



PUC Minas

## TRABALHO INTERDISCIPLINAR 1 - WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

### Descrição do Problema

A falta de informações sobre saúde mental é resultado de lacunas na educação. Visto que, reforça o estigma, preconceitos, e frequentemente resultam em silêncio e invisibilidade para com as vítimas, o que impede discussões a respeito desse problema e consequentemente a disseminação de informações. Desse modo, sem informações adequadas, sintomas como a ansiedade e o estresse podem ser confundidos com comportamentos normais, implicando no diagnóstico tardio, que podem agravar os sintomas e dificultar o tratamento.

A conscientização ajuda a criar um ambiente mais compreensivo e solidário, facilitando o acesso ao cuidado necessário.

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

- Aléxia Pereira Quaresma
- Deignaura Gonçalves Ribeiro
- Guilherme d'Angelis Ribeiro Lelis

Liste todos os integrantes da equipe

Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar 1 - 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

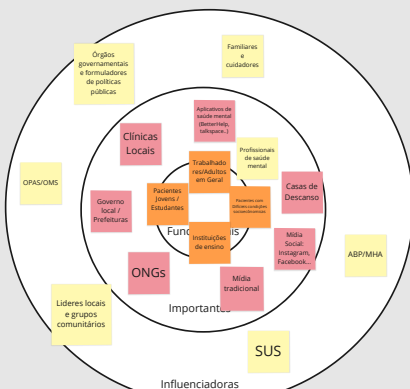
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



# Matriz de Alinhamento CSD

Dúvidas	Certezas	Suposições
<p>Como a saúde mental afeta a produtividade? e a vida pessoal?</p> <p>Como falar sobre saúde mental com crianças e adolescentes?</p> <p>Qual o papel de medicamentos psiquiátricos? E as pessoas que estão consumindo sem prescrição?</p> <p>Como a mídia influencia nossas mentes? Vendem soluções falsas para problemas mentais? Geram sensação de inadequação? (Filmes, Séries, Influencers)</p> <p>Quais os efeitos da mídia social na saúde mental das pessoas?</p>	<p>OMS - quase 10% da população brasileira tem transtorno de ansiedade</p> <p>Dados do ICAM revelam tendências preocupantes entre entrevistados (<a href="http://www.icam.org.br">http://www.icam.org.br</a>)</p> <p>Condições Econômicas afetam o acesso à tratamento e diagnóstico</p> <p>Impacto econômico e social, já que quando não tratados ou mal interpretados afetam a produtividade e a qualidade de vida.</p> <p>- Impacto da pandemia na saúde mental (solidão e depressão) - SUS tem dificuldades em atender os afetados</p>	<p>As gerações mais jovens, por terem mais acesso à internet, estão melhor informadas sobre saúde mental.</p> <p>Problemas de saúde mental nem sempre são evidentes, o que pode levar a negligência da doença mental.</p> <p>Pessoas modernas vivem vidas estressantes e tumultuadas</p> <p>Idosos muitas vezes sofrem de solidão e abandono</p> <p>Existe a suposição de que se as pessoas soubessem mais sobre saúde mental, o estigma desaparecerá. Na realidade, o estigma é complexo e está profundamente enraizado em valores culturais e sociais que não mudam apenas com a disseminação de informações.</p>

