

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA
“PAULA SOUZA”
Etec “RODRIGUES DE ABREU”
Técnico em Desenvolvimento de Sistemas

Ana Kezia de Paiva Narciso
Larissa Rodrigues Moreira
Luiza Mendes Gonçalves

MINDCARE:
Saúde mental

Bauru
2024

**Ana Kezia de Paiva Narciso
Larissa Rodrigues Moreira
Luiza Mendes Gonçalves**

**MINDCARE:
Saúde mental**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas da ETEC “Rodrigues de Abreu”, orientado pelo Prof. Ms Oliver Marcos Netto, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Desenvolvimento de Sistemas.

**Bauru
2024**

NARCISO, ANA. MOREIRA, LARISSA. GONÇALVES, LUIZA. **MINDCARE: SAÚDE MENTAL.** Trabalho de Conclusão de Curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas – ETEC “Rodrigues de Abreu”, sob a orientação do Prof. Oliver Marcos Netto. Bauru, 2024.

RESUMO

Atualmente, a saúde mental é uma preocupação crescente, especialmente em contextos de estresse e ansiedade. Em resposta a essa demanda, desenvolveu-se o projeto MindCare, uma plataforma digital que visa apoiar pessoas com dificuldades emocionais em seu cotidiano. Utilizando tecnologias web, o MindCare oferece uma interface acessível em que os usuários podem realizar tarefas diárias, receber auxílio para criar rotinas, aplicar técnicas de respiração e meditação e participar de um sistema de recompensas motivacionais. O objetivo principal é proporcionar uma ferramenta prática para o gerenciamento de emoções, promovendo o autocuidado e a melhoria do bem-estar. Para avaliar o quão relevante o site seria para os usuários, foi aplicado um questionário de relevância (Saúde - mental) entre os participantes, onde o resultado apresentou que 100% das pessoas gostariam de experimentar um site que tivesse todos esses detalhes, o que indica uma boa aceitação da ferramenta em termos de pertinência e satisfação, além de que boa parte das pessoas não parecem ter o conhecimento de certas questões sobre saúde mental. As páginas foram desenvolvidas utilizando a linguagem de marcação HTML, folhas de estilos CSS e linguagem de programação JavaScript.

Palavras-chave: Saúde mental, autocuidado, ferramenta, site, técnicas, auxílio.
NARCISO, ANA. MOREIRA, LARISSA. GONÇALVES, LUIZA. **MINDCARE: MENTAL HEALTH.** Completion of the Technical Course in Development of Systems– ETEC “Rodrigues de Abreu”, in under the guidance of the Teacher Oliver Marcos Netto. Bauru, 2024.

ABSTRACT

Currently, mental health is a growing concern, especially in contexts of stress and anxiety. In response to this demand, the MindCare project was developed: A digital platform aimed at supporting people with emotional difficulties in their daily lives. Using web technologies, MindCare offers an accessible interface where users can perform daily tasks, receive assistance in creating routines, apply breathing and meditation techniques, and participate in a motivational reward system. The main objective is to provide a practical tool for managing emotions, promoting self-care, and enhancing well-being. To assess the relevance of the website for users, a relevance questionnaire (mental health) was administered among participants. The results showed that 100% of respondents expressed interest in trying a website with all these features, indicating high acceptance of the tool in terms of relevance and satisfaction. Additionally, a considerable portion of respondents seemed unfamiliar with certain mental health issues. The pages were developed using HTML markup language, CSS style sheets, and JAVASCRIPT.

Keywords: Mental health, self care, tool, website, techniques, assistance.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1 Problema.....	5
1.2 Hipóteses	5
1.3 Justificativa	5
1.4 Objetivos.....	6
1.4.1 Geral	6
1.4.2 Específicos	7
1.5 Metodologia	7
2. DESENVOLVIMENTO	8
3 . CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
4. REFERÊNCIAS.....	16

1. INTRODUÇÃO

Neste protótipo, foi desenvolvido um site inovador voltado para a saúde mental e o bem-estar, intitulado MindCare. O projeto surgiu da necessidade de oferecer suporte acessível e prático para indivíduos que enfrentam desafios emocionais ou buscam aprender sobre saúde mental, neuro diversidade, transtornos e até mesmo a criação de uma rotina saudável. O objetivo é proporcionar um espaço virtual onde os usuários possam encontrar recursos e ferramentas que facilitem o autocuidado e a gestão de suas emoções.

