

## **Calm Place**

Luana Rayssa dos Santos Miranda<sup>1</sup>

Maria Fernanda Scalfe Silva<sup>2</sup>

Carolina Leite Cardinale<sup>3</sup>

Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza

Escola Técnica Estadual Rodrigues de Abreu

**Resumo:** Este trabalho tem como tema o transtorno de ansiedade, doença mais comum que a sociedade possui. O objetivo desta pesquisa é ajudar pessoas ansiosas em momentos difíceis por meio de um site com técnicas de respiração, ajuda de profissionais por meio de consultas online e áreas de relaxamento, para isso foram realizadas pesquisas de campo e revisões bibliográficas. Os resultados esperados com este trabalho são: melhora na qualidade de vida e auxílio em momentos de ansiedade.

Palavras-chave: ansiedade, ferramentas, web site.

## **CALM PLACE**

**Abstract:** This work has as theme the anxiety disorder, the most common disease in society. The objective of this research is to help anxious people during hard moments through a website with breathing techniques, professional help through online appointments and relaxing areas, for this field research and literature reviews were conducted. The expected results with this work are: a better life quality and assistance during moments of anxiety.

Keywords: anxiety, tools, website.

## **1 INTRODUÇÃO**

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Os indivíduos que sofrem com tal doença, podem se

---

<sup>1</sup> Aluno do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Desenvolvimento de Sistemas, na ETEC Rodrigues de Abreu – [luana.miranda6@etec.sp.gov.br](mailto:luana.miranda6@etec.sp.gov.br)

<sup>2</sup> Aluno do Ensino Médio Integrado ao Técnico em Desenvolvimento de Sistemas, na ETEC Rodrigues de Abreu – [maria.silva4354@etec.sp.gov.br](mailto:maria.silva4354@etec.sp.gov.br)

sentir ansiosos sem motivo aparente ou em casos mais graves podem sentir-se imobilizados. (Brasil, 2011).

A sensações quando descontroladas podem variar de: falta de controle sobre os pensamentos, que se repetem independentemente da vontade; preocupações excessivas; medo extremo de situações futuras e sensação contínua de que um desastre acontecerá (Brasil, 2011).

A quantidade de sintomas possíveis na ansiedade é bastante extensa e pode ser de intensidade e contexto bem característicos como crônico e agudo. Os principais sintomas de ansiedade são, de acordo com Teles, 2018:

- Transtorno de ansiedade generalizada (TAG);
- Síndrome ou transtorno do pânico;
- Fobias específicas;
- Síndrome do estresse pós-traumático (SEPT);
- Transtorno do estresse agudo;
- Compulsões;
- Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

Ainda assim, é importante ressaltar que cada paciente mostrará sua peculiaridade, nenhum caso é igual a outro, ainda mais em uma doença tão individual e heterogênea como a ansiedade (Teles, 2018).

Dados apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas: 9,3% da população. Há também um enorme alerta sobre a saúde mental dos brasileiros, já que uma em cada quatro pessoas no país sofrerá com algum transtorno mental ao longo da vida segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2023.

Segundo (Moura, et al, 2023), as ferramentas digitais podem fornecer informações relevantes, sugestões de exercícios respiratórios, músicas, vídeos e outros recursos para auxiliar.

Diante desse cenário, pensou-se na criação de uma Web Site denominada “Calm Place”, que possui ferramentas como: exercícios para respiração, área de desabafo, consulta com psicólogos, área sonora e calendário, que auxiliarão a população que sofre deste transtorno.

O objetivo desta pesquisa é ajudar pessoas ansiosas em momentos difíceis por meio de um site com técnicas de respiração, ajuda de profissionais por meio de consultas online e áreas de relaxamento, para isso foram realizadas pesquisas de campo e revisões bibliográficas.

Em suma, a presente pesquisa visa investigar o transtorno de ansiedade com o objetivo citado anteriormente. Este estudo é relevante para o aumento na qualidade de vida do usuário, pois o Brasil lidera o número de casos de ansiedade no mundo, de acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS). Sendo assim, espera-se fornecer uma compreensão abrangente sobre como a tecnologia visa oferecer suporte em problemas de saúde mental.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

É importante considerar que a diversidade de experiências humanas pode refletir na forma como os sintomas se manifestam. Sendo assim é possível afirmar que

Os sintomas dos transtornos de ansiedade são inúmeros e podem se manifestar de infinitas formas. Cada sintoma pode surgir com uma intensidade e em momentos específicos para cada paciente. Eles estão divididos, de forma didática, em: sintomas psíquicos (emocionais), sintomas físicos (do corpo) e sintomas cognitivos (da mente). (Teles, 2018, p. 44).

