

Alunas: Juliana, Tayla, Vitória, Cauã

Problemas encontrados

Um dos problemas que foram encontrados é que jovens de 15 a 20 anos nunca foram a uma consulta psiquiátrica ou não utilizam aplicativos relacionados à saúde mental e bem-estar físico, e os que usam tem o intuito de acompanhar o controle de sono, ciclo menstrual e melhorar a alimentação saudável.

Análise que as pessoas consideram essencial em um aplicativo relacionado à saúde:

- **80%** Preferem uma Interface fácil de utilizar
- **73,3%** Preferem Relatórios de progresso
- **64,4%** Preferem Notificações e lembretes
- **17,8%** Preferem Redução no consumo de álcool
- **15,6%** Preferem Monitoramento de doenças crônicas
- **13,3%** Preferem Acompanhamento médico

Alguns problemas enfrentados enquanto utilizavam aplicativos de bem-estar eram:

- “Alguns apps que têm muitas funcionalidades e tornam o uso confuso e difícil de navegar. E a falta de personalização às vezes faz com que os conteúdos oferecidos não sejam tão úteis.”
- “Um aplicativo que usei não tinha um bom funcionamento offline, o que eu considero importante dado que era de corrida e correr em lugares sem internet era comum.”
- “Sinto sempre que falta uma "humanização" por parte dos aplicativos, é sempre um design e conceito bem "robotizado".”
- “Bugs de acesso e problemas de conexão.”

Algumas sugestões ou expectativas específicas de um app de saúde ou bem-estar ideal:

- “Que possua instruções claras e que o app seja efetivo.”
- “Monitoramento de sono e hidratação.”
- “Conseguir mostrar de forma assertiva o progresso do usuário.”
- “Adaptação conforme o uso do aplicativo e relatórios semanais, além de comparativos entre meses e de um ano para o outro.”

- “Gostaria de um aplicativo mais personalizado, que se adaptasse às minhas necessidades diárias. Talvez algo que possa integrar de forma mais simples com dispositivos que já uso, como relógios ou pulseiras fitness, e que me oferecesse sugestões personalizadas para melhorar meu bem-estar com base no meu humor e níveis de energia ao longo do dia. Também seria legal ter uma abordagem integrada de saúde mental e física, com foco no equilíbrio.”

O problema que vamos solucionar é:

- Criaremos um aplicativo que tenha uma interface fácil de utilizar e que supra todas as necessidades acima, tendo objetivo de acompanhar o controle de sono e saúde mental e física
- Teremos um sistema gratuito que tenha planos pagos com funcionalidades adicionais.
- Com funcionamento parcialmente offline, que tenha relatórios semanais e seja interativo.