

**CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC DE MONTE MOR**

**Ensino Médio – Novotec Técnico em Informática para Internet**

Anderson Regis Silva Junior,  
Daniele Cristina Paião,  
Paola Salomão Ferraz,  
Layana Oliveira da Silva.

**SISTEMA WEB PARA ATENDIMENTO DE AJUDA COM VÍCIOS  
TECNOLÓGICOS**

**Monte Mor  
2023**

**Anderson Regis Silva Junior,  
Daniele Cristina Paião,  
Paola Salomão Ferraz,  
Layana Oliveira da Silva.**

**SISTEMA WEB PARA ATENDIMENTO DE AJUDA COM VÍCIOS  
TECNOLÓGICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Ensino Médio Integrado ao Técnico em Informática em 2023 da Etec de Monte Mor, orientado pelo Prof. Priscila Batista Martins como requisito parcial para obtenção do título de técnico em informática para internet.

**Monte Mor**

**2023**

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Mulher mexendo em seu celular.	2
Figura 2: Roda de Conversa.	3
Figura 3: Homem desnortado.	3
Figura 4: Positivo e Negativo.	3
Figura 5: Mão Pausando o efeito dominó.	3
Figura 6: Resultado 1 da Pesquisa.	5
Figura 7: Resultado 2 da Pesquisa.	5
Figura 8: Resultado 3 da Pesquisa.	5
Figura 9: Resultado 4 da Pesquisa.	6
Figura 10: Resultado 5 da Pesquisa.	6
Figura 11: Resultado 6 da Pesquisa.	7
Figura 12: Der do site.	10
Figura 13: Início do site.	11
Figura 14: Temáticas do site.	11
Figura 15: Pagina de Vícios Tecnológicos.	12
Figura 16: Tela de Login do site.	12
Figura 17: Tela de cadastro do site.	13
Figura 18: Tela de Funcionalidades do site	13

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Desenvolvimento</b> .....	2
2.1. Situação – Problema .....	2
2.2. Justificativa .....	2
2.3. Hipóteses.....	2
2.4. Embasamento Bibliográfico Do Tema .....	2
2.5. Objetivos E Metas.....	4
2.6. Metodologia .....	4
<b>3. Principais Resultados E Produtos Esperados</b> .....	9
3.1. Descrição Do Produto/Software: .....	9
3.2. Linguagem/Ferramentas/Componentes Do Protótipo:.....	9
3.3. Características Técnicas: .....	9
3.4. Funcionalidades E Benefícios Do Produto: .....	9
3.5. Desenvolvimento Do Software: .....	10
3.6 Manual Do Site .....	10
3.7 Análise De Custo .....	14
<b>4. Conclusão</b> .....	14
<b>5. Referencias</b> .....	15

## RESUMO

O Projeto CATV (Centro de Atendimento e Tratamento para Vícios) surge em um contexto em que a dependência de dispositivos eletrônicos e da internet se tornou uma preocupação crescente. A era dos avanços tecnológicos trouxe consigo inúmeras conveniências, mas também desafios significativos relacionados aos vícios tecnológicos. Nossa iniciativa visa abordar e tratar essa questão, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

Vícios podem assumir várias formas, seja relacionado a substâncias ilícitas, jogos de azar, ou, cada vez mais comum, o vício em tecnologia. Todos nós conhecemos alguém que, em algum nível, está envolvido com um vício, seja ele qual for. Muitas vezes, essas dependências passam despercebidas e não recebem a devida atenção. Nossa missão é oferecer visibilidade e ajuda a pessoas que lutam contra vícios tecnológicos e, assim, fornecer um apoio essencial em uma área que até o momento é pouco explorada.

A dependência excessiva de dispositivos eletrônicos e da internet se tornou uma realidade alarmante em nossa sociedade atual. Começa de forma sutil, com o tempo dedicado a navegar em redes sociais, assistir a vídeos online e, em questão de dias, o tempo de tela de uma pessoa pode se tornar abusivo. A conectividade que a tecnologia proporciona é ao mesmo tempo uma bênção e uma maldição. Ela pode nos manter em contato com entes queridos, facilitar o trabalho e o aprendizado, mas também nos arrastar para um vórtice de distrações e dependência.

