

Grupo 01

Bruno Brandão fc52750

Guilherme Garrilha fc53838

João Pena fc54477

João Costa fc54482

EDUCAÇÃO

- Educar para a subtileza
- Causa curiosidade
- Educa para a saúde mental
- Educar utilizadores
- Meter opções de aprendizagem

INFORMAÇÃO

- Implementar página de especialistas, com o foco de estudo
- Distinguir várias doenças do foro mental, basear, como fonte num livro de Psicologia
- Avisar que a aplicação não serve de diagnóstico médico
- Em termos de questão de ética tem de ser tudo bem explicado
- Ser possível verificar o historial médico de cada especialista

COMUNICAÇÃO

- Conversar com a comunidade
- Fazer ligações entre mini-comunidades específicas
- “Juntar pessoas com os mesmos problemas tem duas faces da moeda, é bom para troca de experiências, mas é mau porque pode trazer maus comportamentos”

AUTONOMIA

- Metas que o próprio utilizador estabeleça, fazendo “check” a cada atividade que fazem
- Liberdade ao utilizador de escolher o que quer melhorar
- O utilizador tem sempre livre escolha de participar no que quer
- Liberdade ao utilizador de escolher os hábitos que quer criar

CONFORTO

- Existir conforto
- Existir anonimidade
- De acordo com o patamar atual da pessoa

ASPETO SOCIAL

- “Não podemos controlar os sentimentos das pessoas”
- Atenção a zonas de vulnerabilidade
- Validar a situação do utilizador
- Não existe a principal vergonha de ir ao Psicólogo
- “O mesmo se aplica a pessoas que possam sentir que a aplicação seja útil/inútil”
- “Podem existir pessoas que ao lerem a informação na aplicação, e se autodiagnostiquem, levando ao problema do autodiagnóstico e da hipocondria”
- Para problemas mais complicados pode desistir dificuldade em processar informação

ASPETO e PLANO PESSOAL

- Sabemos que há mecanismos que funcionam melhor
- Teria de existir uma forma padrão
- “Utilizar coisas que sabemos que resulte, mesmo que a longo prazo não seja ideal”
- “Clarificar o que traz de bom ao utilizador, mais fácil utilizar o que sabemos”
- Modelo ABC Cognitivo i.e como se sente
- Arte representa por vezes melhor que palavras
- Procurar conforto, implementando comportamentos substituíveis
- Alunos de mestrado de Psicologia poderão ser bons voluntários
- Implementação simples e gradual
- Métodos mudam de pessoa para pessoa

