

# Let's Talk

Relatório Final



# Let's Talk

**Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto**  
**Interação Pessoa-Computador**  
**Licenciatura em Engenharia Informática e Computação**

**Turma 9 Grupo 4**

Catarina Isabel Moreira Canelas - up202103628  
João Tiago Morais Lourenço - up202108864  
José Miguel Moreira Isidro - up202006485

---

# Índice

<b>Parte I - Análise de utilizadores e tarefas</b>	<b>4</b>
<b>Descrição da ideia do projeto</b>	<b>4</b>
<b>Aplicativos relacionados</b>	<b>5</b>
<b>Questionário - Destaques</b>	<b>6</b>
<b>Análise PACT</b>	<b>7</b>
People	7
Activities	8
Context	12
Technology	13
<b>Personas</b>	<b>14</b>
<b>Activity Scenarios</b>	<b>16</b>
<b>Funcionalidades e Tarefas</b>	<b>17</b>
<b>Parte II - Requisitos e métricas de usabilidade</b>	<b>18</b>
<b>Descrição resumida do projeto</b>	<b>18</b>
<b>Wireflow do Protótipo</b>	<b>20</b>
Tarefa 1 - Conversar com um psicólogo	20
Tarefa 2 - Fazer um teste psicológico	21
Tarefa 3 - Registar um momento de fragilidade	22
<b>Resultados da avaliação heurística</b>	<b>23</b>
<b>Correções a fazer na 3<sup>a</sup> Fase</b>	<b>26</b>
<b>Parte III - Segundo Protótipo e Avaliação de utilizadores</b>	<b>29</b>
<b>Alterações às Partes 1 e 2</b>	<b>29</b>
<b>Wireflows do Protótipo</b>	<b>30</b>
Tarefa 1 - Conversar com um psicólogo	30
Tarefa 1.1 - Conversar com um psicólogo por chamada	31
Tarefa 2 - Agendar uma consulta com um psicólogo	32
Tarefa 3 - Fazer um teste psicológico	33
Tarefa 4 - Consultar o registo de uma consulta antiga	34
Tarefa 5 - Registar um momento de fragilidade	35
Tarefa 6 - Consultar o histórico de regtos de momentos frágeis	37
Tarefa 6.1 - Consultar regtos de momentos frágeis	38
Tarefa Extra - Consultar os perfis dos psicólogos (com filtros)	42
Tarefa Extra - Sugestões para te ajudar	43
Tarefa Extra - Registar estado psicológico	44
Tarefa Extra - Limpar as notificações	45
Tarefa Extra - Aceder a uma conversa arquivada	46
Tarefa Extra - Ver o tutorial	47
<b>Protocolo de avaliação</b>	<b>48</b>
Objetivo	48

<b>Utilizadores</b>	<b>48</b>
Método	48
Tarefas	49
Métricas	49
<b>Resultados</b>	<b>50</b>
Caracterização da Amostra	50
Análise Estatística	51
Tarefa 1: Conversar com um psicólogo e enviar uma mensagem a dizer “Estou nervoso” (n=52)	51
Tarefa 2: Agendar uma consulta com a Dra. Carla Lopes no dia 14 de Dezembro às 16:00 (n=43)	53
Tarefa 3: Fazer um teste psicológico (n=42)	55
Tarefa 4: Consultar o registo de uma consulta antiga (n=40)	57
Tarefa 5: Registar um momento de fragilidade (n=35)	59
Tarefa 6: Consultar o histórico de registos momentos frágeis dos dias 2 e 8 de Novembro de 2023 (n=35)	61
Conclusões	63
<b>Anexos</b>	<b>64</b>
1ª Fase	64
Questionário IPC sobre saúde mental	64
2ª Fase	72
Heuristic Evaluation Report #1	72
Heuristic Evaluation Report #2	75
Protótipo Completo	77
3ª Fase	81
Questionário IPC - Usabilidade e Satisfação	81
Protótipo Final	83
Maze Report	83
<b>Bibliografia</b>	<b>83</b>

# Parte I - Análise de utilizadores e tarefas

## Descrição da ideia do projeto

Este projeto incide na criação de uma aplicação focada em saúde mental, tendo como objetivo promover o bem-estar psicológico. Através de uma plataforma intuitiva e simples, os utilizadores terão a possibilidade de monitorizar e melhorar a sua saúde mental.

Esta aplicação usufrui de várias funcionalidades. Entre elas, destacam-se o registo de sintomas e momentos de fragilidade, sugestões e técnicas para ajudar a melhorar a situação psicológica do utilizador, uma monitorização contínua do estado de saúde mental e ainda a possibilidade de realizar consultas com profissionais de saúde mental através de videochamada ou comunicar com os mesmos via mensagem, sendo sempre garantido o anonimato.

Desta forma, a aplicação encontra-se direcionada a pessoas que necessitem de ajuda no contexto psicológico. Através da combinação de tecnologia, conteúdo de psicologia e apoio de profissionais de saúde, pretende-se então oferecer uma plataforma para o cuidado da saúde mental.

## Aplicativos relacionados

- Reflectly

O Reflectly é um diário pessoal dirigido por inteligência artificial para te ajudar a lidar com pensamentos negativos, ser mais positivo e melhorar o teu bem-estar.

- 29k FJN

A 29k FJN é uma aplicação desenvolvida pela Fundação José Neves, criada para te apoiar no desenvolvimento de competências e na gestão do seu bem-estar e equilíbrio emocional. Esta app oferece vários cursos de desenvolvimento pessoal, exercícios e meditações, entre outros.

- BetterHelp

A BetterHelp é uma plataforma de saúde mental que fornece serviços de saúde mental online diretamente aos clientes. Os serviços de aconselhamento e terapia on-line são fornecidos por meio de interação baseada na web, bem como comunicação por telefone e texto.

Os serviços mencionados anteriormente diferem da Let's Talk, uma vez que as suas funcionalidades principais são fundamentalmente diferentes das fornecidas pela Let's Talk, apesar de terem o mesmo objetivo, melhorar a saúde mental do utilizador final.

A que mais se assemelha à Let's Talk é a BetterHelp, visto que fornece meios de interação direta com profissionais de saúde, seja por telefone ou texto. No entanto, esta é uma plataforma web-based, público-alvo a população dos EUA, pelo que não se adequa tanto ao povo português.

## Questionário - Destaques

Com o objetivo de aprofundar o conhecimento acerca das necessidades da população quanto a uma aplicação relacionada com a saúde mental, recorremos à utilização de um questionário focado, principalmente, no bem-estar psicológico. Foi, assim, possível concluir o público-alvo da aplicação e compreender o quanto necessário é o desenvolvimento de uma aplicação deste género.

O inquérito obteve um total de 76 respostas, tendo estado aberto entre os dias 02/10/2023 e 08/10/2023.

Após uma análise às respostas do questionário, a maioria das respostas é de pessoas nas faixas etárias entre os 20 e os 30 anos (47.4%) e entre os 40 e os 50 anos (26.3%), com predominância do género feminino (60.5%).

No que diz respeito aos resultados obtidos, 48,7% dos participantes avaliaram seu estado de espírito e saúde mental como razoáveis, e ainda 57.9% refere não ter sentido um bem-estar psicológico algumas vezes na vida. A vasta maioria (80,3%) refere não ter tido um diagnóstico relativo à saúde mental, contudo, no grupo de pessoas com diagnóstico prévio, a ansiedade e depressão foram as condições psicológicas mais referidas, tendo 63.5% tido um momento de fragilidade extrema, como ataques de pânico e/ou ansiedade.

Acerca de métodos utilizados para cuidado de saúde mental, a maioria nunca recorreu a consultas com profissionais de saúde (52.6%). Por fim, uma grande parte dos inquiridos considera que a sua saúde mental impacta moderadamente o seu dia-a-dia (faculdade, trabalho e relações interpessoais).

Embora a maioria dos participantes tenha relatado nunca ter utilizado aplicações direcionadas em saúde mental (93.4%), a análise destes dados sugere que uma aplicação deste tipo seria bastante relevante e útil.

As funcionalidades consideradas mais importantes pelas pessoas que participaram no inquérito incluem sugestões de como encarar os sintomas indicados, contacto com um profissional de saúde, garantia de anonimato e a avaliação de sintomas. Para uma aplicação mais eficaz, foram feitas sugestões como a inclusão de testes psicológicos.

# Análise PACT

## People

### Público-alvo:

- Faixa etária entre os 20 e 50 anos
- Estudantes universitários e trabalhadores
- Todas as identidades de género

### Habilidades Cognitivas:

- Literacia básica para possível uso da aplicação
- Pessoas capazes de interagir com tecnologia
- Capacidade de memória, para o registo dos sintomas sentidos durante a vida

### Personalidade e Traços Sociais:

- Com interesse em cuidar da saúde mental
- Abertura para falar com profissionais de saúde mental
- Paciência para explicar o que sente e seguir as sugestões da aplicação para melhoria da saúde psicológica

### Diversidade Cultural e Internacional:

- Com fluência na língua portuguesa ou língua inglesa

### Populações Especiais:

- Pessoas com ansiedade aguda e depressão severa
- Quem sofre com ataques de pânico e ataques de ansiedade

## Activities

As atividades incorporadas na aplicação já existem atualmente. No entanto, a razão pela qual foram integradas tem como intuito melhorar a sua eficiência e eficácia.

### Atividades já existentes fora da aplicação:

- Atualmente, quando uma pessoa necessita de marcar uma consulta com um profissional de saúde mental, seja no serviço público ou privado, vê-se frequentemente obrigada a enfrentar longos períodos de espera. Consultas terapêuticas também não são comparticipadas por todos os seguros de saúde nem em todos os hospitais, dificultando ainda mais o acesso às mesmas. Por esse motivo, a nossa aplicação consegue reduzir esse tempo de espera e facilitar o acesso a tratamento psicológico através da possibilidade de estabelecer consultas online com profissionais de saúde. O utilizador tem acesso a uma agenda com todos os horários disponíveis dos vários profissionais de saúde registados na aplicação, e dessa forma, pode escolher a consulta com disponibilidade mais próxima.
- Em situações de fragilidade, tais como ataques de pânico e/ou ansiedade ou ainda momentos psiconeuréticos, conseguir uma assistência imediata pode ser extremamente difícil e até mesmo impossível. Não tendo assim uma ajuda urgente, o estado psicológico da pessoa torna-se suscetível a agravar. Assim, na aplicação, o utilizador tem a oportunidade de comunicar com qualquer profissional de saúde mental por mensagens de texto, tornando assim mais rápida a ajuda requerida. Além disso, a aplicação fornece também dicas e sugestões para ultrapassar e lidar da melhor forma com esses momentos.
- Para manter um histórico dos sintomas que uma pessoa vivencia, é comum fazer anotações em papel ou no telemóvel. Para melhorar essa prática comum, a aplicação disponibiliza uma funcionalidade para o registo de sintomas relacionados com saúde mental, permitindo ao utilizador registrar sempre que considerar necessário os sintomas que esteja a sentir. A aplicação fornece também a possibilidade de o utilizador descrever e explicar o que costuma sentir.
- Para uma pessoa com sintomas psicóticos, obter um diagnóstico confiável requer consultas com profissionais de saúde mental. Não é atualmente possível obter pré-diagnósticos credíveis. Nessa perspetiva, a aplicação oferece testes psicológicos para que os utilizadores consigam obter avaliações iniciais/pré-diagnósticos do seu estado psicológico. Estes testes psicológicos são feitos por equipas de psicólogos e psiquiatras com o objetivo de serem o mais credível possível.
- A maioria das pessoas não está familiarizada com técnicas que ajudam a melhorar o seu bem-estar psicológico. Por isso, a aplicação fornece sugestões e técnicas

personalizadas, adaptadas de acordo com os sintomas específicos do utilizador, de modo a ser possível ter um melhor cuidado da saúde mental.

- Em momentos de extrema fragilidade, é comum que a maioria das pessoas se esqueça de apontar os dias em que se sentiram assim. Isso dificulta a identificação de possíveis causas por trás desses momentos. A aplicação permite o registo desses mesmos momentos, incluindo o que o utilizador estava a sentir e o contexto em que esses sentimentos surgiram. Isto facilita uma interpretação destes momentos complicados e também a identificação de possíveis gatilhos de forma mais eficaz.
- Quando alguém procura uma consulta de saúde mental, é desejável ter a oportunidade de escolher o profissional de saúde mais adequado às suas necessidades. Contudo, nem sempre é possível, por diversos motivos, como a alta afluência a consultas psicológicas, o que pode limitar as opções de escolha. A pensar nesse problema, a aplicação permite aos utilizadores acederem aos perfis dos profissionais de saúde mental registados e assim poderem escolher o mais compatível de acordo com as suas necessidades individuais. Desta forma, é possível otimizar os resultados das consultas.
- É comum uma pessoa esquecer-se do dia e hora que terá uma consulta médica, devido ao stress que se vive nos dias de hoje. Dado que nem todos os hospitais fornecem lembretes das consultas marcadas, a nossa aplicação tem uma funcionalidade que permite receber notificações a relembrar a data e hora da consulta marcada.
- Quando uma pessoa está a ter tratamento e acompanhamento por meio de consultas de saúde mental, o feedback sobre o seu progresso é muitas vezes obtido exclusivamente através dos profissionais de saúde. Em casos de consultas mensais, esse feedback está disponível apenas uma vez por mês. Nesse sentido, a aplicação fornece semanalmente estatísticas que demonstram o progresso do estado psicológico do utilizador. Essas estatísticas são feitas com base nos sintomas registados e no feedback obtido em cada consulta, permitindo uma avaliação contínua e mais frequente do progresso de um utilizador.
- Compreendemos que o quotidiano pode ser desafiador, e além disso, é impraticável ter consultas diárias. Por isso, a nossa aplicação envia notificações todos os dias com mensagens motivacionais para ajudar os utilizadores a enfrentar os seus dias com uma perspetiva mais positiva.
- É comum que muitos pacientes se sintam desconfortáveis em partilhar os seus sentimentos, seja devido à sensação de vulnerabilidade ou por simples desconforto. Nos moldes tradicionais das consultas presenciais, os dados e informações partilhados pelo utente são mantidos em sigilo e com total privacidade garantida. No entanto, o paciente precisa de fornecer os seus dados pessoais e lidar com o profissional de saúde pessoalmente. Nós tencionamos manter a segurança dos conteúdos partilhados pelo utilizador, mas também dar a possibilidade de anonimato

através dos meios digitais pelos quais os utilizadores podem contactar com os profissionais de saúde mental. Desta forma, pretendemos criar um ambiente seguro e confortável para que todos possam conseguir obter ajuda sem comprometer sua privacidade e anonimato.

### Tarefas dos Utilizadores

- Registar de sintomas relacionados com a saúde mental
- Responder a testes para um possível pré-diagnóstico do estado psicológico
- Descrever o que costuma sentir
- Ser possivelmente pré-diagnosticado com uma doença do trato psicológico
- Receber sugestões e técnicas a fim de melhorar o seu estado mental atual
- Ter acesso a consultas de psicologia/psiquiatria
- Usufruir de anonimato
- Comunicar via mensagens com profissionais de saúde mental
- Em caso de momento de fragilidade (exemplo: ataque de pânico) poder ter ajuda imediata de um profissional de saúde
- Em caso de momento de fragilidade (exemplo: ataque de pânico) poder fazer registo de tal acontecimento, para tornar mais fácil identificar possíveis gatilhos e assim tornar o trabalho de um psicólogo/psiquiatra mais eficaz
- Aceder a perfis de profissionais de saúde mental registados, para escolher o mais adequado e compatível
- Receber notificação a relembrar da data e hora da consulta marcada
- Lembretes motivacionais diários
- Estatísticas semanais referentes ao estado psicológico do utilizador

### Frequência das Atividades

- Consultas terapêuticas realizadas de forma adaptável ao utilizador, podendo ser algo pontual, semanal, quinzenal ou até mensal.
- Obter estatísticas semanais da evolução dos sintomas e momentos frágeis
- Receber um lembrete motivacional diariamente

### Duração das Atividades

- As atividades de consultas, registos e descrição de sintomas, testes são atividades de longa duração
- Resultados de pré-diagnósticos, sugestões e técnicas terapêuticas, notificações motivacionais e estatísticas são de curta duração

### Casos de Erros

- Em caso de erros como introdução incorreta de dados por parte do utilizador, a aplicação informa do erro e sugere a reintrodução dos mesmos dados
- Numa indisponibilidade de estatísticas, deve dar a conhecer ao utilizador essa indisponibilidade e indicar que será temporária
- Em caso de uma impossibilidade de comunicar com um profissional de saúde, via mensagem ou consulta, indicar que será temporária

## Context

Com base nos resultados obtidos no inquérito, a maioria das pessoas não tem um bom bem-estar psicológico, necessitando então de ajuda. Contudo, grande parte dessas pessoas nunca recorreu a profissionais de saúde mental. Foi nesse contexto que decidimos criar esta aplicação, com o objetivo de oferecer apoio psicológico a todas as pessoas que precisam, incluindo todos os que nunca procuraram ajuda.

### Ambiente Físico

- Utilizada num ambiente sossegado e sem distrações
- Também pode ser utilizada num ambiente estranho à pessoa ou ambiente que introduza possíveis gatilhos (exemplos: ansiedade social, véspera de uma exame, defesa de um projeto, entrevista de emprego)

### Ambiente Social

- Algumas pessoas podem ter dificuldade em falar abertamente sobre estas situações com amigos, colegas ou familiares, o que pode ter implicações negativas na saúde mental da pessoa.
- A aplicação facilita a interação com profissionais de saúde mental, permitindo que haja uma comunicação por meio de mensagens seguras e consultas por videochamadas.

## Technology

No panorama atual, a tecnologia não é tão usada quanto poderia ser para ajudar as pessoas que necessitam de ajuda psicológica e acompanhamento da saúde mental. Por esse motivo, uma aplicação dedicada à saúde mental pode desempenhar um papel fundamental no preenchimento das lacunas existentes no que diz respeito ao cuidado psicológico.

### Input de Dados

- Introdução de dados manualmente pelo utilizador na aplicação, tais como rastreio emocional, registos de sintomas e momentos de fragilidade

### Output de Dados

- Estatísticas serão demonstradas por meio de gráficos
- Lembretes motivacionais e de consultas deverão aparecer como notificações no ecrã do telemóvel
- Mensagens entre utilizadores e profissionais de saúde mental apresentadas em formato de texto no ecrã
- Pré-diagnósticos e resultados de testes psicológicos aparecem no ecrã

### Interface

- Interface simples e intuitiva

### Comunicações

- Utilizador e profissional de saúde comunicam por mensagem de texto
- Consultas entre profissional de saúde mental e utilizador realizadas através de videochamada

### Som

- Videochamadas com suporte de som

### Conexão

- Online, depende de ligação à internet

### Sistemas Críticos de Segurança

- Autenticação segura
- Proteção de dados assegurada

# Personas



## APRESENTAÇÃO

Carlos Pereira tem 42 anos, é casado e tem 2 filhos, uma menina de 10 anos e um menino de 12.

