**Projeto de Extensão: MindPlus**

1. **DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Uma aplicação voltada para dar suporte a pessoas com doenças psicológicas, que ofereça um ambiente seguro e confidencial para que os usuários possam se conectar com profissionais de saúde mental e receber atendimento personalizado e acessível.

A aplicação pode oferecer ou (oferecerá) recursos como teleterapia, suporte de mensagens de texto, chat com terapeutas ou grupos de apoio, programas de treinamento de habilidades sociais e emocionais e ferramentas para monitorar e gerenciar sintomas de doenças psicológicas.

O objetivo final consiste em ajudar os usuários a encontrar o suporte de que precisam para superar seus desafios emocionais e melhorar sua qualidade de vida.

1. **OBJETIVOS**

O objetivo da aplicação é ajudar os usuários a encontrar o suporte de que precisam para enfrentar seus desafios emocionais e melhorarem sua qualidade de vida, através de uma rede de apoio confiável e de fácil acesso.

Para mensurar a eficiência do aplicativo, será elaborado um questionário inicial que permitirá medir o estado de saúde mental do usuário através de um sistema de pontuação semelhante ao demonstrado abaixo:

|  |  |
| --- | --- |
| **Pontuação** | **Diagnóstico** |
| 1-5 | Muito doente |
| 6-10 |  |
| 11-15 |  |
| 16-20 |  |
| 21-25 | “doentinho” |

As perguntas serão formatadas conforme exemplo abaixo:

Ex.: Tenho muita dificuldade em socializar?

* Concordo totalmente
* Concordo
* Neutro
* Discordo
* Discordo totalmente

Este questionário será realizado mensalmente para possibilitar o acompanhamento / progresso do usuário.

O objetivo final relacionado ao estado de saúde mental é que o usuário alcance 1 nível de melhoria a cada 6 meses.

O objetivo relacionado ao crescimento do MindPlus é:

* X número de downloads no primeiro ano.
* X número de usuários ativos no primeiro ano.
* Crescimento de 20% ao ano.

Mensurando os dados disponíveis no site do Governo Federal (<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/acoes-realizadas-pela-rede-ebserh-mec-buscam-conscientizar-sobre-a-importancia-da-saude-mental#:~:text=Novos%20dados%20mostram%20que%2086,a%20ansiedade%20e%20a%20depress%C3%A3o>, que indica um número aproximado de 180 milhões de brasileiros com algum tipo de transtorno, podemos almejar, nesse tempo estipulado, alcançar a marca de aproximadamente 2 milhões de usuários, uma média de 200.000 mil usuários por ano e 34.000 clientes por mês.

1. **JUSTIFICATIVA**

Um número desafiador no começo do projeto mas possível dado o crescimento exponencial do assunto entre as mídias do mundo todo, tradicionais e sociais, que nomearam o problema como “o mal do século”. Resultado disso é o aumento constante da conscientização da população sobre o tema, que atinge desde os mais velhos até os mais jovens, fazendo com que cada vez mais, as pessoas procurem ajuda.

Existem diversas razões para justificar o desenvolvimento de software para ajudar pessoas com ansiedade e depressão, incluindo:

