**CENTRO PAULO SOUZA**

**ETEC PROFESSOR CAMARGO ARANHA**

**Alison das Neves Santana**

**Caique Kenji Yafuco**

**Isaac Yan de Melo Martins Araujo**

**Leonardo Messias Iwata**

**Anxiety**

**DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**SÃO PAULO**

**2024**

**CENTRO PAULO SOUZA**

**ETEC PROFESSOR CAMARGO ARANHA**

**Alison das Neves Santana**

**Caique Kenji Yafuco**

**Isaac Yan de Melo Martins Araujo**

**Leonardo Messias Iwata**

**Anxiety**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Desenvolvimento de Sistemas da Etec Professor Camargo Aranha, orientado pela Prof . Aline Aparecida Carvalho, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em informática.

**SÃO PAULO**

**2024**

**Resumo**

O **aplicativo Anxiety** é um protótipo desenvolvido para ajudar estudantes brasileiros a controlar a ansiedade, um problema crescente entre jovens. Gratuito e acessível via smartphone, o aplicativo combina técnicas de desenvolvimento de sistemas e pesquisas sobre saúde mental para oferecer ferramentas práticas, como monitoramento de humor, exercícios de respiração guiada e modo foco.

O projeto, criado por alunos do curso de Desenvolvimento de Sistemas da ETEC Professor Camargo Aranha, apresenta uma interface intuitiva e recursos gamificados para manter o engajamento. Utilizando tecnologias como React Native e MySQL, o desenvolvimento busca garantir alta performance, segurança e acessibilidade. Além disso, ferramentas como o Visual Studio Code e o Adobe Illustrator foram empregadas para codificação e design gráfico.

Com base em análises de mercado, o aplicativo se diferencia por atender especificamente às necessidades de estudantes para um aplicativo simples e prático, embora enfrente desafios como a concorrência no setor e a manutenção do engajamento a longo prazo. O objetivo geral do projeto é proporcionar suporte acessível para o gerenciamento da ansiedade, contribuindo para a melhoria da saúde mental e qualidade de vida dos usuários.

**Abstract**

The Anxiety app is a prototype developed to help Brazilian students control anxiety, a growing problem among young people. Free and accessible via smartphone, the app combines systems development techniques and mental health research to offer practical tools such as mood monitoring, guided breathing exercises and focus mode.

The project, created by students on the Systems Development course at ETEC Professor Camargo Aranha, features an intuitive interface and gamified resources to maintain engagement. Using technologies such as React Native and MySQL, the development seeks to ensure high performance, security and accessibility. Additionally, tools like Visual Studio Code and Adobe Illustrator were employed for coding and graphic design.

Based on market analysis, the app differentiates itself by specifically meeting the needs of students for a simple and practical app, although it faces challenges such as industry competition and maintaining long-term engagement. The general objective of the project is to provide accessible support for managing anxiety, contributing to improving users' mental health and quality of life.

Sumário

[1.](#_30j0zll) Introdução 6

[1.1](#_3znysh7) Problema 6

[1.2](#_2et92p0) Justificativa 6

[1.3](#_tyjcwt) Hipótese 7

[1.4](#_1t3h5sf) Objetivo Geral 7

[1.4.1](#_2s8eyo1) Objetivo Especifico 7

[2.](#_17dp8vu) Analise de Requisitos 7

[2.1](#_3rdcrjn) Visão Geral 7

[2.2](#_26in1rg) Requisitos Funcionais 7

[2.3](#_lnxbz9) Requisitos Não Funcionais 8

[3.](#_35nkun2) Analise de Mercado 8

# Introdução

O aplicativo Anxiety é um protótipo criado para ajudar estudantes brasileiros a controlar a ansiedade, um problema crescente que afeta muitos jovens. Este aplicativo gratuito é acessível a todos que possuem um smartphone, com o objetivo de oferecer apoio para a saúde mental. Ele combina conhecimentos de desenvolvimento de sistemas e pesquisas sobre ansiedade para proporcionar uma ferramenta prática e útil.

## Analise de Mercado

## Pontos Fortes:

O aplicativo "Anxiety" é facilmente acessível para estudantes que têm smartphones, com um design focado nas suas necessidades específicas. Ele inclui recursos úteis, como o monitoramento de humor, assistente de respiração e modo foco, que facilitam o gerenciamento da ansiedade. A gamificação é utilizada para incentivar o uso contínuo, e técnicas de relaxamento são disponibilizadas para ajudar os usuários a lidar melhor com a ansiedade no dia a dia.

## Pontos Fracos:

A dependência de tecnologia pode limitar o uso entre alguns estudantes. O mercado possui diversos aplicativos semelhantes, dificultando a diferenciação. O "Anxiety" não substitui o suporte profissional e pode enfrentar questões de privacidade e segurança. Além disso, manter o engajamento dos usuários ao longo do tempo pode ser um desafio, e o custo de desenvolvimento e manutenção pode ser elevado.

## Problema

Como ajudar estudantes a gerenciar a ansiedade por meio de um aplicativo móvel?

## Justificativa

A ansiedade é um problema crescente no Brasil, onde mais de 26% da população é diagnosticada com transtornos de ansiedade, uma das taxas mais altas da América Latina. Diante desse cenário, desenvolver um aplicativo que seja de simples uso, para ansiedade pode ser uma solução prática para ajudar as pessoas a gerenciar seus sintomas e obter suporte contínuo. O aplicativo permitirá oferecer técnicas de relaxamento, monitoramento dos sintomas e informações educativas diretamente no celular do usuário. Isso pode ajudar a superar barreiras como o custo e a disponibilidade limitada de profissionais de saúde mental, proporcionando uma alternativa acessível e conveniente para cerca de 26% da população que enfrenta esses desafios. O objetivo é melhorar a qualidade de vida desses indivíduos e promover maior conscientização sobre a saúde mental.

