

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA  
PAULA SOUZA  
ESCOLA TÉCNICA PROFº MARCOS UCHÔAS DOS SANTOS  
PENCHEL – ETEC**

**JOÃO VICTOR DE OLIVEIRA LIMA  
MARIA JULIA SOUZA PEDRO  
MAYCON DONIZETI VICENTE MANTUANI  
NICOLAS JOSÉ DA SILVA  
RAÍ AUGUSTO BATISTA CANOVA**

**PROJETO AJUDA+**

**CACHOEIRA PAULISTA – SP**

**2022**

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA**

**PAULA SOUZA**  
**ESCOLA TÉCNICA PROFº MARCOS UCHÔAS DOS SANTOS**  
**PENCHEL – ETEC**

**JOÃO VICTOR DE OLIVEIRA LIMA**  
**MARIA JULIA SOUZA PEDRO**  
**MAYCON DONIZETI VICENTE MANTUANI**  
**NICOLAS JOSÉ DA SILVA**  
**RAÍ AUGUSTO BATISTA CANOVA**

**PROJETO AJUDA+**

Trabalho de Conclusão do Curso  
apresentado ao curso de Desenvolvimento  
de Sistemas da ETEC Profº Marcos Uchôas  
Dos Santos Penchel, orientado pelo  
Prof. Felipe Diniz Amorim Oliveira, como  
Requisito para obtenção de título de  
Técnico em Desenvolvimento de Sistemas.

**CACHOEIRA PAULISTA – SP**

**2022**

## RESUMO

Este estudo objetivou a criação de um website voltado a saúde física e mental dos usuários, com a intenção de inclusão de todo os tipos de pessoas, desde adolescentes a idosos. A quem procura uma nova rotina e um website que os aconselhe de forma dinâmica e fácil. Se baseando em relatórios e pesquisas em áreas da psicologia e psiquiatria no qual visa a descoberta do que o cliente procura, oferecendo rotinas de cuidado pessoal e dicas para saúde mental e abordando assuntos sensíveis de maneira cuidadosa. O trabalho contextualiza a pesquisa na qual aponta que uma rotina organizada e com exercícios diários constantes consegue reduzir o estresse, a ansiedade e sintomas depressivos, além de reduzir o risco de diabetes, infarto, AVC e outras doenças. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), em 2022 tivemos cerca de um aumento de 25% em casos de prevalência global correlacionados a depressão e ansiedade, tais casos tem em fator o isolamento causado pela pandemia de Covid 19; os dados são de certo modo, assustadores ao ponto de fazer que países na quais participaram dessas pesquisas aumentassem seus investimentos sobre programas psicossociais em prol da redução de casos relacionados a saúde mental.

**Palavras-chave:** saúde mental, Autocuidado, Cuidados pessoais

## **ABSTRACT**

This study aimed to create a website focused on users' physical and mental health, with the intention of including all types of people, from teenagers to the elderly. For those looking for a new routine and a website that advises them in a dynamic and easy way. Based on reports and research in areas of psychology and psychiatry in which it aims to discover what the client is looking for, offering personal care routines and tips for mental health and approaching sensitive issues in a careful way. The work contextualizes the research in which it points out that an organized routine and constant daily exercises can reduce stress, anxiety and depressive symptoms, in addition to reducing the risk of diabetes, heart attack, stroke and other diseases. According to the WHO (World Health Organization), in 2022 we had about a 25% increase in global prevalence cases correlated with depression and anxiety, such cases are due to the isolation caused by the Covid 19 pandemic; the data are, in a way, frightening to the point of causing countries in which they participated in these surveys to increase their investments in psychosocial programs in order to reduce cases related to mental health.

**Keywords:** mental health, Self-care, Personal care

## 01. INTRODUÇÃO

A saúde mental é um tema de extrema importância para ser comentado, que até pouco tempo era considerada um tabu social, com uma imensa ignorância sobre o assunto e grande necessidade de práticas relacionada a redução de danos sobre as psicopatologias.

Nos últimos anos houve um aumento drástico em relação transtornos mentais patológicos, entre eles a depressão e ansiedade, especialmente há 2 anos quando tivemos o início da pandemia mundial. O isolamento social provocado pela quarentena afetou diretamente a população mundial. A saúde mental em tempos de pandemia é uma preocupação constante.

Conseguimos oferecer rotinas, uma reeducação alimentar adequada, exercícios e dicas de cuidados pessoais, ele se baseia em um questionário feito no início da utilização do website no qual visa a descoberta do que o cliente procura.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado quase perene de bem-estar no qual um indivíduo percebe as suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse cotidiano e ser produtivo, além de ser capaz de contribuir para a sua comunidade.

Mas como alcançar este estado nos dias de hoje? O estresse do trabalho, da vida a dois, do cuidado com os filhos, das relações interpessoais, das redes sociais e dos estudos é absurdamente incapaz de lidar com tudo sem ter algum episódio de crise na saúde mental. “Vivemos em um mundo acelerado onde todos estão em busca do seu lugar ao sol e trabalham incessantemente para isso.” (“Roda de Conversa com nossa Psicóloga - AbrecMS.org.br”)

Aí que entra o autocuidado. O autocuidado é a prática capaz de fazer isso de uma forma constante e simples. (“Qual é a importância do autocuidado para a saúde mental?”) Uma vez que você aprende a cuidar de si mesmo, dando valor a cada aspecto do seu ser, leva esse aprendizado para o resto da vida. Aliás, o autocuidado é importante em todas as etapas da sua existência, não apenas quando você está “no auge”.