SAÚDE

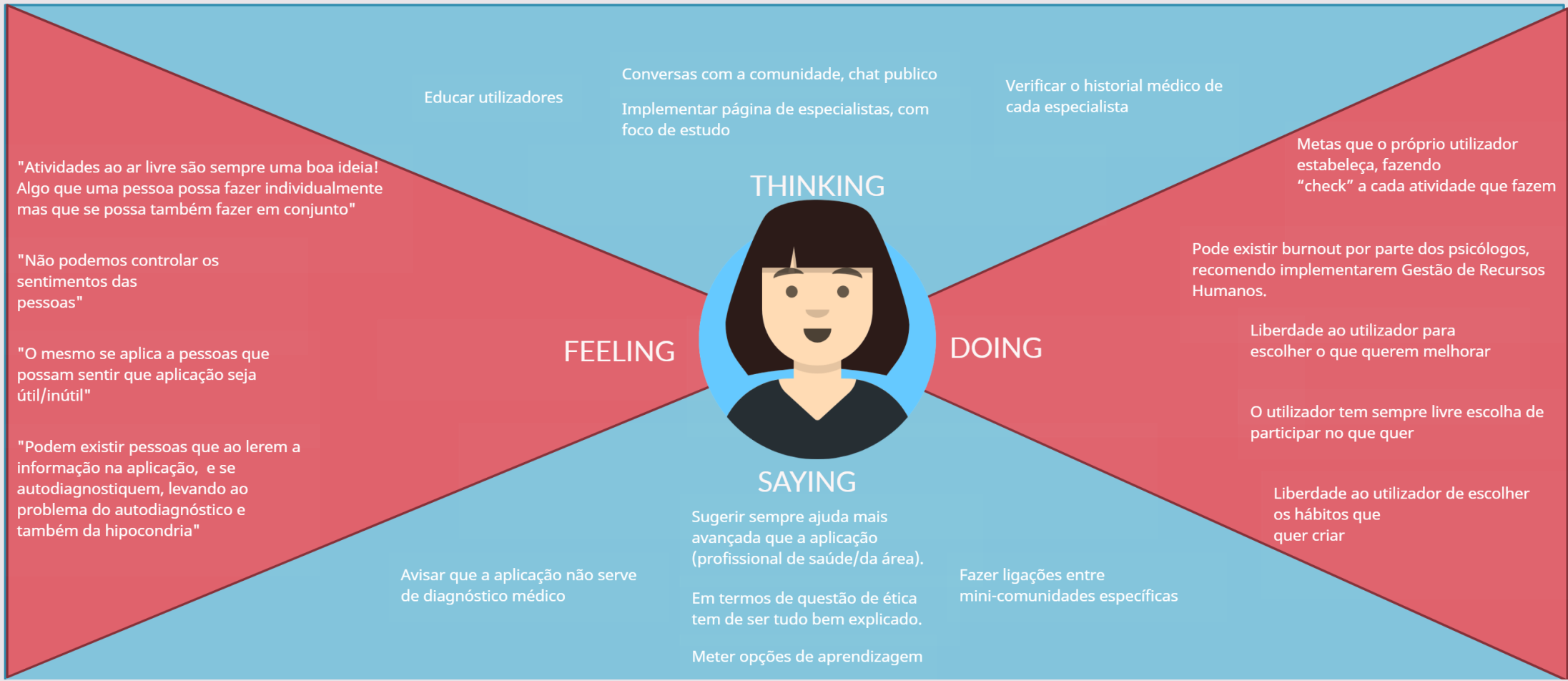
- Sugerir sempre ajuda mais avançada que a aplicação (profissional de saúde)
- Dar sempre a opção de contactar um especialista

