

LowAnx: Acalmando o mar de sua mente

Erik Rafael Dos Santos

Kauã Luciano

Henrique Alberto Wieser Schmitt

Profa. Msc. Mônica Lucas

Prof. Msc. Ernandes Mallmann

Prof. Dr. Albio Fabian Melchiorretto

RESUMO

O LowAnx é uma iniciativa dedicada a fornecer apoio e informações valiosas para aqueles que enfrentam desafios relacionados à síndrome do pensamento acelerado, também conhecida como ansiedade. Nosso objetivo é oferecer uma abordagem abrangente que não apenas ajude os usuários a gerenciarem sua ansiedade, mas também a compreender os sintomas, promovendo a saúde mental, autocontrole e a gestão eficaz de emoções. O site LowAnx irá disponibilizar instruções personalizadas, fornecendo técnicas sobre como controlar a ansiedade e promovendo o desenvolvimento do autocuidado. Para enriquecer ainda mais o conteúdo, contamos com a colaboração de profissionais especialistas em saúde mental, assegurando informações confiáveis e estratégias eficazes. Além disso, ofereceremos recursos interativos, como mensagens diárias, minigames, exercícios de relaxamento e técnicas comprovadas de gerenciamento de estresse. Uma loja com livros relacionados à saúde mental estará disponível para proporcionar uma experiência prática e envolvente aos usuários. Ao optar pela LowAnx, os usuários escolhem um recurso confiável para auxiliar na jornada de autocuidado e bem-estar mental.

Palavras-chave: Ansiedade. Autocuidado. Saúde.

ABSTRACT

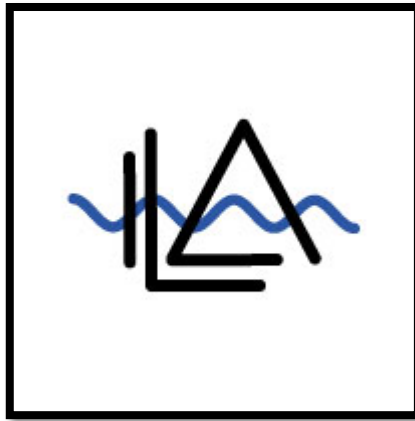
LowAnx is an initiative dedicated to providing support and valuable information for those facing challenges related to Accelerated Thought Syndrome, also known as anxiety. Our goal is to offer a comprehensive approach that not only helps users manage their minds but also understand the symptoms, promoting mental health, self-control, and effective emotion management. The LowAnx website will provide personalized instructions, offering detailed plans on how to control anxiety and promoting the development of self-care skills. To further enrich the content, we rely on the collaboration of mental health professionals, ensuring reliable information and effective strategies. Additionally, we will offer interactive resources such as daily messages, mini-games, relaxation exercises, and proven stress management techniques. A store with books related to mental health will be available to provide a practical and engaging experience for users. By opting for LowAnx, users choose a reliable resource to assist them on their journey of self-care and mental well-being.

Keywords: Anxiety. Self-help. Health. Control.

INTRODUÇÃO

O Projeto LowAnx é uma iniciativa dedicada a fornecer apoio e informações valiosas para aqueles que enfrentam desafios relacionados à síndrome do pensamento acelerado, também conhecida como ansiedade. Tem-se como objetivo oferecer uma abordagem abrangente que não apenas ajude os usuários a gerenciarem suas mentes, mas também a compreender os sintomas, promovendo a saúde mental, autocontrole e a gestão eficaz de emoções. O projeto consiste em construir um site. De acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), mais de 26% dos brasileiros receberam um diagnóstico médico de ansiedade (ROCHA, 2023). Especificamente, um terço da população mais jovem, entre 18 e 24 anos, apresenta ansiedade, com índices mais altos entre as mulheres e na região Centro-Oeste do Brasil. O site disponibilizará instruções personalizadas, fornecendo técnicas detalhadas sobre como controlar a ansiedade e promovendo o desenvolvimento do autocuidado. Para enriquecer ainda mais o conteúdo, conta-se com a colaboração de especialistas em saúde mental, assegurando informações confiáveis e estratégias eficazes.

A partir disso, ofertar-se-á recursos interativos, como mensagens diárias, minigames, exercícios de relaxamento e técnicas comprovadas de gerenciamento de estresse. Além deste, o projeto contará com sugestões de livros relacionados à saúde mental, estará disponível para proporcionar uma experiência prática e envolvente aos usuários. O site será desenvolvido com foco na acessibilidade, usabilidade e gratuidade, garantindo facilidade de uso para todos os usuários. LowAnx irá preservar a privacidade dos usuários, garantindo a confidencialidade das informações compartilhadas. Ao optar pelo LowAnx, os usuários escolhem um recurso confiável para auxiliar na jornada de autocuidado e bem-estar mental. Juntos, os desenvolvedores do projeto trabalharão para criar um ambiente positivo e informativo que inspire a busca por uma vida mais equilibrada e saudável.