Pessoas com tais transtornos geralmente se isolam e enfrentam duras críticas por entes queridos, fazendo com que tais não busquem informações sobre o que sentem, enquanto isso, o estado físico e mental tende a piorar, levando até mesmo ao suicídio (Júnior; Costa, 2020).

Mediante a isso, é sempre importante estar ligado aos sintomas, dentre eles, temos:

Sintomas psíquicos (emocionais), que frequentemente os pacientes apresentam níveis elevados de preocupação e tensão, que podem revelar-se de forma crônica, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), ou em episódios mais intensos, como no Transtorno de Pânico (TP). Esses sintomas podem aparecer em situações específicas, como nas fobias, ou de maneira mais geral. Muitos ansiosos sofrem com a amplificação do estresse, podendo ser chamado “efeito lupa”, ou seja, dramatizam ou exageram, seja em situações cotidianas ou até mesmo em dificuldades naturais. Para um indivíduo ansioso, um pequeno problema pode se tornar um dos seus maiores obstáculos. Isso se dá ao fato da antecipação daquilo que pode dar errado, sem antes mesmo de acontecer, o que pode deixar a pessoa mais propensa ao estresse. Toda essa amplificação e antecipação são involuntárias e frequentemente incontroláveis. O indivíduo pode até perceber que suas reações e percepções são exageradas, mas, sem o suporte necessário, restam poucas

possibilidades de como lidar nesses momentos, e podem acabar adotando comportamentos disfuncionais, como evitação, compulsão, tiques, entre outros comportamentos patológicos. Apresentam também uma disfunção do gerenciamento do medo, que pode aparecer de várias formas, como um medo específico (fobia social, medo de insetos ou medo de altura), medo difuso (medo de situações que se apresentam ameaças), ou até temer o próprio medo. Essas pessoas tendem a evitar passar por situações que sabem que vão estar propensas a desencadear algum gatilho ou desconforto.

Sintomas físicos (do corpo) que podem se destacar mais que problemas psíquicos. Os sintomas podem aparentar doenças como cardíacas, pulmonares, cutâneas, problemas no labirinto, dores ortopédicas e sintomas gástricos, entre outros. Alteração respiratória é um sintoma presente em momentos de crise para muitas dessas pessoas que sofrem com o transtorno, apresentando respiração mais rápida ou respiração mais curta, resultando em falta de ar, cansaço e ofegância. Quando alguns desses sintomas são relatados aos médicos, é normal que o paciente passe por exames, sendo assim, a suspeita de ansiedade aparece quando os exames estão normais, não havendo fatores de risco, e o paciente sendo encaminhado para outros profissionais.

E, por fim, os sintomas cognitivos (da mente). As pessoas que sofrem desses sintomas tendem a sempre pensar no futuro, fazendo com que se desliguem do presente. Acabam perdendo tempo com possibilidades remotas e tomam decisões impulsivamente. Também podem apresentar pensamentos intrusivos, medos paralisantes e hábitos compulsivos. (Teles, 2018)

## **2.1 O que causa**

Existem várias causas para desencadear a ansiedade, manifestando-se de maneira diferente em cada pessoa, fazendo com que a resposta seja individual em cada caso. Entre essas causas, temos o fator biológico (individual e com grande determinante genético) e o fator externo (de história de vida, de exposições, traumas, frustrações etc.). (Teles, 2018)

De acordo com Sheila Caetano, psiquiatra da infância e professora do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), os transtornos de ansiedade resultam de uma combinação de fatores genéticos e ambientais. “Nós ainda não conseguimos determinar o percentual de influência

genética e o percentual de influência ambiental. Mas pesquisas mostram que, se a avó tem uma depressão grave, maiores são as chances de o neto ter ansiedade”. (Brasil, 2022)

Os fatores ambientais têm um papel crucial em gerar processos ansiosos. Qualquer tendência que você tenha por causa dos seus genes pode ser influenciada pelo ambiente ao seu redor. Com isso, essa tendência é possível aparecer mais ou menos forte, dependendo da sua história de vida ou estilo de vida, e as emoções podem variar de acordo com os tipos de experiências que você vive. (Teles, 2018)