## QUE TIPO DE ALTERAÇÕES VOCÊ OBSERVA EM SEU HUMOR OU EM SEUS COMPORTAMENTOS E HÁBITOS?

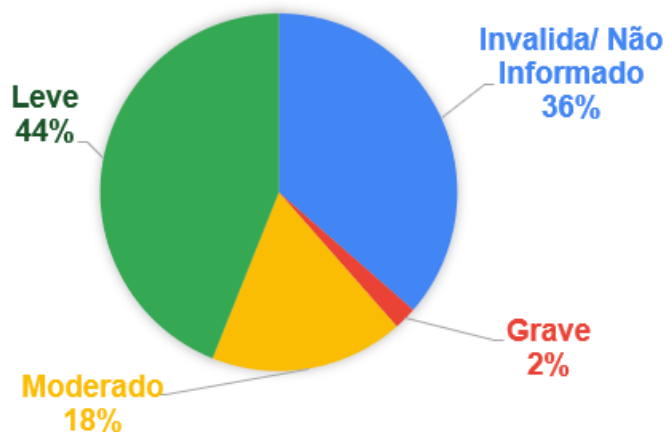


Figura 1- Gráfico Mudanças no Humor, comportamentos e hábitos

## 2. PESQUISA DE MERCADO

O objetivo da pesquisa de mercado é analisar os principais concorrentes e elaborar um plano de negócios rentável, seguro e sustentável.

Dentre as empresas atualmente existentes, destacam-se as empresas mais importantes que chamam a atenção pelo seu perfil de negócios e pela real necessidade da empresa pela dificuldade dos processos de desenvolvimento dos funcionários causados pelo detrimento da saúde mental interpessoal.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), “o trabalho é bom para a saúde mental, mas um ambiente de trabalho negativo pode levar a problemas de saúde física e mental. “Depressão e ansiedade têm um impacto econômico muito significativo para toda a economia global”.” (“Saúde mental: o que as empresas podem fazer - BeeCorp”).

Seguindo um raciocínio ecológico a empresa Ajuda mais acredita que “*A saúde mental é um dos requisitos mais importantes ao ser humano, deve ser sempre bem tratado e bem valorizado*” (ajuda mais,2022)

Depoimentos compartilhados pelos usuários do website da empresa Ajuda mais:

“Descobri que minha amiga estava tendo crises de ansiedade constantemente, preocupada decidi recorrer ao aplicativo para ver como posso auxiliá-la, depois de acessar o site consegui convencê-la a buscar tratamentos psicológicos” Ana Clara Barros, estudante

“me ajudou muito a criar rotinas, antes tinha muita dificuldade de me concentrar e lembrar de meus afazeres diários” Luiz Antônio Hummel, Engenheiro

Assim, acreditamos que o website de redução de danos à saúde mental online tem grande potencial para promover a sociedade no que diz respeito à comodidade e instrução das informações relacionada a saúde mental e o autocuidado.

**Segue abaixo nosso modelo de negócios (mudita) Figura 2:**



Figura 2- Modelo de negócios Mudita

**3. OBJETIVOS**

O objetivo geral e os objetivos específicos determinados para esse estudo são os seguintes:

**3.1. OBJETIVOS GERAIS**

Este Website tem como objetivo auxiliar pessoas que precisam de apoio relacionados a episódios de crises mentais. Com dicas e estudos designado a redução de danos sobre essas crises. Além de promover o autocuidado, influenciando o usuário a hábitos e ações saudáveis.

### 3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar e apontar principais sintomas correlacionada a saúde mental;
- Metodizar a criação de um website e explicar seus conceitos iniciais;
- Implantar estudos, pesquisas e metodologias científicas, a fim de auxiliar o bem-estar social;
- Demonstrar a importância da saúde mental individual e como a negligência a cuidados mentais afeta tanto o indivíduo, quanto a sociedade;
- Delimitar a visão social sobre as patologias mentais causada pela falta de autocuidado

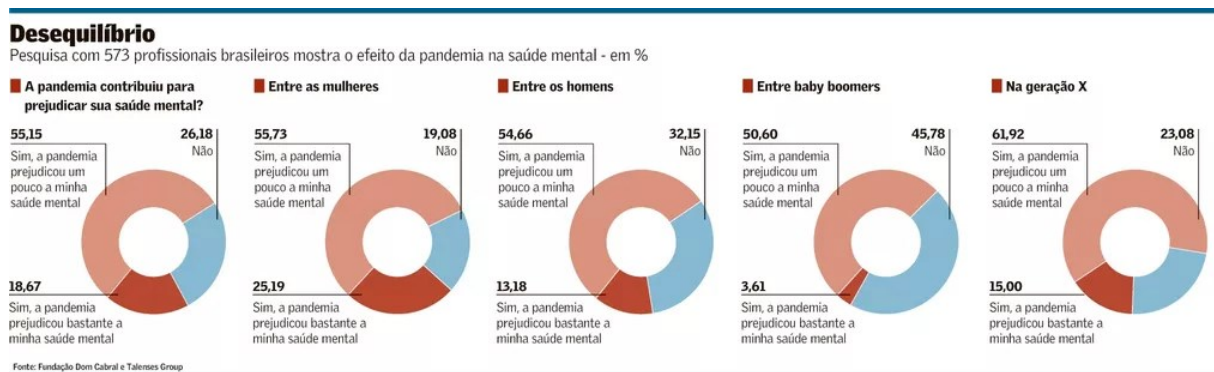


Figura 3- Gráfico. Fonte: Fundação Dom Cabral e Talenses Group, 2022.