É contabilista em múltiplas empresas desde os seus 23 anos, logo após ter terminado a sua licenciatura. Durante o seu tempo na faculdade foi diagnosticado com ansiedade e em períodos de tempos com mais stress, os ataques de pânico eram frequentes.

Com o passar dos anos, Carlos tentou vários métodos de forma a minimizar a frequência dos ataques, através de meditação e desporto, evitando ir a consultas, de modo a não preocupar familiares, amigos e devido ao trabalho associado à marcação e ida.

Devido ao seu emprego, Carlos tem um número de horas de sono irregular e de má qualidade, que contribuem negativamente para o seu bem-estar.

# CARLOS PEREIRA

## MOTIVAÇÕES

- Família** – Carlos quer estar no seu melhor, de modo a ser um melhor marido e pai.
- Produtividade** – Caso Carlos consiga alcançar um melhor bem-estar, ele será capaz de realizar as suas funções num menor tempo.
- Realização Pessoal** – A ideia de ser capaz de superar este problema serve para Carlos como motivação de dar o seu melhor.

## NECESSIDADES VALORIZADAS NUMA APP PARA SAÚDE MENTAL

- Controlo do sono** – Carlos sabe que o facto de as suas horas de sono não serem regulares e de má qualidade o prejudicam bastante. Contudo com ferramentas que o permitem analisar o descanso que ele teve num dado período de tempo, ele seria capaz de concluir se de facto estaria apto para certa atividade ou se deveria dormir.
- Anonimato** – Um dos grandes fatores que leva ao Carlos a não procurar ajuda profissional, é o medo de algum familiar ou amigo descobrir a sua condição, porém se fosse possível solicitar esse nível de ajuda de modo anônimo, ele daria um grande passo em direção ao seu bem-estar.
- Autoajuda** – Carlos sempre foi uma pessoa que gosta de resolver os seus problemas independentemente. Se ele tivesse acesso a informações e ferramentas que o permitissem ajudar a si mesmo, sem consumir o pouco tempo livre que ele tem, seria um grande alívio para ele.

## FRUSTRACÕES

- Não haver um método de ajuda imediata e eficaz caso ele tenha um ataque de pânico.
- A ajuda profissional ser demorada, exigindo deslocação e tempo de espera.
- Falta de acesso a informação que o possa ajudar que tenha ajuda de fontes de confiança.



## APRESENTAÇÃO

**Idade:** 22

**Habilidaçāo:** Licenciatura

**Trabalho/Ocupaçāo:** Estudante

**Estado Civil:** Solteiro

**Localizaçāo:** Porto, Portugal

**Literacia Digital:** Acima da média

**Dispositivos Preferidos:** Telemóvel, Computador

**Arquétipo:** Perfeccionista

A Patricia é uma estudante da FEUP, a terminar o seu mestrado em Engenharia Informática e Computação. É muito determinada, mas está psicologicamente esgotada e tem dificuldade em conciliar a sua vida pessoal com o estudo.

Desde que começou a faculdade, a Patricia tem sofrido com ataques de pânico, principalmente em períodos de maior stress. Em criança, esta foi diagnosticada com ansiedade e desde então é seguida por um psicólogo.

Adicionalmente, esta pratica artes marciais, o que a ajuda a cooperar com a sua situação.

# PATRICIA LOPES

## MOTIVAÇĀOES/NECESSIDADES

- A Patricia gostava de ter um contacto mais rápido com um profissional de saúde, de modo a não ter de dispensar tanto do seu tempo para o mesmo.
- Para além disso, ela gostava de ter disponível um contacto mais frequente, de forma a auxiliar na resolução de problemas do dia a dia.
- Em momentos de fragilidade, esta gostava de poder contar com alguém/algo para a ajudar a ultrapassar os mesmos, até quando está só.
- Ela pretende melhorar a sua saúde mental, uma vez que o seu desempenho académico está diretamente relacionado com a mesma.

## FRUSTRACĀOES

- O contacto com um profissional de saúde não deveria ser algo tão distante e demorado.
- A Patricia sente-se desamparada em momentos de fragilidade.
- A fonte de informação sobre a saúde mental pode ser, por vezes, um pouco genérica e muito densa, sendo difícil encontrar ajuda para um sintoma específico.

## Activity Scenarios

### Carlos Pereira

Nos últimos tempos, as empresas para as quais o Carlos trabalha têm pedido para ele trabalhar mais, uma vez que o ano está perto do fim e elas desejam ter toda a informação contabilística organizada antes do ano acabar. Devido a esta carga de trabalho extra, os hábitos de sono e o bem-estar psicológico do Carlos têm se deteriorando ao poucos, o que o leva a utilizar a **Let's Talk**, de modo a regular as suas horas de sono e para procurar informações que permitam a autoajuda, com o pouco tempo livre que ele tem tido.

Com a utilização da app, o Carlos notou um aumento considerável no seu bem-estar, levando-o a ser mais produtivo.

### 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

Em caso de necessidade, os utilizadores poderão enviar mensagens ou efetuar chamadas a profissionais de saúde de modo a ter a assistência necessária.

### Ajuda em momentos de fragilidade

Num momento espontâneo de maior fragilidade, o utilizador terá acesso a sugestões de como encarar a situação que se encontra, tendo também acesso ao seu contacto de emergência que ele designou para o ajudar (familiar, amigo, ...).

### Registo do estado psicológico

Através da informação fornecida pelo utilizador através de descrições do estado emocional, de sintomas ou uma descrição geral de como correu o dia, a app irá processar a informação, permitindo posteriormente ao utilizador visualizar gráficos referentes à evolução do seu bem-estar durante o período desejado.

### Agendamento de sessões com profissionais de saúde

O utilizador poderá não só agendar futuras sessões que ache necessário para a manutenção do seu bem-estar, mas também consultar as sessões realizadas anteriormente.

### Anonimato

O utilizador terá acesso a todas as funcionalidades previamente descritas, sem ter de revelar qualquer tipo de informação que possa revelar a sua identidade, de modo a sentir o maior conforto possível durante o uso da app.

# Parte II - Requisitos e métricas de usabilidade

## Descrição resumida do projeto

Este projeto a ser desenvolvido tem como objetivo principal promover o bem-estar mental e também incentivar as pessoas ao autocuidado psicológico. Através desta aplicação, os utilizadores terão acesso a uma série de funcionalidades, as quais lhes trarão benefícios e farão cumprir aquilo que prometemos. As funcionalidades principais que escolhemos para a aplicação dividem-se em três categorias: “Profissionais de saúde”, “O meu registo” e “Momentos de fragilidade”.



Neste relatório vamos falar mais detalhadamente sobre três tarefas que consideramos serem fundamentais na aplicação, sendo então a possibilidade de conversar com um psicólogo, fazer um teste psicológico e ainda efetuar o registo de um momento de fragilidade extrema.

No que diz respeito à tarefa de conversar com um psicólogo, o seu principal foco é efetivamente a troca mensagens com um profissional de saúde, visto que consideramos essencial para uma pessoa que precise de ajuda ter a oportunidade de estabelecer contacto a qualquer momento, desde que se verifique a disponibilidade de um psicólogo, e ter ajuda de confiança imediata. Outro foco desta tarefa é o acesso ao perfil dos vários psicólogos que a aplicação fornece. Desta forma, o utilizador pode analisar os perfis e conseguir fazer uma escolha o mais adequada possível para as suas necessidades.

Quanto à tarefa de efetuar um teste psicológico, esta centra-se em responder a questões relacionadas com saúde psicológica, para assim ser possível para a aplicação fazer um possível pré-diagnóstico do que o utilizador possa estar a experienciar. Optamos por incluir

perguntas que consideramos importantes sobre os sintomas habitualmente sentidos pelo utilizador, bem como a sua frequência, e ainda saber se o utilizador está a tomar alguma medicação.

Por último, a tarefa restante é o registo de momentos de fragilidade extrema, a qual possui como objetivo principal efetuar o registo do momento e o acesso ao mesmo. Assim, consideramos essencial o utilizador ter uma caixa de texto para poder escrever tudo o que estiver a sentir, poder indicar o dia, mês, ano e hora desse momento e ainda selecionar possíveis sintomas. Estes sintomas facilitam a aplicação a personalizar a experiência do utilizador e então fazer uma identificação do momento vivido e registado. Consideramos também importante o utilizador ter acesso aos seus momentos registados, tendo então um calendário com os mesmos. Desta forma, é possível ajudar o utilizador a descobrir possíveis padrões nos momentos frágeis que experiencia.

Concluindo, este relatório tem como foco estas três funcionalidades, e ainda a avaliação heurística recebida por outros dois grupos. Sobre esta avaliação, demonstramos as melhorias sugeridas e as possíveis correções que iremos fazer, consoante o grau de importância que demos a estas mesmas sugestões e críticas.

O nosso protótipo para esta segunda fase está disponível neste [link](#).

# Wireflow do Protótipo

## Tarefa 1 - Conversar com um psicólogo



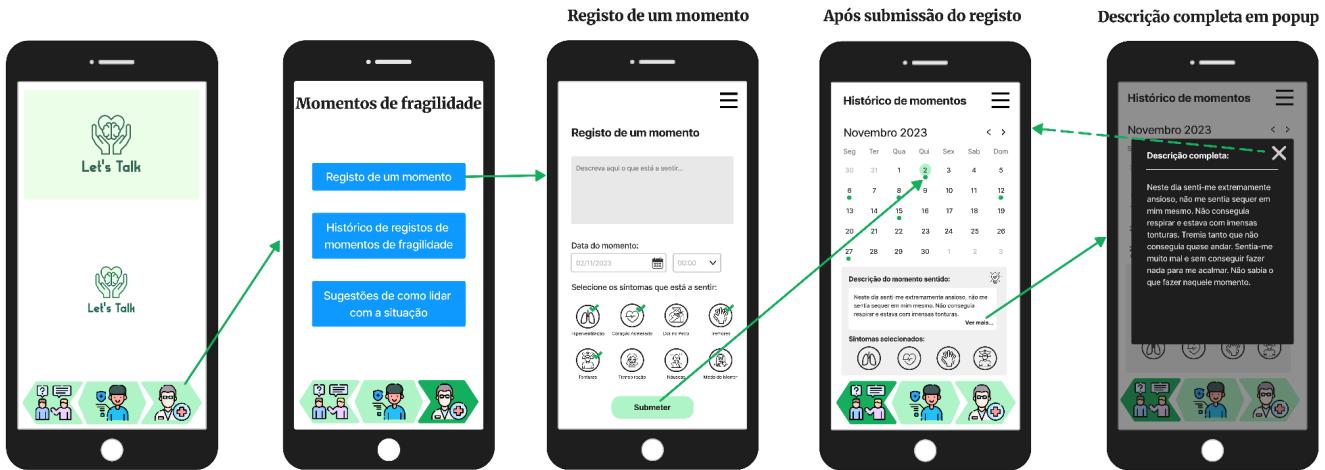
1. Na página inicial, o utilizador seleciona o ícone da esquerda para o remeter para a secção dos “Profissionais de Saúde”.
2. De seguida, seleciona a opção “Conversar com um psicólogo disponível”.
3. Por sua vez, nesta aba pode conversar com um psicólogo por mensagem.
4. Ao clicar no ícone do “hambúrguer”, surge um menu com as opções de “Ver Perfil” do psicólogo com quem está a conversar e “Sair da conversa” para sair da conversa, respetivamente.
5. Ao escolher a primeira opção, “Ver Perfil”, o perfil do psicólogo é então mostrado ao utilizador. Para voltar à conversa, o utilizador pode clicar na cruz no canto superior direito da secção ou então em “Enviar mensagem”. Para além do mais, o utilizador pode ainda clicar no botão de “Agendar consulta”, onde seria redirecionado para essa secção para fazer o agendamento.
6. Por fim, caso escolha a opção “Sair da conversa”, o utilizador é redirecionado para a página dos “Profissionais de Saúde”.

## Tarefa 2 - Fazer um teste psicológico



1. Na página inicial, o utilizador seleciona o ícone do meio para o remeter para a secção de "O meu registo".
2. De seguida, seleciona a opção "Fazer um teste psicológico", de modo a começar o teste.
3. De seguida, será apresentado ao utilizador um conjunto de perguntas, com o intuito de melhor avaliar a sua condição. Para avançar no teste, basta selecionar a opção desejada e clicar no botão "Avançar".
4. Após terminar o teste, este será enviado para um profissional de saúde que o irá avaliar e o utilizador será redirecionado para a página "O meu registo", podendo continuar a utilizar a aplicação como desejar.
5. Quando o profissional de saúde acabar a sua análise, o utilizador será notificado que o resultado está disponível para consulta.

## Tarefa 3 - Registar um momento de fragilidade



1. Na página inicial, o utilizador seleciona o ícone da direita de forma a ser remetido para a secção dos "Momentos de Fragilidade".
2. De seguida, seleciona a opção "Registo de um momento" para prosseguir para o registo de um momento difícil que tenha tido.
3. Aparece então ao utilizador uma página na qual poderá escrever uma descrição do que está a sentir naquele momento. Além disso, poderá registar a data, usando um calendário que aparece ao clicar no ícone dentro da caixa, permitindo a escolha do dia, mês e ano, bem como a hora exata. O utilizador também tem a opção de selecionar vários sintomas que possam estar associados ao momento. A escolha destes sintomas não auxilia apenas o utilizador a manter um histórico de regtos detalhados das suas experiências, mas também facilita o tratamento junto de um profissional de saúde. Além disso, também auxilia a aplicação a identificar o possível momento vivido pelo utilizador (exemplo: ataque de pânico).
4. Para submeter o regsto, o utilizador deve carregar no botão "Submeter", sendo então redirecionado para uma página onde pode consultar o seu histórico de momentos. Automaticamente, o utilizador será direcionado para o dia e hora do momento acabado de ser registado, indicado no calendário por uma cor verde. Abaixo, será exibida uma descrição desse momento. Nos restantes dias do calendário com momentos, aparecem pequenas pintas verdes abaixo dos dias.
5. Para poder visualizar a sua descrição completa, o utilizador deve clicar em "Ver mais", aparecendo-lhe de seguida uma caixa pop-up com toda a sua descrição completa.
6. Para voltar atrás, o utilizador tem apenas de carregar na cruz cinzenta que aparece no canto superior direito, e volta então a visualizar novamente o seu momento e o calendário com o seu histórico.

## Resultados da avaliação heurística

1. Em alguns quadros existe um ícone de “hambúrguer”. Não é claro o que este faz.

Heurísticas	Severidade
8, 3	3



2. Títulos desalinhados em alguns quadros.

Heurísticas	Severidade
8	2



3. Não há opção de retorno.

Heurísticas	Severidade
4	9



4. Não existe um botão de confirmação ao escolher uma data no calendário.

Heurísticas	Severidade
3	3



5. Não existe uma barra de progresso nos testes psicológicos.

Heurísticas	Severidade
1	1



6. Ausência de ajuda e/ou documentação.

Heurísticas	Severidade
10	4

7. A barra de pesquisa não é muito comprehensível, na forma natural de comunicação.

Heurísticas	Severidade
2	2



8. A conversação ser por chat não é muito eficiente, segundo a opinião dos autores da avaliação.

Heurísticas	Severidade
7	2



9. O design parece distinguir do resto do protótipo, podia ser mais minimalista, como por exemplo um X no canto superior do chat.

Heurísticas	Severidade
8	2



10. Se já estão no chat, porquê a opção de enviar mensagem?

Heurísticas	Severidade
3	1



## Correções a fazer na 3ª Fase

Em geral, estamos de acordo com as avaliações feitas e tentamos arranjar possíveis soluções para as mesmas. Incluímos uma imagem sugestiva, de modo a ilustrar uma possível correção para cada problema. Contudo, houveram algumas análises com as quais não concordamos, tendo sido devidamente justificadas.

1. Tendo concordado com a análise feita, iremos adicionar um menu de opções para o ícone do “hambúrguer” de modo a esclarecer o objetivo do mesmo.



2. Reconhecendo a utilidade da avaliação, pretendemos alinhar os títulos para todos os quadros.



3. Concordamos com esta análise e pretendemos adicionar uma opção de retorno, uma vez que esta proporciona ao utilizador a possibilidade de corrigir/verificar uma resposta anterior. No entanto, consideramos que a heurística indicada não será a mais correta para o problema em questão, devendo ter sido a 3, “User Control and Freedom”.



4. Estando de acordo com a avaliação feita, poderá ser adicionado um menu de confirmação da data e hora escolhida. Contudo, achamos que a severidade 3 pode ter sido um pouco alta, tendo em conta que o utilizador tem a liberdade de alterar a data escolhida no calendário, apenas não a tem na escolha da hora.



5. Concordamos com esta análise e achamos que uma barra de progresso nos testes psicológicos será uma adição bastante útil.



6. Concordarmos com a análise realizada, uma vez que de facto documentação de modo a ajudar o utilizador é extremamente importante, contudo não concordamos com a severidade atribuída, dado que que o protótipo em questão é referente a uma fase inicial de prototipagem.

7. Não concordamos totalmente com a análise feita, visto que a nosso ver os ícones usados tem a expressividade desejada, todavia tentaremos, durante a próxima fase de prototipagem, procurar outros ícones.

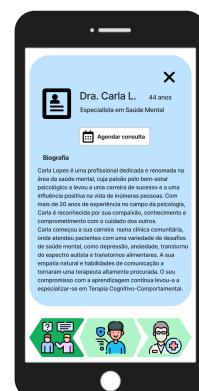


8. Concordamos parcialmente com a análise feita, uma vez que o chat é uma ferramenta importante para cumprir o objetivo da nossa aplicação, porém iremos adicionar a possibilidade de o utilizador realizar chamadas.



9. Não concordamos com a análise feita, visto que, a nosso ver, o design está enquadrado com o resto da aplicação e a ideia de ser mais minimalista do que o que é apresentado é um pouco irrealista.

10. Concordamos com o feedback recebido, de facto o botão de enviar mensagem, no contexto em questão, é redundante, sendo apenas necessário o botão de fechar a janela, de modo a voltar para o chat com o profissional de saúde.



# Parte III - Segundo Protótipo e Avaliação de utilizadores

## Alterações às Partes 1 e 2

Após as duas primeiras fases do projeto, recebemos bastante feedback pelos diversos meios usados, tanto nos inquéritos realizados, como nas avaliações heurísticas feitas pelos nossos colegas de turma. Este feedback permitiu-nos fazer as alterações necessárias durante esta última fase, de modo a que o protótipo final atingisse o melhor resultado possível, no que toca à usabilidade e satisfação do utilizador.