APLICAÇÃO

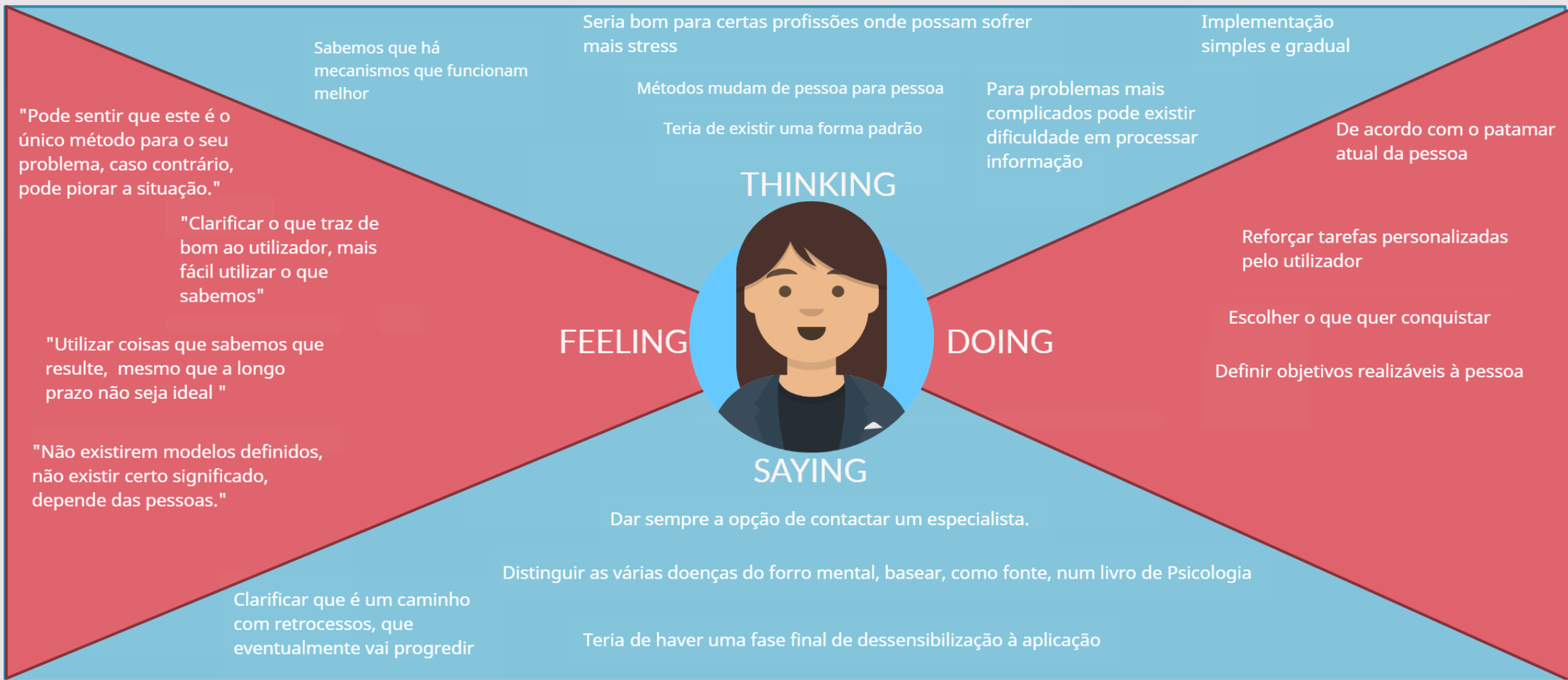
- Maiores vantagens monetárias
- Abordar a procrastinação, tem relação à regulação emocional
- Seria bom para certas profissões onde possam sofrer mais stress
- Teria de haver uma fase final de dessensibilização à aplicação
- Pode existir “burnout” por parte dos psicólogos, recomendo implementarem Gestão de Recursos Humanos
- “Podem sentir que este é o único método para o seu problema, caso contrário, pode piorar a situação

INCENTIVO e APOIO

- Reforçar tarefas personalizadas pelo utilizador
- Escolher o que quer conquistar
- Definir objetivos realizáveis à pessoa
- “Validação e motivação”
- “A palavra “saudável” traz sempre reação, incentiva, emotiva
- Clarificar que é um caminho com retrocessos, que eventualmente vai progredir, e incentivar
- “Atividades ao ar livre são sempre uma boa ideia! Algo que uma pessoa possa fazer individualmente, mas que possa também fazer em conjunto”



Pains	Gains
<ul style="list-style-type: none">• Pessoas podem-se sentir curadas, não se pode mudar os sentimentos das pessoas<ul style="list-style-type: none">• Aplicação pode levar ao autodiagnóstico• Aplicação pode suscitar a hipocondria• Aplicação não serve como substituição de ajuda profissional	<ul style="list-style-type: none">• Personalização do seu plano<ul style="list-style-type: none">• Educar utilizadores• Conversas com a comunidade<ul style="list-style-type: none">• Liberdade ao utilizador