## 4.METODOLOGIA

### 4.1 Pesquisa descritiva

Usamos como um dos principais métodos a análise, segundo Bervian (2006) a pesquisa descritiva que tem como seu objetivo analisar dados sem manipulá-los. A pesquisa descritiva tem o intuito de reconhecer diversas situações que ocorrem em determinado grupo ou com uma pessoa isoladamente.

Os autores também destacam que a pesquisa descritiva tem o objetivo de coletar dados que precisam ser estudados, mas esses dados não existem em registros ou documentos.

No conceito de Gil (2002), a pesquisa descritiva visa caracterizar determinada população e suas variáveis. O instrumento utiliza técnicas padronizadas para coleta de dados, como questionários e observações sistemáticas.



No trabalho realizado foi utilizado um estudo descritivo para diagnosticar e documentar como eram realizadas as atividades dentro do aplicativo e metodizar como podemos verificar dificuldades encontradas na realização das tarefas dos usuários.

#### **4.2 Pesquisa bibliográfica**

A pesquisa bibliográfica baseada em Vergara (2000) é realizada por meio de material coletado em livros, jornais, revistas e outros meios de comunicação. No entanto, o material publicado pode ser uma fonte primária ou secundária. A forma mais adequada e rápida de realizar pesquisas bibliográficas ou aprofundar a análise de um problema é por meio dos documentos ou trabalhos apresentados nos livros, teses e dissertações apresentados pela Universidade. (MATTAR, 1999).

A pesquisa bibliográfica é uma ferramenta para auxiliar pesquisadores na coleta de informações de pesquisa de forma correta e rápida, como a importância dos sistemas de informação para a Central Presentes. Para melhor compreensão dos temas abordados, são utilizados livros de autores consagrados como Daniel Goleman, Barnabé Tierno e Elliot Aronson

#### **4.3 Pesquisa de campo**

Segundo o autor Oliveira (2002), os estudos de campo não toleram o isolamento e controle de variáveis correlacionadas, mas permitem uma relação entre determinadas condições e determinados eventos validados e confirmados.

Os eventos são investigados durante seus eventos naturais e, ao contrário dos estudos realizados em laboratório, não há manipulações variáveis que possam ser controladas. (Mata, 1999).

O objetivo da pesquisa de campo é analisar qual é a demanda do público para usuário serem mais bem compreendido e assim atender as qualificações do aplicativo, de forma que o algoritmo se torne bem mais eficiente.

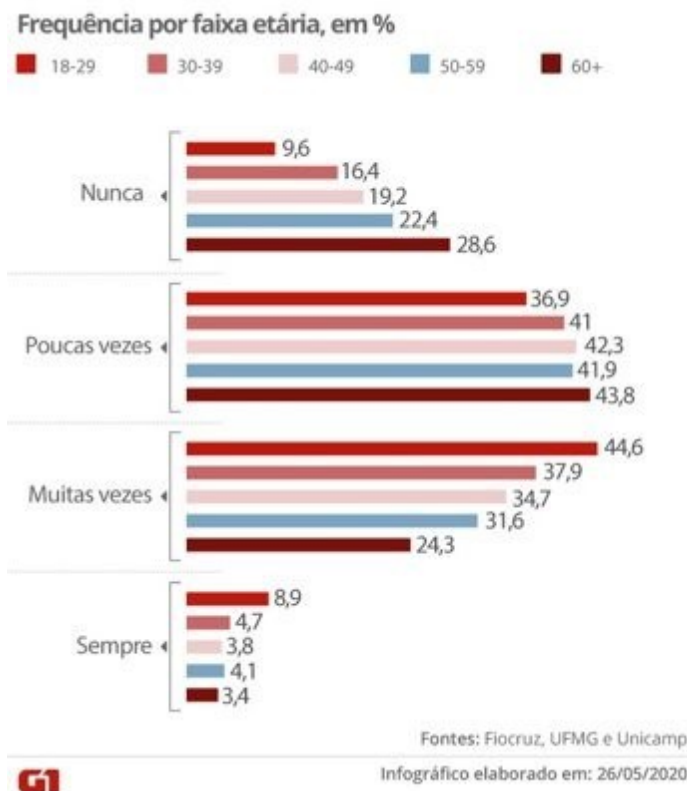


Figura 4- Pesquisa Fiocruz, Unicamp e UFMG, 2020.

## 5.DESENVOLVIMENTO

As psicopatologias são efetivamente um dos maiores problemas sociais da sociedade moderna. Tanto em maneira individual, por afetar a vítima de tais patologias quanto sociais que contribui com alterações, exclusão e baixo desempenho profissional. O que já era um dos piores problemas do mundo contemporâneo segundo a Organização Mundial da Saúde, se agravou com a chegada da pandemia de Sars COV2. E atualmente não tivemos nenhum avanço, seria mais correto dizer que pioramos, podemos ver claramente com uma pesquisa feita pela OMS (Organização mundial da Saúde), que em 2022 tivemos cerca de um aumento de 25% em casos de prevalência global correlacionados a depressão e ansiedade, tais casos tem em fator o isolamento causado pela pandemia de Covid-19 (SARScov2). Segundo também com o Medicina S/A, a cada 10 Brasileiros, quatro tiveram sintomas relacionados a depressão ou ansiedade durante a pandemia. “Os mais afetados foram as mulheres (53%), jovens entre 16 e 24 anos (56%), pessoas economicamente ativas (48%), pessoas com alta escolaridade (57%) e aqueles sem filhos (51%).” (“Ansiedade ou depressão afetam 4 em cada 10 brasileiros na pandemia”)

Particularmente no Brasil, por diversas razões, milhares de pessoas possuem algum tipo de transtorno mental, o que faz com que o país esteja no topo de rankings mundiais da OMS. Até o presente momento (2021), o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo e o quinto país mais depressivo das Américas. E em um estudo organizado pelo jornal americano JAMA contou com a participação de 69.054 estudantes, que relataram apresentar ansiedade (28%), estresse traumático (22%), depressão (16%) e o pensamento suicida (11%), com 43% relatando pelo menos um fator de risco.