Com base nas avaliações heurísticas foram corrigidos detalhes em falta, como alinhar algum texto presente nas diversas áreas do protótipo, a adição de uma barra de progresso em todos os testes disponíveis e, de modo a facilitar a navegação pelo protótipo, a adição de diversos botões para tornar todo o processo mais fluido. Por último, uma mudança feita ao nível funcional da aplicação, foi o acréscimo da opção de o utilizador realizar chamadas com um profissional se assim o desejar.

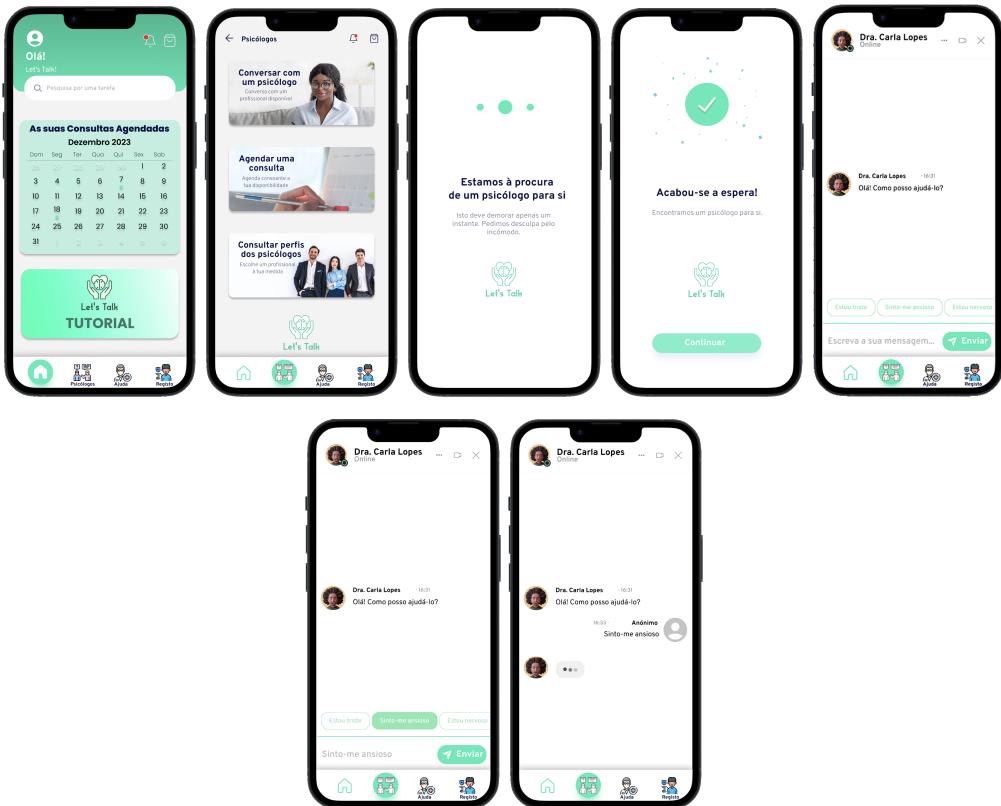
Adicionalmente, após uma análise mais profunda de todo o feedback, foi clara a necessidade de duas alterações que nós damos maior destaque:

- A criação de um breve tutorial, de modo a facilitar a integração de novos utilizadores na nossa aplicação, tirando assim o máximo proveito no menor período de tempo possível;
- A complementação dos ícones da barra de navegação (*footer*) com uma legenda, uma vez que tanto nas avaliações heurísticas, como no feedback dado pelos utilizadores que experimentaram os nossos protótipos, foi-nos relatado que os ícones eram pouco intuitivos. Com a adição destas legendas, esperamos que o desenho desta interface tenha ficado mais intuitivo, de modo a melhorar a usabilidade da mesma.

# Wireflows do Protótipo

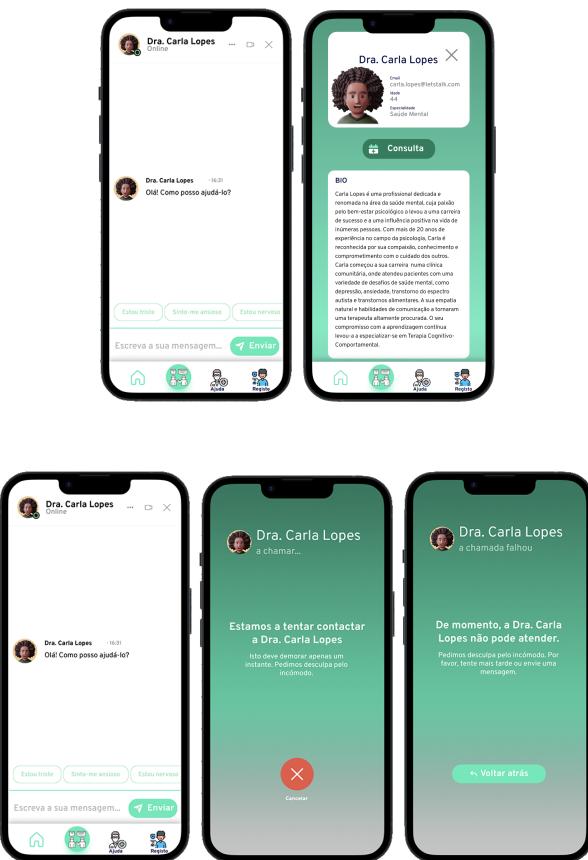
O protótipo pode ser visto [aqui](#).

## Tarefa 1 - Conversar com um psicólogo



1. Na página inicial, o utilizador seleciona segundo ícone da esquerda para o remeter para a secção dos “Psicólogos”;
2. De seguida, seleciona a opção “Conversar com um psicólogo” (primeira imagem);
3. Nesta página, o utilizador é informado que a aplicação está à procura de um psicólogo disponível para ele poder conversar (Loading Screen). Basta esperar uns segundos para avançar para a próxima página;
4. Por sua vez, nesta página, “Acabou-se a espera!” informando o utilizador de que um psicólogo está disponível para conversar com ele. Para avançar, pode esperar uns segundos ou clicar em “Continuar”;
5. A seguir, o utilizador encontra-se na página do chat. Para conversar, este deve clicar numa mensagem disponível na barra horizontal. Aqui, o utilizador recebe feedback imediato da aplicação ao seleccionar as várias opções. Quando escolher a mensagem que mais se adequa ao seu estado, clica em “Enviar” para enviar a mensagem escolhida.
6. Por fim, na última página o utilizador pode ver a mensagem enviada.

## Tarefa 1.1 - Conversar com um psicólogo por chamada



O objetivo desta subsecção da tarefa 1 é mostrar as funcionalidades que o utilizador tem acesso ao conversar com um psicólogo.

Segue-se os passos anteriores para chegar à página do chat.

1. O utilizador encontra-se na página do chat.

No topo, o utilizador pode clicar na imagem de perfil, nome ou nos “3 pontos” para ver o perfil do psicólogo. No perfil, este tem acesso a uma biografia e outras informações do psicólogo. Aqui pode também clicar em “Consulta” para agendar uma consulta (Tarefa 2).

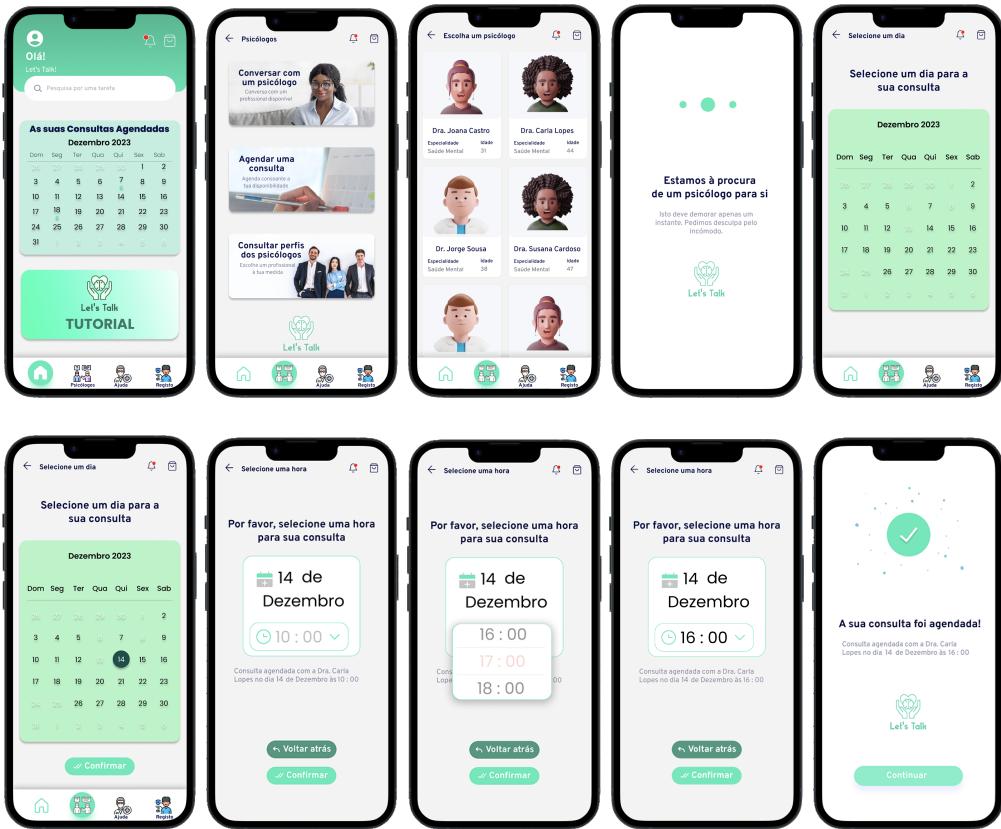
A cruz no canto superior direito redireciona o utilizador para a página dos “Psicólogos”.

Ao clicar no ícone de chamada, o utilizador tenta iniciar uma chamada com o psicólogo e é redirecionado para a página a seguir;

2. Nesta página, o utilizador tenta contactar o psicólogo. Pode cancelar a chamada ao clicar no ícone vermelho. Basta esperar uns segundos para avançar para a próxima página;

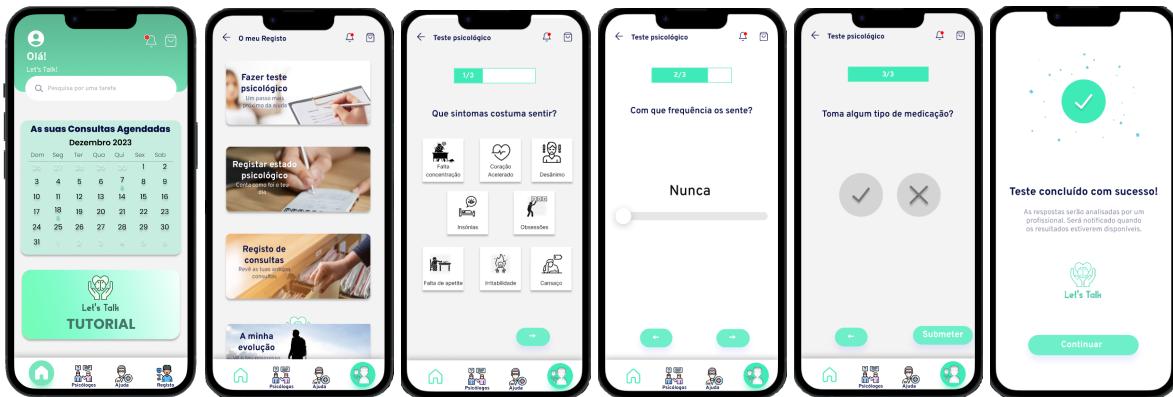
3. Por fim, na última página o utilizador pode ver que o psicólogo não está disponível para uma chamada neste momento. Para regressar ao chat, pode esperar uns segundos ou clicar em “Voltar atrás”.

## Tarefa 2 - Agendar uma consulta com um psicólogo



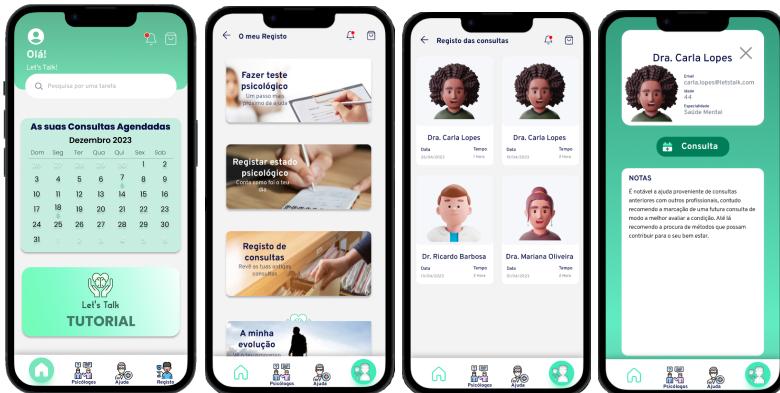
1. Na página inicial, o utilizador seleciona segundo ícone da esquerda para o remeter para a secção dos “Psicólogos”;
2. De seguida, seleciona a opção “Agendar uma consulta” (segunda imagem);
3. A seguir, o utilizador deve selecionar um psicólogo para agendar a sua consulta com o mesmo;
3. Nesta página, o utilizador é informado que a aplicação está a verificar a disponibilidade do psicólogo (Loading Screen). Basta esperar uns segundos para avançar para a próxima página;
4. Por sua vez, nesta página, é pedido ao utilizador que selecione um dia para a sua consulta. Um segundo após a sua seleção, o utilizador é redirecionado para a página seguinte;
5. Agora, o utilizador deve clicar em “Confirmar” para avançar para a página seguinte ou selecionar um dia diferente, caso queira alterar a sua escolha;
6. Nesta página, o utilizador deve selecionar uma hora para a sua consulta. Para tal, tem de clicar no menu *dropdown* e selecionar uma hora disponível.
6. Por fim, na última página o utilizador pode ver a consulta agendada.

## Tarefa 3 - Fazer um teste psicológico



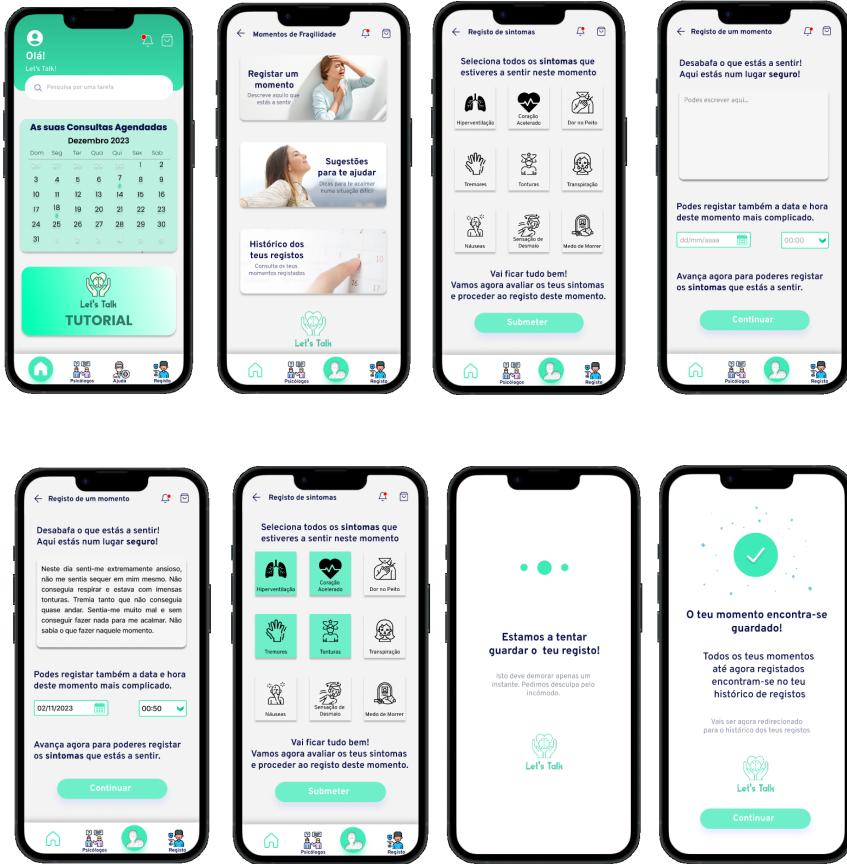
1. Na página inicial, o utilizador seleciona ícone da direita para o remeter para a secção de “O Meu Registo”;
2. De seguida, selecione a primeira opção “Fazer teste psicológico”, que o irá redirecionar para o teste que deseja realizar.
3. A primeira pergunta é focada nos sintomas que o utilizador sente, de forma a melhor avaliar o estado psicológico do mesmo.
4. De modo a complementar a avaliação da severidade dos sintomas selecionados, o utilizador irá também informar acerca da frequência que os sente.
5. Por último, será questionado se o utilizador toma algum tipo de medicação de modo a aliviar os sintomas mencionados.
6. Após o teste estar concluído, será apresentada uma página de sucesso, informando o utilizador que as suas respostas serão enviadas a um profissional de saúde para avaliação. Quando a avaliação estiver concluída, o utilizador será notificado que os resultados estão disponíveis para consulta.

## Tarefa 4 - Consultar o registo de uma consulta antiga



1. Na página inicial, o utilizador seleciona ícone da direita para o remeter para a secção de “O Meu Registo”;
2. De seguida, selecione a terceira opção “Registo de consultas”.
3. O utilizador terá agora acesso a todos os registos disponíveis de consultas antigas realizadas com os diversos psicólogos, bastando apenas selecionar a consulta que deseja rever.
4. No registo da consulta selecionada, o utilizador poderá ver as notas escritas pelo psicólogo e, se o desejar, agendar uma futura consulta com o mesmo.

