

Interação Pessoa Computador

12 de outubro de 2023



Let's Talk

Turma 9 Grupo 4

Catarina Canelas - up202103628

João Lourenço - up202108864

José Isidro - up202006485

Descrição da Ideia do Projeto

Aplicação focada na saúde mental, que promove o bem-estar psicológico. Os utilizadores vão ter a possibilidade de monitorizar e melhorar a sua saúde mental.

Com a finalidade de proporcionar ajuda psicológica e propiciar o cuidado da saúde mental, os utilizadores poderão:

- Registrar sintomas e momentos de fragilidade
- Ter acesso a sugestões e técnicas para melhorar a sua situação psicológica
- Realizar consultas com profissionais de saúde mental através de chamada ou comunicar com os mesmos via mensagem

Aplicações Semelhantes

Reflectly

- Diário pessoal guiado por IA
- Ajuda a lidar com pensamentos negativos
- Incentiva a positividade e melhora o bem-estar

BetterHelp

- Aconselhamento e terapia online.
- Interação web-based, bem como comunicação por telefone e texto.

Resultados do Questionário (n=76)

20-30 anos

47.4%



Género feminino

60.5%



Momento de
fragilidade extrema

63.5%



Estado de espírito e
saúde mental razoável

48.7%



Mal-estar psicológico
algumas vezes durante a vida.

57.9%



Nunca recorreu a profissionais
de saúde mental

52.6%



Nunca ter utilizado aplicação
direcionadas à saúde mental

93.4%



O questionário obteve um total de 76 respostas.




PACT

People

- Faixa etária entre os 20 e 50 anos
- Estudantes universitários e trabalhadores

Activities

- A marcação de uma consulta de saúde mental tem um tempo de espera longo. Com a aplicação, o tempo de espera de consulta é reduzido.
 - Em situações de fragilidade é quase impossível obter ajuda médica imediata. Na aplicação, ao poder comunicar com um profissional de saúde, a qualquer momento, torna-se possível haver uma assistência urgente ao utilizador.
- 

PACT



```
graph TD; PACT --> Context; PACT --> Technologies;
```

Context

- Utilizada num ambiente sossegado e sem distrações ou num ambiente desconfortável que provoque gatilhos

Technologies

- Utilizador e profissional de saúde comunicam por mensagem de texto
- Lembretes motivacionais e de consultas deverão aparecer como notificações no ecrã do telemóvel

Personas



Carlos Pereira

Um contabilista de 42 anos bastante atarefado, que procura uma app que o permita de forma independente, anónima e momentânea, a melhorar o seu bem-estar.



Patrícia Lopes

Uma estudante de mestrado com 22 anos, que procura uma app que oferece fontes de informação minuciosas e ajuda profissional rápida e frequente, de modo a melhorar o seu estado psicológico e consequentemente o seu desempenho académico.

Cenário de Atividade

Patrícia Lopes:

Após um longo dia de faculdade, a Patrícia verificou que tinha recebido um email com o resultado do seu último teste, sendo este negativo. Ficou muito abalada com esta notícia e decidiu abrir a Let's Talk, a sua aplicação de saúde mental.

Ao descrever sucintamente como se está a sentir, a aplicação sugere uma conversa com um psicólogo para poder desabafar.

Após conversar um pouco com o psicólogo e ficar mais calma, agendou uma sessão na semana seguinte para dar seguimento ao seu estado mental.





Funcionalidades e Tarefas

Contacto imediato com um profissional de saúde

Enviar mensagem ou fazer chamada com um profissional disponível

Registo do estado psicológico


Ver um gráfico com os estados dos últimos dias

Ajuda em momentos de fragilidade (e.g. ataque de pânico)

Ver sugestões de como encarar as várias situações

Agendamento de sessão com um profissional de saúde

Consultar ou agendar futuras sessões



Obrigado pela vossa atenção!

Let's Talk - Apresentação da 1ª Fase

Turma 9 Grupo 4

Catarina Canelas - up202103628

João Lourenço - up202108864

José Isidro - up202006485



Let's Talk