## **2.2 Tratamento**

Como dito anteriormente, cada pessoa reage de maneira diferente, sendo assim, o tratamento deve ser adaptado a cada indivíduo e requer monitoramento presencial por profissionais qualificados. (Teles, 2018)

### **2.2.1. Busque ajuda**

Busque um profissional que esteja disposto a ajuda-lo. Uma das piores opções é você se adaptar ao problema, então o reconhecimento da disfunção é um papel crucial para busca de ajuda. A ansiedade pode comprometer significamente o rendimento cognitivo e emocional, o ansioso pode desenvolver problemas físicos por conta do estresse associado. (Teles, 2018)

A ansiedade patológica ainda aumenta o risco de obesidade, depressão e abuso de substâncias. Frequentemente, os indivíduos buscam consolo no consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo e excessos alimentares, prejudicando sua saúde física e mental. Sendo comum também, a automedicação e o uso excessivo de tranquilizantes e calmantes, apresentando um alívio temporário e insustentável dos sintomas, além dos efeitos colaterais. (Teles, 2018)

O gerenciamento do caso deve ser feitos por profissionais como, psiquiatras ou eventualmente neurologistas, e até mesmo por uma atuação mais ampla. O essencial é contar com uma ajuda médica qualificada e experiente na gestão dos casos. A maioria dos transtornos podem ser conduzidos na atenção primária da saúde como nas próprias Unidades Básicas de Saúde (UBS), no serviço oferecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS). (Teles, 2018)

Além dessas opções citadas, outra alternativa seria a busca por um psicólogo que o paciente se sinta confortável e seguro. Esse profissional está capacitado para

conduzir a abordagem inicial e capaz de desenvolver e guiar em relação à proposta terapêutica introdutória. Se necessário, ele poderá sugerir a inclusão de um profissional da área médica para avaliações adicionais ou a possibilidade de terapia medicamentosa. (Teles, 2018)

Sendo assim

Não tenha vergonha ou medo de buscar ajuda.  
Transtornos de ansiedade são patologias como quaisquer outras, que exigem uma abordagem profissional. Atente para seus sintomas e leve na consulta anotações com relação às alterações físicas, intelectuais e emocionais que você está sentindo. (Teles, 2018).

### **2.2.2. Diagnóstico, aceitação e estratégia**

Sobre o diagnóstico de um transtorno de ansiedade, é realizado por um médico ou psicólogo familiarizado com esse tipo de condição. Não é de fácil diagnóstico, já que, não se fundamenta em alterações laboratoriais nem em um sintoma particular. Para considera-lo, precisa-se de um grupo de sintomas, a duração da manifestação, o contexto de agravamento e melhora, a intensidade e, sobretudo, o impacto dos sintomas na vida do paciente. Ao seguir certos critérios, o profissional pode realizar diagnósticos com uma margem de acerto satisfatória. (Teles, 2018)

Aproveite seu diagnóstico para ter a oportunidade de buscar informações direcionadas, como uma manifestação clínica reconhecida e debatida em ambientes acadêmicos, com fatores determinantes, prognóstico e tratamento que podem se adequar à sua situação. Diante disso, Teles (2018, p.179) destaca que “ter um diagnóstico e conhecer a natureza de um transtorno ainda é um porto mais seguro do que navegar à deriva de rótulos não científicos”. (Teles, 2018)

#### **2.2.2.1. Mudanças de estilo de vida**

Toda pessoa que sofre com esse transtorno, seja qual for, enfrentará uma mudança no estilo de vida, essa mudança pode se manifestar de forma maior ou menor, focando em um ou outro aspecto específico. Referente ao estilo de vida, temos os processos cotidianos, que envolve, atividades físicas, alimentação, organização na rotina, participação em atividades antiestresse, superação de vícios, controle de peso, relacionamentos interpessoais, papéis sócias e etc. (Teles, 2018)

Para ajudar nessas mudanças cotidianas influenciadas pela ansiedade, atividades físicas tem um impacto positivo na saúde mental, funcionando como uma

ferramenta de combate contra a ansiedade. As atividades devem ser selecionadas de acordo com a preferência de cada indivíduo, já que existem diversas opções, como: ciclismo, corrida, caminhada, natação, esportes individuais e coletivos, dança, artes marciais, zumba, entre muitos outros. (Teles, 2018)