Foi dentro desse cenário que o Projeto CATV encontrou seu propósito. Inicialmente, tínhamos em mente desenvolver uma aplicação que abordasse o tema dos vícios em geral. No entanto, à medida que realizamos pesquisas aprofundadas, ficou evidente que o vício em tecnologia, em suas várias formas, se tornou um problema crítico na vida das pessoas. O uso excessivo de smartphones, tablets, redes sociais e videogames está afastando cada vez mais as pessoas de suas famílias, tarefas diárias e, em última análise, de suas próprias vidas.

Hoje, ter um dispositivo móvel requer uma grande responsabilidade por parte do usuário, a fim de evitar se afundar no vício que, muitas vezes, passa despercebido. O Projeto CATV busca criar um ambiente acolhedor para as pessoas que enfrentam esse problema. Nossa missão é oferecer suporte e recursos necessários para que possam reconstruir sua relação com a tecnologia de maneira saudável.

Nosso site dinâmico e confortável foi projetado com a intenção de ajudar as pessoas a tratar seus vícios tecnológicos. Sabemos que a jornada para a recuperação não é fácil, mas estamos comprometidos em fornecer as ferramentas necessárias para ajudar os usuários a superar seus vícios. Desejamos ser uma fonte de inspiração e apoio para aqueles que desejam viver de forma mais plena e saudável, reconhecendo os benefícios da tecnologia, mas estabelecendo limites para preservar a qualidade de vida e os relacionamentos pessoais.

**Palavras-chave:** Dependência; Dispositivos; vícios;

# 1. INTRODUÇÃO

O Projeto CATV nasceu a partir de uma ideia básica: desenvolver um aplicativo que abordasse o tema dos vícios em geral. No entanto, ao realizar pesquisas aprofundadas, notamos que o vício em tecnologia se tornou extremamente comum nessa era de avanços tecnológicos, afastando cada vez mais as pessoas de suas famílias, tarefas diárias e da própria vida.

Atualmente, ter um dispositivo móvel requer uma grande responsabilidade por parte do usuário, a fim de evitar se afundar no vício que muitas vezes passa despercebido. Tudo começa com um tempo dedicado à navegação em redes sociais, assistindo a vídeos e, em questão de dias, o tempo de tela de uma pessoa pode se tornar abusivo. Diante dessa realidade, nosso objetivo é criar um site que auxilie as pessoas que enfrentam esse problema, oferecendo um espaço acolhedor e, quem sabe, ajudando-as a transformar seu estilo de vida.

O projeto consiste em acolher e apoiar indivíduos com vícios tecnológicos, proporcionando um ambiente confortável, livre de julgamentos e interativo para o tratamento de sua dependência. Através do nosso site, pretendemos oferecer recursos, ferramentas e informações valiosas que possam ajudar os usuários a enfrentar e superar seu vício em tecnologia. Estamos comprometidos em criar um espaço onde as pessoas se sintam compreendidas, acolhidas e incentivadas a realizar mudanças positivas em suas vidas.

Com o Projeto CATV, buscamos trazer consciência sobre os desafios relacionados ao vício em tecnologia e promover um ambiente de apoio para aqueles que desejam se libertar desse ciclo vicioso. Estamos empenhados em fornecer suporte e recursos necessários para que as pessoas possam reconstruir sua relação saudável com a tecnologia, valorizando o equilíbrio entre a vida online e a vida offline.

Nossa missão é ajudar os indivíduos a recuperarem o controle sobre seu uso de tecnologia, incentivando um estilo de vida equilibrado e consciente. Através do Projeto CATV, esperamos ser uma fonte de inspiração e apoio para aqueles que desejam viver de forma mais plena e saudável, reconhecendo os benefícios da tecnologia, mas também estabelecendo limites para preservar a qualidade de vida e os relacionamentos pessoais.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1. SITUAÇÃO – PROBLEMA

Compreendemos que o vício pode assumir várias formas, seja relacionado a substâncias ilícitas ou a comportamentos, como o vício em jogos ou em tecnologia. Nosso projeto se concentra em oferecer suporte e tratamento para vícios tecnológicos, reconhecendo que a dependência de dispositivos eletrônicos e da internet se tornou uma preocupação crescente em nossa sociedade.