## 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

<b>Pergunta</b>	Voce já procurou um terapeuta/psicólogo/psiquiatra? Como foi sua experiência?	<b>Pergunta</b>	Qual é a sua ideia de uma pessoa normal/ideal? Qual a sua ideia de uma vida ideal?
<b>Resposta</b>	<p>- Pessoa 1: "Não, pois as pessoas que tem problemas mentais são estigmatizadas como se fossem "loucas", há também muitas ideias principalmente dentro do ciclo social pessoal.</p> <p>- Pessoa 2: Sim, fapo terapia.</p> <p>- P3: Já pensei em fazer isso mas nunca fiz. Não acho que posso confiar neles e prefiro lidar com meus problemas sozinho.</p> <p>- P4: Já tive uma psiquiatra antes, mas tudo que ela fez foi me prescrever vários tipos de anti-depressivos. Não tenho boa experiência com médicos da área. Já quis ter um terapeuta, mas não tinha dinheiro para pagá-lo e a fila do SUS não anda. Acho que é difícil conseguir o tipo de ajuda que precisa com um profissional sem saber exatamente do que precisa a priori.</p>	<b>Resposta</b>	<p>- Pessoa 1: Uma pessoa que saiba lidar com seus problemas sem se deixar afetar por eles. Uma vida normal seria onde as necessidades básicas sejam satisfeitas de forma integral.</p> <p>- Pessoa 2: Seria uma pessoa que sabe se controlar e tentar equilibrar tudo com calma. Para mim uma vida ideal é a que vivo! Sempre entre altos e baixos, que aprendo todos os dias com todas as situações. Mas que acima de tudo eu consigo olhar e ver o lado bom, mesmo sendo uma situação ruim.</p> <p>P3: Não acredito que haja um modelo de vida normal, cada um tem seu próprio significado de normalidade, e por isso não posso responder essa pergunta.</p> <p>P4: Uma pessoa que vive uma vida ideal nunca saberia a diferença entre coisas boas e ruins, a vida deles não teria sentido porque nunca teriam enfrentado nenhum problema. Não desejo a ninguém que sofra dificuldades ou trauma, mas deve haver um equilíbrio entre bom e mal para que alguém seja realmente feliz, acho eu.</p>
<b>Pergunta</b>	Sozinho/a, voce já buscou informações sobre o que sente? Foi de alguma ajuda?	<b>Pergunta</b>	Como é sua rotina? Sempre segue ela à risca? E o local onde vive? Você acha que isso afeta sua saúde mental?
<b>Resposta</b>	<p>- Pessoa 1: Sim, busquei na internet. Ajudou, porém as informações que se encontram na internet são muito fragmentadas.</p> <p>- Pessoa 2: Sim, já procurei ajuda para tentar entender uma situação ou passar por algo difícil.</p> <p>P3: Já procurei sim, mas o que achei só me deixou mais confuso.</p> <p>P4: Sim. Procuro encontrar pessoas que sofrem os mesmos problemas que eu, geralmente em fóruns online, ou leio artigos acadêmicos sobre o assunto.</p>	<b>Resposta</b>	<p>- Pessoa 1: É uma rotina insuável, hora eu estou bem, hora eu me deito levei mais do que eu deveria pelos acontecimentos do cotidiano. É sempre um caminho de sofrimento. Sim, devia, pois tem uma angústia que não sei sabermos de onde vem, e nem propriamente qual o gatilho que dispara ela. O local onde vivo é insuável, pois não sei lidar com coisas que parecem normais para os demais.</p> <p>-Pessoa 2: Às vezes sim, é bem comum eu precisar fazer algo que não estava planejando... Moro em apartamento, o bairro é bem tranquilo.</p> <p>P3: Não sou muito fã do país em geral, mas gosto do lugar onde moro. É bem calmo aqui.</p> <p>P4: Nasci na pobreza e nunca tive muito dinheiro sobrando. Geralmente não estou muito feliz com o jeito que as coisas andam. Além das dificuldades financeiras, brigas de família me afetam muito.</p>
<b>Pergunta</b>	Você acha que existe um estigma a respeito de visitar um profissional de saúde mental?	<b>Pergunta</b>	O que você acha que contribui para a falta de informações sobre saúde mental?
<b>Resposta</b>	<p>- Pessoa 1: Debatendo sobre o assunto com mais seriedade e respeito.</p> <p>-Pessoa 2: Acho que o importante é procurar um profissional sem mesmo ter qualquer problema, ter alguém para conversar é essencial.</p> <p>- P3: Não, não acho, talvez haja algum tipo de preconceito, mas procurar ajuda de outros é importante para lidar com problemas mentais, e sofrer eles sozinho é muito pior</p> <p>P4: Não, nunca vi isso antes. Mas acho que existem aqueles que invejam quem tem acesso a ajuda de profissionais para sua saúde mental.</p>	<b>Resposta</b>	<p>P1: O medo que as pessoas tem de serem ridicularizadas ou não serem aceitas pela sociedade.</p> <p>P2: Acesso limitado, educação insuficiente, desinformação, desinteresse ou falta de curiosidade.</p> <p>P3: Não é fácil pensar que se está sofrendo um problema mental. Acho também que maioria das pessoas não se interessam pelos problemas que outros passam quando isso não as afeta muito.</p> <p>P4: Acho que as pessoas não dão a mesma importância para problemas mentais quanto para outros tipos de doenças ou condições. A maioria das pessoas da área onde moro acreditam em apenas "aguentar até que a dificuldade passe sem nenhuma ajuda. Aqueles que sofrem com ansiedade e falta de habilidades de comunicação também tem mais dificuldade de comunicar seus problemas a sua família e amigos.</p>