Sendo assim

O corpo exposto à atividade física de qualidade produz substâncias com poder anti-ansiedade e estabilizador do humor. Durante o exercício, produzimos as famosas endorfinas, substâncias com poder analgésico e geradoras de bem-estar. Liberamos também dopamina e serotonina, levando a um estado de recompensa e sensação de tranquilidade que transcende o tempo da atividade. Com isso nos prevenimos e nos tratamos de dentro para fora, com antidepressivos e controladores naturais de estresse produzidos pelo nosso próprio corpo. (Teles, 2018)

#### **2.2.2.2. Psicoterapia**

Sendo essencial para pessoas que sofrem com transtorno de ansiedade, na psicoterapia, é abordado, gestão de memória e a identificação dos mecanismos de defesa. Podendo ser desenvolvido ao longo das consultas suas maiores fraquezas e como o paciente encara seus sintomas. O psicólogo está habilitado na estruturação do processo psicológico, com ênfase na reconfiguração de pensamentos disfuncionais e no desenvolvimento de uma mente habilidosa, portanto, irá auxiliar em aspectos como autoestima, percepção de comunicação não verbal em certas situações, superação do desconforto físico e emocional, e o ajuste nas expectativas e no perfeccionismo. Esses aspectos são essenciais para a cura e para prevenir recaídas. De acordo com Teles (2018, p.182), “A psicoterapia é a arte de ajustes das ferramentas mentais, e pode ajudar o paciente a sair do papel de vítima vulnerável e impotente para o papel ativo de enfrentamento”. (Teles, 2018)

A psicoterapia deve ser feita de maneira regular e frequente, uma ou duas vezes por semana, com as particularidades em cada caso. A conclusão depende de como é o nível de envolvimento do paciente, empatia cultivada nas sessões, o tempo do desenvolvimento do processo, o tipo do transtorno participante, a técnica abordada pelo terapeuta, entre outros. Os resultados podem demorar a aparecer, dependendo do desenvolvimento do tratamento e do paciente, aplicando aquilo que foi abordado com o terapeuta no seu dia a dia. (Teles, 2018)

#### **2.2.2.3. Medicamentos**

Os medicamentos direcionados para a ansiedade estão à disposição da cura e manter o quadro do paciente estabilizado. É uma terapia complementar que pode ajudar a harmonizar as emoções enquanto outras modalidades são utilizadas. Os usos de medicações trazem um impacto positivo na saúde mental e física do paciente, porém, muitos desenvolvem medos e inseguranças com relação aos medicamentos devido a mitos urbanos, tendo receio que ao ingerir o remédio possa afetar na sua personalidade, criatividade, ou até mesmo, medo da dependência ao remédio. (Teles, 2018)

Existem dois tipos de remédios diferentes. Há medicamentos usados como tratamento, evitando crises e reduzindo de forma crônica a manifestação dos transtornos. São utilizados nos alívios passageiros, calmantes ou tranquilizantes, também, sendo utilizados substâncias suaves, como, fitoterápicos (medicamentos derivados de plantas ou extratos vegetais). Por último, temos os medicamentos auxiliares, que estão focados na melhora dos tremores, tensão muscular, taquicardias, insônia, entre outros. (Teles, 2018)

Quem irá decidir sobre a utilização dos medicamentos será sempre um médico especializado. Sua decisão será tomada dependendo da gravidade do caso, do tipo de ansiedade e de como a ansiedade impacta na vida do paciente. Sendo assim, o medicamento é recebido por um tempo variável, sendo raro a utilização em menos de seis meses. Logo após esse período, alguns pacientes poderão interromper o uso do remédio, enquanto outros continuarão a utilizá-lo por um tempo mais longo. (Teles, 2018)p.222

### **2.3 Metodologias, Pesquisa de campo e Telas**

Para a inicialização do nosso site, temos a página “Entrar”, contendo e-mail e senha e em seguida clicando no botão “Entrar” a pessoa irá ser direcionado até a página inicial do site, caso a pessoa não possua cadastro no site, ele irá em “Cadastrar”, que possui, nome, e-mail e senha, após preencher todos os campos, clicar em cadastrar.



Figura - 1 Página "Entrar" dos usuários.

**Entrar**  
Digite seu email e senha criada na sessão de cadastro!

Email

Senha

[Esqueceu sua senha?](#)

**ENTRAR**

[Clique aqui para continuar como psicólogo!](#)

**Bem vindo de volta!**  
Não possui uma conta?

**CADASTRAR**

Fonte: elaborado pelos autores.