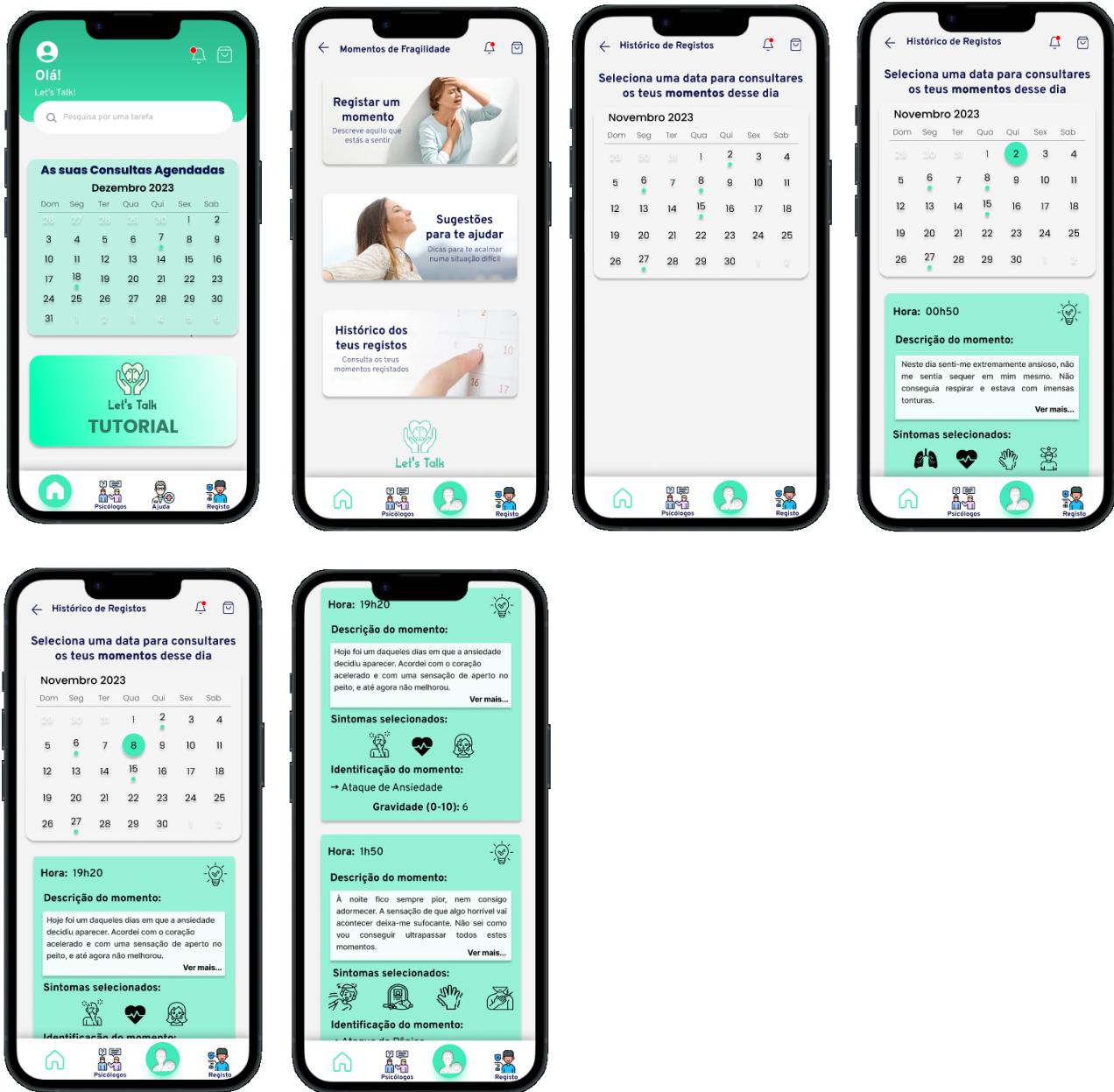
## Tarefa 5 - Registar um momento de fragilidade



1. Na página inicial, o utilizador seleciona o ícone central (com a descrição “Ajuda”) de forma a ser remetido para a secção dos “Momentos de Fragilidade”.
2. De seguida, seleciona a opção “Registar um momento” para prosseguir para o registo de um momento difícil que tenha tido.
3. Aparece então ao utilizador uma página na qual poderá escrever uma descrição do que está a sentir naquele momento. Além disso, poderá registar a data, usando um calendário que aparece ao clicar no ícone dentro da caixa, permitindo a escolha do dia, mês e ano, bem como a hora exata. É-lhe também indicado que a seguir poderá prosseguir para a seleção dos sintomas que esteja a sentir.
4. O utilizador tem a opção de selecionar vários sintomas que possam estar associados ao momento. A escolha destes sintomas não auxilia apenas o utilizador a manter um histórico de registo detalhado das suas experiências, mas também facilita o tratamento junto de um profissional de saúde. Além disso, também auxilia a aplicação a identificar o possível momento vivido pelo utilizador (exemplo: ataque de pânico). Essa avaliação dos sintomas selecionados que a aplicação faz, bem como o registo do momento, é indicada ao utilizador no fim, antes de prosseguir para a submissão do momento, carregando no botão “Submeter”.
5. De seguida, uma página de espera é apresentada ao utilizador para o informar que o registo do momento está a ser efetuado.

6. Por fim, aparece no ecrã uma página que indica ao utilizador que o seu registo foi efetuado com sucesso e que o momento se encontra guardado e pode ser consultado no seu histórico de registos. Também é indicado ao utilizador que será redirecionado para o seu histórico de registos. O botão “Continuar” dá efetivamente por concluída esta tarefa de registrar um momento de fragilidade extrema.

## Tarefa 6 - Consultar o histórico de registo de momentos frágeis



1. Na página inicial, o utilizador seleciona o ícone central (com a descrição “Ajuda”) de forma a ser remetido para a secção dos “Momentos de Fragilidade”.
2. De seguida, seleciona a opção “Histórico dos teus registos” para poder prosseguir para a consulta dos seus momentos registados.
3. Aparece então um calendário, no qual os dias com um ponto verde em baixo significam que têm momentos registados.
4. Seleccionando um dos dias com momentos registados, por exemplo o dia 2 de novembro de 2023, o símbolo que representa o dia no calendário passa a ter um círculo verde a indicar que esse dia está selecionado. Assim, é possível ao utilizador consultar todos os momentos que teve nesse dia. No caso do dia 2, existe um momento registrado às 00h50.

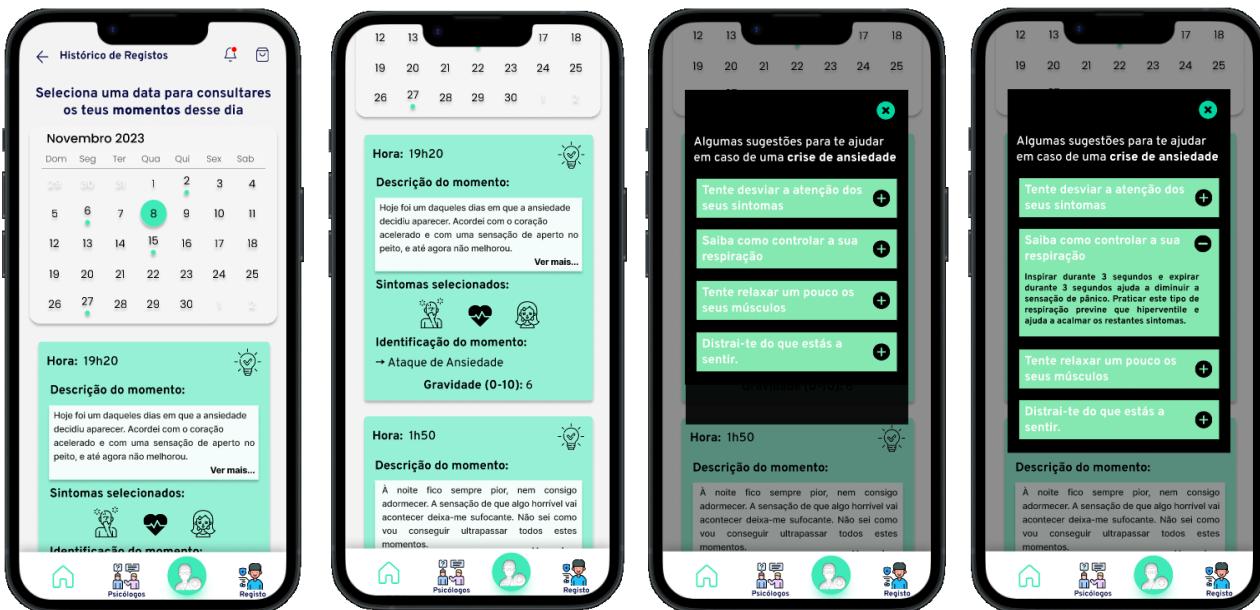
5. Seleccionando o dia 8, o utilizador consegue visualizar mais de um momento registado com horas diferentes, um deles às 19h20 e o outro momento à 1h50.

## Tarefa 6.1 - Consultar registo de momentos frágeis

O objetivo desta subsecção da tarefa 6 é mostrar as funcionalidades que o utilizador tem acesso ao consultar um registo.

Todos os momentos registados, quando consultados, apresentam a hora que foram feitos e a descrição que o utilizador escreveu, sendo que carregando em "Ver mais..." é possível ver a descrição completa. Todos os sintomas selecionados pelo utilizador aquando o registo do momento também são mostrados, bem como uma identificação personalizada do momento vivido pelo utilizador com base nos seus sintomas selecionados. Com base na identificação do momento, são apresentadas sugestões personalizadas ao utilizador, para que este consiga ultrapassar com mais ajuda o que está a sentir. Estas sugestões personalizadas são acedidas através do ícone de lâmpada que aparece no canto superior direito de cada momento registado. Todas as sugestões apresentadas têm informação completa que é visualizada através do ícone "+". É também efetuada uma gravidade de cada momento, numa escala de 0 a 10, sendo que uma gravidade superior a 8 é considerada grave e por isso colocamos um botão de chamada de emergência que direciona o utilizador automaticamente para um psicólogo disponível, para que assim consiga obter ajuda imediata.

Momentos consultados do dia 8 de novembro de 2023:

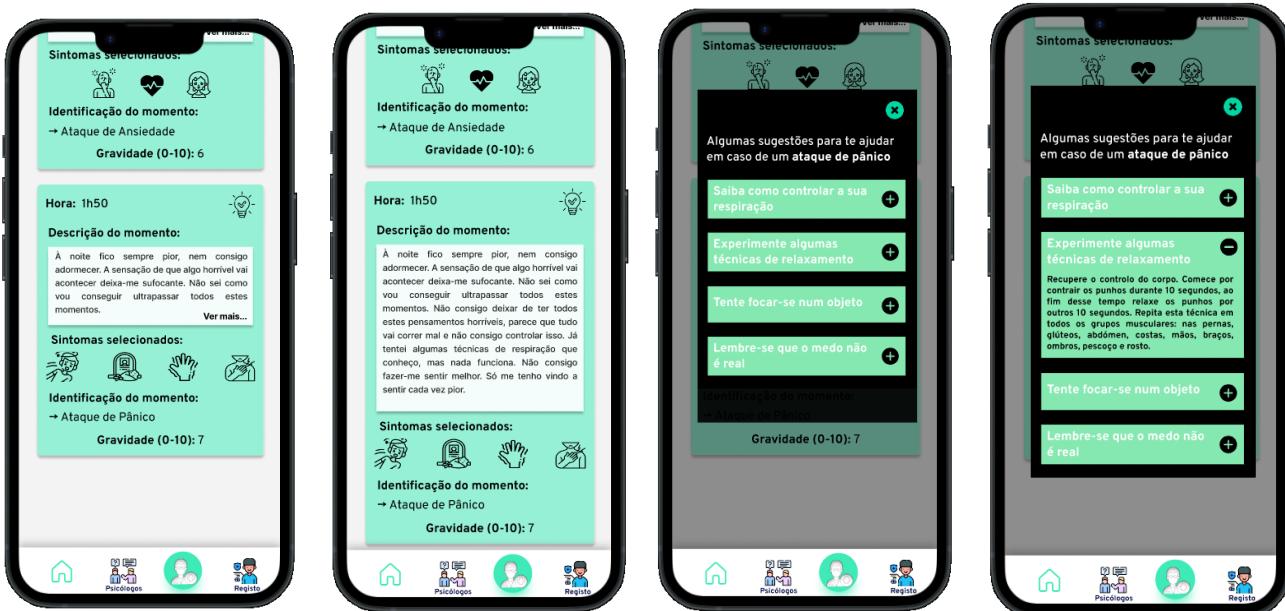


1. O utilizador, carregando no dia 8 no calendário, tem acesso a todos os momentos registados neste dia.

2. O primeiro momento foi efetuado às 19h20, podendo o utilizador ver a sua descrição feita, os seus sintomas selecionados, a identificação do momento e a sua respectiva gravidade. Neste caso, a aplicação detetou um ataque de ansiedade, tendo também avaliado a gravidade como 6. Não sendo considerada grave, o botão que conecta o utilizador de imediato a um profissional de saúde não fica disponibilizado.

3. O utilizador, carregando no símbolo das sugestões (a lâmpada no canto superior direito), aparece um popup com sugestões personalizadas, de acordo com o momento identificado. Neste caso são fornecidas sugestões para crises de ansiedade.

4. Carregando ainda no “+” de cada sugestão consegue visualizar a sugestão completa e ter acesso a mais informações úteis que o poderão então ajudar. Carregando na cruz do canto superior direito das sugestões volta ao momento que estava a consultar.



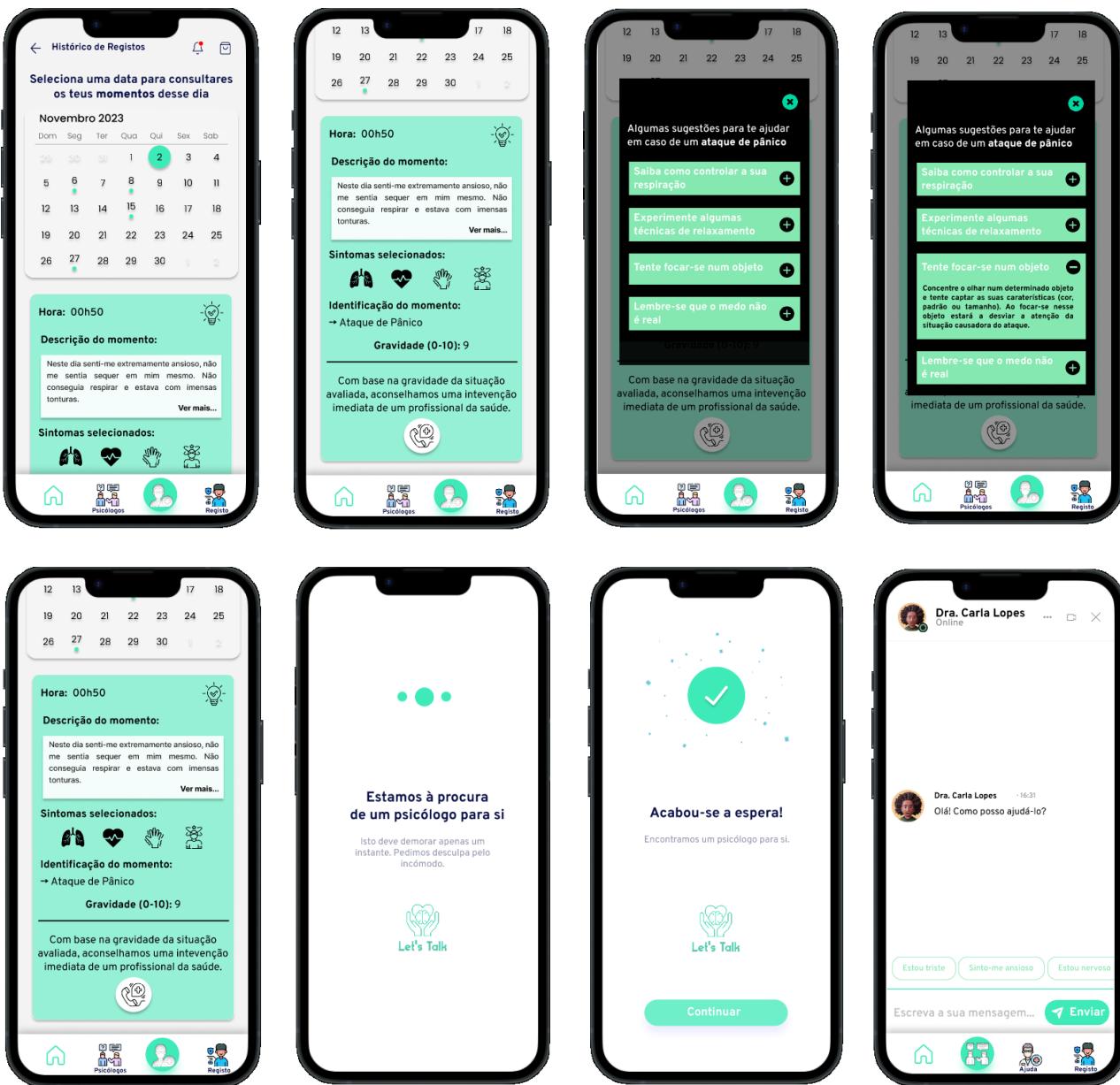
5. O segundo momento registado foi à 1h50. Neste caso, o utilizador teve um ataque de pânico com uma gravidade de 7 (ainda não considerada grave).

6. O utilizador carregando em “Ver mais...” consegue visualizar toda a sua descrição feita quando efetuou este registo.

7. Carregando novamente no ícone das sugestões personalizadas, neste caso é lhe apresentado sugestões para lidar com um ataque de pânico, dado que foi essa a identificação que a aplicação fez para este momento.

8. Da mesma forma que no momento anterior, carregando no símbolo “+” consegue visualizar toda a informação disponibilizada em cada sugestão. Carregando também no ícone “-” que aparece depois de abrir a sugestão completa, esta torna a ter apenas o seu título.

Momento consultado do dia 2 de novembro de 2023:



1. O utilizador, carregando no dia 2 no calendário, tem acesso a todos os momentos registados neste dia. Neste caso apenas um momento foi registado.
2. Este momento foi efetuado às 19h20, podendo o utilizador ver a sua descrição feita (e também toda a sua descrição carregando em “Ver mais...”), os seus sintomas selecionados, a identificação do momento e a sua respectiva gravidade. Neste caso, a aplicação detetou um ataque de pânico, tendo também avaliado a gravidade como 9. Sendo considerado grave, é disponibilizado então ao utilizador um botão para este poder ter ajuda imediata de um profissional de saúde.
3. O utilizador, carregando no símbolo das sugestões (a lâmpada no canto superior direito), aparece um popup com sugestões personalizadas, de acordo com o momento identificado. Neste caso são fornecidas sugestões para ataques de pânico, dado que foi esse o momento identificado pela aplicação..