## Highlights de Pesquisa

<b>Nome</b>	Grupo de participantes	<b>Data</b>	10/09/2024	<b>Local</b>	Conferência Online
<b>O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.</b>		<b>Aspectos que importaram mais para os participantes</b>			
Recursos de auto ajuda foram de maior auxilio que a ajuda de profissionais pagos; Há uma necessidade e demanda por auxilio de saúde mental barato e acessível; O ambiente em que se vive não afeta tanto a saúde mental		Acessibilidade de profissionais ou material que sejam mais direcionado as necessidades do indivíduo, ou que sejam pelo menos capazes de averiguar sua própria efetividade no auxilio do individuo			
<b>Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista</b>		<b>Novos tópicos ou questões para explorar no futuro</b>			
A disponibilidade de ajuda que realmente se concretize é mais importante que visibilidade social, rotina, hábitos e local. A origem da autoajuda é muitas vezes melhor para o usuário, mas esse precisa estar bem informado, a importância de condições socioeconômicas favoráveis.		Acessibilidade financeira de recursos na área. Oferta de soluções verdadeiras ao invés de analgésicos. A importância de uma vida com dificuldades mesmo para aqueles que passam por problemas em sua saúde mental			



## PERSONA

**NOME** Clara

**IDADE** 24

**HOBBY** Gosta muito de jogos e da tecnologia

**TRABALHO** Recepcionista/Estagiaria

### PERSONALIDADE

Clara é uma pessoa muito ocupada, trabalha e estuda o dia todo, com uma rotina corrida e agitada ela acaba sendo muito ansiosa e estressada. Ela também é uma mulher calma e tranquila, porem muito insegura e introvertida.

### SONHOS

Sonha em ter uma vida em que consiga cumprir com suas obrigações, sem se auto negligenciar. Sonha em comprar uma casa para dar a ela e a mãe um lugar mais tranquilo e seguro.

### OBJETOS E LUGARES

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

Em seu trabalho, estudos e lazer usa computadores, celulares e outros dispositivos eletrônicos.



### OBJETIVOS CHAVE

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

Clara tem como objetivo aprender mais sobre os seus sentimentos e sobre como lidar com eles, já que o serviço ajudam as pessoas a conseguir informações de forma rápida, prática e segura.

Clara deve ser tratada com muito respeito e cuidado, para que tenha uma boa experiência e consiga ter acesso a informações de qualidade. Ver que esse é um ambiente seguro para ela nesse processo de cura em sua vida.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR



## PERSONA



**NOME** Rafael

**IDADE** 19 anos

**HOBBY** Adora correr, e andar de bike.

**TRABALHO** Atendente de telemarketing

### PERSONALIDADE

Rafael é um jovem com a rotina bem corrida por conta do trabalho e da faculdade, sente que está sempre ligado no 220, tendo dificuldade para desacelerar. Sente ansioso, com medo de não da conta, inseguro, além de ter que se adaptar a vida de morar sozinho longe de sua família...

### SONHOS

Rafael é um menino que veio do interior com sonho de ter uma graduação.

• conquistar seus bens materiais como; carro, seu próprio apartamento e viajar para outros países.

### OBJETOS E LUGARES

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

No trabalho precisa está o tempo todo no computador, e no celular. Sempre com uma caneta e sua agenda, para dá conta das metas.



### OBJETIVOS CHAVE

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

Rafael tem objetivo de equilibrar sua vida, aprender a "desacelerar" dessa sua rotina, e estudar sobre si mesmo, sentimentos, etc;

• Porque Rafael quer conquistar seus sonhos, mas sem pressão!  
Quer ter cuidado com sua mente, para que não sofram tanto com ansiedade como agora.