Figura - 2 Página de Cadastro dos usuários.

**Crie sua conta!**  
Coloque seu nome, e-mail e crie uma senha forte!

Nome

Email

Senha

**CADASTRAR**

**Olá, Usuário!**  
Já possui uma conta?

**ENTRAR**

Fonte: elaborado pelos autores.

Logo após o cadastro do usuário, a pessoa irá ser direcionada à página inicial. Essa página possui um botão de emergência que ao ser clicado irá aparecer o número do CVV (Centro de Valorização da Vida), localizado no rodapé esquerdo do site, para a pessoa ligar e receber ajuda de voluntários.

Figura – 3 Página Inicial dos usuários.

**Calm Place** Calendário Desabafo Relaxamento Área Sonora Psicólogos

**Bem Vindo!**

Olá, você está no site Calm Place, um espaço criado para auxiliar em momentos de ansiedade. Sabe-se que a ansiedade é uma das condições mais comuns na sociedade atual. Com isso em mente, desenvolveu-se este site para oferecer apoio nos momentos mais difíceis. Aqui, encontram-se técnicas eficazes de respiração, orientação de profissionais especializados e áreas voltadas ao relaxamento. Tudo foi elaborado com base em pesquisas de campo e revisões científicas, com o objetivo de proporcionar calma e equilíbrio.

**Botão de Emergência**

Fonte: elaborado pelos autores.

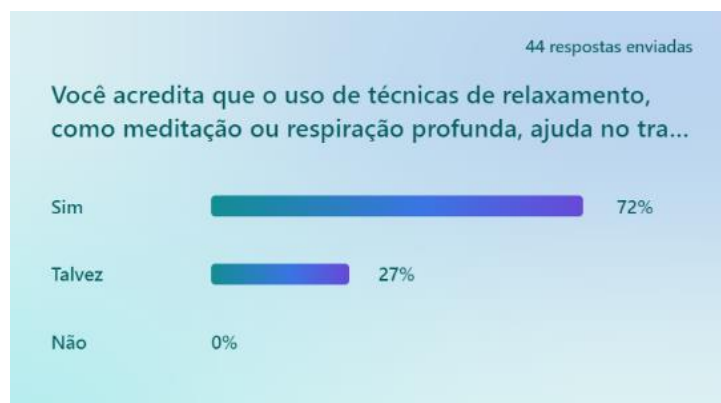
Para a realização desse artigo e do site Calm Place foram feitas pesquisas de campo por meio de formulário no município de Bauru - SP e revisão bibliográfica, para termos conhecimento de como as pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade lidam com essa patologia, e quais técnicas elas utilizam em momentos de crise, e embasado nas respostas criamos em nosso site um ambiente confortável e seguro para essas pessoas. Durante nossa pesquisa de campo, questionamos quais estratégias essas pessoas utilizam para lidar com a ansiedade, e a maioria das respostas foram a técnica de respiração, e também, foi feita a pergunta se acreditam que técnicas de respiração podem ajudar em momentos de crise de ansiedade:

Figura 4 - Resultado da pesquisa de campo sobre estratégias usadas.



Fonte: elaborado pelos autores.

Figura – 5 Resultado da pesquisa de campo se acreditam que técnicas podem ajudar na ansiedade.



Fonte: elaborado pelos autores.

Pensando nisso criamos a área de respiração em nosso site. Contudo, utilizamos a técnica de respiração 4-7-8, que consiste em inspirar por 4 segundos, segurar o ar por 7 segundos e expirar por 8 segundos. Essa técnica ajuda a reduzir a ansiedade por meio da respiração. Em nosso site colocamos um vídeo em looping

sobre a técnica para o indivíduo usufruir o quanto precisar, e só irá ser pausado quando ele pausar.