O MindCare se destaca como um protótipo de uma plataforma dinâmica e de fácil interação, com uma interface intuitiva que evita a sobrecarga de informações. A estrutura do site foi projetada com páginas simples e diretas, permitindo uma navegação fluida entre atividades, dicas de autocuidado e técnicas de respiração, com descrições claras para garantir uma experiência positiva. A plataforma também oferece aos usuários a possibilidade de realizar tarefas de autocuidado de forma prática, promovendo a ideia de que o bem-estar emocional pode ser alcançado de maneira acessível e conveniente.

O desenvolvimento do site utilizou linguagens de programação como HTML e CSS, entre outras tecnologias, garantindo uma estrutura sólida e funcional. A pesquisa para o projeto foi fundamentada em fontes confiáveis e contou com o apoio de profissionais da psicologia, proporcionando diretrizes valiosas para o desenvolvimento de conteúdos específicos e úteis no contexto do autocuidado.

1.1 Problema

O projeto de conclusão de curso se propõe a enfrentar a crescente desmotivação e as dificuldades emocionais que muitas pessoas enfrentam atualmente, exacerbadas por situações de angústia, estresse e transtornos. Essas questões podem impactar negativamente a vida cotidiana, dificultando a realização de tarefas simples e a manutenção de um equilíbrio emocional. Compreendendo a importância do autoconhecimento e da regulação emocional, o site é desenvolvido para oferecer um suporte estruturado e acessível. Através de atividades diárias, auxílio, técnicas de respiração e concentração, além de um sistema de recompensas motivadoras, o site visa capacitar os usuários a gerenciar suas emoções de forma eficaz, promovendo um caminho mais equilibrado e saudável na superação desses desafios.

1.2 Hipóteses

Acredita-se que a utilização do site proporcionará aos usuários uma melhora significativa em relação ao estresse, à ansiedade e à desmotivação. Além disso, espera-se que os usuários desenvolvam uma maior facilidade para lidar com suas emoções e para manter a concentração de forma saudável. Outro aspecto importante é que, por meio do uso do site, os usuários adquirirão conhecimentos sobre saúde mental, permitindo que diferenciem e compreendam melhor as neuro divergências e transtornos. Dessa forma, estarão mais aptos a apoiar e interagir de maneira eficaz com pessoas que vivenciam esses transtornos, e a ela mesmo, promovendo um ambiente de empatia e compreensão.

1.3 Justificativa

Dada a crescente prevalência de estresse e ansiedade na sociedade contemporânea, o desenvolvimento deste projeto se torna essencial. Muitas pessoas enfrentam desafios emocionais que dificultam a realização de tarefas diárias e a busca pelo bem-estar, principalmente em nosso país “O Brasil é o terceiro país com o pior índice de

saúde mental em um ranking de 64 nações” (FRESNEDA, 2024, p.2). Além de proporcionar suporte prático para lidar com a desmotivação e os transtornos emocionais, o site tem como objetivo promover a conscientização sobre saúde mental, capacitando os usuários a diferenciar e entender as diversas neuro divergências. Assim, este trabalho de conclusão de curso visa preencher uma lacuna significativa, oferecendo recursos que não apenas melhoram a qualidade de vida dos usuários, mas também promovem uma cultura de respeito e compreensão em relação às condições de saúde mental.

1.4 Objetivos

Esta seção visa organizar o documento e esclarecer a finalidade do trabalho a ser desenvolvido, sendo subdividida em: Objetivos gerais, onde é apresentado o escopo do projeto de maneira ampla; e objetivos específicos, que detalham de forma precisa os resultados esperados com o desenvolvimento deste trabalho.

1.4.1 Geral

Desenvolver uma solução digital voltada para a saúde mental que auxilie os usuários a gerenciar suas emoções e superar situações de conflito diárias. O site foi projetado para oferecer práticas guiadas, atividades interativas e estímulos positivos, promovendo um ambiente seguro e acolhedor, onde os usuários poderiam explorar suas emoções, aprender sobre saúde mental e desenvolver habilidades para lidar com desafios emocionais de maneira saudável e construtiva.