Além disso, os psicoterapeutas relatam muitos pacientes insatisfeitos que mascaram suas frustrações com vidas constantemente ocupadas. Outros ainda estão tomados pelo medo dos desdobramentos que a pandemia possa deixar de herança à economia, e há também aqueles que se incluem em todos esses grupos, e que precisarão lidar com tudo isso ao voltarem às suas rotinas, mesmo psicologicamente fragilizados. (“Família Militar Campinas SP, Campinas (2022) - govserve.org”). A pandemia aumentou o estresse, a ansiedade, os pensamentos negativos, a raiva, os conflitos pessoais, sociais e econômicos, esses problemas são vistos na atrofia social, então a estreita relação entre a situação causada pela pandemia e o desenvolvimento de doenças rotineiras é algo que certamente não ajuda muito na saúde mental pós-pandemia.

É do conhecimento geral que a pandemia, como já referido, tem provocado um aumento mundial da preocupação com a nossa saúde e com a forma como vivemos em sociedade, com inúmeras instituições de saúde a debater diariamente métodos mais eficazes de combate direto ao vírus COVID-19. Mas seria correto dizer que os mesmos profissionais de saúde, ou melhor, a população como um todo, buscam métodos eficazes para manter a sanidade neste cenário de medo e ansiedade? Seria irresponsável dizer que não existem pessoas trabalhando em soluções para problemas relacionados a saúde mental, até porque seria uma afirmação falsa, nosso intuito com essa questão levantada foi, existem um número suficiente de pessoas investindo seu tempo em soluções psicológicas? Antes que possamos concluir uma resposta, é bom analisar alguns fatos sobre esse assunto.

Olhando somente o Brasil, uma pesquisa do Instituto Ipsos, publicada pela BBC News concluiu que, de 21 mil pessoas, 53% delas afirmam que foram afetadas mentalmente pelos efeitos causados pela pandemia, a intensidade varia de “muito afetado” a “pouco afetado”.

À função de comparação, essa porcentagem é a quinta pior do mundo, na qual o mesmo órgão de pesquisa concluiu os seguintes dados dos quatro piores países analisados: Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%).

“O prolongamento do período da pandemia misturado à incerteza com relação ao futuro, uma rotina com restrições de circulação, o medo da morte, o luto e a falta de convívio entre familiares e amigos fez com que aumentassem os sentimentos de ansiedade, tédio, pânico e solidão durante este período, o que pode ter levado a esses dados preocupantes”, observa a neurologista e diretora médica da Viatrix, Elizabeth Bilevicius.

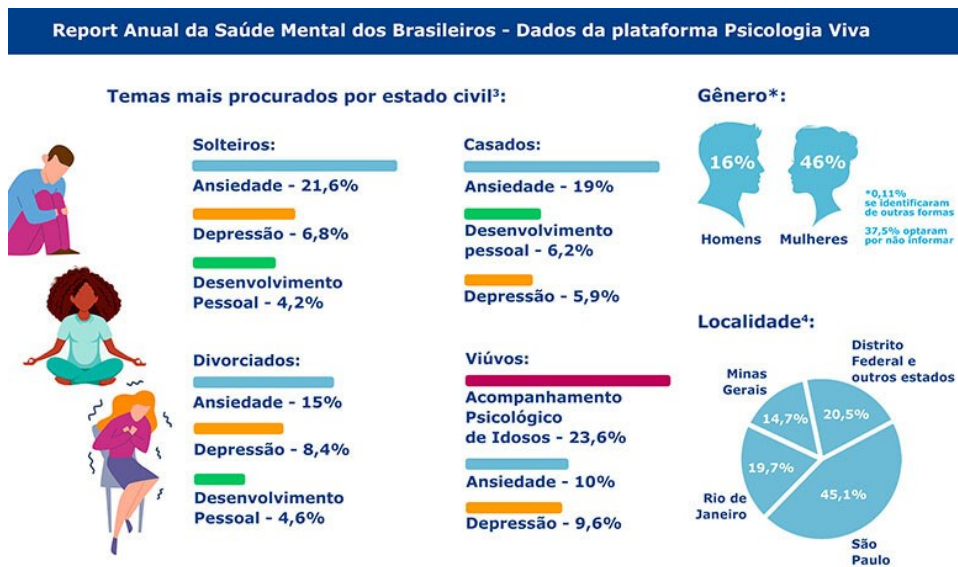


Figura 5- Pesquisa Saúde Mental dos Brasileiros da Viva.

Esses dados são de certo modo assustadores, ao ponto de fazer com que os países na quais participaram destas pesquisas aumentassem seus investimentos em programas psicossociais em prol da redução desses casos. De acordo com a OMS uma rotina organizada e com exercícios diários constantes consegue reduzir o estresse, a ansiedade e sintomas depressivos, além de reduzir o risco de diabetes, infarto, AVC e outras doenças. Tendo essa análise sido feita, podemos refletir que é um problema que agrega uma quantidade demasiada de pessoas no mundo inteiro, então novamente, será que existe um método de ajudar tantas pessoas com os mais diversos problemas?