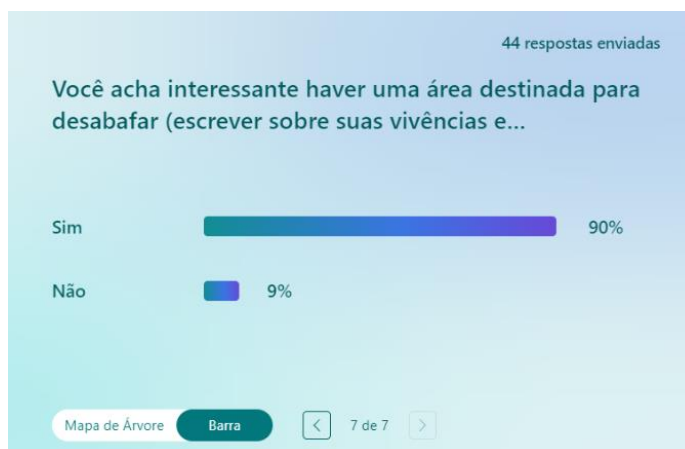
Figura 6 – Página Área de respiração.



Fonte: elaborado pelos autores.

Focado em outra área do site, perguntamos se as pessoas gostariam de uma área de desabafo:

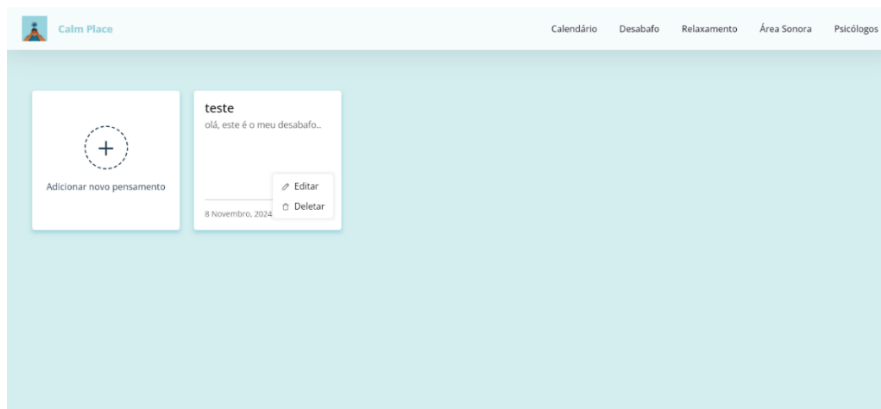
Figura - 7 Pesquisa de campo sobre área de desabafo



Fonte: elaborado pelos autores.

Sendo assim, criamos a área do desabafo que possibilita a pessoa escrever o que ela está sentindo no momento, já que, muitas pessoas que sofrem com essa patologia não se sentem à vontade de desabafar com outra pessoa. Nessa área, ao adicionar seu desabafo tem-se a possibilidade de se editar e excluir.

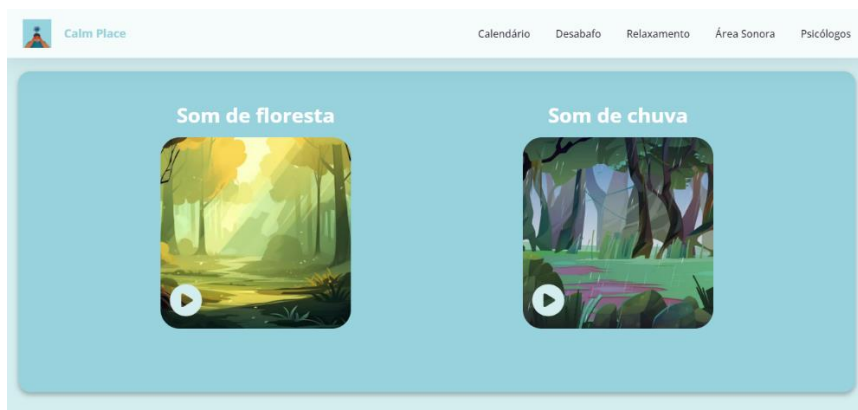
Figura - 8 Área do Desabafo.



Fonte: elaborado pelos autores.

A próxima página elaborada foi a Área Sonora, que possui dois tipos de som, som da floresta e som de chuva na floresta, que ao clicar no botão irá reproduzir respectivamente o som selecionado. Segundo CUIDADOS PELA VIDA (2023), "Para os casos de transtornos de ansiedade, a música pode ajudar a reduzir o estresse e a promover uma sensação de bem-estar, graças à liberação da endorfina, um neurotransmissor capaz de melhorar o humor e de auxiliar no controle da dor."

Figura - 9 Página Área Sonora.



Fonte: elaborado pelos autores.

Outra página que nosso site possui é a página do calendário, que no ato da pessoa agendar sua consulta com o psicólogo ela irá marcar em seu calendário o dia e a hora da consulta para não se esquecer.