Link do site: <https://low-anx.vercel.app/home.html>

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os conteúdos teóricos abordados no site nos estudos dos autores Drauzio Varella, Adriana Benevides Soares e David A. Clark que exploram diferentes aspectos relacionados ao transtorno de ansiedade, contribuindo para a compreensão abrangente desse fenômeno. Varella (2021) destaca o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) como um distúrbio caracterizado por preocupação excessiva e persistente, desproporcional aos estímulos desencadeadores. Soares (2021) analisa a ansiedade em estudantes universitários, ressaltando os desafios específicos enfrentados durante a transição para a vida acadêmica. Por sua vez, Clark (2012) aborda principalmente três principais tipos de ansiedade: Transtorno do Pânico com ou sem agorafobia, Fobia Social e TAG, enfatizando o destaque feito por Varella (2021).

Ambos os autores abordam a importância da detecção precoce e do tratamento adequado dos transtornos de ansiedade. Varella (2021) enfatiza a necessidade de intervenções terapêuticas, incluindo o uso de medicamentos antidepressivos e ansiolíticos, Soares (2021) destaca a relevância de programas de intervenção psicológica para oferecer suporte aos estudantes universitários e prevenir o agravamento dos quadros de ansiedade, enquanto Clark (2012) visa discutir protocolos específicos da terapia cognitiva e várias estratégias que pode usar para superar a ansiedade.

Além disso, Soares (2021) destaca a importância da utilização de instrumentos validados para avaliar os transtornos de ansiedade de forma

padronizada e segura, contribuindo para uma avaliação mais precisa e para o desenvolvimento de pesquisas e práticas clínicas eficazes, o que complementa as recomendações de Varella (2021) e técnicas de Clark (2012) sobre a importância da precisão no diagnóstico e tratamento da Ansiedade.

Assim, a combinação dos conteúdos fornecidos por Varella (2021), Soares (2021) e Clark (2012) oferece uma compreensão abrangente dos aspectos teóricos e práticos relacionados ao transtorno de ansiedade, fornecendo uma base sólida para o desenvolvimento de estratégias de apoio e intervenção no contexto clínico, terapêutico e acadêmico que estarão sendo aplicadas no Projeto LowAnx.

Todos esses conceitos fornecem uma base teórica sólida sobre transtornos de ansiedade, destacando a importância da detecção precoce e do tratamento adequado. Essas informações são de extrema importância para o site, fornecendo embasamento teórico para os exercícios e guias desenvolvidos, informações para contextualizar os problemas de ansiedade, oferecer dicas práticas baseadas em evidências e recomendações para lidar com a ansiedade de forma eficaz, ambos se relacionando constantemente, divergindo apenas em objetivo, os autores tem o objetivo de pesquisar e informar sobre o tema enquanto a iniciativa LowAnx tem o objetivo de usar este conhecimento para treinamento individual das pessoas.

METODOLOGIA

Escopo do Projeto: O projeto visa desenvolver uma plataforma online voltada para promoção da saúde mental, com foco em oferecer recursos e orientações para o gerenciamento da ansiedade.

Revisão Bibliográfica e Pesquisa: Utilização do Google Acadêmico para revisão bibliográfica e pesquisa de artigos científicos relacionados à saúde mental e ao gerenciamento da ansiedade. Consulta a profissionais da área da psicologia para orientações e validação do conteúdo encontrado, garantindo sua qualidade e relevância para os usuários.

Desenvolvimento do Conteúdo: Com base nas informações obtidas na revisão bibliográfica e na colaboração com profissionais da psicologia, o conteúdo para a plataforma é elaborado, incluindo orientações, estratégias e recursos práticos para o gerenciamento da ansiedade.

Revisão e Validação Técnica: O conteúdo desenvolvido é revisado e validado por profissionais da área da tecnologia, garantindo sua precisão técnica, usabilidade e adequação às melhores práticas de desenvolvimento web.

Implementação da Plataforma Online: Com o conteúdo aprovado e validado, inicia-se a implementação da plataforma online, incluindo design, funcionalidades interativas e recursos de acessibilidade.

Testes e Ajustes: Realização de testes da plataforma com usuários beta para identificar eventuais problemas técnicos, usabilidade e experiência do usuário. Ajustes e refinamentos são realizados com base no feedback dos usuários, garantindo uma experiência online satisfatória e eficaz.

