

## **Pesquisa de Mercado**

### **Equipe**

Cibelle Maciel da Costa

Marcos Vinícius Ferreira de Sousa e Silva

### **Briefing**

Nome provisório: MoodMinder

Principal objetivo: Plataforma de acompanhamento emocional para promover o autoconhecimento e facilitar a comunicação entre paciente e psicólogo.

### **Levantamento Histórico**

A Psicologia é uma área muito recente. Por ter como objetivo de estudo a subjetividade, durante muito tempo foi um campo do saber abstrato, ligado à espiritualidade e à Filosofia.

Apesar de os filósofos confiarem na observação e lógica, tais métodos não eram suficientes para estudar e tirar conclusões sobre a mente e o modo de agir do ser humano.

Assim, foram os estudos do fisiologista alemão Wilhelm Wundt, em meados do século XIX, que possibilitaram a abertura do Laboratório de Psicologia Experimental, na Universidade Alemã de Leipzig, em 1879. E é esse evento que inaugura o início oficial da psicologia como uma disciplina científica separada e distinta.

A partir desse marco na história da psicologia, se iniciam os esforços para delimitar essa ciência. Ou seja, quais áreas seriam estudadas, o que cabe à psicologia entender e quais questões do ser humano podem ser resolvidas por meio dessa ciência.

No Brasil, foi legitimada em 1962, dando início à construção dos cursos de graduação e especialização no país.

Há uma variedade de abordagens teóricas e metodológicas que buscam entender e explicar o comportamento humano, as emoções, os processos mentais e as interações sociais. Cada abordagem oferece uma perspectiva única sobre o funcionamento humano, sendo as mais conhecidas:

### 1. Psicanálise

Freud desenvolveu sua teoria baseada na motivação inconsciente. Ele inclui diferentes conceitos como comportamento consciente, subconsciente e inconsciente, estrutura da psique, a repressão, a catarse, o desenvolvimento psicosssexual da criança, libido, análise de sonhos, etc., que ajudam a analisar o comportamento humano integral, especialmente do ponto de vista do entendimento do comportamento anormal.

### 2. Abordagem Comportamental ou Behaviorismo

Estuda a conexão entre nossas mentes e ações, explorando tudo o que está escondido por trás de nossos pensamentos, nossas atitudes e emoções. Os pesquisadores e cientistas dessa área sugerem que todos os comportamentos são aprendidos, seja por meio de associações, seja por recompensas ou punições. Esses profissionais se debruçam em estudos para a descoberta de padrões em nossas ações e comportamentos, bem como os fatores que as influenciam.

### 3. Psicologia Humanista

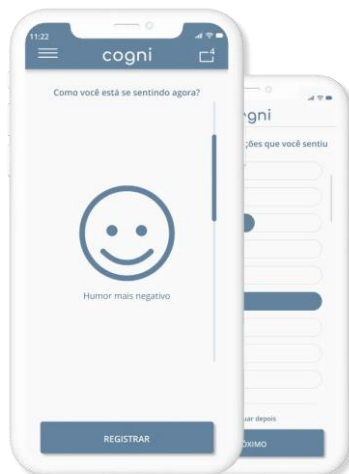
Dá mais valor ao ser humano. Humanistas acreditavam que o comportamento é controlado pela nossa própria vontade e não pelo inconsciente ou pelo ambiente. Humanistas esperam que cada pessoa alcance seu pleno potencial e alcance a auto-realização.

## **Concorrentes**

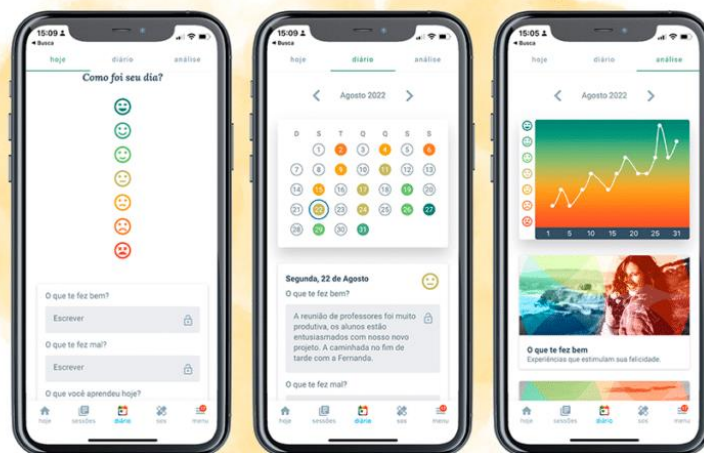
A seleção dos aplicativos concorrentes foi realizada levando em consideração a similaridade de propósito com as soluções oferecidas pelo MoodMinder. As soluções aqui listadas têm como parte central o diário de emoções e o registro de pensamentos, funcionando como complemento para terapia cognitivo comportamental.