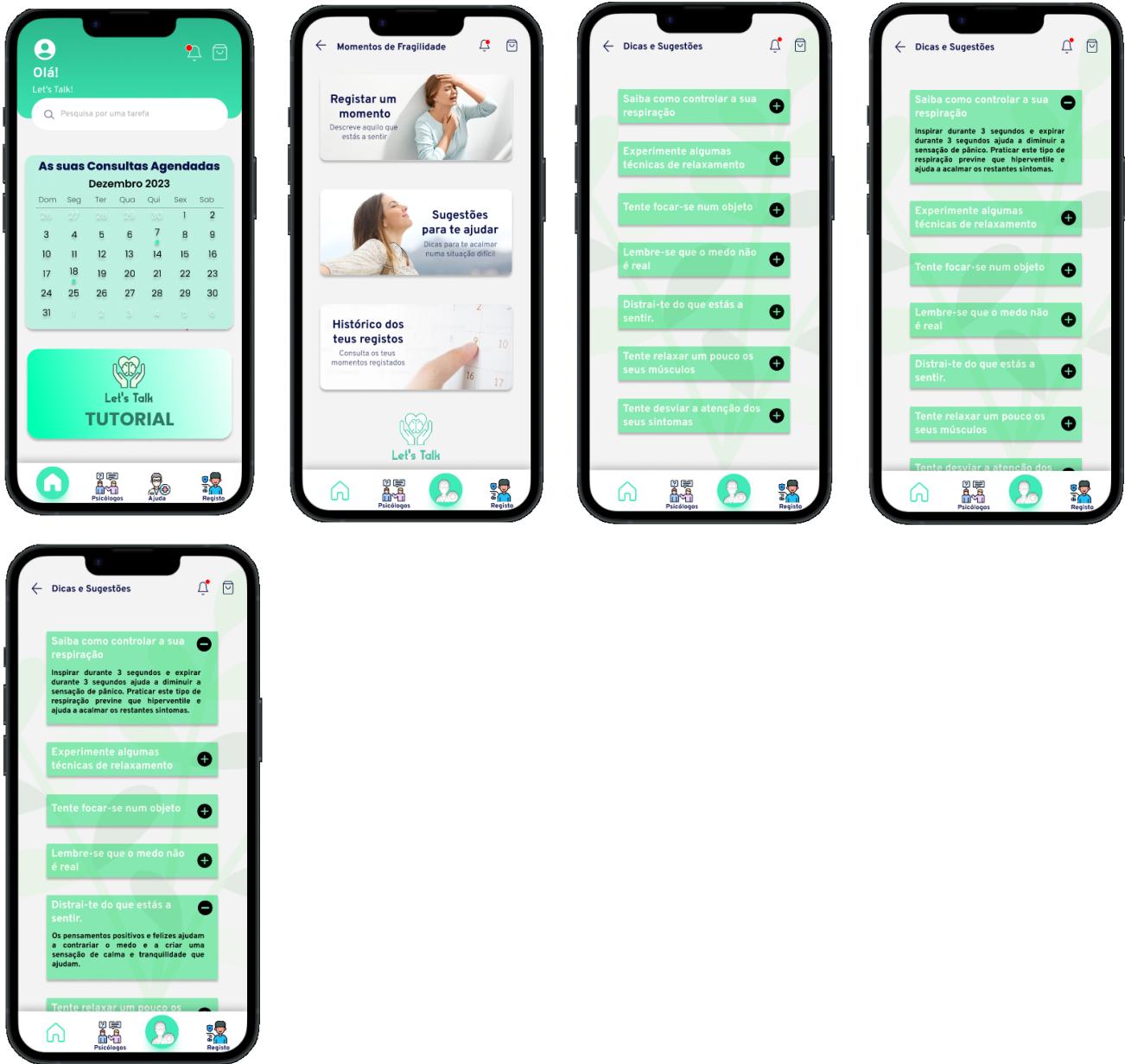
4. Carregando ainda no “+” de cada sugestão consegue visualizar a sugestão completa e ter acesso a mais informações úteis que o poderão então ajudar. Carregando no ícone “-” que aparece depois de abrir a sugestão completa, esta torna a ter apenas o seu título. Carregando também na cruz do canto superior direito das sugestões volta ao momento que estava a consultar.
5. Carregando então no símbolo da ajuda imediata perante a gravidade do momento registado, o utilizador é redirecionado para um profissional de saúde disponível.
6. Aparece então no ecrã a informação de que a procura por um profissional de saúde disponível está a ser realizada.
7. Sendo encontrado um profissional de saúde disponível, o utilizador é informado do mesmo. Carregando no botão “Continuar” começa então uma conversa com o psicólogo disponível para o ajudar, recebendo desta forma ajuda imediata.

## Tarefa Extra - Consultar os perfis dos psicólogos (com filtros)



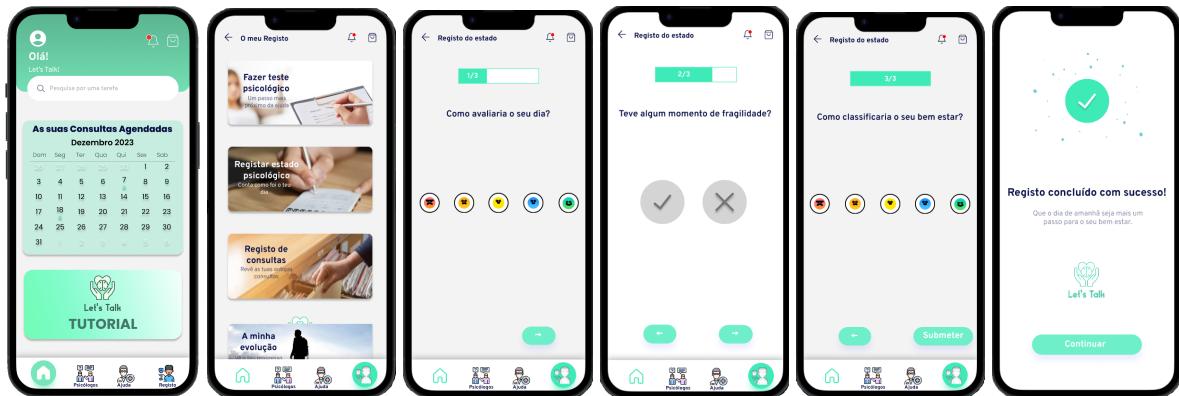
1. Na página inicial, o utilizador seleciona segundo ícone da esquerda para o remeter para a secção dos “Psicólogos”;
2. De seguida, seleciona a opção “Consultar perfis dos psicólogos” (terceira imagem);
3. Por sua vez, nesta página, o utilizador pode filtrar os psicólogos de acordo com o seu género. Ao clicar num dos psicólogos, este é redirecionado para a página do perfil do psicólogo.
4. Filtro com apenas psicólogos (homens);
5. Filtro com apenas psicólogas (mulheres);
6. Por fim, o perfil do psicólogo. Aqui, o utilizador pode clicar em “Mensagem” para enviar uma mensagem a este psicólogo, pode clicar em “Consulta” para agendar uma consulta com o mesmo, pode ver a biografia do psicólogo e pode clicar na cruz no canto superior direito para retroceder.

## Tarefa Extra - Sugestões para te ajudar



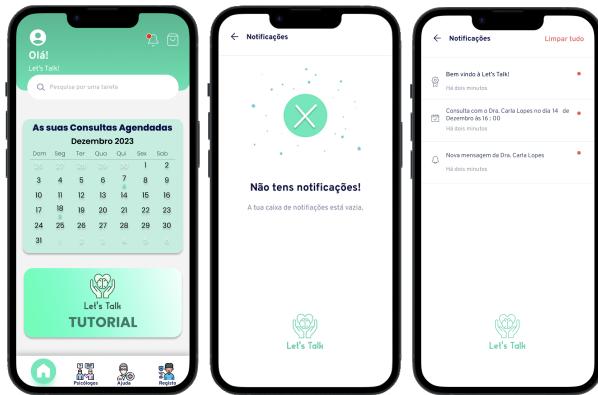
1. Na página inicial, o utilizador seleciona o ícone central (com a descrição “Ajuda”) de forma a ser remetido para a secção dos “Momentos de Fragilidade”.
2. De seguida, seleciona a opção “Sugestões para te ajudar” tendo então acesso a todas as sugestões que a aplicação disponibiliza.
3. Todas as sugestões têm informação que as completa acessível através do ícone “+”. O utilizador pode então aceder a qualquer sugestão disponibilizada através desse ícone, podendo também visualizar várias sugestões ao mesmo tempo. Carregando no ícone “-” que aparece depois de abrir a sugestão completa, esta torna a ter apenas o seu título.

## Tarefa Extra - Registar estado psicológico



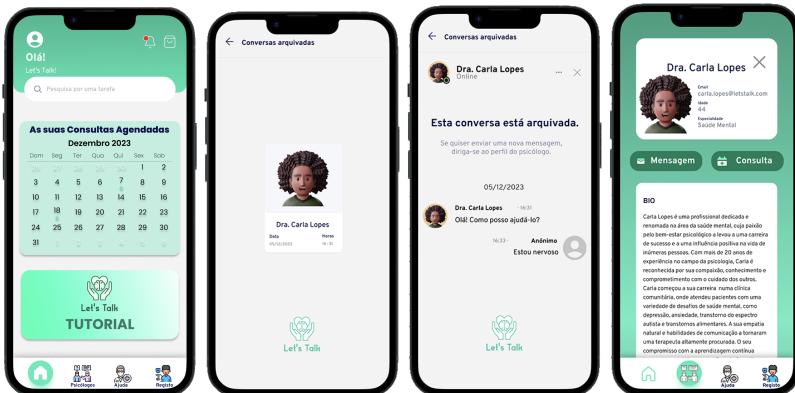
1. Na página inicial, o utilizador seleciona ícone da direita para o remeter para a secção de “O Meu Registo”;
2. De seguida, selecione a segunda opção “Registar estado psicológico”.
3. Será então apresentado um conjunto de perguntas, na qual a primeira é focada na avaliação do dia do utilizador.
4. De seguida é perguntado se o utilizador teve algum momento de fragilidade, de modo a melhor avaliar a sua evolução.
5. Por último é perguntado como o utilizador classificaria o seu bem-estar de modo a analisar a sua capacidade de enfrentar possíveis momentos de fragilidade que possam ter acontecido.
6. Após a conclusão do teste, todas as respostas serão guardadas de modo a complementar a informação necessária de forma a melhor ajudar o utilizador em questão.

## Tarefa Extra - Limpar as notificações



1. Em qualquer página, o utilizador seleciona o ícone do sininho no canto superior direito, no *header*, para o remeter para a secção das “Notificações”;
2. Nesta página o utilizador pode ver as suas notificações. A notificação referente à consulta agendada contém a data correspondente aquela que o utilizador selecionou na tarefa 2. Ao clicar no botão “Limpar tudo” é redirecionado para a última página.
3. As notificações foram implementadas usando uma componente no Figma, pelo que esta grava o seu estado. Assim, se o utilizador voltar a verificar as notificações, elas já vão estar limpas.

## Tarefa Extra - Aceder a uma conversa arquivada



1. Em qualquer página, o utilizador seleciona o ícone do envelope no canto superior direito, no *header*, para o remeter para a secção das “Conversas arquivadas”;
2. Nesta página o utilizador pode ver as suas conversas antigas. Ao clicar na conversa com a Dra. Carla Lopes, este é redirecionado para a página a seguir.
3. Nesta página, o utilizador pode ver a sua conversa antiga, mas não pode enviar mais mensagens. No topo, o utilizador pode clicar na imagem de perfil, nome ou nos “3 pontos” para ver o perfil do psicólogo.
4. No perfil, este tem acesso a uma biografia e outras informações do psicólogo. Aqui pode clicar em “Mensagem” para iniciar uma nova conversa com o psicólogo (Tarefa 1) ou em “Consulta” para agendar uma consulta (Tarefa 2).

## Tarefa Extra - Ver o tutorial



1. Na página inicial, o utilizador seleciona a imagem que diz "Tutorial" para iniciar o tutorial. Este breve tutorial foi implementado com o objetivo de ajudar novos utilizadores a se integrarem na aplicação;
2. Para avançar para a próxima página, o utilizador deve clicar em "Próximo". Caso queira sair do tutorial, pode clicar em "Ignorar";
3. Para avançar para a próxima página, o utilizador deve clicar em "Próximo". Caso queira sair do tutorial, pode clicar em "Ignorar";
4. Para concluir o tutorial, o utilizador deve clicar em "Concluir". Caso queira sair do tutorial, pode clicar em "Ignorar" (redundância).

# Protocolo de avaliação

## Objetivo

O objetivo desta avaliação é estudar a eficiência e usabilidade de uma interface de uma aplicação destinada a promover o bem-estar psicológico, e também monitorizar e melhorar a sua saúde mental.

A avaliação durará cerca de 10 minutos e será realizada com base em alguns testes feitos aos participantes, nomeadamente a execução de 6 tarefas que irão testar 3 funcionalidades diferentes da aplicação e a realização de um inquérito.

## Utilizadores

A **Let's Talk** destina-se à população jovem adulta que tenha interesse em melhorar e monitorizar o seu bem-estar psicológico.

Os utilizadores serão recrutados com base na sua idade, restringindo a amostra às faixas etárias entre os 20 e 50 anos.

Dados recolhidos do utilizador:

- Idade
- Género
- Ocupação

## Método

Para conduzir este estudo, decidimos utilizar a plataforma Maze, que permite ao utilizador testar o protótipo ao mesmo tempo que vê as tarefas pedidas, graças a uma integração com o Figma. O Maze facilita também a captação de métricas pelo que este guarda, para cada tarefa, a duração, o número de cliques, a taxa de sucesso e o número de erros (*miss clicks*).

É importante explicar a diferença entre um de sucesso direto e indireto. Para cada tarefa, foi definido um ou dois caminhos ótimos para alcançar o objetivo, isto é, cumprir a tarefa. Deste modo, se um utilizador cumprir com estes caminhos previamente definidos, tem um sucesso direto. Por outro lado, caso um utilizador percorra um outro caminho alternativo para chegar ao objetivo, este é denominado um sucesso indireto. Assim, para o cálculo da eficácia em cada tarefa, vamos considerar ambos estes casos como um sucesso.

## Tarefas

1. Conversar com um psicólogo e enviar uma mensagem a dizer “Estou nervoso”;
2. Agendar uma consulta com a Dra. Carla Lopes no dia 14 de Dezembro às 16:00;
3. Fazer um teste psicológico;
4. Consulte o registo de uma consulta antiga;
5. Registar um momento de fragilidade;
6. Consulte o histórico de registos momentos frágeis dos dias 2 e 8 de Novembro de 2023.

## Métricas

- Duração de cada tarefa (medida em segundos)
- Número de cliques em cada tarefa
- Eficácia em cada tarefa (soma das taxas de sucesso direito e indireto, explicado acima)
- Número de erros (equivalente aos “miss clicks”)
- Heatmaps (mapas de toques dos utilizadores)
- Satisfação do utilizador (numa escala de zero a cinco)
- Escala de usabilidade do sistema (numa escala de zero a cinco)

# Resultados

## Caracterização da Amostra

As seguintes seções descrevem a amostra de 44 pessoas inquiridas desde o dia 5 até ao dia 9 de Dezembro de 2023.

### Idade e Género

- Os participantes preencheram todas as faixas etárias disponíveis, havendo alguma predominância de jovens adultos (entre 20 e 30 anos);
- Na área do género destaca-se uma maioria do género Feminino.

### Ocupação

- Metade dos inquiridos é trabalhador a tempo inteiro, havendo também representação significativa de estudantes e trabalhadores-estudantes.

### Satisfação

- Cerca de metade dos inquiridos, indicou nível de satisfação máxima (5/5) ao utilizar a aplicação;
- Não houve nenhuma avaliação menos que satisfatória (3/5 ou 3/4) na restante metade inquirida.

### Usabilidade

- A expressiva maioria considerou que a aplicação tem uma usabilidade boa ou muito boa (4/5 ou 5/5);
- Apenas 9% dos inquiridos considerou a usabilidade suficiente (3/5).

### Sugestões e Comentários

- Foi sugerido adicionar descrição de alguns ícones, nomeadamente os do footer.
- Um dos comentários que se destacou foi o interesse pelo desenvolvimento da aplicação, o que pode indicar que despoletou o interesse genuíno dos inquiridos numa app com estas características.

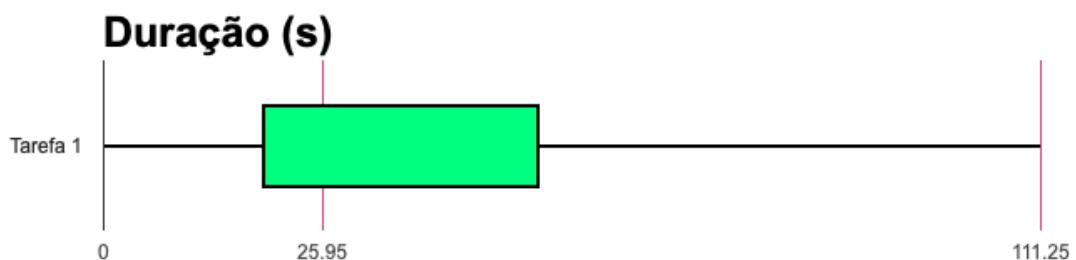
A análise estatística foi feita para cada tarefa e para cada métrica e está representada nas secções seguintes. Uma vez que foram feitos um Maze e um inquérito em separado, o número de respostas de algumas tarefas não corresponde ao número de respostas ao inquérito. É importante realçar que devido à natureza do Maze, é visível um decréscimo no número de respostas em cada tarefa à medida que se vai avançando. O número de respostas de cada tarefa pode ser visto no título da mesma.

## Análise Estatística

Tarefa 1: Conversar com um psicólogo e enviar uma mensagem a dizer “Estou nervoso” (n=52)

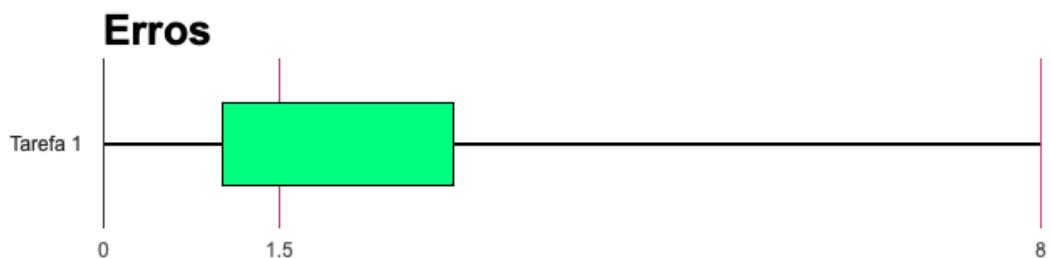
### Análise Quantitativa

#### Duração



	Média	Mediana	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Duração (s)	40.504	26.38	31.438	[31.876 - 49.132]	45

#### Erros



	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Erros	3.538	1	4.235	[2.387 - 4.690]	3

#### Clique

	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Cliques	7.560	8	9.049	[5.100 - 10.019]	7

### Taxa de Sucesso:

(Sucessos Diretos + Sucessos Indiretos) / N = (18 + 18) / 52 = **69.23%**

### Análise Qualitativa

Em geral, os resultados foram favoráveis e corresponderam às nossas expectativas. A grande variação na duração indica que alguns utilizadores interagem com a aplicação por um curto período, enquanto outros gastam um tempo considerável. A ocorrência de miss clicks, com alguns participantes cometendo um número significativo de erros, sugere possíveis problemas de usabilidade ou um design da interface pouco claro. A taxa de sucesso, embora acima de 50%, indica espaço para melhorias na experiência do utilizador de modo a aumentar a satisfação do mesmo.

