

Proposta de Projeto Integrador

Data: 12 /08 / 2025 **Grupo:** Amostradinhos

1. **Nome Projeto:** MindQuest – Desafios de Bem-Estar
2. **Nome Usuário no GitHub:** <https://github.com/RaissaAlmeida2001>
3. **Grupo de Alunos:**

RA	Nome	E-mail
0030482313008	Luiz Felipe Lucchesi Goulart	luiz.goulart@fatec.sp.gov.br
0030482323022	Robert de Moraes Benz	Robert.benz@fatec.sp.gov.br
0030482323002	Raissa Kimberly de Almeida	Raissa.almeida01@fatec.sp.gov.br
0030482323050	Luana Lohana	Luana.silva558@fatec.sp.gov.br
0030482323027	Rodrigo Shinji Tsuchihashi Ito	Rodrigo.ito@fatec.sp.gov.br

4. Compreensão do Problema

A depressão é uma condição de saúde mental que pode reduzir drasticamente a motivação, dificultar a realização de tarefas simples e diminuir o interesse por atividades que antes traziam prazer. Muitas pessoas enfrentam o desafio de sair da rotina e encontrar estímulos positivos que contribuam para sua melhora emocional.

Além disso, a falta de acompanhamento ou registro do próprio estado emocional impede que a pessoa perceba padrões e/ou avanços, tornando muito difícil identificar quais atividades realmente impactam positivamente o humor.

O problema central é: como criar um recurso (app/site) acessível, motivador e interativo que ajude indivíduos com depressão a retomar pequenas ações diárias, experimentar coisas novas e monitorar seu bem-estar ao longo do tempo?

5. Proposta de Solução de Software e Viabilidade

A proposta é desenvolver um aplicativo/site, que combine desafios personalizados, sugestões de novos lugares para visitar, atividades de bem-estar e um registro diário de

humor. O sistema tem como objetivo incentivar pequenas vitórias diárias, promover socialização e aumentar a consciência emocional do usuário.

O software buscará integrar elementos de gamificação, notificações motivacionais e um histórico visual do progresso. Por se tratar de um aplicativo com interface simples e funcionalidades escaláveis, a viabilidade é alta, utilizando tecnologias acessíveis e APIs públicas para dados de localização e clima.

6. Visão Geral dos Pré-Requisitos

Funções:

- Cadastro e login de usuários.
- Registro diário de humor com opções de anotações.
- Sugestão de desafios diários e semanais.
- Mapa com locais sugeridos para bem-estar.
- Histórico de atividades realizadas e humor associado.
- Gamificação (conquistas, medalhas, níveis).
- Filtros por tipo de atividade (ar livre, social, criativa).

Atributos:

- Interface amigável e acessível.
- Personalização baseada nas preferências do usuário.
- Baixo consumo de dados e bateria.
- Responsividade em diferentes tamanhos de tela.

7. Conceitos e Tecnologias Envolvidos

Conceitos:

- Gamificação
- Rastreamento de humor
- Saúde mental
- Bem-estar
- Interação social positiva.

Tecnologias:

- Front-end: React Native ou Flutter.
- Back-end: Node.js com Express ou Firebase.
- Banco de dados: Firestore ou PostgreSQL.
- APIs: Google Maps API, OpenWeather API.

8. Situação atual (estado-da-arte)

Atualmente existem aplicativos de rastreamento de humor e bem-estar, como Daylio e Finch, e outros que sugerem atividades, como Meetup. Porém, eles não integram de forma personalizada desafios, exploração de lugares novos e registro de humor em um único sistema gamificado e adaptado para pessoas com depressão.

Será realizada uma pesquisa com usuários em potencial para entender quais tipos de desafios, atividades e recompensas seriam mais motivadores, e quais barreiras eles enfrentam ao tentar realizar atividades fora da rotina.

9. Estimativa de custo do projeto

- Hospedagem e banco de dados em nuvem: R\$ 0 a R\$ 50/mês (Firebase no plano gratuito ou básico).
- APIs de mapas/clima: Gratuitas com limite inicial.
- Ferramentas de desenvolvimento: Gratuitas (VS Code, GitHub).
- Custo total estimado inicial: até R\$ 100/mês se for necessário ampliar limites de uso das APIs.

10. Glossário

Gamificação: Uso de elementos de jogos (pontuação, níveis, conquistas) para engajar usuários.

API: Interface de programação que permite integração com serviços externos.

Rastreamento de humor: Registro contínuo do estado emocional ao longo do tempo.

Desafio de bem-estar: Tarefa ou atividade proposta para promover saúde mental.

Mapa de bem-estar: Representação geográfica de locais benéficos para o equilíbrio emocional.