## Diretos

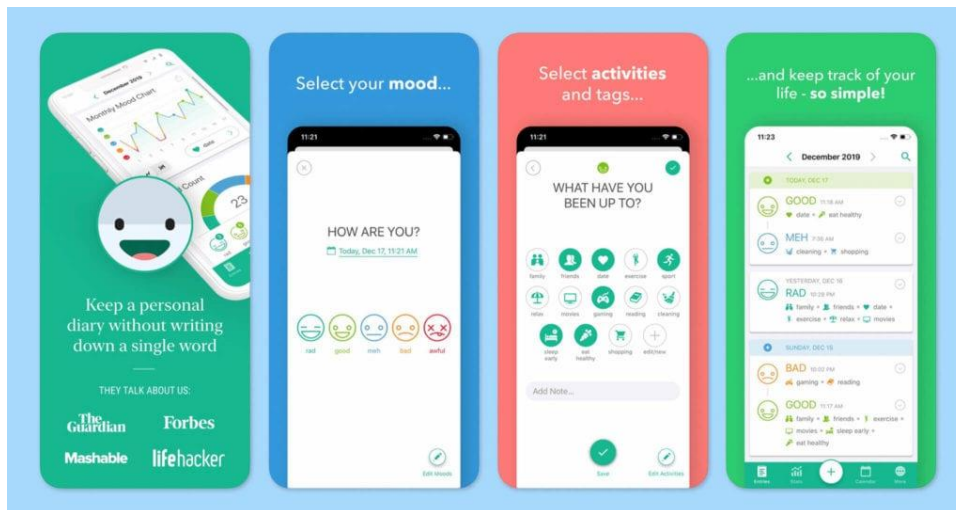
### 1. Cogni



### 2. Cíngulo



### 3. Daylio



De maneira geral, os três aplicativos apresentados compartilham características que visam proporcionar uma experiência fluida e envolvente aos usuários. Cada um deles oferece uma interface de usuário intuitiva e amigável, o que simplifica a navegação e facilita o registro diário das emoções. Além disso, as plataformas incluem funcionalidades de lembrete e notificação, que desempenham um papel fundamental ao incentivar o uso constante e consistente do aplicativo.

Quanto aos recursos de rastreamento emocional, os aplicativos se destacam ao permitir que os usuários registrem uma ampla variedade de emoções, proporcionando uma compreensão mais abrangente de seu estado emocional ao longo do tempo. A presença de recursos educativos também é notável, uma vez que os aplicativos fornecem informações sobre saúde mental e bem-estar emocional, enriquecendo o conhecimento dos usuários sobre essas áreas cruciais.

No entanto, é importante observar algumas lacunas que os aplicativos compartilham. A ausência de recursos de compartilhamento direto com terapeutas ou profissionais de saúde mental é um aspecto que poderia enriquecer ainda mais a experiência dos usuários, permitindo um engajamento mais direto e orientado. Além disso, é interessante notar que alguns dos recursos mais atraentes oferecidos pelos concorrentes estão disponíveis apenas por meio de planos pagos. Isso pode representar uma desvantagem para os usuários que buscam uma experiência completa e enriquecedora sem a necessidade de investir financeiramente.

## **Indiretos**

Os concorrentes indiretos do MoodMinder compreendem uma gama diversificada de produtos e serviços que, embora não sejam diretamente aplicativos de diário de humor, oferecem funcionalidades ou abordagens que podem atender às necessidades dos mesmos usuários-alvo, tais quais: Aplicativos de Meditação, Aplicativos de Gerenciamento de Estresse, Aplicativos de Acompanhamento de Hábitos e Aplicativos de Aconselhamento e Coaching de Vida.

## **Tendências tecnológicas**

No contexto atual, onde as pessoas estão constantemente conectadas e têm suas vidas atravessadas pelos canais de comunicação digital e informações online, é possível utilizar diversos equipamentos de monitoramento cognitivo alinhado às técnicas psicológicas para auxiliar no controle e estímulo cognitivo.

Nesse sentido, o termo “Psicologia 4.0” é usado para descrever a resultante da implementação de tecnologias inovadoras na administração da clínica e no atendimento psicoterapêutico, seja ele presencial ou virtual.

A flexibilização dos atendimentos online, garantida pela resolução de 2018 do Conselho Federal de Psicologia (CFP), ganhou ainda mais relevância durante a quarentena, levando a psicologia ao ambiente virtual de maneira acelerada. Essa transição encontrou uma receptividade surpreendente por parte do público, ilustrando o apetite por essa modernização.

Jogos com propósitos terapêuticos, também emergem como tendência. Eles promovem a aproximação e estimulam pacientes a superar desafios pessoais, redefinindo a interação entre terapeuta e paciente.

Um notável exemplo é o Programa Brasileiro de Realidade Virtual para Tratamento de Fobia Social, desenvolvido por Cristiane Gebara. Combinando a expertise psicológica com tecnologia de ponta, o programa utiliza cenas virtuais interativas para auxiliar pacientes a enfrentar gradualmente seus medos. Os

pacientes interagem com personagens virtuais sem perceber que estão sob orientação do psicólogo, permitindo uma abordagem progressiva e segura.

Até mesmo redes sociais, como o Twitter e o Instagram, podem ajudar. Essas redes criam algoritmos que detectam postagens que apresentam expressões típicas de depressão ou pensamentos suicidas. A partir disso, direcionarão a esses usuários conteúdos voltados à importância de buscar ajuda profissional.

Em suma, a Psicologia 4.0 promete uma jornada transformadora, onde tecnologia e psicologia se fundem para oferecer tratamentos mais personalizados, acessíveis e eficazes. A integração de dispositivos tecnológicos à abordagem psicológica não apenas otimiza os resultados terapêuticos, mas também amplia a compreensão das complexidades humanas, moldando o futuro da psicologia comportamental de maneira marcante.