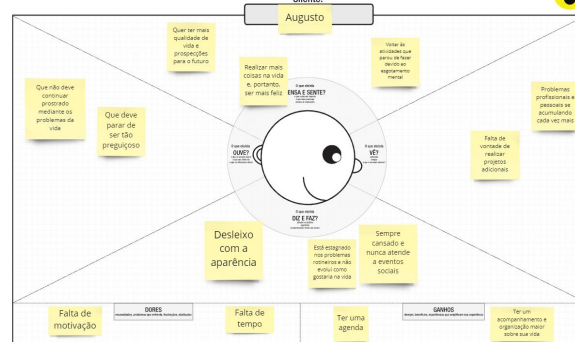
Para se tornar mais produtivo	Para se tornar mais feliz consigo mesmo
-------------------------------	---

#### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Ajudá-la na administração do tempo.

### MAPA DE EMPATIA



#### NUNCA DEVEMOS

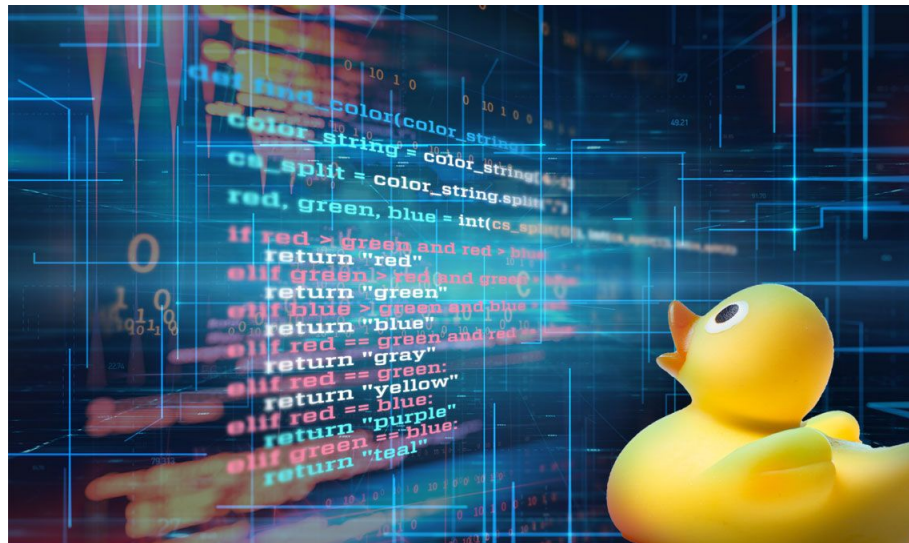
O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa? Que tipo de atitude ela não suporta? O que deixa essa pessoa furiosa?

Não supor que ela seja preguiçosa e procrastinadora, pois ela é uma pessoa que quer melhorar.

# 04- Arquitetura da Solução

## 04.1 - Especificações

- Site construído com as linguagens HTML, CSS e JavaScript;
- Hospedado através da plataforma replit;
- Informações salvas em LocalStorage;



# Referências Bibliográficas

<https://ieps.org.br/2021/10/26/depressao-cresce-entre-brasileiros-e-desigualdade-s-dificultam-acesso-ao-tratamento-mostra-estudo-inedito-lancado-no-quarto-dialogos-ieps/>

<http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2012/07/falta-de-tempo-e-o-principal-causador-de-estresse-entre-os-brasileiros.html>

<https://www.alouberlandia.com/artigos/os-brasileiros-e-o-esgotamento-mental/>