* Prevalência de ansiedade e depressão: A ansiedade e a depressão são problemas de saúde mental muito comuns em todo o mundo, afetando milhões de pessoas. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), mais de 264 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de depressão e cerca de 284 milhões sofrem de ansiedade. No Brasil cerca de 86% da população sofre de algum tipo de transtorno psicológico, isto é, 180 milhões aproximadamente.
* Acesso limitado a cuidados de saúde mental: Embora haja muitos tratamentos eficazes disponíveis para a ansiedade e a depressão, muitas pessoas não têm acesso a eles por uma série de razões, incluindo falta de acesso a profissionais de saúde mental, barreiras financeiras e estigmas culturais.
* Tecnologia como ferramenta para a saúde mental: A tecnologia pode ser uma ferramenta poderosa para a saúde mental, fornecendo acesso a cuidados de saúde mental em momentos e lugares convenientes para as pessoas. Aplicativos móveis e outras tecnologias podem fornecer intervenções baseadas em evidências, como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e meditação, para ajudar as pessoas a lidar com a ansiedade e a depressão.
* Personalização e flexibilidade: As soluções de software podem ser personalizadas para atender às necessidades individuais dos usuários, fornecendo intervenções específicas que abordam as causas subjacentes da ansiedade e da depressão. Além disso, a flexibilidade da tecnologia permite que as pessoas acessem cuidados de saúde mental em horários convenientes e em seus próprios termos, o que pode aumentar a adesão ao tratamento.
* Prevenção e detecção precoce: O software pode ser usado não apenas para tratar a ansiedade e a depressão, mas também para prevenir esses problemas e detectá-los precocemente. As tecnologias podem monitorar sinais precoces de ansiedade e depressão, fornecendo intervenções preventivas e conectando as pessoas aos cuidados de saúde mental antes que os problemas se tornem graves.
* Em resumo, desenvolver software para ajudar pessoas com ansiedade e depressão é importante porque esses problemas são prevalentes e muitas vezes não tratados adequadamente. A tecnologia pode fornecer soluções personalizadas, flexíveis e acessíveis para a saúde mental, ajudando a prevenir, detectar e tratar a ansiedade e a depressão.

1. **ESCOPO DO PRODUTO**

O aplicativo contará com recursos para ajudar os usuários a gerenciar seus sintomas, melhorar seu bem-estar emocional e encontrar suporte quando necessário.

**Principais Características**:

* Acesso a um profissional de saúde mental: Os usuários terão acesso a um profissional de saúde mental por meio do aplicativo, com a opção de marcar uma consulta online ou por telefone, dependendo da preferência do usuário.
* Rastreamento de Humor: Os usuários poderão acompanhar seu humor e sintomas diariamente, com o registro de suas emoções, atividades e pensamentos. Isso ajudará a identificar padrões e auxiliará no gerenciamento de seus sintomas.
* Exercícios de Relaxamento: O aplicativo oferecerá exercícios de relaxamento guiados, incluindo meditação e técnicas de respiração, que ajudarão os usuários a reduzir a ansiedade e melhorar o humor.
* Recursos Educativos: O aplicativo fornecerá recursos educativos sobre ansiedade e depressão, incluindo informações sobre tratamentos, estratégias de coping e dicas para lidar com sintomas.
* Comunidade de Suporte: O aplicativo permitirá que os usuários se conectem com outras pessoas que também estão lutando contra ansiedade e depressão, permitindo que eles compartilhem experiências e ofereçam suporte emocional um ao outro.
* Notificações e Lembretes: O aplicativo enviará lembretes e notificações para ajudar os usuários a manter o foco em suas metas de saúde mental e lembrá-los de atividades importantes, como sessões de terapia ou exercícios de relaxamento.
* Segurança e Privacidade: O aplicativo garantirá a privacidade dos usuários, com recursos de segurança para proteger informações confidenciais, como registros de humor e informações de contato do profissional de saúde mental.

1. **ESCOPO DO PROJETO**

* Como será desenvolvido.
* **Requisitos funcionais**
* **Requisitos não funcionais**

**LINGUAGENS**

**Java**

A linguagem Java será utilizada para desenvolver o back-end da aplicação

**Dart**

A linguagem Dart será utilizada para desenvolver o front-end da aplicação

**IDEE**

**Dbeavers**

DBeaver é um aplicativo de software cliente SQL e uma ferramenta de administração de banco de dados. Para bancos de dados relacionais, ele usa a interface de programação de aplicativos JDBC para interagir com bancos de dados por meio de um driver JDBC

**Android Studio**

O Android Studio será utilizado como ambiente para desenvolver o back-end na linguagem Java.

**FRAMEWORKS**

Flutter é um kit de desenvolvimento de interface de usuário, de código aberto, criado pela empresa Google em 2015, baseado na linguagem de programação Dart, que possibilita a criação de aplicativos compilados nativamente, para os sistemas operacionais Android, iOS, Windows, Mac, Linux e, Fuchsia e Web

\*\*\*Banco de dados a definir com o Rogerio\*\*\*

1. **EXCLUSÕES DO PROJETO**
2. **PREMISSAS**
3. **RESTRIÇÕES**