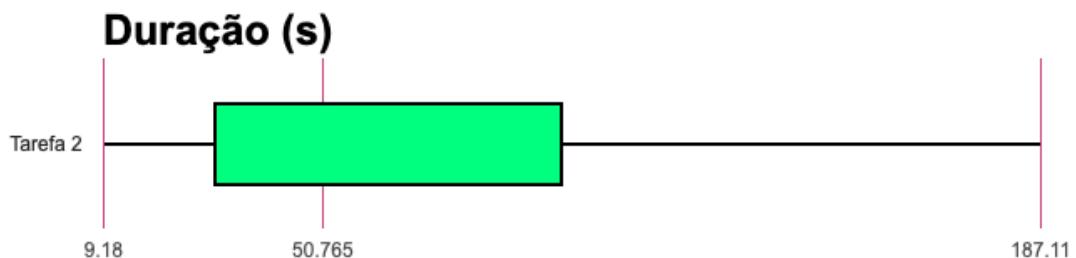
Através da análise dos *heatmaps* capturados no Maze, foi possível confirmar algumas teorias:

- Alguns utilizadores passaram mais tempo a explorar a aplicação do que a cumprir a tarefa;
- Alguns utilizadores apresentaram dificuldades em chegar à página dos Psicólogos a partir da página inicial (*Home*);
- A ocorrência de alguns cliques accidentais, por exemplo, no meio da página do chat, podem ter influenciado tanto o número de erros como o de cliques.

Tarefa 2: Agendar uma consulta com a Dra. Carla Lopes no dia 14 de Dezembro às 16:00 (n=43)

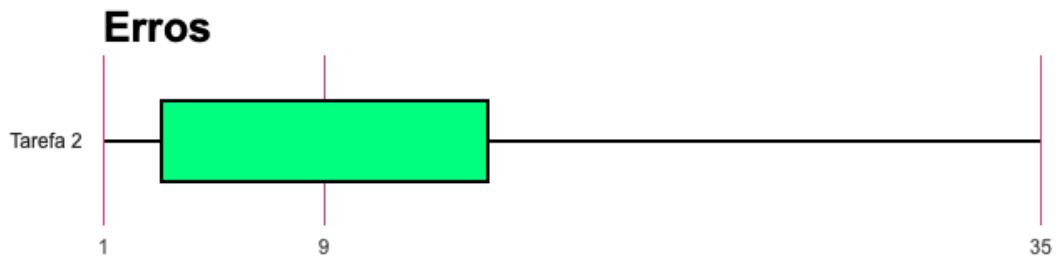
## Análise Quantitativa

### Duração



	Média	Mediana	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Duração (s)	70.730	52.55	56.062	[53.973 - 87.487]	75

### Erros



	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Erros	11.186	3	9.634	[8.306 – 14.066]	6

### Cliques

	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Cliques	20.264	23	17.453	[15.047 – 25.408]	12

### Taxa de Sucesso

(Sucessos Diretos + Sucessos Indiretos) / N = (9 + 27) / 43 = **83.72%**

### Análise Qualitativa

Em geral, os resultados foram favoráveis, mas nem todos corresponderam às nossas expectativas.

Em relação à duração e à taxa de sucesso, as nossas conclusões são semelhantes às da primeira tarefa.

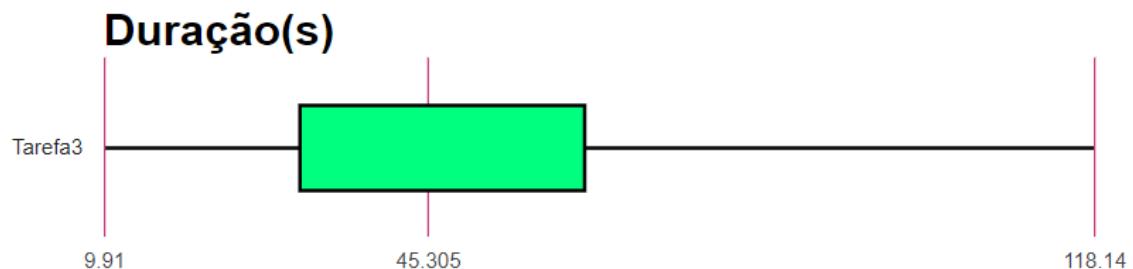
Apesar de um maior número tanto de erros como de cliques, consideramos que os resultados desta tarefa foram favoráveis. Através da análise dos *heatmaps* capturados no Maze, concluímos que:

- Alguns utilizadores passaram mais tempo a explorar a aplicação do que a cumprir a tarefa, assim como na primeira tarefa;
- Bastantes utilizadores apresentaram dificuldades em chegar à página dos Psicólogos a partir da página inicial (muitos utilizadores visitaram as outras páginas primeiro);
- A ocorrência de alguns cliques acidentais, por exemplo, no calendário presente na página inicial, podem ter influenciado tanto o número de erros como o de cliques;;
- A interface desta tarefa aparenta ter sido clara para os utilizadores, visto que os erros foram maioritariamente noutras páginas.

## Tarefa 3: Fazer um teste psicológico (n=42)

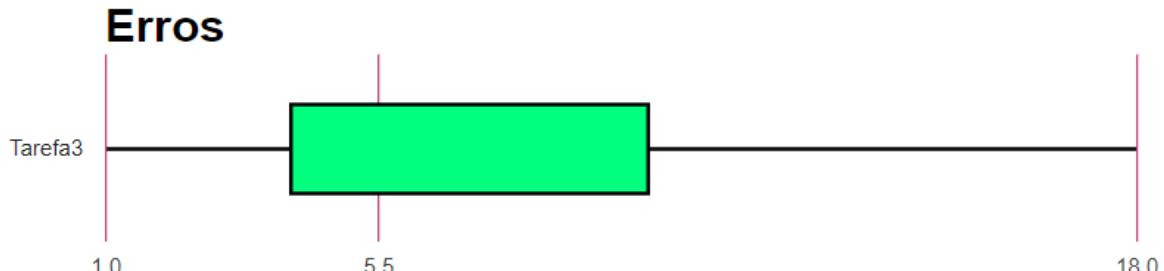
### Análise Quantitativa

#### Duração



	Média	Mediana	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Duração (s)	57.1	48.37	46.208	[43.611-71.901]	60

#### Erros



	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Erros	8.547	4	8.355	[5.990-11.106]	5

#### Cliques

	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Cliques	15.289	8	14.945	[11.870-18.712]	15

**Taxa de Sucesso:**

(Sucessos Diretos + Sucessos Indiretos) / N = (12 + 25) / 42 = **88.10%**

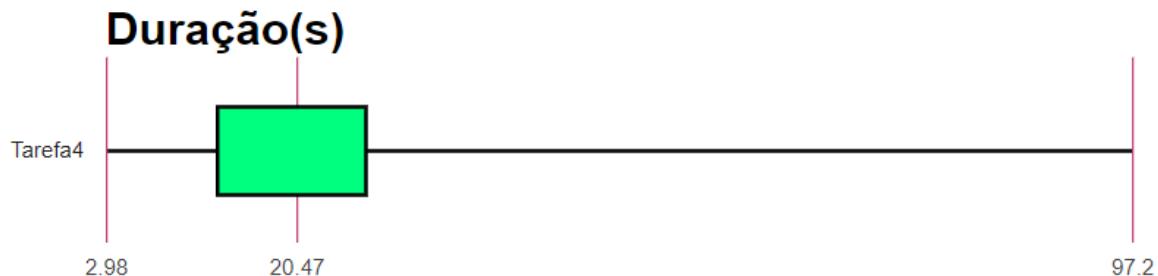
**Análise Qualitativa**

Em geral, os resultados estavam dentro dos valores esperados, havendo apenas um pequeno desvio nos erros cometidos pelos utilizadores. À primeira vista isto poderia indicar um design pouco intuitivo ou informação pouco clara, contudo, com a análise dos heatmaps, foi possível verificar que este número de erros acima do esperado ocorreu devido à curiosidade dos utilizadores em explorar a aplicação, fugindo um pouco à tarefa proposta. No final ficamos bastante satisfeitos com esta tarefa, uma vez que teve uma taxa de sucesso próxima de 90%.

Tarefa 4: Consultar o registo de uma consulta antiga (n=40)

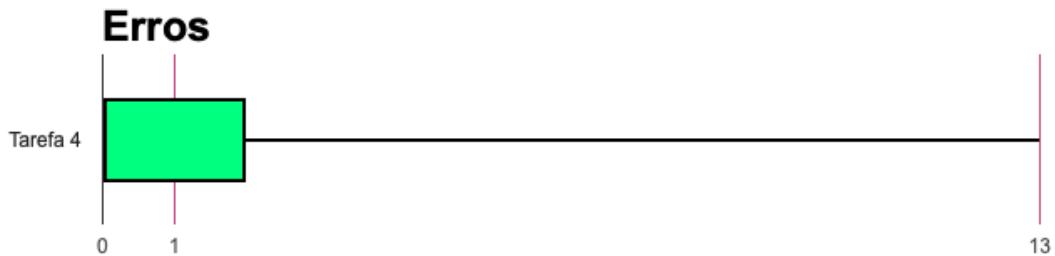
### Análise Quantitativa

#### Duração



	Média	Mediana	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Duração (s)	71.475	22.715	165.895	[20.063-122.887]	60

#### Erros



	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Erros	5.6	0	10.185	[2.443-8.756]	4

#### Cliques

	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Cliques	12.727	10	23.147	[4.314-21.140]	10

**Taxa de Sucesso:**

(Sucessos Diretos + Sucessos Indiretos) / N = (10 + 22) / 40 = **80%**

**Análise Qualitativa**

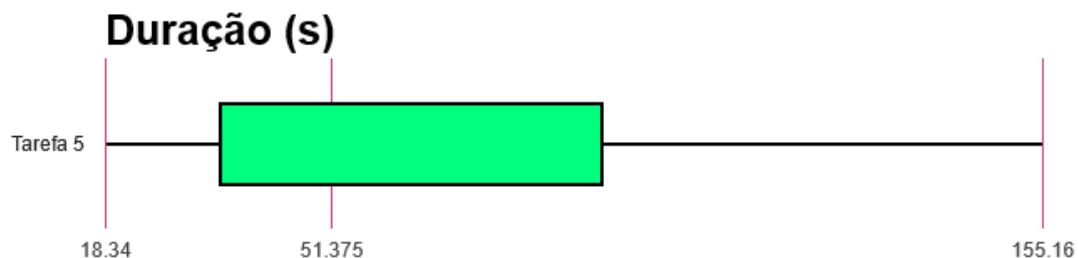
Em geral, os resultados estavam dentro dos valores esperados, havendo apenas um “alargamento” do intervalo de confiança na qual não estávamos à espera. Tal como nas anteriores, o nosso primeiro pensamento foi alguma falha no design ou na transmissão da informação, porém com a análise dos heatmaps, verificamos que ocorreu novamente uma exploração por parte dos utilizadores do nosso protótipo, que teve como consequência um aumento dos cliques, dos erros e do tempo de conclusão da tarefa ou até à não conclusão do que foi proposto.

No final ficamos satisfeitos com esta tarefa, uma vez que teve uma taxa de sucesso de 80%, sendo possível haver um aumento.

## Tarefa 5: Registar um momento de fragilidade (n=35)

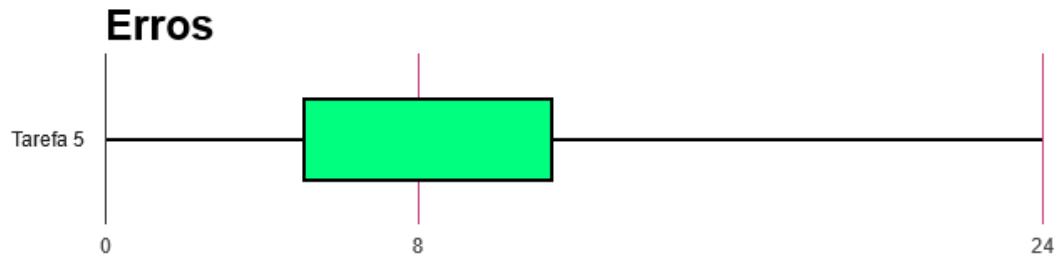
### Análise Quantitativa

#### Duração



	Média	Mediana	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Duração (s)	58.7	51.4	50.8	[41.093 - 66.563]	60

#### Erros



	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Erros	8.84	8	9.72	[7.86 - 12.73]	12

#### Cliques

	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Cliques	17.9	13	12.92	[10.451 - 16.929]	16

**Taxa de Sucesso:**

(Sucessos Diretos + Sucessos Indiretos) / N = (15 + 12) / 35 = **77.14%**

**Análise Qualitativa**

De uma forma geral, os resultados obtidos foram positivos e corresponderam com as nossas expectativas.

A duração desta tarefa em média foi semelhante ao valor esperado, sendo até que este se encontra dentro do intervalo de confiança obtido. Isto significa que, apesar de termos tido utilizadores a demorarem bastante mais do que o tempo expectável, a maioria conseguiu completar esta tarefa dentro do valor esperado (60 segundos).

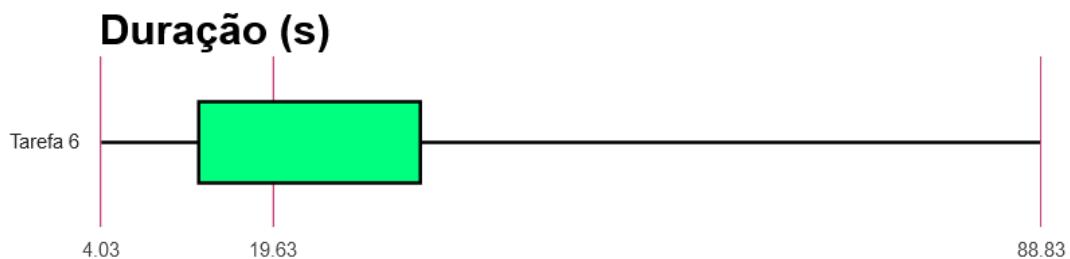
Quanto aos miss clicks, estes também se encontram dentro dos valores considerados normais. O valor esperado encontra-se dentro do intervalo de confiança obtido. Em relação à média de miss clicks calculada, esta ficou ligeiramente abaixo do valor esperado. Estes resultados indicam então que os utilizadores conseguiram completar esta tarefa com um número de cliques errados dentro do normal, o que é algo bastante positivo em termos de usabilidade.

O número de cliques efetuados ficou em média acima do valor esperado, sendo que este se encontra dentro do intervalo de confiança obtido. Assim sendo, estes valores demonstram que muitos utilizadores efetuaram mais cliques do que era expectável, o que terá a ver com comportamentos de utilizadores mais explorativos. Através da análise dos heatmaps e dos paths capturados no Maze, conseguimos perceber que muitos utilizadores não realizam apenas a tarefa pretendida, mas exploram várias funcionalidades que a aplicação fornece. Este carácter mais explorativo resulta em mais cliques do que é suposto, o que é algo que não é possível de controlar. Contudo, e tendo em conta que apesar disso o valor esperado foi semelhante ao valor médio, e ainda estando dentro do intervalo de confiança, consideramos que esta tarefa foi concebida com sucesso, e com uma boa usabilidade e um design de interface bastante claro.

Tarefa 6: Consultar o histórico de registos momentos frágeis dos dias 2 e 8 de Novembro de 2023 (n=35)

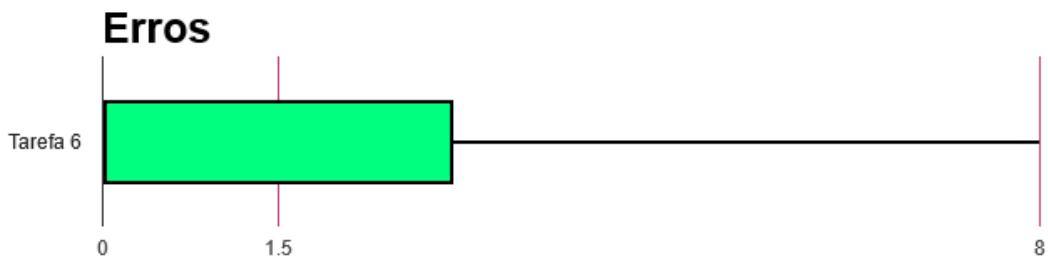
## Análise Quantitativa

### Duração



	Média	Mediana	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Duração (s)	45.12	19.63	60.59	[48.870 - 79.753]	35

### Erros



	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Erros	3.43	0	5.75	[4.652 - 7.535]	3

### Cliques

	Média	Moda	Desvio Padrão	IC (95%)	Valor Esperado
Cliques	9.38	7	10.83	[8.737 - 14.258]	7

### Taxa de Sucesso:

(Sucessos Diretos + Sucessos Indiretos) / N = (13 + 18) / 35 = **88.57%**

## Análise Qualitativa

De uma forma geral, nesta tarefa foi possível concluir que existiram mais utilizadores com carácter explorativo do que o esperado, o que alterou os resultados de uma forma significativa.

A duração desta tarefa em média foi bastante superior ao valor esperado. Sendo que o valor esperado não se encontra sequer dentro do intervalo de confiança, situando-se abaixo deste. Isto significa que tivemos muitos utilizadores que não se limitaram a cumprir a tarefa pretendida, mas que exploraram bastante o resto das funcionalidades da aplicação, resultando num tempo de duração desta tarefa bastante superior ao esperado, que seriam 35 segundos.

Quanto aos miss clicks, estes também se encontram fora do intervalo de confiança obtido. Contudo, o valor esperado e a média obtida foram semelhantes. Estes resultados levam-nos a concluir que de uma forma geral os utilizadores não cometem um grande número de erros de cliques.

O número de cliques efetuados ficou em média acima do valor esperado, sendo que este também não se encontra dentro do intervalo de confiança obtido. Assim sendo, estes valores demonstram que muitos utilizadores efetuaram mais cliques do que era expectável, o que terá a ver com comportamentos de utilizadores mais explorativos. Através da análise dos heatmaps e dos paths capturados no Maze, conseguimos perceber que muitos utilizadores não realizam apenas a tarefa pretendida, mas exploram várias funcionalidades que a aplicação fornece.

## Conclusões

Ao longo deste projeto, aprofundamos o nosso conhecimento sobre o User Centered Design (UCD). Este processo não só se revelou essencial para a criação de interfaces eficazes, mas também transformou a nossa abordagem para o desenho de soluções tecnológicas.

Verificamos que compreender as necessidades e expectativas dos utilizadores está no centro do UCD. As técnicas de pesquisa, como os inquéritos e testes de usabilidade, proporcionaram uma visão extremamente valiosa, permitindo-nos ajustar continuamente as nossas interfaces com base no feedback real dos utilizadores. Este ciclo iterativo mostrou-se fundamental para o sucesso do projeto.