Então, como você encontra tempo para relaxar e olhar para trás? Como se manter de bom humor, calmo, resiliente e alegre? O autocuidado é uma prática que consegue isso de forma constante e simples. Uma vez que você aprende a cuidar de si mesmo, dando valor a cada aspecto do seu ser, leva esse aprendizado para o resto da vida. Aliás, o autocuidado é importante em todas as etapas da sua existência, não apenas quando você está “no auge”.

O autocuidado ajuda a manter o bom humor e a autoconfiança, essenciais para melhorar a saúde mental. “Eles também aprofundam o autoconhecimento, fator indispensável para levar uma vida assertiva e autoconfiante. Além de reduzir danos causados por traumas e episódios de crises e restaurar a autoconfiança e o sentimento de estar presente”.

Além que o autocuidado físico está relacionado à nossa saúde e disposição para executar tarefas no dia a dia. A saúde da mente e do corpo estão interligadas, embora não pareça ser assim. Com esse pensamento decidimos criar um website relacionado a saúde física e mental dos usuários, voltado a inclusão de todos os tipos de pessoas, desde adolescentes a idosos que procuram uma nova rotina e um website que os aconselhe de forma dinâmica e fácil.

Então concluímos que rotinas e autocuidado seriam necessários para a melhora de problemas mentais, porém em uma sociedade que zela pelo desempenho funcional a saúde mental é difícil lidar com essas patologias e cultivar práticas de autocuidado.

Indagando esses dados preocupantes surgiu a ideia de aplicativo com o intuito de amenizar os danos causados por esses fatores já apresentados nesse projeto.

Tendo em vista que a principal fonte de ajuda para pessoas com os fatores apresentados seja a internet, e a mesma sendo um portal para milhares de informações, verdadeiras ou falsas, com intenções positivas ou negativas, sendo até complexo a sua confiabilidade (já que não existe ainda um método cem por cento (100%) eficaz que permita que algum usuário acredite na veracidade de um artigo, principalmente sendo um tema tão sensível), nada mais justo que contribuir positivamente para as mesmas fundamentando um projeto de um site com o alcinho de ser essa tal fonte verídica de informação, utilizando somente projetos e artigos de especialistas com base em estudos realizados em todos os lugares a fim de uma conclusão que traga bons resultados para os usuários que se interessem pelo assunto e buscam maneiras de resolver problemas causados pelos mais variáveis motivos.

Nossos métodos foram baseados em vários sites de saúde com base em pesquisas sobre doenças que afetam a sociedade atual muitas pessoas que são afetadas por várias doenças nossos métodos como pesquisas de campo enviando o link da pesquisa para várias pessoas responderem para formar uma base de pesquisa.

Porém como começar as práticas de autocuidado consigo mesmo? Em uma sociedade desgastante e antipática, muitas vezes práticas de autocuidado são completamente esquecidas ou até secundarizadas. De fato, no cuidado físico e saudável só são priorizados em situações extremas, onde temos casos de “entre vida e morte”, porém o autocuidado deve ser constante e

diário a fim de que situações de risco sejam prevenidas, além de melhorias de qualidade de vida em si.

Pensando nessa dificuldade que algumas pessoas têm de integrar tais práticas ao seu dia a dia de forma dinâmica, temos objetivo de criar um site que auxilia nessa acessibilidade, com uma interface criada afim de trazer sensação de calma e serenidade. O “Ajuda +” cria diversas possibilidades a fim de atender o usuário de maneira efetiva.

O primeiro contato do usuário é uma tela de cadastro simples, com perguntas superacessíveis, não são necessários tantos dados para o acesso do site, apenas: o nome, senha e o e-mail do usuário. O cadastro abre a possibilidade de o algoritmo reconhecer melhor as demandas individuais dos usuários e assim ter uma certa previsão para qualquer necessidade e recomendar coisas que podem ser interessantes ao público de maneira personalizada e individual, além de garantir uma segurança do site em médio prazo por ser um site fechado.

Ao acessar o interior do site encontramos um questionário opcional (30 perguntas), além do acesso de artigos. A finalidade do questionário é aprofundar o conhecimento ao usuário, suas necessidades específicas e as suas demandas pessoais, e assim poder integrar rotinas e outros recursos que precisam de detalhes específicos para o funcionamento, ou seja, o questionário opcional possibilita o usuário a ter uma experiência mais compacta e completa do website.

O Recurso rotina é um dos diferenciais do nosso website, ele tem um objetivo simples: ajudar o usuário na coordenação diária e suas obrigações, ademais integrar sutilmente hábitos saudáveis na vida do usuário. Os hábitos inicialmente serão colocados de maneira tênue e fácil, considerando a inaplicabilidade de integrar hábitos ao ser humano de maneira intensiva.

E por fim, chegamos na parte mais importante do nosso projeto, os artigos. Os artigos têm a finalidade mais importante do uso do nosso website, as dicas de redução de danos e os sintomas de tais psicopatologias com propósito de ajudar o usuário identificar, caso esteja passando por tais e como acalmar e amenizar impactos das crises correlacionadas a saúde mental.

Um adendo muito importante: nosso site não substitui ajuda profissional, muito pelo contrário incentivamos aos usuários procurarem por tratamento. O site serve como um complemento a tratamentos e incentivos a autocuidado, mas não substituto de profissionais da saúde voltado a esta área.

