



**CURSO TÉCNICO DE TI**

**SAFEMIND**

*Matheus Ferreira Martins  
Augusto Carneiro*

*Orientador: Leonardo Alex da Silva*

**MONTENEGRO, RS**

**2025**

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>2</b>
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	2
1.2 HIPÓTESES	3
1.3 OBJETIVO GERAL	3
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b>	<b>4</b>
2.1 IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL	4
2.2 CONHECENDO OS TEMPERAMENTOS	4
2.3 CONHECENDO AS 5 LINGUAGENS DO AMOR	5
2.4 LINGUAGENS DE PROGRAMAÇÃO ESCOLHIDAS	5
<b>3 METODOLOGIA</b>	
3.1 LEVANTAMENTO DE DADOS	
3.2 DEFINIÇÃO DAS FUNCIONALIDADES DO APP	
3.3 DESENVOLVIMENTO DO PROTÓTIPO	7
<b>4 ANÁLISES E RESULTADOS</b>	
4.1 ETAPA DE BRAINSTORMING	
4.2 FLUXOGRAMA	
4.3 PESQUISA E FORMULÁRIO	
4.4 FECHAMENTO SOBRE A PESQUISA	9
<b>5 CONCLUSÃO</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>10</b>
<b>APÊNDICE A – TÍTULO DO APÊNDICE</b>	<b>12</b>
<b>ANEXO A – TÍTULO</b>	<b>13</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Observando o mercado e a falta de tempo das pessoas, criamos o Safemind. Ele traz a solução para diversos problemas apresentados na psicologia e no dia-dia urbano. O Safemind foi desenvolvido para ajudar as pessoas a cuidar de sua mente. O aplicativo é um benefício empresarial que propõe ao usuário marcar consultas com psicólogos especializados no estilo e personalidade do cliente, também possui quizzes para descobrir seu temperamento e sua linguagem do amor, tudo verificado por psicólogos com estudos baseados na teoria de Hipócrates e o livro “As 5 linguagens do amor”, do Dr. Gary Chapman. Nosso interesse é mudar a realidade do mercado da psicologia e implementar à vida moderna uma mente mais saudável por preços mais acessíveis. O Safemind propõe uma melhora no mercado de saúde mental, tendo melhores profissionais trabalhando em suas empresas e lotando a agenda do psicólogo.

### 1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

O mundo moderno é corrido, as pessoas têm pouco tempo para procurar um profissional e conseqüentemente começar uma terapia. Também temos pessoas que não se sentem valorizadas nos seus respectivos trabalhos, o aplicativo pode facilitar tudo isso para as pessoas, então temos 5 perguntas para responder e uma para solucionar.

Perguntas:

1. Qual a opinião dos psicólogos sobre a ideia do aplicativo?
2. Qual a opinião das empresas sobre o plano?
3. Qual a opinião dos colaboradores sobre o aplicativo?
4. Qual é a relevância do assunto saúde mental?
5. QUAL OPINIÃO DO PÚBLICO SOBRE O APLICATIVO?

## 1.2 HIPÓTESES

Nossa hipótese sobre as perguntas é que todas são relevantes, porém com 1 terço de críticas e 2 terços de apoio. O professor Thorsten Barnhofer, da Universidade de Surrey, defende que, para um bom estado mental sem esgotamento, devemos comparecer ao psicólogo pelo menos 4 vezes na semana. Com esta afirmação, podemos pensar que, se bem acolhido pelos usuários, o aplicativo será cobiçado por grandes empresas e novos usuários sendo de extrema importância em tratamentos simples até significativos.

## 1.3 OBJETIVO GERAL

Desenvolver um aplicativo que tenha como objetivo incrementar um plano de saúde mental com melhor custo-benefício de acesso simples, e facilitar a vida dos usuários com um serviço mais dinâmico ao marcar consultas e ter um fácil acesso a terapias por um melhor preço sem contar com uma forma inovadora de conhecer a si mesmo através de quizzes.