Lançamento e Disponibilização: Após os testes e ajustes finais, a plataforma é lançada e disponibilizada ao público, oferecendo acesso gratuito aos recursos e informações para o gerenciamento da ansiedade. **Avaliação e Monitoramento:** Implementação de métricas de avaliação para monitorar o uso da plataforma, a satisfação dos usuários e os resultados obtidos em relação ao gerenciamento da ansiedade. Análise contínua dos dados e feedback dos usuários para identificar áreas de melhoria e atualização do conteúdo conforme necessário.

Recursos Principais: Instruções e Orientações Personalizadas: Fornecer planos com orientações detalhadas sobre como controlar a ansiedade, promovendo o desenvolvimento de habilidades de autocuidado. **Colaboração com Profissionais da Saúde:** Contar com a colaboração de especialistas em saúde mental para enriquecer o conteúdo, garantindo informações confiáveis e estratégias eficazes.

Funcionalidades Interativas: Oferecer recursos interativos, como mensagens diárias, minigames, exercícios de relaxamento e técnicas comprovadas de gerenciamento de estresse, além da disponibilização de uma loja com livros relacionados à Saúde Mental e Ansiedade, tudo isso para proporcionar uma experiência prática e envolvente aos usuários.

Acessibilidade, Usabilidade e Gratuidade: Desenvolver o site com foco na acessibilidade, garantindo que seja fácil de usar para todos os usuários e oferecendo recursos e informações gratuitos. **Privacidade e Confidencialidade:** Compromisso em preservar a privacidade dos usuários, assegurando a confidencialidade das informações compartilhadas no site.

Pesquisa Referencial: A pesquisa realizada durante o desenvolvimento da plataforma se enquadra como pesquisa referencial, fornecendo uma base sólida de conhecimento científico para embasar as orientações e estratégias oferecidas aos usuários.

DADOS E PRINCIPAIS RESULTADOS

Para alcançar os resultados desejados para o site LowAnx que combate a ansiedade foi feito uma pesquisa na Faculdade Senac Blumenau (SC-BNU) através de um formulário, para que as pessoas informassem sobre o seu nível de ansiedade, sintomas e se aprovariam a ideia de um site que auxilia com os problemas de ansiedade. Imaginando-se que seria possível ter compreensão de como ajudar o público-alvo. Contudo, ao decorrer da pesquisa, percebeu-se uma falta de engajamento dos participantes, resultando em uma baixa quantidade de respostas, totalizando apenas entre 15 e 20 pessoas. Isso causou uma lacuna significativa na análise dos dados, pois não obtivemos uma amostra representativa o bastante para tirar conclusões sólidas sobre o panorama da ansiedade nesse contexto específico. A falta de participação pode ter sido motivada por diversos fatores, como falta de incentivo, desinteresse ou até mesmo pela sensibilidade do tema abordado.

No entanto, para contornar essa limitação, contamos com a colaboração de profissionais capacitados, cujo papel foi crucial na identificação de conteúdo relevante e sugestões para aprimoramento. Essa abordagem se revelou mais eficaz, pois garante a credibilidade do conteúdo do site, proporcionando confiança aos usuários nas informações disponibilizadas. Entre os recursos disponibilizados para enriquecer este artigo científico e as aplicações no site LowAnx, destacam-se livros, artigos e websites recomendados por especialistas renomados na área, proporcionando uma base sólida para a construção do conhecimento e orientação para os visitantes da LowAnx.

CONSIDERAÇÕES FINAIS OU PROVISÓRIAS

Considerando todos os resultados da pesquisa sobre ansiedade, conclui-se que a ansiedade afeta em grande quantidade a sociedade, ressaltando a

importância de meios para ajudar as pessoas, como por exemplo a iniciativa LowAnx, o site destinado a guiar as pessoas neste caminho tão difícil.

Considerando as fontes utilizadas para a conclusão da pesquisa conclui-se que toda a informação necessária estará presente no site LowAnx para transmitir credibilidade.

Considerando o auxílio de profissionais envolvidos no desenvolvimento da LowAnx é possível o desenvolvimento de novas ideias e novos conteúdos para ajudar as pessoas de forma mais eficiente.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES SOARES, Adriana. **Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior**. Pepsic, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-34822020000300014&script=sci_arttext. Acesso em: 28 mar. 2024.

BREWER, Judson. **Desconstruindo a ansiedade**: um guia para superar os maus hábitos que geram agitação, preocupação e medo. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

CLARK, David A. **Vencendo a Ansiedade e a Preocupação com a Terapia Cognitivo-Comportamental**: tratamentos que Funcionam: Manual do Paciente. Porto Alegre: Artmed, 2012.

ROCHA, Lucas. **Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade, diz estudo**. CNN BRASIL, 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/>. Acesso em: 28 mar. 2024.

VARELLA, Drauzio. **ANSIEDADE**: transtorno de ansiedade generalizada. UOL, 2013. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 28 mar. 2024.