De acordo com o Psicólogo Clínico Marcelo Parazzi “Nunca se falou tanto a respeito de saúde mental como nos últimos meses.” o que de fato é uma veracidade visto o nível cobrado ao rendimento alto gerado pelo acúmulo de problemas causados por um mal costume prático da nova era improvisada, assim, a saúde mental acaba deixada de lado sendo suprida pela

necessidade de manter-se estável, tanto de maneira financeira como através dos rendimentos nos estudos. As pessoas reagem de maneira diferente a situações estressantes. Como cada um reage aos efeitos da pandemia pode estar diretamente ligado ao jeito de sua formação, da sua história de vida, das suas características particulares e da comunidade em que vive. Por isso esse site segue ajudando mais pessoas com esse problema que vive nesses tempos atuais.



Figura 6- Cobertura de Transtornos Psiquiátricos. Fonte: Autoral, 2022.

## 6. DIAGRAMA DE CASO DE USO

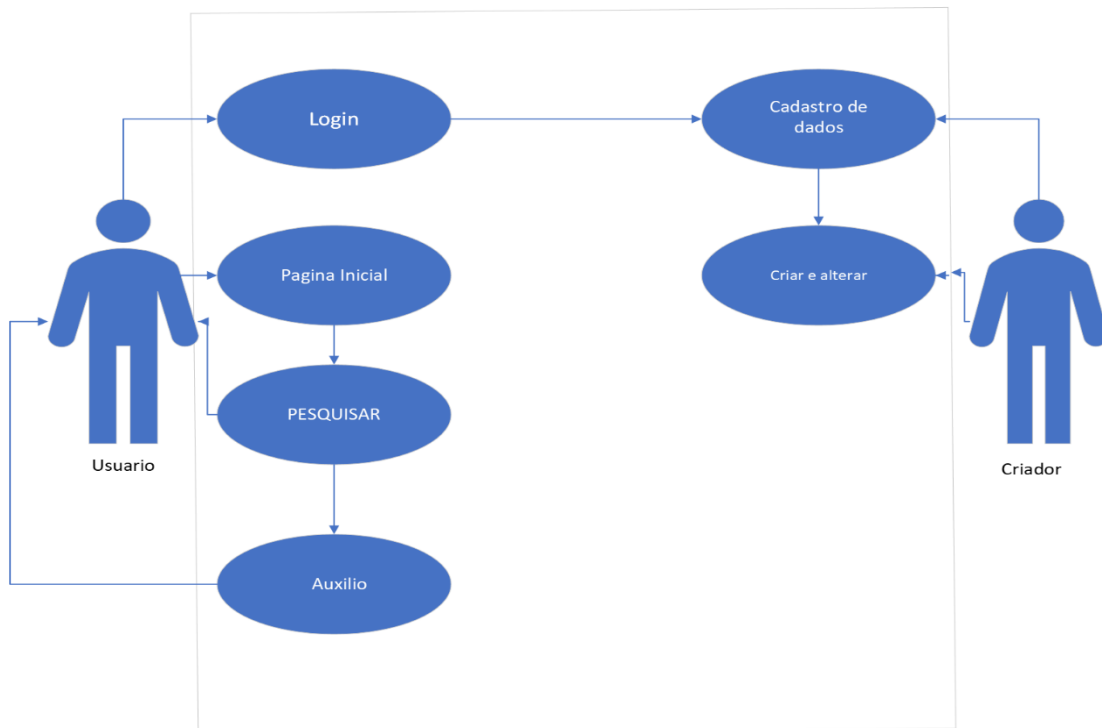


Figura 7- Diagrama de Caso de uso. Fonte: Autoral, 2022.

## **7.REQUISITOS**

É necessária uma ferramenta que permita o cadastro dos usuários e seja entregue o questionário geral para o sistema entregar o devido conteúdo ao cliente, conteúdo esse baseado em estudos de especialistas em suas respectivas áreas.

Para atender as demandas dos requisitos funcionais o projeto será desenvolvido da seguinte forma:

### **7.1 REQUISITOS NÃO FUNCIONAIS**

- 1.RNF** - Usuários com direitos de acesso são verificados pelo banco de dados após preenchimento do e-mail e senha pessoal
- 2. RNF** - O sistema deve confirmar o preenchimento do e-mail no campo de descrição preenchido pelo usuário.
- 3. RNF** - A senha pessoal deve ser criptografada.
- 4.RNF** - O sistema deve ter um mecanismo de proteção contra inicialização
- 5. RNF** O sistema deve ter um tempo integral
- 6. RNF-** O sistema deve funcionar com qualquer navegador.
- 7. RNF-** O sistema deve ser desenvolvido em linguagem de marcação (PHP).
- 8. RNF-** O sistema deve se comunicar com o Xampp
- 9. RNF** - O sistema não fornece aos usuários informações privadas que possam comprometer os dados do paciente
- 10. RNF** O sistema deve atender às normas legais, como normas e leis aplicáveis 11. O mecanismo de busca
- 11.RNF** - deve pesquisar o banco de dados para todas as opções de acordo com as instruções do usuário
- 12.RNF** O sistema deve incluir um mecanismo de backup automático