## 1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Criar um aplicativo eficiente de acesso rápido automatizando a marcação de consultas.
- Ter parcerias com psicólogos e empresas.
- Levar quizzes interativos para que cada usuário consiga entender sobre seu temperamento, sua linguagem do amor e sua personalidade.
- Resolver o problema de desânimo profissional, agenda vazia dos psicólogos e falta de mão de obra qualificada.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL**

Cury (2023) salienta que uma mente saudável e estável é indispensável na vida moderna, mesmo que nos dias atuais as pessoas não tenham o costume de cuidar de sua mente. É importante ressaltar que a mente instável é umas das principais combatentes de doenças tanto físicas quanto mentais.

A saúde mental é fundamental para um bom desempenho no trabalho, de acordo com a SPC Brasil (2024), pessoas com um bom cuidado na saúde mental apresentam desempenhos superiores e calma nos setores e funções, melhor humor e melhor autoconfiança.

A síndrome de Burnout é uma doença geralmente relacionada ao trabalho e associada ao termo “esgotamento profissional”. O tratamento envolve muitas estratégias para a recuperação do bem-estar tanto emocional quanto físico. O tratamento envolve: Terapia cognitivo-comportamental que ajuda a desenvolver habilidades de lidar com o estresse e mudar os padrões de pensamento negativo; fazer exercícios físicos regularmente; ter uma boa alimentação e um sono adequado e técnicas de relaxamento são essenciais; fazer terapia regularmente é a principal forma de recuperação do Burnout.

### **2.2 CONHECENDO OS TEMPERAMENTOS:**

Hipócrates por volta do século IV a.C. criou o que é conhecido hoje como os 4 temperamentos, ele fez a seguinte analogia:

1. Sangue: associado ao elemento ar, às qualidades quente e úmido e ao temperamento sanguíneo.
2. Fleuma: associado ao elemento água, às qualidades de frio e úmido e ao temperamento fleumático.
3. Bilis amarela: associado ao elemento fogo, às qualidades quente e seco e ao temperamento colérico.
4. Bilis negra: associado ao elemento terra, às qualidades frio e seco e ao temperamento melancólico.

É possível afirmar que é impossível ter 2 temperamentos, pois mesmo se discutindo, a opinião predominante comprovada aborda padrões instintivos.

No livro “Temperamentos transformados”, de Tim LaHaye, acompanhamos um pouco sobre a influência de pessoas em nossos temperamentos.

## **2.3 CONHECENDO AS 5 LINGUAGENS DO AMOR**

O livro “As cinco linguagens do amor”, de Gary Chapter, é a melhor referência para se basear no estudo das linguagens do amor. Chapter (1992) nos apresenta 5 linguagens que ditam nossos gostos de exibir afeto ou demonstrar, dentro delas estão: Palavra de afirmação, Atos de serviço, Presentes, Toque físico e Tempo de qualidade. Todos temos as 5, porém temos 2 ou 1 que se tornam predominantes (não necessariamente usamos as mesmas para demonstrar).

As linguagens influenciam em nossos relacionamentos, podemos ver isso na seguinte citação:

“O amor é uma necessidade humana fundamental, e a forma como expressamos e recebemos amor afeta profundamente nossa vida diária e nossas relações com os outros.” (CHAPMAN, 1992, p. 4)

## **2.4 LINGUAGENS DE PROGRAMAÇÃO ESCOLHIDAS**

Ao ler o site “W3C”, conhecemos um pouco da linguagem CSS (Cascading Style Sheets) uma linguagem criada pelo norueguês Hakon Wium Lie, em 1994, ele trabalhava no CERN considerado o berço da web.

Aprofundando-se na pesquisa, chegamos a outra linguagem, considerada melhor que a linguagem CSS por diversos Programadores (na questão aplicativo), ao pesquisar sobre o HTML, chegamos ao mesmo site anterior o “W3C” fundadores do HTML, foi fundado em 1993, por Tim Berners-Lee, com um simples objetivo de padronizar a web.