### 2.2. JUSTIFICATIVA

Queremos ajudar pessoas com dependência ou algum tipo de vício tecnológico. Atualmente, é uma área pouco explorada e que recebe pouca atenção. Se tornou comum ter pelo menos uma pessoa viciada em tecnologia na família e justamente por isso, queremos dar visibilidade a dor dessas pessoas, oferecendo também, uma ajuda.

### 2.3. HIPÓTESES

Nosso propósito é desenvolver um site dinâmico e acolhedor, com o intuito de auxiliar indivíduos no tratamento de seus vícios. Nosso objetivo central é oferecer suporte, conscientização e recursos práticos para usuários que enfrentam desafios relacionados aos vícios tecnológicos, visando uma vida mais equilibrada e saudável.

### 2.4. EMBASAMENTO BIBLIOGRÁFICO DO TEMA

Os artigos abordam o problema crescente do vício em internet e tecnologia, ressaltando que embora a internet tenha trazido inúmeras facilidades e benefícios, ela também pode se tornar uma fonte de dependência prejudicial. O estilo de vida atual, altamente informatizado, tem exacerbado as relações estabelecidas com a tecnologia, levando ao surgimento de transtornos relacionados ao uso problemático da internet.

#### 1. Crescente Problema do Vício em Internet e Tecnologia



*Figura 1: Mulher mexendo em seu celular.*

Autores como Daniele Vanderlei de Almeida destacam que, embora a internet tenha trazido inúmeras facilidades e benefícios, ela também pode se tornar uma fonte de dependência prejudicial. Esse cenário é exacerbado pelo estilo de vida atual, altamente informatizado, que tem transformado profundamente as relações estabelecidas com a tecnologia. A emergência de transtornos relacionados ao uso problemático da internet é um reflexo desse contexto.

## 2. Diminuição da Interação Presencial e Surgimento de Conexões Virtuais



Figura 2: Roda de Conversa.

Observa-se que a interação presencial entre indivíduos diminuiu consideravelmente, cedendo espaço para interações virtuais. Enfatizam que, embora essa transformação permita o estabelecimento de conexões com pessoas de diferentes culturas e países, também contribui para a redução da frequência e valorização das interações presenciais. É notório o fenômeno de indivíduos que dedicam longos períodos à internet, seja por meio de jogos ou redes sociais, desenvolvendo assim

um vício na tecnologia.

## 3. Transtornos Mentais Associados ao Uso Problemático



Figura 3: Homem desnorreado.

Autores como Marcelo Parazzi dedicam-se a analisar os diversos transtornos mentais associados ao uso problemático da internet. Tais transtornos abrangem desde problemas financeiros e negligência de responsabilidades até fadiga, alterações no peso corporal, descuido com a higiene pessoal, baixa autoestima, agressividade e instabilidade emocional. A pesquisa aprofundada nesses problemas ilustra vividamente os impactos negativos do vício em internet

na vida das pessoas.

## 4. Visão Equilibrada dos Aspectos Positivos e Negativos da Tecnologia



Figura 4: Positivo e Negativo.

Autores como Lisiane Duarte oferecem uma visão equilibrada dos aspectos positivos e negativos da internet e da tecnologia. Eles ressaltam a importância de reconhecer os riscos e consequências do uso excessivo e problemático dessas ferramentas, reconhecendo que a dependência tecnológica pode ser comparada a uma dependência química. Destaca-se a necessidade de buscar um equilíbrio saudável no uso da internet e dos

dispositivos digitais.

## 5. Conscientização e Promoção de Relações Equilibradas com a Tecnologia



Figura 5: Mão Pausando o efeito dominó.

A conscientização sobre os impactos negativos do vício em internet é fundamental para promover uma relação mais saudável e equilibrada com a tecnologia. A compreensão das implicações psicológicas, sociais e emocionais da dependência tecnológica é um passo crucial para mitigar seus efeitos adversos.