## **7.2 REQUISITOS FUNCIONAIS**

- 1.RQF** - O sistema deverá conter na tela de cadastro os campos com as seguintes informações com preenchimento obrigatório: e-mail, senha e o usuário.
- 2.RQF** - o sistema deve ter uma tela onde o usuário possa preencher a prescrição, a busca de dados do paciente é automaticamente vinculada ao e-mail do usuário
- 3.RQF** - O sistema deve registrar as informações inseridas no histórico, incluindo a área de texto para o estudo do usuário
- 4.RQF**- O sistema deve permitir a navegação entre as pesquisas salvas pelo usuário.
- 5.RQF** -O sistema deve salvar/modificar/cancelar os dados inseridos na guia de descrição.
- 6.RQF**- O sistema deve salvar os dados inseridos na guia de pedidos, que inclui caixa de texto para preenchimento de questionários dentro do site, rotinas, alimentação
- 7.RQF** -O sistema deve registrar as informações inseridas na guia rotina.
- 8.RQF**- O sistema deve permitir a inclusão de múltiplos descritores de triagem e sintomas
- 9.RQF**- O sistema deve ser capaz de navegar entre os descritores armazenados pelo usuário.
- 10.RQF**- O sistema deve salvar/modificar/cancelar os dados inseridos na aba de rotina
- 11. RQF**- O sistema deve permitir navegar pelas observações salvas pelo usuário
- 12.RQF** - deve manter /modificar/cancelar os dados inseridos na aba de reeducação alimentar.

## **8.DESENVOLVIMENTO DE TELA**

De acordo com os procedimentos legislativos e conhecimentos técnicos de programação, são apresentados nesta fase os módulos construtivos do projeto.

O projeto é desenvolvido de acordo com as necessidades e critérios artísticos do cliente de acordo com a paleta de cores abaixo:

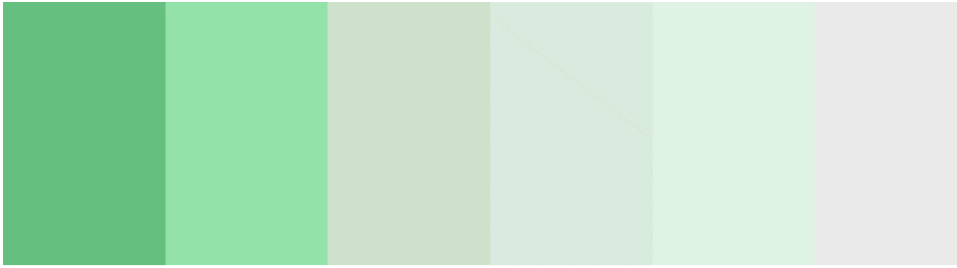


Figura 8- Paleta de Cores.

## TELA.1 DESENVOLVIMENTO DE TELA PARA ACESSO COM LOGIN E SENHA

*A+* rotinas | redução de dano | profissionais | suporte | redução alimentar [Login](#)

*Sua saúde, nossa preocupação*

Nome

E-mail

Senha

Confirmar Senha

[REGISTRAR-SE](#)

Figura 9- Tela de Login. Fonte: Autorial, 2022

## TELA.2 DESENVOLVIMENTO DE TELA PARA TELA INICIAL



Figura 10- Tela Inicial do Ajuda+. Fonte: Autoral, 2022

## TELA.3 DESENVOLVIMENTO DE TELA PARA TELA DE AUTOAJUDA



Figura 11- Exemplo do Autoajuda. Fonte: Autoral, 2022

## **9.TECNOLOGIAS UTILIZADAS**

### **9.1 Visual Studio Code**

O Visual Studio Code é um editor de código-fonte leve, mas poderoso, que é executado em sua área de trabalho e está disponível para Windows, macOS e Linux. Ele vem com suporte integrado para a linguagem JavaScript, TypeScript e o Node.js. Possui umas dezenas de extensões para outras linguagens de programação, sendo o seu uso nesse projeto essencial, para execução do projeto.

### **9.2 Xampp**

O XAMPP é um pacote que contém os principais servidores de código aberto no mercado, como: FTP, banco de dados MySQL e Apache com suporte às linguagens PHP e Perl. Com ele, sistemas como WordPress e Drupal (local) são rodados, tornando o desenvolvimento mais fácil e rápido, visto que os arquivos estão armazenados na rede local, fazendo com que o acesso a eles seja instantâneo.

### **9.3 HTML**

O HTML define a estrutura e o significado do conteúdo Web, ele pode ser usado com outras tecnologias, como CSS, para estilização ou Java Script, para a manipulação do comportamento de uma página web. O “Hipertexto” são os links que conectam as páginas da web, podendo ser entre sites ou dentro de um único. Essa linguagem usa “Marcação” para anotar textos, imagens e conteúdo que serão exibidos na web.

### **9.4 CSS**

O CSS é uma “folha de estilo” usado para estilizar páginas web, definindo como serão exibidos os elementos da página.

### **9.5 PHP**

O PHP (um acrônimo recursivo para PHP: Hypertext Preprocessor) é uma linguagem de código aberto e de uso geral, muito utilizada, e especialmente adequada para o desenvolvimento web e que pode ser embutida dentro do HTML. (“PHP: O que é o PHP? - Manual”) Além de ser mundialmente conhecida, é uma das linguagens mais utilizadas por ser compatível com quase todos os sistemas operacionais existentes e por sua facilidade de manuseio. 9999

## **10. CONCLUSÃO**

As dificuldades na vida moderna e rápida é pouca falado pela população, o que faz o nosso Website ter extrema importância, para organizar a rotina, com exercícios, reduzindo seu estresse, ansiedade e conseqüentemente evitando episódios depressivos do usuário, além de informá-lo e ajudá-lo em relação as psicopatologias os aconselhando de forma fácil e dinâmica, cultivando práticas de autocuidados, ajudando a conservar o bem estar e autoestima, reduzindo traumas e episódio de crises fortalecendo a saúde mental fazendo lhes ter uma vida assertiva e confiante. Tornando o autocuidado constante e diários para não haver riscos, trazendo calma e serenidade.