Ao ler o site “resilia.com.br”, o JavaScript surgiu em 1995 e foi criado por Brendan Eich, a pedido de uma empresa Netscape (um dos primeiros navegadores) que tinha como objetivo validar formulários HTML. Como browsers ainda eram estéticos, essa linguagem foi revolucionária para a época.

De acordo com site “dio.me”, a história do Python começou em dezembro de 1989, quando Guido Van Rossum, um programador holandês, iniciou o desenvolvimento de uma linguagem como um projeto de hobby. Ele queria criar uma linguagem fácil de entender e que também incentivasse uma sintaxe clara e legível. A primeira versão do Python, 0.9.0 foi lançada em fevereiro de 1991, e já tinha algumas das características fundamentais que definiriam a linguagem, como por exemplo: funções, exceções e tipos de dados modulares.

Ao continuar a pesquisa em busca de um backend eficiente, deparamo-nos com a história do Java (medium.com) que foi uma linguagem de programação inventada pela empresa Sun Microsystems. Como criadores dessa linguagem, temos James Gosling (que também participou do desenvolvimento do sistema android pela empresa google), Mike Sheridan e Patrick Naughton desenvolvido em 1995.

Com a pesquisa de linguagens concluídas, fomos atrás de bancos de dados, deparamo-nos com o PostgreSQL e gostaríamos de referenciar a seguinte citação: “Em 1996, o nome Postgres95 tornou-se inadequado, o projeto foi rebatizado “PostgreSQL”, para enfatizar a relação do POSTGRES original com a linguagem SQL.” (wiki.postgresql.org, 2003)

Conhecendo mais um dos nossos banco de dados no site “leoandrade.net”: o Supabase. Ele é uma plataforma de desenvolvimento web, que foi fundada em 2020. Paul Copplestone - empreendedor com experiência em desenvolvimento de software - CEO e cofundador da Supabase, destaca que a empresa teve um rápido crescimento em 2021, com uma comunidade que possui mais 80.000 desenvolvedores que criaram mais de 100.000 bancos de dados utilizando o serviço, e teve um crescimento de 1.900% nos últimos meses.

Do livro “JavaScript: O Guia Definitivo”, de David Flanagan, O javascript é a linguagem de programação web. A maioria dos sites modernos usam javascript e todos os navegadores modernos, em computadores de mesa, consoles de jogos, tablets e smartphones. Javascript é membro da tríade de tecnologias que a maioria dos desenvolvedores web devem conhecer: HTML, para especificar o conteúdo das páginas web; CSS, para especificar a apresentação destas páginas, e o Javascript, para especificar o comportamento delas.

Na nossa percepção, comparamos o Javascript e Python para ver qual era melhor para o desenvolvimento do app. Apesar do JS ser superior ao python na

questão backend para aplicativos, optamos por escolher os 2, porque na nossa visão, o JS é melhor para o desenvolvimento de aplicativos profissionais, porém necessitamos de diversidade para formar um bom aplicativo mobile (de celular).

Ao ler novamente o site “dio.me”, o backend no Java é uma ferramenta crucial para construção de sistemas e apps robustos escaláveis. Com uma vasta gama de ferramentas e frameworks disponíveis, é essencial compreender os fundamentos e as melhores práticas para se tornar um desenvolvedor backend eficaz em Java.

Para banco de dados, segundo Site Medium.com, 2024:

O Supabase é uma das melhores ferramentas com a qual já trabalhei nos últimos anos, nasceu como uma substituta do firebase e que hoje agrega diversas funções que podem substituir a hospedagem em servidores diretamente na nuvem, como: GCP, AWS e Azure.

Já temos o Supabase que é um banco de dados bom e eficiente, porém gostaríamos de diversificação e para suprir essas outras partes que o Supabase não supre escolhemos o PostgreSQL, por sua boa compatibilidade com o mesmo como dito na seguinte citação, de acordo com w3resource.com, 2011-2025:

O Supabase é uma plataforma de backend como serviço construída sobre o PostgreSQL. Ele fornece aos desenvolvedores ferramentas para criar e implantar aplicações rapidamente, aproveitando os robustos recursos de banco de dados relacional do PostgreSQL.