## Hipótese

O aplicativo visa ajudar os estudantes a controlar a ansiedade, oferecendo suporte na gestão de sintomas.

## Objetivo Geral

Auxiliar estudantes no controle da ansiedade.

## Objetivo Especifico

* **Cadastro do Cliente:** Permitir que usuários criem contas de forma segura.
* **Tela Inicial:** Navegação fácil pelas funcionalidades do aplicativo.
* **Trilha de Assistência:** Oferecer um caminho para entender e gerenciar a ansiedade.
* **Assistente de Respiração:** Exercícios de respiração para relaxamento.
* **Relatórios:** Será um calendário em que o usuário terá o poder de descrever o humor e o motivo do humor, na data desejada.
* **Modo Foco:** Ele oferece um cronômetro para dividir o trabalho em intervalos, normalmente de 25 minutos, seguidos por breves pausas. O objetivo é aumentar a eficiência, evitar distrações e promover períodos de descanso durante o trabalho ou estudos. É uma ferramenta simples, mas útil, para quem quer manter o foco e melhorar sua organização ao longo do dia.

1. **Analise de Requisitos**

## Visão Geral

O "Anxiety" é um aplicativo desenvolvido para ajudar estudantes a controlar a ansiedade. É gratuito e acessível para todos com smartphone.

## Requisitos Funcionais

* **Cadastro do Cliente:** Usuários devem poder criar contas com nome, e-mail, senha e contato de emergência.

O sistema deve validar e-mails e permitir recuperação de senha.

* **Tela Inicial:** Interface fácil para acessar todas as funcionalidades do aplicativo.
* **Trilha de Assistência:** Oferece uma rotina de estudos de acordo com a data desejada.
* **Assistente de Respiração:** Proporcionar exercícios de respiração guiada para relaxamento.
* **Relatórios:** Será um calendário em que o usuário terá o poder de descrever o humor e o motivo do humor, na data desejada.
* **Modo Foco:** Ele oferece um cronômetro para dividir o trabalho em intervalos, normalmente de 25 minutos, seguidos por breves pausas. O objetivo é aumentar a eficiência, evitar distrações e promover períodos de descanso durante o trabalho ou estudos. É uma ferramenta simples, mas útil, para quem quer manter o foco e melhorar sua organização ao longo do dia.

## Requisitos Não Funcionais

* **Segurança:** Proteger dados dos usuários com criptografia.
* **Desempenho:** O app deve ser rápido e responsivo.
* **Usabilidade:** A interface deve ser intuitiva e fácil de usar.
* **Acessibilidade:** O app deve ser acessível para todos os estudantes.

## Ferramentas de Desenvolvimento

Neste trabalho, usaremos o Visual Studio Code como ferramenta de desenvolvimento(IDE). Ele é um editor de código-fonte desenvolvido pela Microsoft, bastante popular entre programadores por sua flexibilidade. O Visual Studio Code oferece suporte a diversas linguagens de programação, ferramentas de depuração, controle de versão e uma ampla gama de extensões, permitindo adaptar o ambiente de trabalho às necessidades do projeto.

## Linguagens Utilizadas

No projeto Anxiety será utilizado React Native para o desenvolvimento da interface do usuário. O React Native é um framework (do JavaScript) de código aberto criado pela Meta Platforms, Inc. É usado para desenvolver aplicativos para Android , Android TV, iOS, macOS, tvOS, Web, Windows, e UWP, permitindo que os desenvolvedores usem a estrutura React juntamente com os recursos nativos de cada plataforma. Ele é usado para desenvolver aplicativos Android e iOS no Facebook, Microsoft e Shopify.

Logo, também utilizaremos a linguagem SQL (Structured Query Language) para manipulação e gerenciamento dos dados no banco de dados. O SQL é uma linguagem padrão e essencial para criar, consultar, atualizar e excluir dados em sistemas de bancos de dados relacionais, como o MySQL WorckBench. Sua utilização permitirá que organizemos e mantenhamos a integridade dos dados de forma eficiente, garantindo que as informações estejam sempre acessíveis e bem estruturadas para o uso da aplicação.

## Ferramentas de Banco de Dados

O MySQL WorkBench vai ser a principal ferramenta de banco de dados

## Ferramentas Gráficas

Utilizaremos o Adobe Illustrator como ferramenta gráfica. Esse software, desenvolvido pela Adobe, é voltado para a criação de gráficos e ilustrações vetoriais, como logotipos e ícones, que podem ser redimensionados sem perder qualidade. O Illustrator possui ferramentas avançadas para desenho e edição, oferecendo controle detalhado sobre os aspectos visuais do design.

## Análise de Sistemas

## DER

## Referencias:

* <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/13172>
* <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/33720>
* <https://trieduc.com.br/como-ajudar-os-alunos-a-superarem-o-medo-e-a-ansiedade-diante-das-avaliacoes>
* <https://www.unit.br/blog/saude-mental-dos-estudantes-7-estrategias-e-suporte>
* <https://sae.digital/10-dicas-para-controlar-a-ansiedade-dos-seus-alunos>