O Website consegue cumprir seu objetivo tornando a internet como fonte de ajuda sendo confiável utilizando somente projetos e artigos de especialistas, trazendo resultados satisfatórios, para os que são mais afetados, as pesquisas apontaram mulheres, jovens, pessoas economicamente ativas, alta escolaridade, aqueles sem filhos, agindo de forma efetiva, com uma previsão de necessidade personalizada, baseada através de respostas de um questionário para atender o usuário. Atendendo a todos aqueles que procuram ter uma melhora de vida com hábitos saudáveis. Seguro para todos os usuários.

## 11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FORTINI Paixão, Raquel; DAPIEVE Patias, Naiana; DALBOSCO Dell'Aglio, Débora. Autoestima e Sintomas de Transtornos Mentais na Adolescência: Variáveis Associadas. **Psicologia Clínica e Cultura**, [s. l.], 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/QYHkMHM6v8CFbgwfTtzggxD/?lang=pt&format=html>.

Acesso em: 16 mar. 2022.

PANDEMIA de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. **Saúde mental**, [s. l.], 2 mar. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em: 13 abr. 2022.

JANEIRO Branco 2022: o mundo pede saúde mental. **Rede Primavera Saúde**, [S. l.], p. 1- 2, 5 jan. 2022. Disponível em:

<https://www.redeprimavera.com.br/leitura/1848/janeiro-branco-2022:-o-mundo-pede-saude-mental.htm>. Acesso em: 11 abr. 2022.

MURCHO, Nuno; PACHECO, Eusébio; JESUS, Saul. Transtornos mentais comuns nos Cuidados de Saúde Primários: Um estudo de revisão. **Transtornos mentais comuns nos Cuidados de Saúde Primários: Um estudo de revisão**, Sapientia, p. 1-32, 21 jul. 2016. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/9443>. Acesso em: 9 maio 2022.

IACOPONI, Eduardo. Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10 - Diretrizes Diagnósticas e de Tratamento para Transtornos Mentais em Cuidados Primários. **Psicologia Clínica**, [s. l.], 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/4ksbFDTVKW77jBjx8Cvzvzkr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 9 maio 2022.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. A saúde mental e a importância dela na vida das pessoas. **Saúde mental**, [s. l.], 18 maio 2018. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/>. Acesso em: 10 maio 2022.

DIAS QUINDERÉ, Paulo Henrique; BESSA JORGE, Maria Salete; BATISTA FRANCO, Túlio. Rede de Atenção Psicossocial: **Qual o lugar da saúde mental?** [s. l.], 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/7zsMFLdhyQZJF7GmtPBTj6s/>. Acesso em: 12 maio 2022.

MEDICINA S/A. Problemas psicológicos afetam 4 em cada 10 brasileiros na pandemia. **Problemas psicológicos afetam 4 em cada 10 brasileiros na pandemia**, [S. l.], p. 1-6, 29 set.

2021. Disponível em: <https://medicinasa.com.br/saude-mental-brasil/>. Acesso em: 13 maio 2022.

PEBMED. Os efeitos da quarentena na saúde mental. **Os efeitos da quarentena na saúde mental**, PEBMED, p. 1-6, 4 jan. 2022. Disponível em: <https://pebmed.com.br/os-efeitos-da-quarentena-na-saude-mental/>. Acesso em: 16 maio 2022.

DANTAS, Carolina. Pesquisa indica renda afetada, alta da depressão e mais consumo de álcool e tabaco no Brasil pós-pandemia. **G1**, [S. l.], p. 1-3, 29 maio 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/05/29/pesquisa-indica-renda-afetada-alta-da-depressao-e-mais-consumo-de-alcool-e-tabaco-no-brasil-pos-pandemia.ghtml>. Acesso em: 19 maio 2022.

GOVERNO FEDERAL. Dia Nacional de Enfrentamento à Psicofobia alerta para o cuidado com a saúde mental. **Sistema Único de Saúde**, [S. l.], p. 1-6, 12 abr. 2021. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/11997#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,de%20toda%20a%20popula%C3%A7%C3%A3o%20mundial>. Acesso em: 6 jun. 2022.

BROTTO, Thaiana. Qual é a importância do autocuidado para a saúde mental? **Psicólogo e terapia**, [s. l.], 20 maio 2021. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/qual-e-a-importancia-do-autocuidado-para-a-saude-mental/>. Acesso em: 6 jun. 2022.

OLIVEIRA, Giovanna. Saúde mental. **tabus referentes aos transtornos mentais**, [s. l.], p. 1-10, 2020. Disponível em: <http://www.hottopos.com/rih54/129-138LuterGiovAssedio.pdf>. Acesso em: 7 jun. 2022.

ONOCKO CAMPOS, Rosana; GAMA, Carlos Alberto; FERRER, Ana Luiza; VIANNA DANTAS DOS SANTOS, Deivisson; STEFANELLO, Sabrina; LAVRAS TRAPÉ, Tiago; PORTO, Karime. Saúde mental na atenção primária à saúde: **Estudo avaliativo em uma grande cidade brasileira**, [s. l.], 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/n5ZmQDqh8LyqN5NzW8XM4jx/>. Acesso em: 24 maio 2022.

COVID: saúde mental piorou para 53% dos brasileiros sob pandemia, aponta pesquisa. **Saúde mental piorou para 53% dos brasileiros**, [s. l.], 14 abr. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-56726583>. Acesso em: 6 jun. 2022.