Após todas pesquisas temos as seguintes linguagens:

-Para frontend: HTML, CSS, JavaScript.

-Para backend: Python, JavaScript, Java.

-Para banco de dados: PostgreSQL, Supabase.

### **3 METODOLOGIA**

#### **1) LEVANTAMENTO DE DADOS**

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, com abordagem qualitativa e descritiva. Para sua realização, foram utilizadas diversas fontes de informação, pesquisas bibliográficas em livros e na internet, conversas com profissionais da psicologia, estudos de caso como a síndrome do



Burnout e a depressão, além de sessões de brainstorming para a criação de ideias.

Inicialmente, foram feitas entrevistas com diversos psicólogos para entender suas percepções sobre o uso do aplicativo no atendimento. Questionamos se esses profissionais apoiam a proposta do aplicativo, se estariam dispostos a utilizá-lo para a realização de consultas. Além de pesquisar sobre os 4 tipos de temperamento e os 5 tipos de linguagem de amor, também consultamos donos de pequenos negócios e gerentes para garantir que teríamos um bom apoio de empresas e posteriormente a utilização dos colaboradores.

## 2) DEFINIÇÃO DAS FUNCIONALIDADES DO APP

Com base nessas pesquisas, definimos as principais funcionalidades do aplicativo, que colocaremos em fase de desenvolvimento nas etapas 2 e 3 dos Tópicos Avançados.

- 1) Telas de cadastro: login (email e senha), e a opção de “esqueci minha senha”
- 2) Tela inicial: Inclui o perfil do usuário, configurações como, por exemplo, “ativar modo escuro”, e as telas das consultas e dos questionários.
- 3) Tela de consulta: essa tela contém a possibilidade de marcar quando, o horário e a seleção entre os profissionais cadastrados.
- 4) Telas de questionários (temperamento e linguagem do amor): Compostas por perguntas de múltipla escolha. Ao final de cada questionário, o usuário verá seu resultado correspondente ao seu determinado tipo de temperamento e linguagem de amor.

Para o desenvolvimento do aplicativo, utilizaremos os seguintes programas:

Frontend: HTML, CSS e JavaScript

Backend: JavaScript, Java e Python

Banco de dados: Supabase e PostgreSQL

### 3) DESENVOLVIMENTO DO PROTÓTIPO

Para o desenvolvimento de um protótipo eficiente e de fácil construção, optamos por utilizar o figma, uma ferramenta com a qual já temos familiaridade. Atualmente, já contamos com uma versão do protótipo, que inclui todas as telas mencionadas anteriormente. Este design foi pensado em oferecer uma navegação simples e intuitiva, com o objetivo de facilitar a experiência de uso dos diferentes usuários. Porém, iremos produzir uma versão final, deixando um pouco mais complexa para utilizarmos melhor nossas linguagens escolhidas.