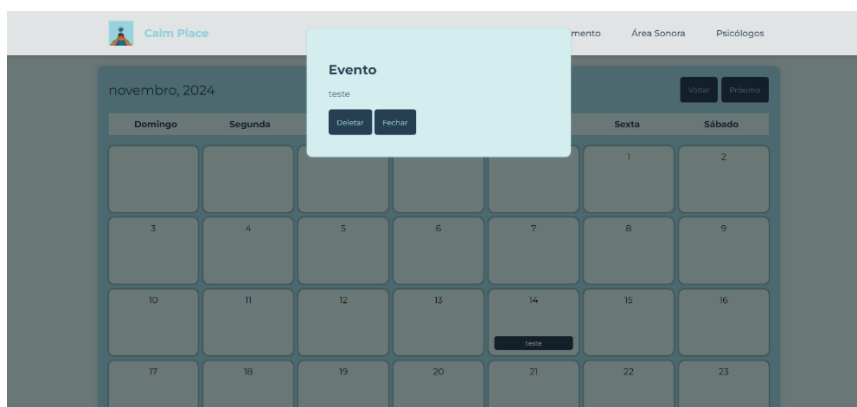
Figura - 10 Página do Calendário.



Fonte: elaborado pelos autores.

Se o horário ou o dia mudar, a pessoa pode excluir no calendário e remarcar para outro dia e horário.

Figura - 11 Página do Calendário.



Fonte: elaborado pelos autores.

Na interação entre usuários e psicólogos, o usuário poderá realizar buscas pelo profissional desejado e entrar em contato diretamente por meio de um link fornecido pelo próprio psicólogo.

Figura - 12 Página para encontrar psicólogo.

| Encontre um profissional         |             |                          |                    |              |                       |                  |
|----------------------------------|-------------|--------------------------|--------------------|--------------|-----------------------|------------------|
| Filtrar por Local de Atendimento |             | Filtrar por Público-alvo | Pesquisar          |              |                       |                  |
| Nome                             | Graduação   | Pós-graduação            | Áreas de Atuação   | Público-alvo | Locais de Atendimento | Entre em contato |
| silvana                          | usp 2015    | teste                    | Obstetria          | adultos      | Privado e Publico     | Link             |
| Luana                            | UNESP, 2021 | puc 2023                 | Psicologia clinica | adultos      | online                | Link             |
| simone                           | teste       | teste                    | teste              | jovens       | presencial            | Link             |
| Maria Fernanda                   | usp 2015    | UNESP 2018               | Psicologia clinica | crianças     | publico               | Link             |
| Carolina                         | teste       | teste                    | teste              | adolescente  | online                | Link             |
| Larissa                          | teste       | teste                    | teste              | jovens       | privado               | Link             |
| whuiter                          | teste       | teste                    | teste              | adultos      | presencial            | Link             |

Fonte: elaborado pelos autores.

Na seção destinada aos psicólogos, estão disponíveis as seguintes funcionalidades: acesso ao login, que requer o preenchimento dos campos "CRP" e "Senha", e a opção de cadastro no site, que solicita informações como "CRP", "E-mail" e "Senha". Após acessar o sistema, o psicólogo terá à disposição um botão para realizar o cadastro de informações adicionais. Esse cadastro inclui os seguintes campos: "CRP", "Nome completo", "Graduação em Psicologia", "Pós-graduação", "Área de atuação", "Público-alvo", "Locais de atendimento" e um "Link" para que os usuários possam entrar em contato diretamente. Além de que, também possuem em sua página um calendário para ter controle de seus atendimentos.

Figura – 13 Cadastro de Informações dos Psicólogos.

A imagem mostra a interface de usuário para o cadastro de informações dos psicólogos. No topo, há uma barra de navegação com o logo "Calm Place" e links para "Calendário", "Altere suas informações", "Delete suas informações" e "Psicólogos". O formulário principal, intitulado "Cadastro de informações", contém os seguintes campos:

- CRP: Ex: 1111111111
- Nome completo: Ex: Maria Silva
- Graduação em Psicologia (Instituição e ano): Ex: USP, 2015
- Pós-graduação (Instituição e ano): Ex: PUC, 2018

Fonte: elaborado pelos autores.