1.4.2 Específicos

Desenvolver um ambiente interativo com personagens cativantes que representem diversas experiências emocionais e incentivem os usuários a explorarem suas próprias emoções de maneira leve e envolvente. Esses personagens foram criados para inspirar os indivíduos a se dedicarem ao seu próprio crescimento, promovendo esperança e motivação para construir uma mentalidade saudável. Além disso, o site visa conscientizar os usuários sobre questões de saúde mental, proporcionando um espaço educativo onde eles possam aprender a identificar diferentes emoções, entender transtornos e desenvolver empatia ao lidar com essas situações no dia a dia. Dessa forma, o projeto não só auxilia na gestão emocional dos usuários, mas também contribui para o fortalecimento do autoconhecimento e do apoio mútuo em relação a temas de saúde mental na sociedade.

1.5 Metodologia

O projeto seguiu uma metodologia composta por cinco etapas principais:

Levantamento de requisitos: Foram realizadas pesquisas qualitativas para entender as necessidades dos usuários, definindo as funcionalidades essenciais do site. **Design do site:** Com base nas informações coletadas, criou-se uma interface intuitiva e fácil de usar.

Desenvolvimento e implementação: Seguiu-se uma abordagem ágil para desenvolver as funcionalidades principais, como tarefas, técnicas de saúde mental e o sistema de recompensas.

Validação e ajustes finais: Com base nos feedbacks recebidos, ajustes e melhorias foram realizados para garantir que o site atendesse bem às necessidades dos usuários.

2. DESENVOLVIMENTO

No início do projeto, a equipe se reuniu para discutir possíveis temas e identificar uma problemática relevante na sociedade. Após debates e pesquisas preliminares, escolhemos abordar a saúde mental, tema de crescente relevância, especialmente em tempos de aumento de casos de estresse e ansiedade. “A educação é um importante mecanismo para a conscientização, conhecimento e promoção da saúde.” (BRANDELERO, 2023, p.15). O objetivo era criar uma plataforma digital acessível que pudesse auxiliar usuários no gerenciamento de suas emoções, educando-os sobre neurodiversidade e transtornos, além de oferecer práticas de autocuidado. Decidimos incluir funcionalidades como tarefas diárias motivacionais, técnicas de meditação e respiração, e um sistema de recompensas para motivar os usuários.

Para garantir embasamento técnico e relevância social, consultamos duas psicólogas que contribuíram com informações sobre os desafios emocionais mais comuns e a melhor abordagem para sensibilizar o público sobre saúde mental. A partir dessas orientações, definimos os objetivos gerais e específicos do projeto.

2.1 Pesquisa e Design Inicial

Durante essa etapa, Luiza Mendes foi responsável por criar os personagens que seriam o destaque visual do site. Cada personagem foi desenhado manualmente com o intuito de representar diferentes transtornos e dificuldades, além de mascotes que representam emoções, como alegria, tristeza, calma e ansiedade. A ideia era transmitir essas emoções de forma sensível e inclusiva, conectando-se ao público de maneira empática.

Paralelamente, o design do site foi desenvolvido utilizando o Canva, onde trabalhamos no layout geral das páginas. Foi um processo cuidadoso, que envolveu a escolha de cores suaves, fontes acessíveis e layouts simples, priorizando uma navegação

intuitiva. Decidimos organizar as páginas em categorias bem definidas, como a tela inicial, o tutorial, o carrossel de personagens, a tela de tarefas e a tela de conscientização, garantindo que cada uma tivesse um propósito claro.

Definimos também que o site deveria ser visualmente acolhedor e educativo, refletindo os valores de acessibilidade e bem-estar.

2.2 Desenvolvimento Técnico

Com o design aprovado, passamos para a construção do site. Utilizamos as linguagens HTML, CSS e JavaScript para desenvolver as páginas e implementar interatividade.

Estruturação do Conteúdo: O primeiro passo foi criar as páginas principais com HTML. Cada página foi planejada para ser clara e organizada, com títulos, seções e botões que facilitassem a navegação do usuário. A tela inicial apresenta uma introdução ao projeto, enquanto a tela de tarefas guia o usuário em atividades práticas com recompensas simbólicas.

Personalização Visual: Em seguida, aplicamos CSS para dar estilo ao site. Escolhemos cores que transmitissem calma e segurança, como tons pastel, e utilizamos fontes amigáveis e de fácil leitura. Trabalhamos nos detalhes visuais para garantir que cada elemento do site estivesse alinhado à identidade do projeto.

Funcionalidades Interativas: A implementação de JavaScript foi essencial para tornar o site dinâmico e interativo. Desenvolvemos o carrossel de personagens, permitindo que o usuário navegasse pelos diferentes avatares que representavam emoções e transtornos. Também utilizamos animações leves para criar uma experiência visual mais atraente e fluida.