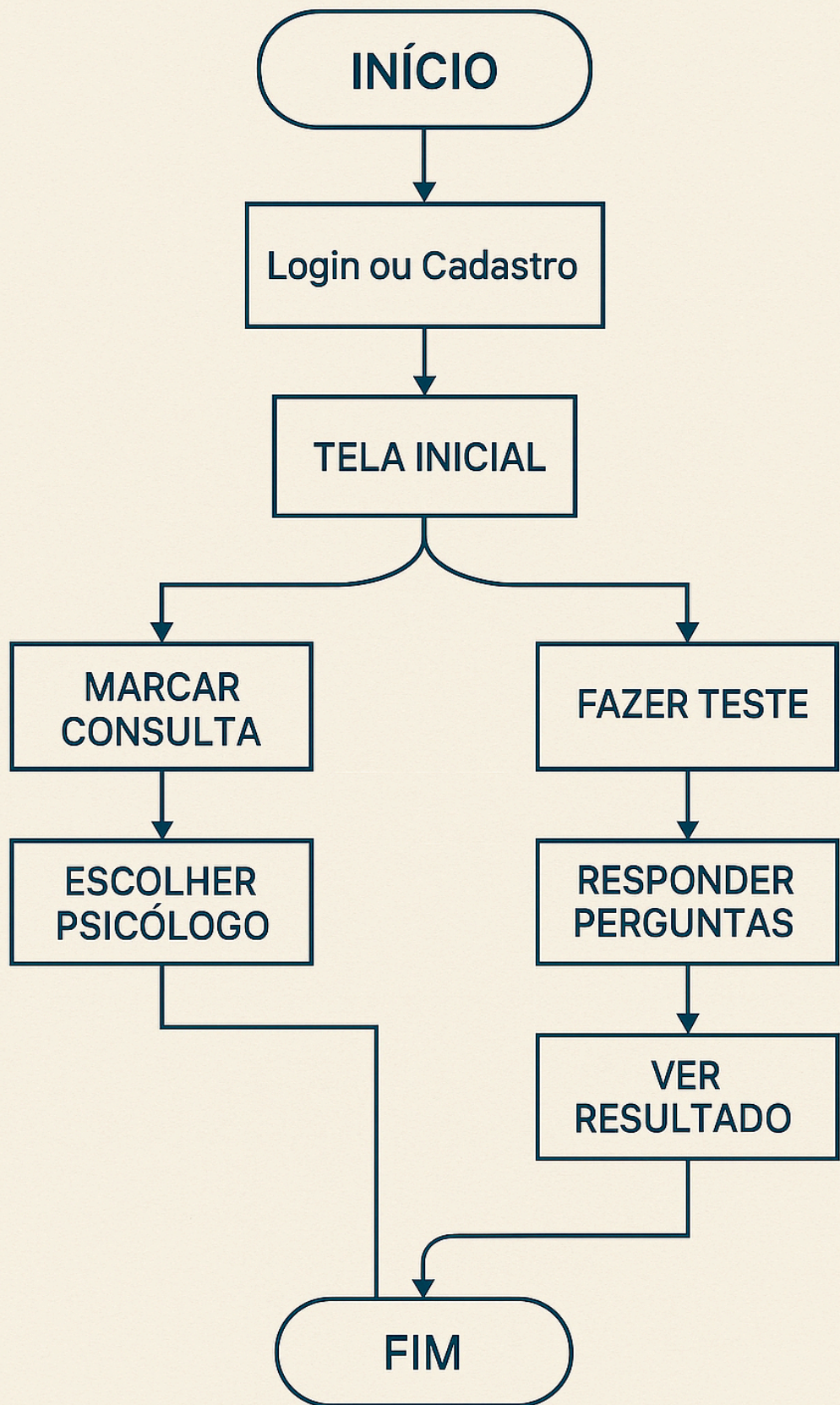
## 4 ANÁLISES E RESULTADOS

### 4.1) ETAPA DE BRAINSTORMING

Como etapa inicial do projeto, foi realizada uma sessão de Brainstorming entre os integrantes do grupo, com o objetivo de explorar ideias, reunir opiniões e definir funcionalidades relevantes para o desenvolvimento do aplicativo. Durante essa etapa, foram discutidas diversas possibilidades para um serviço de psicologia inovador. Entre as propostas levantadas, destacam-se a ideia dos testes de temperamento e linguagem do amor, que permite o usuário compreender melhor quais são suas determinadas emoções e sentimentos, além da proposta de conseguir marcar sessões de terapia com um profissional, o que seria inovador no mercado da psicologia. Então o grupo concluiu que estas ideias são excelentes para desenvolver o projeto e se encaixam no conteúdo pesquisado e estudado.