Na funcionalidade de alteração e exclusão, o psicólogo utilizará o campo "CRP" como identificador único, uma vez que cada profissional possui um registro exclusivo. Para realizar alterações, basta buscar pelo CRP, editar as informações desejadas e salvar as alterações. No caso de exclusão, o sistema solicitará uma confirmação para assegurar que o profissional realmente deseja excluir os dados. Após a confirmação, o registro será removido definitivamente. Também está disponível para os psicólogos uma lista com os demais profissionais cadastrados no sistema. Essa funcionalidade permite que o psicólogo confirme se seu registro foi efetivamente realizado e visualize as informações que foram cadastradas.

Nas metodologias, utilizamos HTML (Hyper Text Markup Language) para estruturar o corpo do site, CSS (Cascading Style Sheet) para a estilização, e JavaScript para implementar algumas funcionalidades. Para o banco de dados, empregamos o MySQL como software, utilizando a linguagem SQL (Structured Query Language) para gerenciar os dados. Além disso, usamos o XAMPP como servidor para conectar o site ao banco de dados.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, esse trabalho teve como objetivo explorar a ansiedade, suas implicações e as possíveis soluções para avaliar seus efeitos, especialmente por meio do desenvolvimento do site Calm Place, voltado a pessoas que sofrem com transtornos de ansiedade. A busca por formas eficazes de manejo dessa condição é fundamental, uma vez que, a ansiedade é uma condição que afeta milhões de pessoas em todo mundo, trazendo muito impacto na saúde mental e física do indivíduo. Os objetivos estabelecidos no início foram alcançados com sucesso, tudo que planejamos seja na área sonora, área do desabafo, área de relaxamento, calendário e a área dos psicólogos foram realizados com êxito. Ao integrar essas funcionalidades, o site não só proporciona ferramentas para aliviar sintomas de ansiedade, mas também cria um ambiente acolhedor e seguro, essencial para quem busca ajuda sem julgamento. Com isso, podemos afirmar que, a tecnologia pode sim ajudar, auxiliar e até mesmo oferecer melhoria na qualidade de vida dessas pessoas que sofrem com essa patologia.

### REFERÊNCIAS

**LESSA, Daniela Mendes. Saúde mental na palma da mão: um olhar sobre os aplicativos de monitoramento de humor e emoções.** Monografia (Especialização) – Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2019.

**TELES, Leandro. O cérebro ansioso: aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno.** São Paulo: Alaúde, 2016.

**MOURA, Ciro Daniel Gurgel de; SILVA, Francisco Leocássio da; LIMA, Damião Felipe Oliveira de; FREIRE, Isabel de Paiva. MonEmotion: uma proposta de uma plataforma web para o monitoramento de emoções.** Pau dos Ferros: Instituto Federal do Rio Grande do Norte, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufersa.edu.br/ecop/article/view/12218>. Acesso em: 01 mar. 2024.

**CARVALHO JÚNIOR, Geraldo Castro; COSTA, Anderson Soares. Plenitude: Aplicativo mobile para melhorar a qualidade de vida de pessoas com transtornos depressivos e ansiedade.** São Luís: Núcleo de Tecnologia da Informação (NTI) – Universidade CEUMA, [s.d.].

**CUIDADOS PELA VIDA. Ouvir música pode ajudar a controlar picos de ansiedade no dia a dia?.** Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/blog/post/ouvir-musica-pode-ajudar-a-controlar-picos-de-ansiedade-no-dia-a-dia>. Acesso em: 08 nov. 2024.

**BRASIL. Ministério da Saúde. Ansiedade: sintomas, tratamento e prevenção.** Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/ansiedade/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20ansiedade%3F,qualquer%20contexto%20de%20perigo%2C%20etc..> Acesso em: 14 jun. 2024.

**CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Live: Transtornos mentais e adoecimento no ambiente de trabalho – como enfrentar?.** Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar#:~:text=Dados%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,mental%20ao%20longo%20da%20vida..> Acesso em: 14 jun. 2024.

**UNIFASE-RJ. Levantamento da ONU revela que Brasil lidera casos de ansiedade no mundo.** 2023. Disponível em: <https://www.unifase-rj.edu.br/levantamento-da-onu-revela-que-brasil-lidera-casos-de-ansiedade-no-mundo#:~:text=O%20Brasil%20ocupa%20uma%20posi%C3%A7%C3%A3o,9%2C3%25%20da%20popula%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 22 nov. 2024.

**BRASIL. Ministério da Saúde. Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes.** 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes>. Acesso em: 22 nov. 2024