2.3 Validação e Ajustes

Com o protótipo funcional concluído, voltamos às psicólogas para validar o conteúdo das páginas e o design. Elas elogiaram o caráter inclusivo do projeto e sugeriram alguns ajustes. Incorporamos suas sugestões na tela de conscientização, adicionando mais informações sobre neurodiversidade e detalhando as descrições dos personagens para garantir maior clareza.

2.4 Ferramentas de desenvolvimento:

HTML

HTML (HyperText Markup Language) é a linguagem usada para estruturar e organizar o conteúdo de páginas web. Ela define elementos como textos, imagens, links e seções, funcionando como a base de qualquer site.

CSS

CSS (Cascading Style Sheets) é uma linguagem que define o estilo visual das páginas web. Ela permite modificar cores, fontes, layouts e outros aspectos de design, tornando as páginas mais atraentes e personalizadas.

JavaScript

JavaScript é uma linguagem de programação que permite adicionar interatividade às páginas web. É executada no navegador do usuário, possibilitando animações, validações de formulários e outras funcionalidades dinâmicas.

2.5 Telas desenvolvidas:

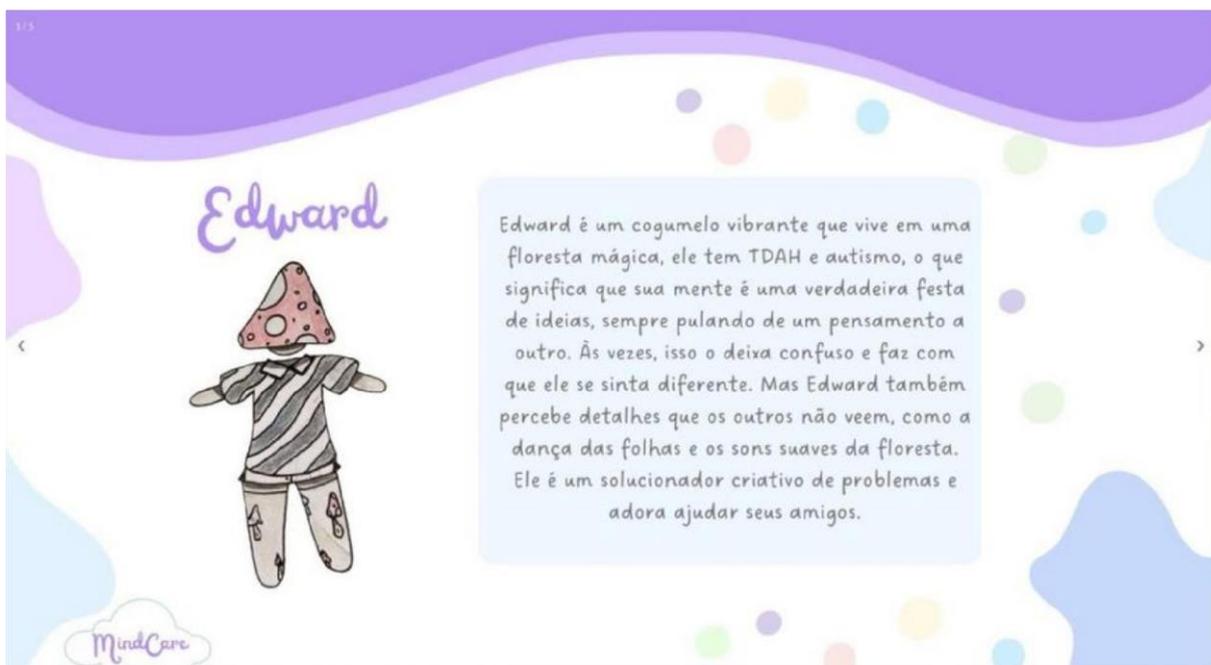
Tela inicial: Esta é a primeira página do site.



Tela do tutorial: Fornece um guia inicial sobre as principais funcionalidades e a navegação da interface.



Carrossel de personagens: Oferece representatividade de forma simples, porém divertida, cativante e única, refletindo diferentes transtornos de maneira sensível.