## 4.2) FLUXOGRAMA

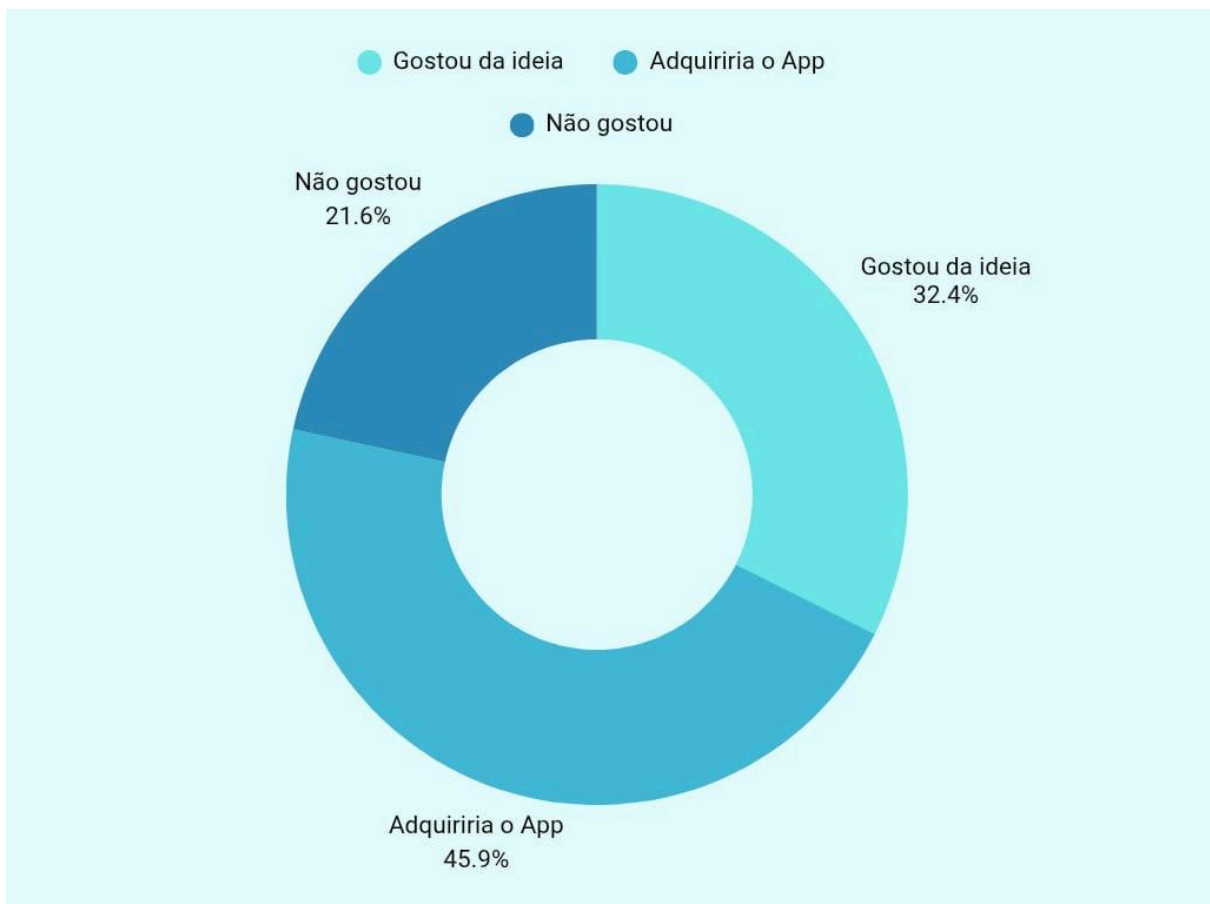
Após a sessão de brainstorming, elaboramos um fluxograma que detalha todas as etapas do projeto, desde a concepção das ideias até a configuração final do sistema. Esse diagrama ilustra, de forma clara e sequencial, como o aplicativo deverá funcionar de acordo com as funcionalidades definidas:



#### 4.3) PESQUISA E FORMULÁRIO

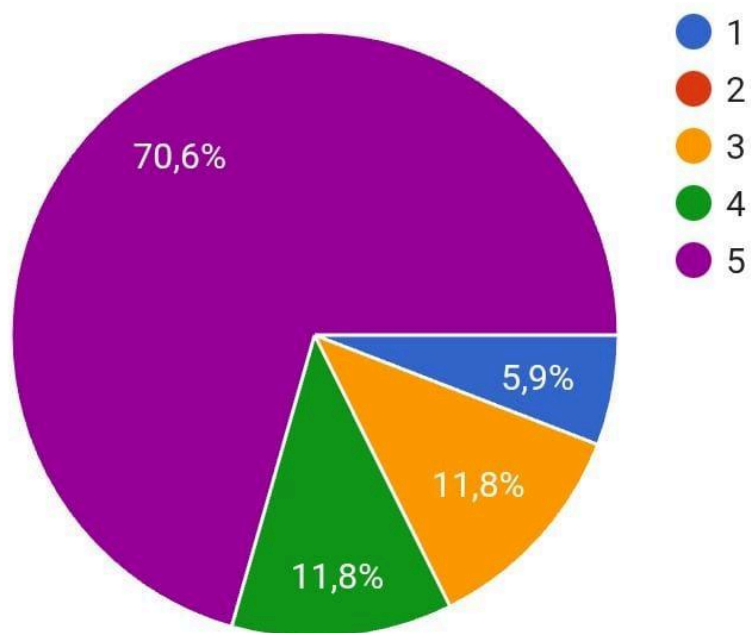
Ainda durante a etapa de Tópicos Avançados I, foi aplicada uma pesquisa com um formulário, com o objetivo de compreender a opinião das pessoas sobre o nosso aplicativo. Buscamos saber o nível de interesse das pessoas em saúde mental, o nível de interesse em descobrir melhor sobre seu temperamento/linguagem de amor e se utilizaria o nosso serviço.

Pergunta 1:Nível de interesse em saúde mental:



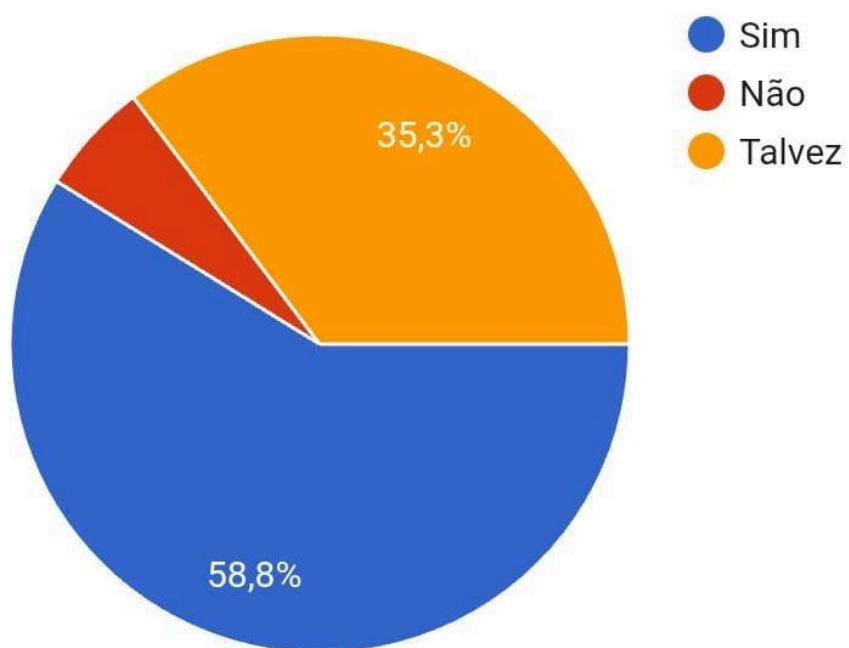
Pergunta 2: Nível de interesse em descobrir sobre seu temperamento e linguagem de amor:

*Qual seu nível de interesse em saúde mental?*



Pergunta 3:Utilizaria o app:

*Utilizaria o  
aplicativo?*



#### 4.4) FECHAMENTO SOBRE A PESQUISA

O nosso levantamento de pesquisa revela que a maioria do público demonstra grande interesse no safe mind, o que reforça a importância de um aplicativo bem desenvolvido, porém de uso simples e acessível, Muitos entrevistados afirmaram que utilizariam o app, o que valida ainda mais sua proposta.