## **DEPOIMENTOS E RELATOS:**

Os depoimentos destacam a dependência da internet como um problema que prejudica os estudos, relações interpessoais e comportamentos diários. O psiquiatra Daniel Tornaim Spritzer explica que a dependência da web frequentemente está ligada a depressão e ansiedade, com o indivíduo usando a internet como fuga. O tratamento foca em terapia para lidar com os problemas subjacentes. Em São Paulo, o Núcleo de Dependência de Internet trata dependentes com terapia de grupo ao longo de 18 semanas, visando discutir os impactos do uso excessivo.

Um jovem anônimo relata que lutou por quatro anos contra a dependência de jogos de RPG, buscando ajuda em grupos de Jogadores Anônimos. Ele percebeu sua dependência quando parou de realizar atividades diárias, alimentação inadequada e isolamento social. Ele encontrou apoio em terapia e no grupo, que o ajudou a reestabelecer o equilíbrio na vida.

Outro jovem, Brayan Loss, reconhece sua dependência da internet, passando cerca de 18 horas online todos os dias. Ele percebeu que isso o levou ao isolamento social e perda de contato com amigos. Ele agora procura se desconectar, saindo mais e valorizando o contato pessoal.

Ambos os casos destacam a importância de reconhecer a dependência da internet, buscar ajuda profissional e trabalhar para encontrar um equilíbrio saudável entre o mundo online e a vida real.

## **2.5. OBJETIVOS E METAS**

Nosso site dedicado ao combate dos vícios tecnológicos tem um conjunto de objetivos e metas bem definidos. Primeiramente, buscamos conscientizar as pessoas sobre a amplitude dos problemas relacionados ao vício em tecnologia, desde casos leves até aqueles que têm um impacto substancial na vida do usuário. Para isso, fornecemos informações educativas e centros de ajuda. Em seguida, nosso foco está em disponibilizar suporte e recursos práticos, como informações sobre o impacto do vício tecnológico. Além disso, permitimos aos acompanhar seu progresso na redução do uso de tecnologia e garantimos a acessibilidade do nosso site a todos os públicos. Nosso objetivo final é promover um estilo de vida equilibrado, incentivando os usuários a viver de forma mais saudável e consciente, reconhecendo os benefícios da tecnologia, mas estabelecendo limites para preservar a qualidade de vida e os relacionamentos pessoais.

## **2.6. METODOLOGIA**

Para Iniciar, Fizemos Uma pesquisa de Campo com um Público de todas as idades, a forma de chegar a essas pessoas foi através de um formulário, as perguntas principais eram:

1. Você conhece alguém que tem algum tipo de vício?

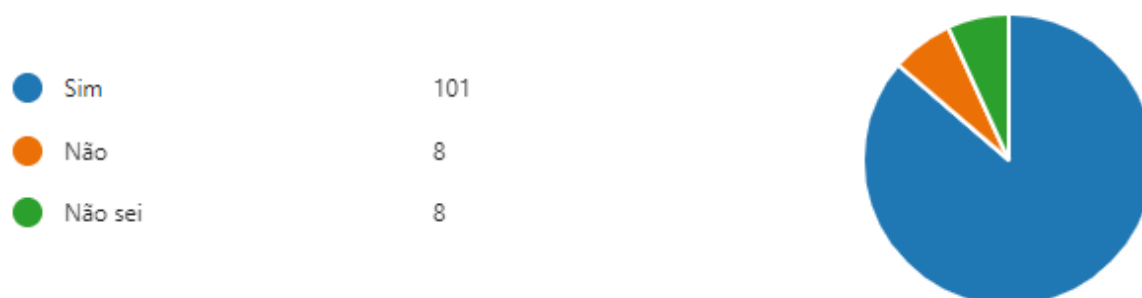


Figura 6: Resultado 1 da Pesquisa.