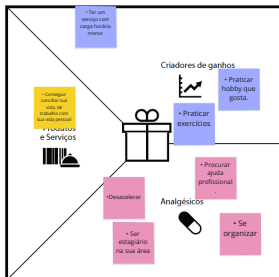
- Rafael deve ser tratado de forma respeitosa, e cuidadosa.
- Ser ouvida e o que mais encanta Rafael

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR





## PERSONA

**NOME** Refrigerana

**IDADE** 23

**HOBBY** Cozinhar

**TRABALHO** Trabalhadora Informal

### PERSONALIDADE

Refrigerana é uma pessoa muito estressada e ansiosa, devido as dificuldades de sustentar seus dois filhos. É uma pessoa que tem dificuldade em sentar e se concentrar em algo como estudos.

### SONHOS

Conseguir um emprego estável de carteira assinada que pague bem

### OBJETOS E LUGARES

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

Cellular: Usa o tempo todo (até demais)  
Utensílios de cozinha: em casa, quando precisa fazer sua marmita do dia, ou nos finais de semana.  
Materiais de faxina: No trabalho



### OBJETIVOS CHAVE

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

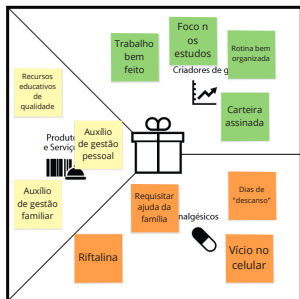
Ser capaz de desestressar e ter mais momentos de descanso. Retomar os estudos para conseguir um emprego melhor.

As informações sobre saúde mental devem ser explicadas de forma clara, cuidadosa e de fácil absorção.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

## PROPOSTA DE VALOR



# Histórias de Usuários

**Eu como ...**

Clara, uma  
pessoa  
sobrecarregada,  
com uma vida  
agitada.

**Preciso de ...**

Assim  
como  
a tecnologia atual  
me ajuda a  
organizar a minha  
atividade e a minha  
vida.

**Para ...**

Para me ajudar a  
organizar a minha  
atividade e a minha  
vida, e também a  
organizar a minha  
atividade e a minha  
vida.

**Eu como ...**

Usuário

**Preciso de ...**

Acessar a  
atividade de  
informação de  
forma  
prática e fácil.

**Para ...**

Tar certeza  
que posso  
contar no que  
estou lendo.

**Eu como ...**

Usuário

**Preciso de ...**

Um  
mecanismo de  
pesquisa  
baseado em  
símbolos.

**Para ...**

Para garantir a  
qualidade  
dos dados  
coletados e a  
qualidade dos  
dados coletados.

**Eu como ...**

Usuário

**Preciso de ...**

Assistência  
e privacidade.

**Para ...**

Para  
compartilhar  
os dados do que  
está sendo usado  
de ser usado.

**Eu como ...**

Profissional  
de saúde  
mental

**Preciso de ...**

Recursos  
de edição  
fóruns e  
práticos.

**Para ...**

Para manter as  
informações  
dentro do  
sistema  
atualizado.

**Eu como ...**

Editor do  
aplicativo

**Preciso de ...**

Painel de  
controle  
das edições  
e fontes.

**Para ...**

Mantém o  
controle da  
qualidade da  
informação  
fornecida.

**Eu como ...**

Usuário

**Preciso de ...**

Acessar o  
aplicativo a  
qualquer  
hora.

**Para ...**

Ele me ajuda  
na hora que  
é mais  
conveniente.

**Eu como ...**

Usuário

**Preciso de ...**

Acessar o  
aplicativo em  
qualquer  
sistema  
operacional.

**Para ...**

Independente do  
sistema operacional,  
seja ele Windows,  
Mac OS ou Linux.