Em última análise, o processo de desenvolvimento centrado no utilizador não é apenas uma metodologia, mas sim uma filosofia que adotamos como futuros profissionais na área da Engenharia Informática.

## Anexos

### 1<sup>a</sup> Fase

#### Questionário IPC sobre saúde mental

##### Perguntas

1. Que idade tens?

- Menos de 20 anos
- Entre 20 e 30 anos
- Entre 30 e 40 anos
- Entre 40 e 50 anos
- Entre 50 e 60 anos
- Mais 60 anos

2. Qual o teu género?

- Masculino
- Feminino
- Outro
- Prefiro não dizer

3. Qual é a tua ocupação de momento?

- Estudante
- Trabalhador
- Trabalhador-Estudante
- Nenhuma
- Outro

4. De momento, como classificarias o teu estado de espírito e saúde mental?

- Muito bom
- Bom
- Razoável
- Mau
- Muito mau

5. Consideras que a tua ocupação atual está diretamente relacionada ao teu estado de espírito e saúde mental?

- Sim
- Não

6. Durante a tua vida, com que frequência não sentiste um bem-estar psicológico?

- Nunca
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Frequentemente

7. Que métodos já recorreste para cuidar da tua saúde mental?

- Nenhum
- Técnicas de Relaxamento
- Medicação
- Falar com familiares
- Falar com amigos
- Desporto
- Hobby
- Outro

8. Com que frequência procuraste a ajuda de um especialista no que toca à tua saúde mental?

- Nunca
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Frequentemente

9. Já tiveste algum diagnóstico relativo à saúde mental?

- Sim
- Não

10. Se respondeste que Sim à questão anterior, poderias indicar-nos qual foi?

.: Texto de resposta curta

11. Já tiveste algum momento de fragilidade extrema? (ex: ataque de pânico, ataque de ansiedade, etc)

- Sim
- Não

12. Se respondeste que Sim à questão anterior, poderias explicar como tentaste ultrapassar esse momento?

.: Texto de resposta curta

13. Como é que a tua saúde mental afeta o teu dia a dia?

No trabalho      Na escola/faculdade      Em relações pessoais      Em casa

- Nunca
- Raramente
- Moderadamente
- Frequentemente

14. Como classificarias a tua qualidade de sono?

- Muito boa
- Boa
- Razoável
- Má
- Muito má

15. Achas que a tua saúde mental tem tido impacto na tua qualidade do sono?

- Sim
- Não
- Talvez

16. Já utilizaste alguma aplicação focada na saúde mental?

- Sim
- Não

17. Se respondeste que Sim à questão anterior, podes indicar-nos qual/quais usaste?

.: Texto de resposta curta

18. O que é que valorizarias numa aplicação relacionada com a saúde mental?

- Pré-diagnósticos para os sintomas indicados
- Contacto com um profissional de saúde
- Anonimato
- Sugestões de como encarar os sintomas indicados
- Avaliação dos sintomas

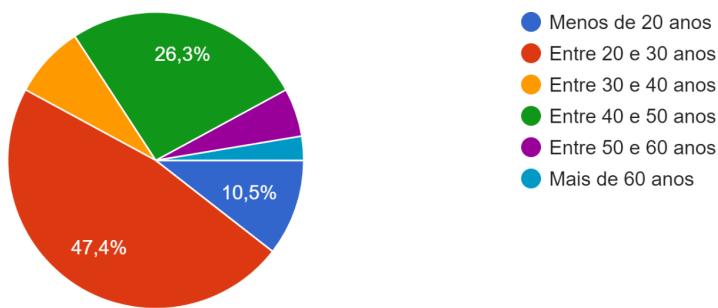
19. Caso tenhas sugestões para uma aplicação sobre saúde mental, indica-as no campo abaixo.

.: Texto de resposta longa

## Resumo dos Resultados

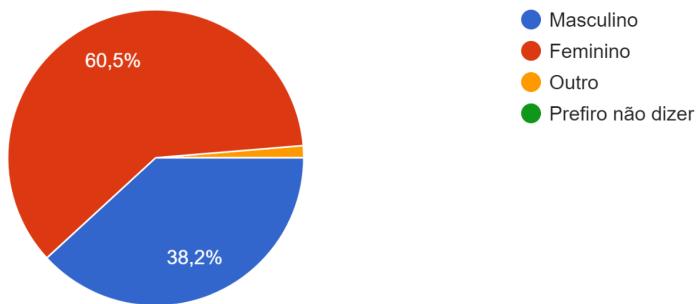
Que idade tens?

76 respostas



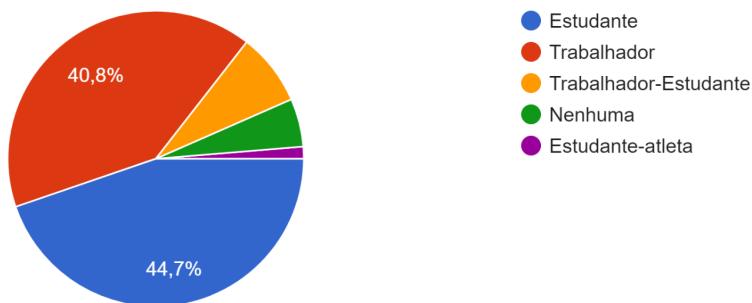
Qual o teu género?

76 respostas



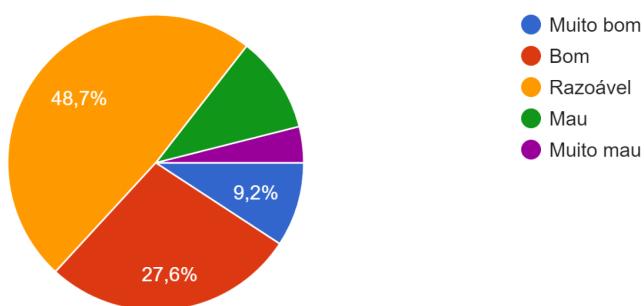
Qual é a tua ocupação de momento?

76 respostas



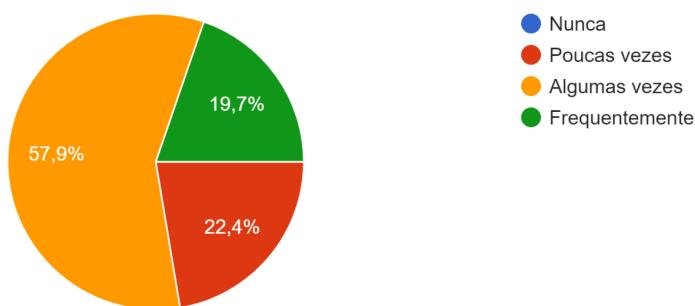
De momento, como classificarias o teu estado de espírito e saúde mental?

76 respostas



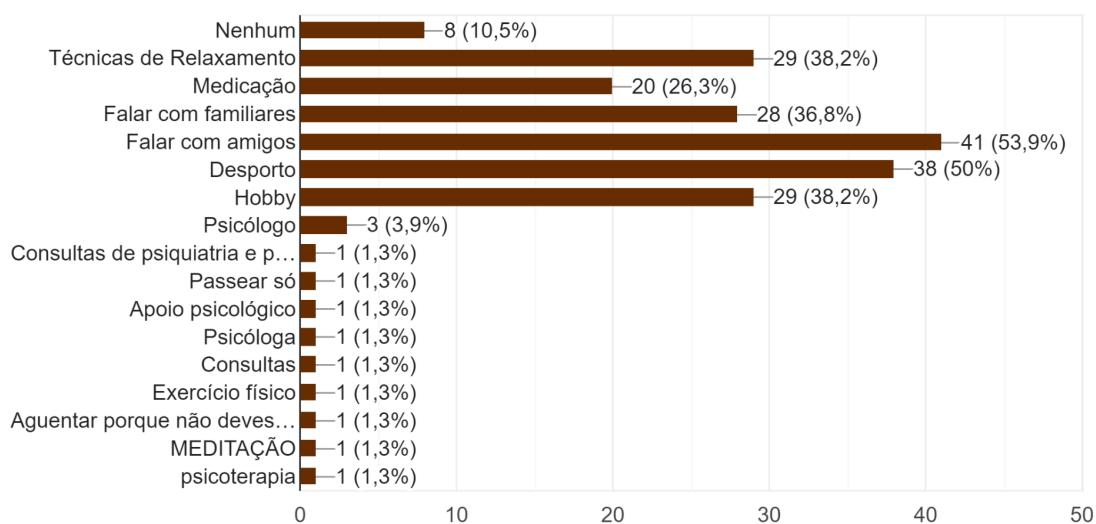
Durante a tua vida, com que frequência não sentiste um bem-estar psicológico?

76 respostas



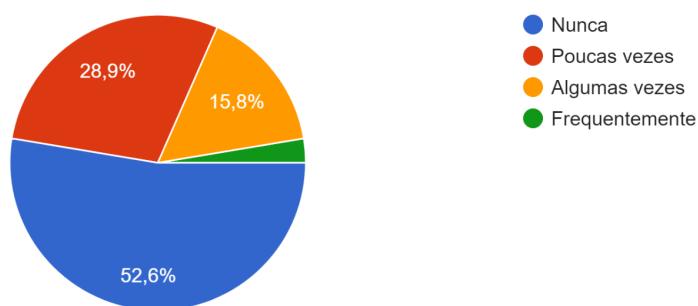
Que métodos já recorreste para cuidar da tua saúde mental?

76 respostas



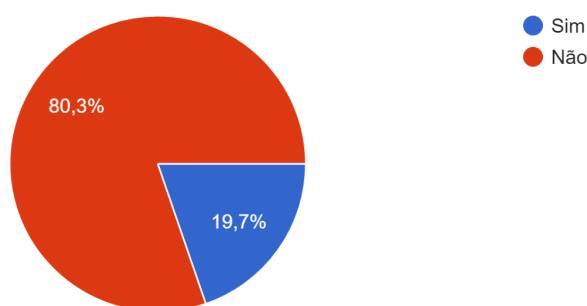
Com que frequência procuraste a ajuda de um especialista no que toca à tua saúde mental?

76 respostas



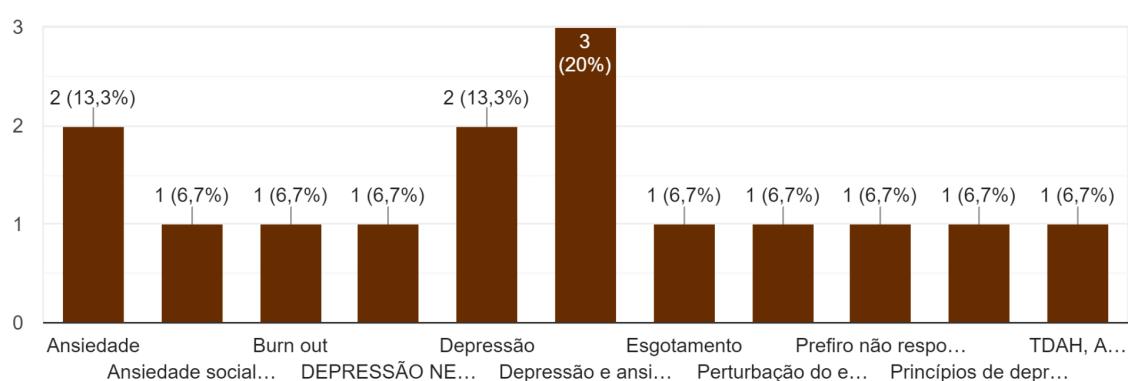
Já tiveste algum diagnóstico relativo a saúde mental?

76 respostas

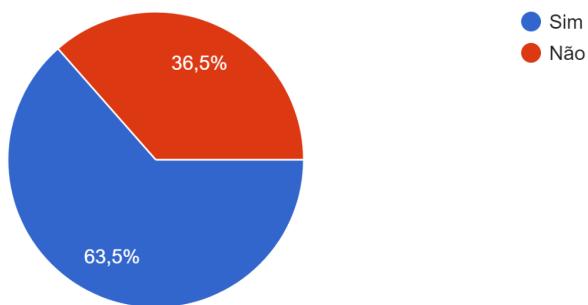


Se respondeste que Sim à questão anterior, poderias indicar-nos qual foi?

15 respostas

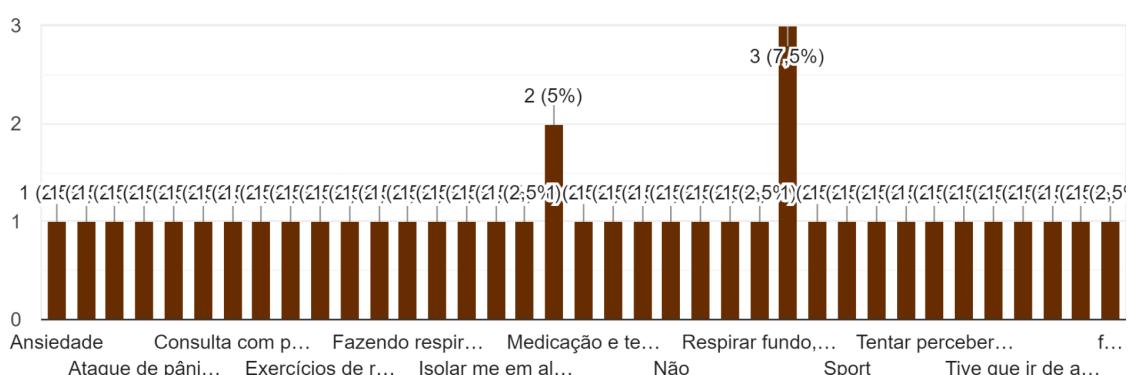


Já tiveste algum momento de fragilidade extrema? (ex: ataque de pânico, ataque de ansiedade, etc)  
74 respostas

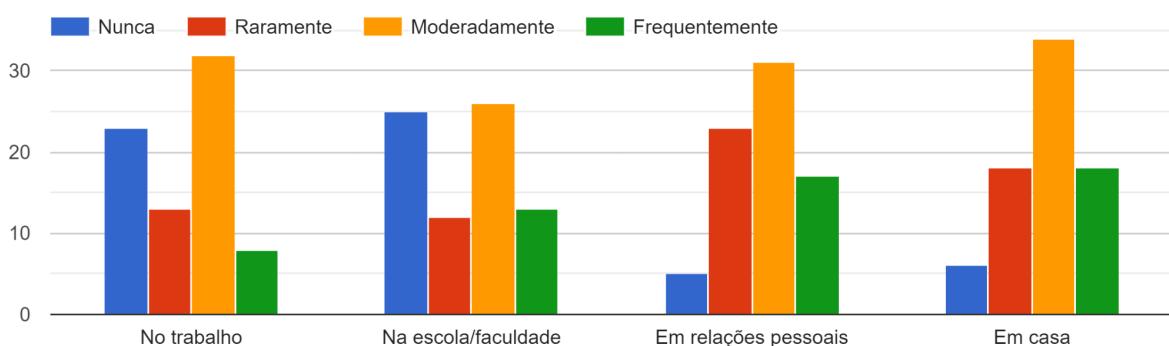


Se respondeste que Sim à questão anterior, poderias explicar como tentaste ultrapassar esse momento?

40 respostas

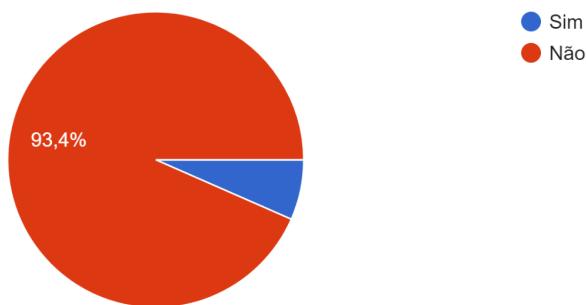


Como é que a tua saúde mental afeta o teu dia a dia?



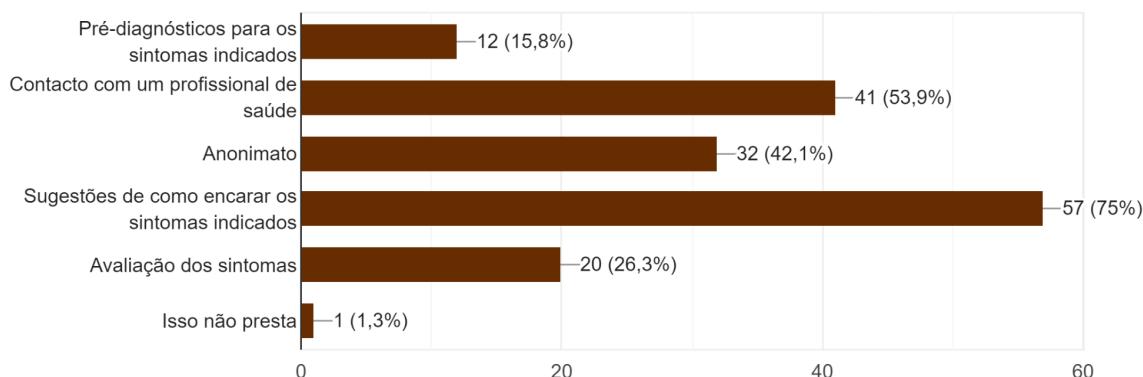
Já utilizaste alguma aplicação focada na saúde mental?

76 respostas



O que é que valorizarias numa aplicação relacionada com a saúde mental?