2. Atualmente você é?

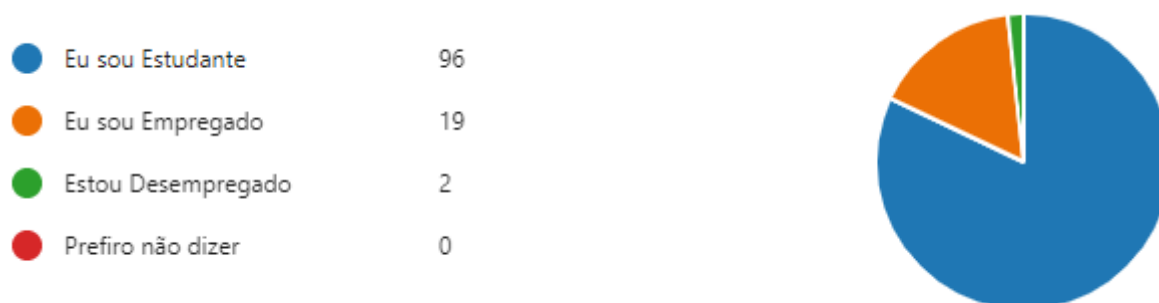


Figura 7: Resultado 2 da Pesquisa.

3. Você acha que o vício é um tópico delicado?



Figura 8: Resultado 3 da Pesquisa.

4. Defina em uma palavra o que vem à mente ao falar sobre esse tema.

117  
Respostas

Respostas Mais Recentes

"Desafio"

"dependência "

"Preocupacao"

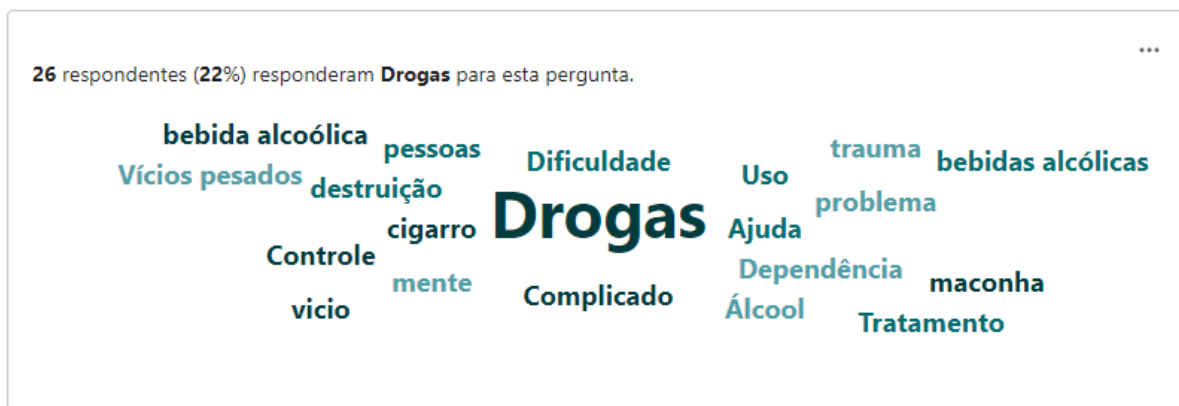


Figura 9: Resultado 4 da Pesquisa.

5. Em uma escala de 1 a 5, isso interfere no seu dia a dia ou no seu ambiente de convivência?

2.38  
Classificação Média

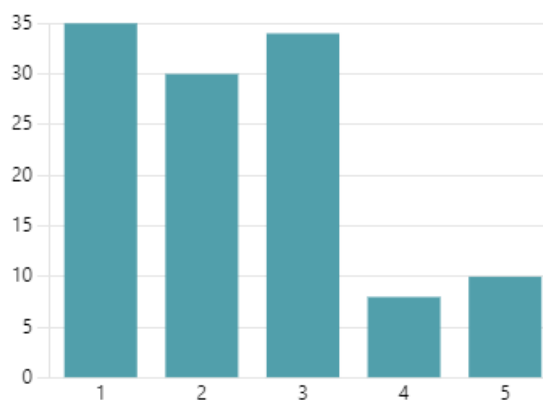


Figura 10: Resultado 5 da Pesquisa.