**Eu como ...**

**Preciso de ...**

**Para ...**

# Brainstorming / Brainwriting

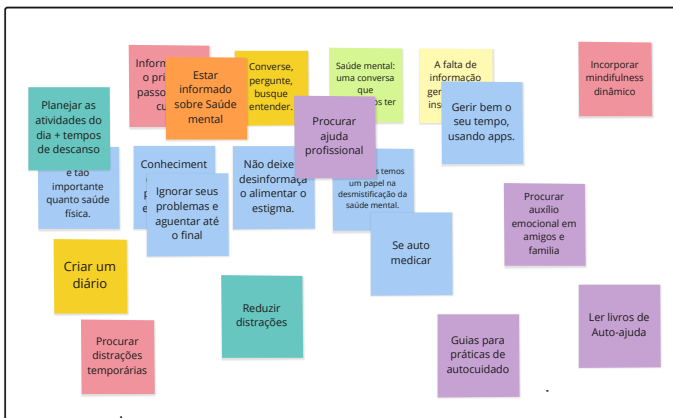




# Mural de Possibilidades



## MURAL DE POSSIBILIDADES



IDEIA 1

Gerir bem o seu tempo, usando apps.

Apps facilitam gestão do tempo, aumentando produtividade e reduzindo estresse.

IDEIA 2

Incorporar mindfulness dinâmico

Consciência, redução do estresse, concentração.

IDEIA 3

Estar informado sobre Saúde mental

Fontes de informação rápidas e precisas, com funcionalidade de pesquisa

IDEIA 4

Guias para práticas de autocuidado

Autocuidado: meditação, respiração e relaxamento

IDEIA 5

Criar um diário

Processar emoções, clareza, autoconsciência, organização, estresse..

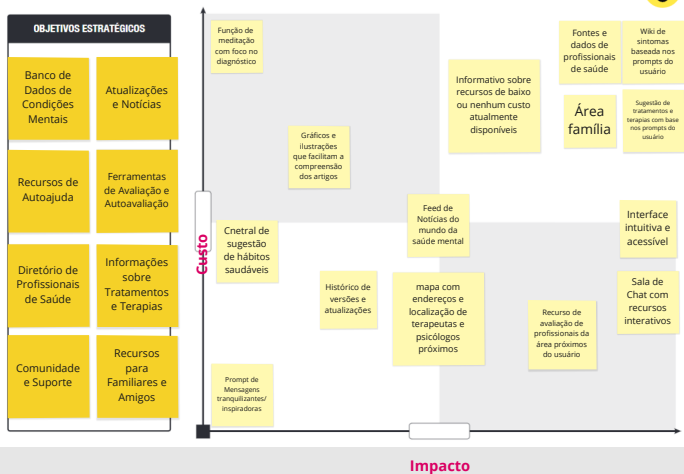
IDEIA 6

Reduzir distrações

Ferramentas que facilitam a auto análise, racionalização e quebra de maus hábitos

# Priorização de Ideias

## MAPA DE PRIORIZAÇÃO



# PERSONA



**NOME** Rafael

**IDADE** 19 anos

**HOBBY** Adora correr, e andar de bike.

**TRABALHO** Atendente de telemarketing

## PERSONALIDADE

Rafael é um jovem com a rotina bem corrida por conta do trabalho e da faculdade, sente que está sempre ligado no 220, tendo dificuldade para desacelerar. Sente ansioso, com medo de não da conta, inseguro, além de ter que se adaptar a vida de morar sozinho longe de sua família...

## SONHOS

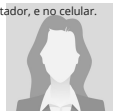
Rafael é um menino que veio do interior com sonho de ter uma graduação.

•conquistar seus bens matérias como; carro, seu próprio apartamento e viajar para outros países.

## OBJETOS E LUGARES

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

No trabalho precisa está o tempo todo no computador, e no celular. Sempre com uma caneta e sua agenda, para dá conta das metas.



## OBJETIVOS CHAVE

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

Rafael tem objetivo de equilibrar sua vida, aprender a "desacelerar" dessa sua rotina, e estudar sobre si mesmo, sentimentos, etc;  
• Porque Rafael quer conquistar seus sonhos, mas sem pressão!  
Quer ter cuidado com sua mente, para que não sofram tanto com ansiedade como agora.

- Rafael deve ser tratado de forma respeitosa, e cuidadosa.
- Ser ouvida e o que mais encanta Rafael

## COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

## PROPOSTA DE VALOR