76 respostas



## 2<sup>a</sup> Fase

### Heuristic Evaluation Report #1

Class Nr.: LEIC09 - 9/11/2023 - Thiago Sobral

Group evaluated: 04 - Let's Talk

By group: 09

---

Problem #	Issue (include screenshot)	Heuristic(s)	Severity (1-4)
1	<p>There's a hamburger button in some boards. It is not clear what it does.</p> 	8-5	3
2	<p>Unleveled titles in some boards.</p> 	8	2
3	No back option.	9	4

	<h2>Teste psicológico</h2> <p>Com que frequência os sente?</p> <p>Raramente                                  Às vezes                                  Sempre</p> <p><b>Avançar</b></p>		
4	No confirm button when picking a date for an assignment.	3	3

	<p>The screenshot shows a mobile application interface. At the top is a green calendar for January 2022, with the 19th highlighted in dark blue. Below the calendar is a yellow button with the text "Selecione uma hora". Underneath that is a green button displaying the time "14:00". Below the time are three green chevron-shaped icons, each containing a small illustration related to mental health: two people talking, a person with a shield, and a doctor with a stethoscope.</p>		
5	<p>No progress bar on psychological state questionnaire.</p> <p>The image shows a comparison between two versions of a psychological state questionnaire screen. On the left is a wireframe version, and on the right is the final design. Both screens ask "Como se sente hoje?" and "Como classifica o seu humor no dia?". The final design includes a progress bar at the bottom, while the wireframe does not.</p>	1	1

## Heuristic Evaluation Report #2

Class Nr.: LEIC09 - 9/11/2023 - Thiago Sobral

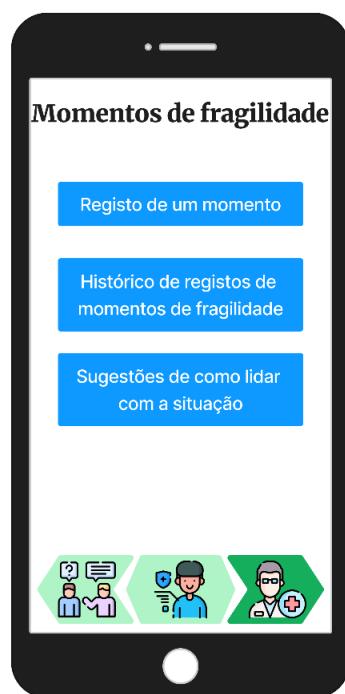
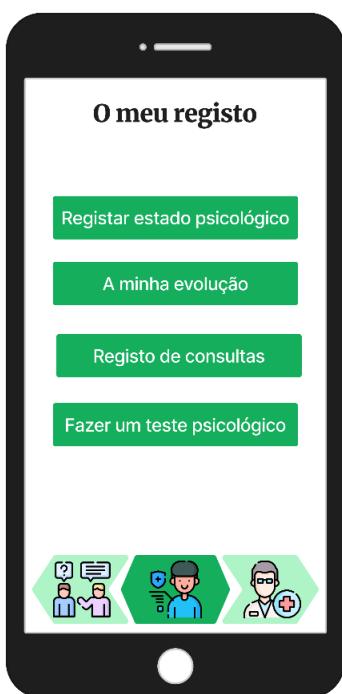
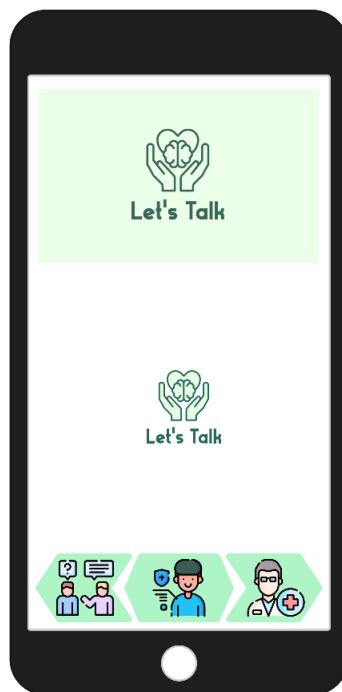
Group evaluated: 04 - Let's Talk

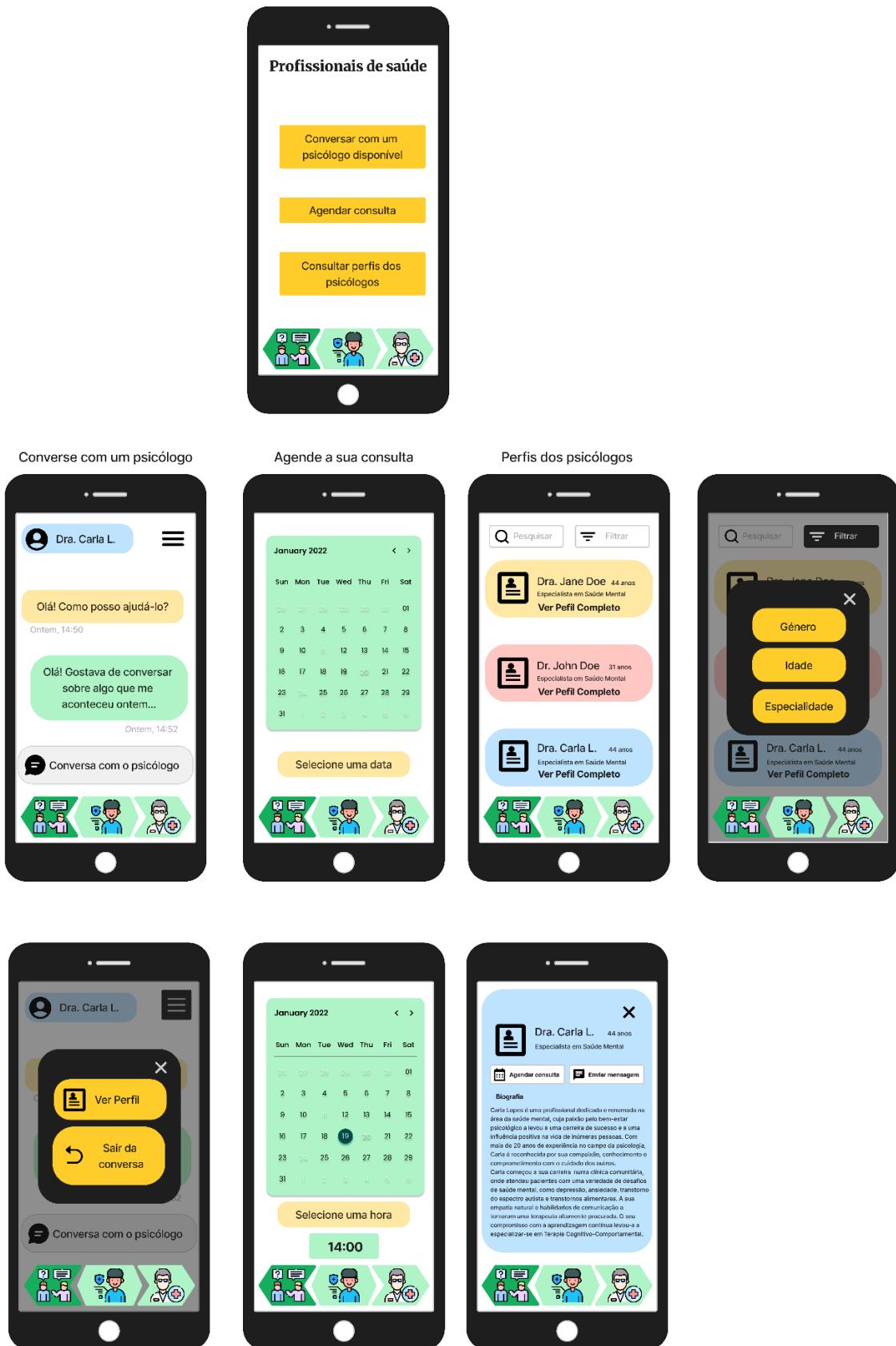
By group: 03

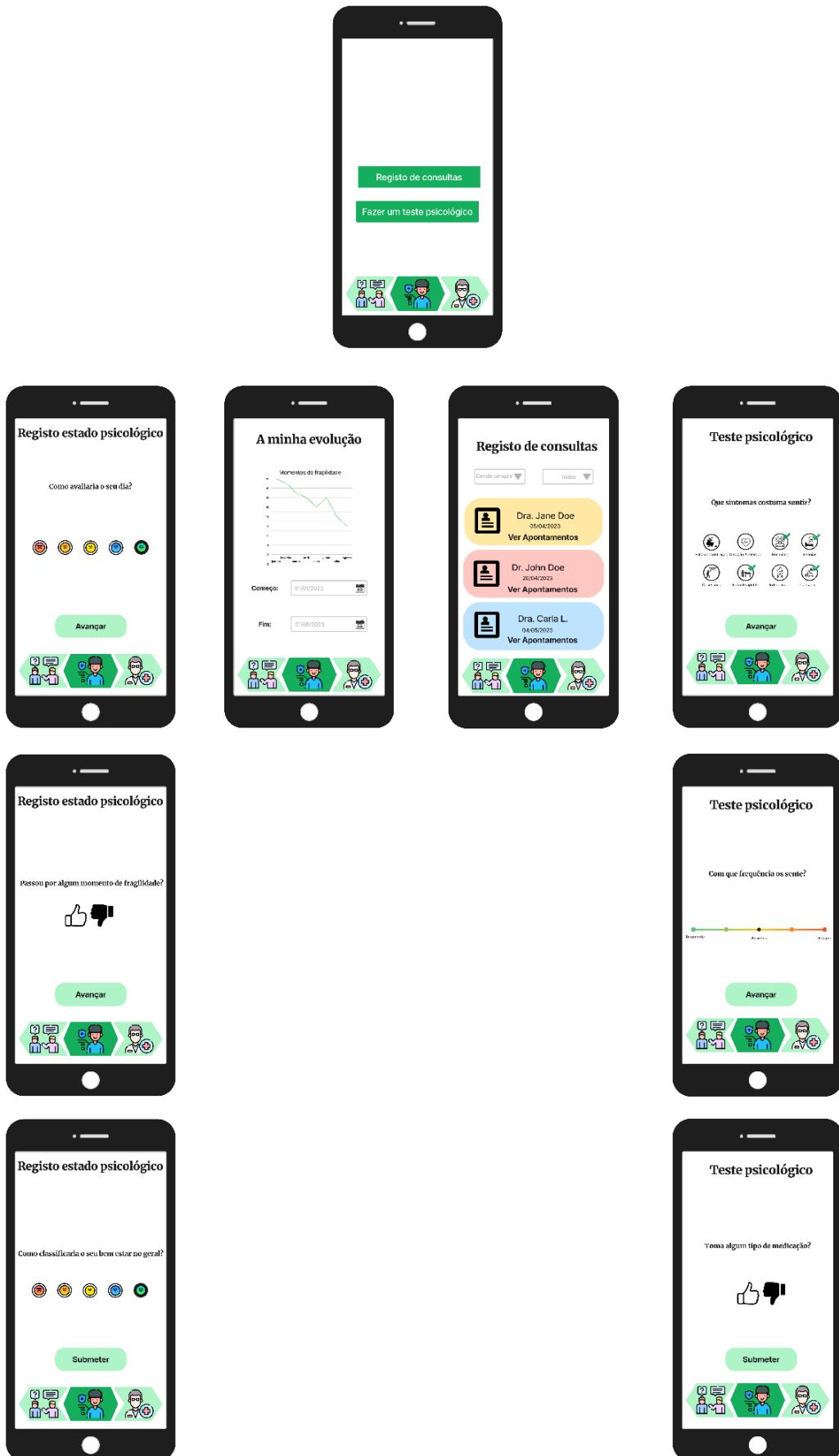
Problem #	Issue (include screenshot)	Heuristic(s)	Severity (1-4)
1	No help or documentation whatsoever	10	4
2	Search bar not very understandable in the Natural way of communication	2	2
3	Conversation with psychologist being through chat, in our beliefs is not the most efficient way:	7	2
4	Design seems to distinguish from all of the app, and is not that minimalist, you could just add a X on the top of the chat:	8	2

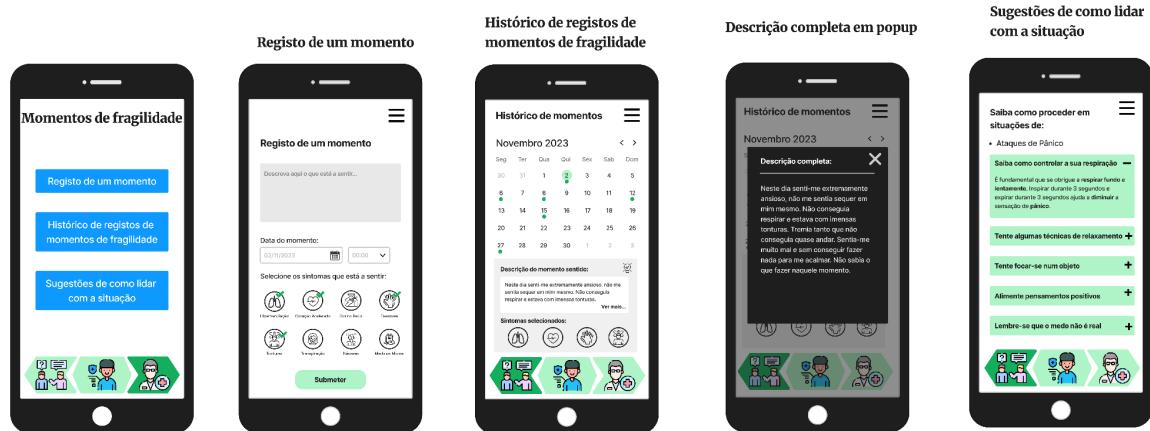
5	If you are already in the chat why the chat option?  	3	1

## Protótipo Completo









## 3<sup>a</sup> Fase

### Questionário IPC - Usabilidade e Satisfação

#### Perguntas

1. Que idade tens?

- Menos de 20 anos
- Entre 20 e 30 anos
- Entre 30 e 40 anos
- Entre 40 e 50 anos
- Entre 50 e 60 anos
- Mais 60 anos

2. Qual o teu género?

- Masculino
- Feminino
- Outro
- Prefiro não dizer

3. Qual é a tua ocupação de momento?

- Estudante
- Trabalhador
- Trabalhador-Estudante
- Nenhuma
- Outro

4. Como avalia a sua satisfação ao usar a aplicação?

- 1 (Má)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Excelente)

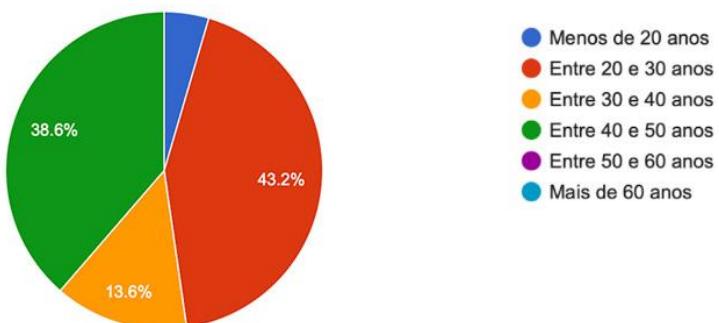
5. Qual é a tua ocupação de momento?

- 1 (Má)
- 2
- 3
- 4
- 5 (Excelente)

#### Resumo dos resultados

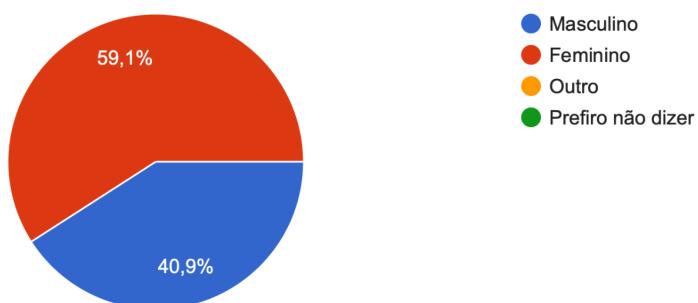
Que idade tem?

44 respostas



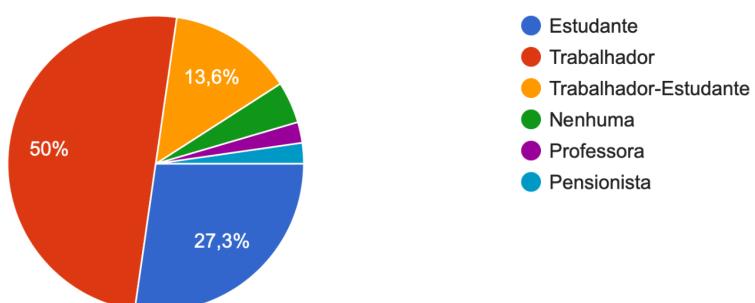
Qual o seu género?

44 respostas



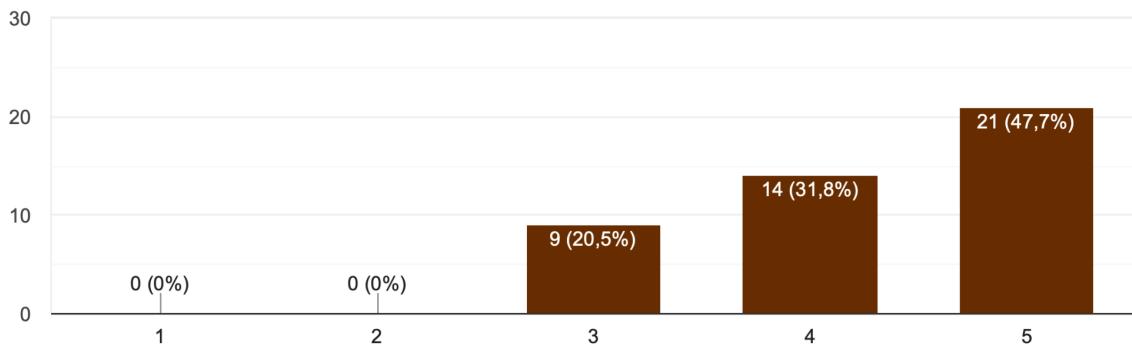
Qual é a sua ocupação de momento?

44 respostas



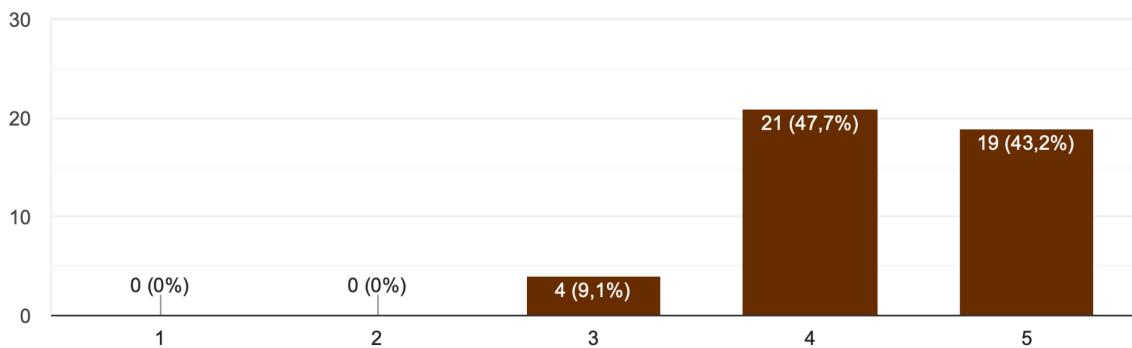
Como avalia a sua satisfação ao usar a aplicação?

44 respostas



Como avalia a usabilidade da aplicação?

44 respostas



## Protótipo Final

<https://www.figma.com/proto/SiLxeSi9Kf7hpAZHBuv60A/IPC---Let's-Talk-Prototype?type=design&node-id=1-871&t=A8sVlnUaQ3cT65fk-1&scaling=scale-down&page-id=0%3A1&starting-point-node-id=1%3A831>

## Maze Report

<https://app.maze.co/report/IPC-Lets-Talk-Prototype-Study/ao2z7tlpsdiedx/intro>

## Bibliografia

<https://reflectly.app/>

<https://www.joseneves.org/29-k-fjn>