6. Você usaria/recomendaria o nosso aplicativo?



Figura 11: Resultado 6 da Pesquisa.

Queremos um site acessível a todo tipo de público, por isso escolhemos pôr na web, com uma possível versão IOS inclusa. O foco é utilizar Bubble e MySQL.

### Conversa com Especialista:

“O Profissional que escolhemos é um psicólogo educacional, nossa escolha foi conversar com um psicólogo, pois, para trabalhar com vícios, seria necessário ter alguém que sabe como é o funcionamento cerebral dessas pessoas, fizemos um bate-papo extenso e tiramos todas as dúvidas sobre o assunto. ”

Equipe CATV.

1- Você pode se apresentar?

“Sou Victor, tenho 24 anos e sou psicólogo. Atuo na educação há um ano e meio, mas também fiz técnico em informática voltado para programação.”

2- Estamos pensando em uma área para suporte emocional em forma de chat, o que você acha sobre? Pode ser prejudicial de alguma forma?

“Lidar com vícios sempre requer um manejo muito específico e cuidadoso, sobretudo nesses casos em que o agente viciante é de livre acesso para o usuário. A interação pode ser uma questão complicada nesse sentido. Nos casos em que as pessoas claramente precisam de intervenções mais importantes, possivelmente poderia prejudicar mais ainda receber uma resposta de que o caso seria muito complexo para lidar pelo aplicativo ou site, é uma ideia boa, mas, a ser pensada com atenção e máximo cuidado. Temo que possa ser uma janela aberta que permite muita coisa para vocês enquanto programadores e mantedores do site”

3- Nossa vontade, é que o usuário tenha meios de procurar ajuda profissional, como podemos fazer essa ligação?

“Os equipamentos de saúde que estão no SUS e podem ajudar a pessoa no manejo do vício seriam as UBS e, caso seja muito grave, o CAPS. Na assistência social, o equipamento que poderá ajudar no manejo grupal, também com profissionais, sobretudo em pessoas em vulnerabilidade social e adolescentes é o CRAS, nessa instituição pública disponibilizada em centros próximos, alvo são sempre

Crianças e adolescentes que costumam ser o público mais atendido, mas dependendo do que haverá no próprio dispositivo ou site, pode ter oficinas de fortalecimento de vínculo para adultos e idosos também. Esses dispositivos que eu mandei, são públicos, de acesso e atendimento universal.”

4- O que acha indispensável para um software que ajude os usuários a desapegarem da tecnologia excessiva?

“Informação. Não somente sobre o vício, mas sobre as possibilidades que existem para além do que é ruim. Acho importante trazer a reflexão de que, um vício só pode vir a ser encarado como um problema quando ele afeta a funcionalidade da pessoa, mas muitas vezes está associado a vários outros aspectos da vida dela que podem estar sendo deslocados para a atividade viciante. Mas de fato, o vício é muito difícil de ser abrangido, pois é necessário que pessoa entenda que está viciada em algo. Aí que as informações têm potencial revolucionário em como as pessoas se veem frente a tecnologia e se reconhecem dentro dela em seu dia a dia na sociedade atual. Por isso que o projeto de vocês é tão importante. Acho que a maior potencialidade que vocês têm é refletida justamente no quanto de informações vocês conseguirem trazer e destacar no site ou aplicativo, para o usuário se munir, interpretar e buscar ajuda.

E aí, o ganho secundário também estaria nas outras funções do site, que ajudam o usuário a operacionalizar o processo de limpeza das tecnologias. É importante também trazer para a discussão o fato de que a tecnologia está mais presente na vida das pessoas, por isso ela é inevitável, o que aproxima mais ainda a linha tênue entre uso e abuso”

5- Victor, o que você indicaria como algo funcional e que está ao nosso alcance para o site? De modo que, respeitasse o espaço de cada usuário e nossas limitações?