Além disso, nós da equipe, acreditamos que esse aplicativo pode ser uma ferramenta essencial para que as pessoas cuidem melhor da sua saúde mental e compreendam suas emoções. Um dos dados mais preocupantes da nossa pesquisa aponta para o aumento significativo dos casos de depressão, evidenciando a necessidade de soluções práticas, acolhedoras e simples como a que estamos desenvolvendo.

### 5 CONCLUSÃO

Concluo a parte teórica do projeto agradecendo a atenção do leitor e agradecendo o comprometimento do grupo, onde desde o começo do projeto se dedicou ao máximo para o desenvolvimento teórico, tudo está saindo como planejado, os seguintes pontos vigorosos do Safemind estão sendo protegidos pelo grupo dentro deles estão:

1 - Ser um app que funcionará como um plano de saúde mental, onde as empresas contrataram o serviço para oferecê-los aos seus colaboradores.

2 - O Safemind tem como objetivo revolucionar o mercado de saúde mental, oferecendo parcerias de psicólogos e lotando suas respectivas agendas.

3 - O aplicativo Safemind será apenas para celulares (Android e IOS), possuindo testes de temperamentos e linguagem do amor, para ter um completo autoconhecimento e uma terapia com mais significatividade.

4 - Temos como principais objetivos fazer um app funcional, com praticidade de uso, tendo como Linguagem de Programação Javascript, HTML, CSS, Python, Java e como banco de dados PostgreSQL e o Supabase.

5 - Trazemos um problema em que as pessoas do mundo moderno por conta de suas vidas corridas não tem tempo para fazer uma terapia significativa, além disso os preços elevados não os atraem, o Safemind tem o dever de resolver este



problema trazendo as seguintes soluções, um aplicativo simples de usar, variedade de profissionais e horários, bom custo-benefício.

O trabalho está todo moldado em pesquisas de campo, tanto virtuais quanto presenciais, além de uma parte teórica muito sólida possuímos pesquisas com gráficos mostrando a aceitação por parte do público-alvo. As pesquisas teóricas estão ricas em conhecimento e informação com fortes argumentos.

O futuro do projeto que será realizados nas etapas II, III e IV dos tópicos avançados, esperamos alguns obstáculos a serem superados, como por exemplo, entender as linguagens de programação, fazer uma boa integração com os nossos bancos de dados, escrever os códigos com clareza e possuir uma interface limpa, interativa e atrativa, acreditamos que bem desenvolvido, mais usuários irão usar o Safemind e consequentemente cuidar de suas saúdes mentais.

## REFERÊNCIAS

CURY, Augusto. *A importância de cuidar da mente na atualidade*. Revista do CREMESP, 2023. Disponível em: <https://www.cremesp.org.br/?siteAcao=Revista&id=955>. Acesso em: 05 jun. 2025.

WORLD WIDE WEB CONSORTIUM (W3C). *Sobre folhas de estilo em cascata (CSS)*. Disponível em: <https://www.w3.org/>. Acesso em: 05. 2025.

RESILIA. *A história do JavaScript: da criação à revolução nos navegadores*. Disponível em: <https://www.resilia.com.br/>. Acesso em: 05 jun. 2025.

DIO.ME. *História da linguagem Python*. Disponível em: <https://www.dio.me/>. Acesso em: 05 jun. 2025.

MEDIUM. *A origem da linguagem Java*. Disponível em: <https://medium.com/>. Acesso em: 05 jun. 2025.

POSTGRESQL. *História do PostgreSQL*. 2003. Disponível em: [https://wiki.postgresql.org/wiki/Main\\_Page](https://wiki.postgresql.org/wiki/Main_Page). Acesso em: 05 jun. 2025.

ANDRADE, Leo. *Conhecendo o Supabase: a alternativa open source ao Firebase*. 2021. Disponível em: <https://leoandrade.net/>. Acesso em: 05 jun. 2025.