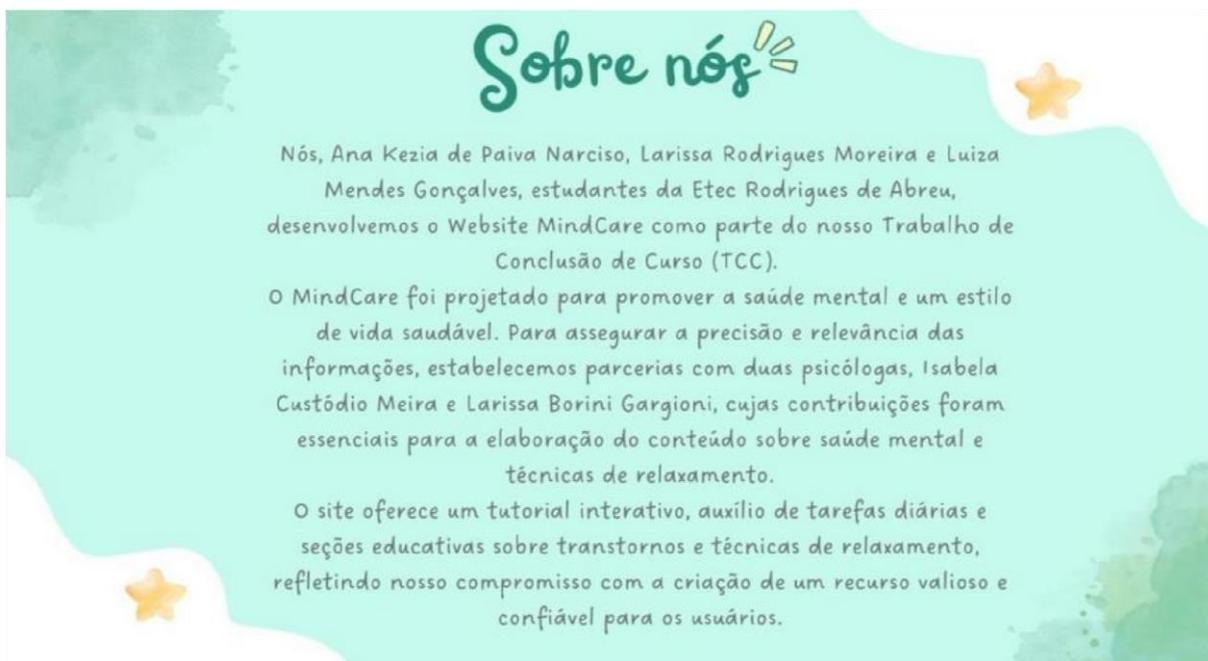
Tela de tarefas: Direciona para atividades diárias junto de recompensas em forma de emoções ensinando o usuário sobre elas.



Tela de conscientização: Traz informações importantes sobre neurodiversidade e transtornos. Este espaço visa promover a sensibilização e a compreensão sobre esses tópicos importantes.



Tela sobre nós: Neste espaço, foram compartilhadas informações sobre a equipe, incluindo a nossa história, valores e motivações.



3 . CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do MindCare nasceu da necessidade de criar uma solução acessível e eficaz para auxiliar pessoas que enfrentam desafios relacionados à saúde mental, especialmente em um contexto onde a conscientização sobre neuro diversidade e transtornos é cada vez mais importante. Durante o projeto, o foco foi desenvolver uma ferramenta que não apenas facilitasse a gestão emocional dos usuários, mas que também proporcionasse uma experiência envolvente e motivadora, além de saírem sabendo sobre a importância da saúde mental. Os feedbacks recebidos demonstraram que o protótipo possui potencial para promover melhorias significativas no bem-estar dos usuários, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade. O MindCare foi concebido para ser uma ferramenta de autocuidado e apoio, oferecendo suporte constante em momentos de dificuldade emocional. Ao concluir este TCC, podemos afirmar que o objetivo de criar um site voltado para a saúde mental foi plenamente alcançado. Acreditamos que o MindCare pode contribuir de forma profunda, para a melhoria da qualidade de vida de seus usuários, oferecendo um espaço acolhedor e recursos valiosos para o autoconhecimento e a saúde emocional.

4. REFERÊNCIAS

FRESNEDA, Cláudia Ramos; SIGRIST, Vanina. Análise de aplicações tecnológicas de apoio à saúde mental e aos principais transtornos. Revista Processando o Saber, Fatec Praia Grande, v. 16, p. 245-261, 2024. Disponível em: <https://www.fatecpg.edu.br/revista>. Acesso em: 22 nov. 2024.

BRANDELERO, Nayele. Educação em saúde no contexto organizacional: uma proposta de conscientização para saúde mental. 2023. 87 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual do Centro-Oeste, Guarapuava, 2023.