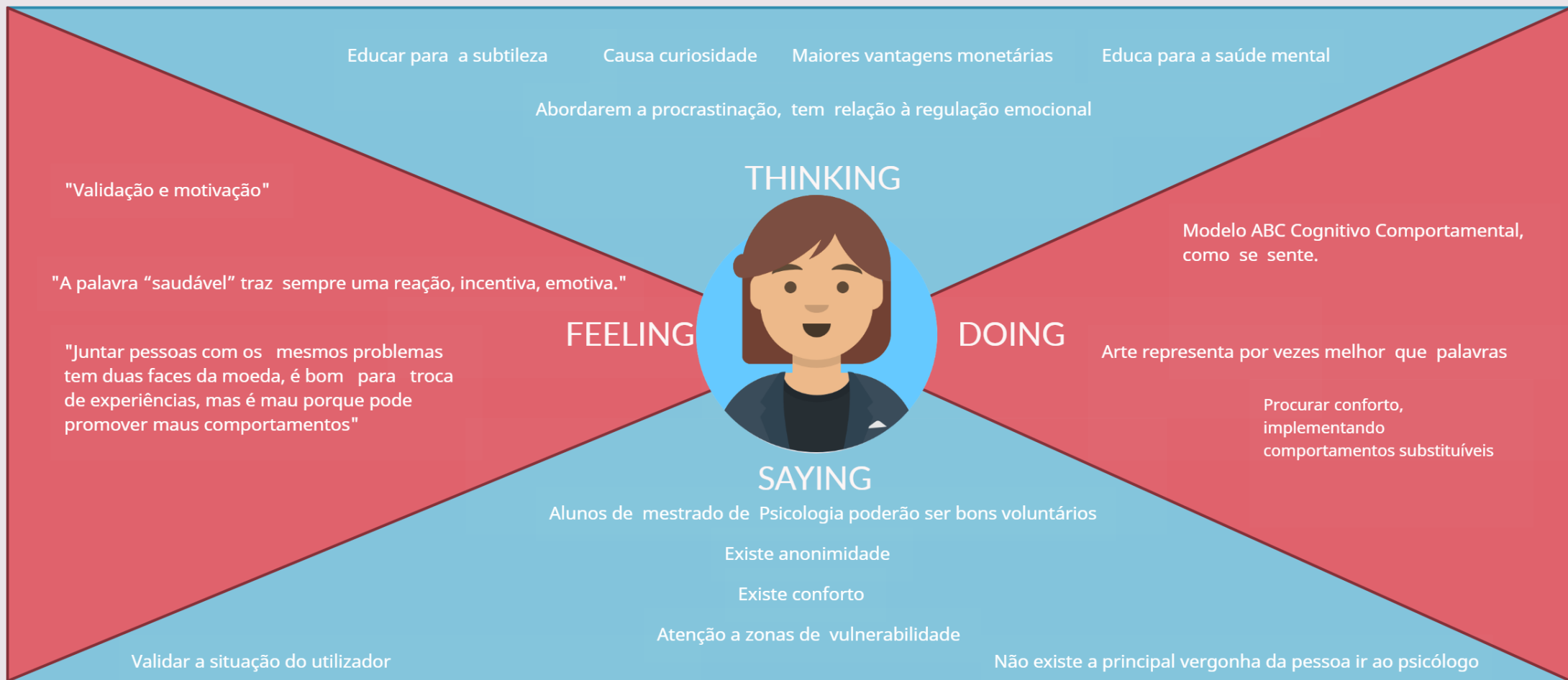


Pains

- A estratégia de apoio pode não funcionar para todos (cada caso é um caso)
- O utilizador pode sentir que este é o único método para o seu problema, e caso não ajude, pode piorar a situação
- Possível dependência à aplicação

Gains

- Educar o utilizador
- Apoio ao terapeuta
- Meio que ajude a pessoa
- Usar como manutenção
- Acesso acessível, monetariamente, ao apoio mental
- Ajuda a normalizar a situação da procura do melhoramento da saúde mental



Pains

- Pode piorar a situação, cada caso é um caso
- Podem ser tanto validador como invalidantes
 - Risco de vício
- Juntar pessoas por perturbações pode ser um ponto vulnerável
- O utilizador pode não se encontrar "bem" psicologicamente e daí perder alguma autonomia e controlo nas suas ações

Gains

- Trazer maiores vantagens em questões monetárias, já que serviços de apoio psicológico são custosos e as entidades que respondem são poucas
 - Não existe a vergonha de ir à primeira consulta do psicólogo
 - Educar para a subtileza
 - Causar curiosidade e educar para a saúde mental
- Mensagens de sugestão a consultar um psicólogo valida a situação do utilizador.