“Entendo que a parte de orientações sobre práticas diárias, sobre a importância holística do manter uma boa relação com as tecnologias (em questão de funcionamento biológico, social e afetivo), os riscos das tecnologias, o estabelecimento de rotinas, metas e objetivos são coisas bem possíveis. O que se torna um encaixe é a parte da interação. Não significa que seria impossível, mas não posso deixar de pontuar a importância de uma interação de mediação com um profissional técnico e preparado para essas demandas e disponibilização de ajuda. Todo o resto do projeto, para mim, parece funcional e dentro do alcance de vocês. Aliás, tudo isso já traz uma relevância muito grande em relação ao impacto na vida diária e no impacto de mercado caso vocês se interessem em vender essa ideia posteriormente após a apresentação do projeto no final do ano. Acho que uma interação interessante seria uma avaliação de feedbacks. Nesse sentido, o que diferencia ela do chat? A avaliação de feedback vai te dar um espaço para que você possa filtrar os conteúdos que o usuário possa estar enviando como interação. Também vai ser um outro recurso para ajudar a motivar os novos usuários. Elas poderiam aparecer no início do app, como um pop-up, para trabalhar essa parte de adesão e motivação para os usuários.”

6- Você poderia nos dizer, qual é a relação entre vício tecnológico e problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão?

“Vai depender muito de como a ansiedade/depressão/compulsão vai se expressar na história de vida da pessoa, mas pode ser uma via de mão dupla. O vício pode ser um fator de risco para as vulnerabilidades, podendo desencadear episódios ansiosos, /depressivos. Mas a via contrária também pode ser vista. A pessoa, em decorrência da ansiedade ou depressão, utilizar o vício como ferramenta para manejar a energia psíquica, mas comprometendo muito de sua funcionalidade em outros aspectos de vida, potencializando os transtornos. É um ciclo, em que nenhum explica o outro, mas quando juntos, ambos se alimentam”

### **3. PRINCIPAIS RESULTADOS E PRODUTOS ESPERADOS NO PRAZO DE EXECUÇÃO DO PROJETO, INCLUINDO CONTRIBUIÇÕES CIENTÍFICAS E/OU TECNOLÓGICAS DA PROPOSTA**

#### **3.1. DESCRIÇÃO DO PRODUTO/SOFTWARE:**

O projeto Catv é um site dedicado a auxiliar indivíduos a identificar e gerenciar vícios tecnológicos, fornecendo informações e orientações sobre como reconhecer, enfrentar e tratar esses problemas.

#### **3.2. LINGUAGEM/FERRAMENTAS/COMPONENTES DO PROTÓTIPO:**

O projeto está sendo desenvolvido utilizando a plataforma Web Bubble para a criação do site, enquanto o protótipo está sendo elaborado no Figma, uma ferramenta de design e prototipagem.

#### **3.3. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:**

O Catv é projetado para ser uma plataforma amigável e acessível, oferecendo uma interface intuitiva para os usuários navegarem e interagirem com o conteúdo relacionado a vícios tecnológicos. Sua arquitetura técnica é construída para garantir o desempenho eficiente e a segurança dos dados dos usuários.

#### **3.4. FUNCIONALIDADES E BENEFÍCIOS DO PRODUTO:**

Identificação de Sintomas: O Catv permite aos usuários aprenderem sobre os sintomas associados aos vícios tecnológicos, auxiliando na identificação precoce desses problemas.

Feedback Interativo: Planeje fornecer feedback interativo imediatamente após a conclusão do teste. Isso pode incluir uma avaliação geral, destacando pontos fortes e áreas que podem ser aprimoradas.

Estratégias de Tratamento: O Catv fornece estratégias e dicas para ajudar os usuários a enfrentarem e tratarem seus vícios tecnológicos, incluindo sugestões de como reduzir o tempo de tela e desenvolver um relacionamento mais saudável com a tecnologia.

Acompanhamento e Progresso: Os usuários podem acompanhar seu progresso na redução do uso de tecnologia.

Acessibilidade: O Catv é desenvolvido com acessibilidade em mente, garantindo que todos os usuários, independentemente de suas habilidades, possam acessar e aproveitar as informações e recursos disponíveis.

### 3.5. DESENVOLVIMENTO DO SOFTWARE:

DER - diagrama de entidade e relacionamento do software. Segue abaixo o DER do CATV

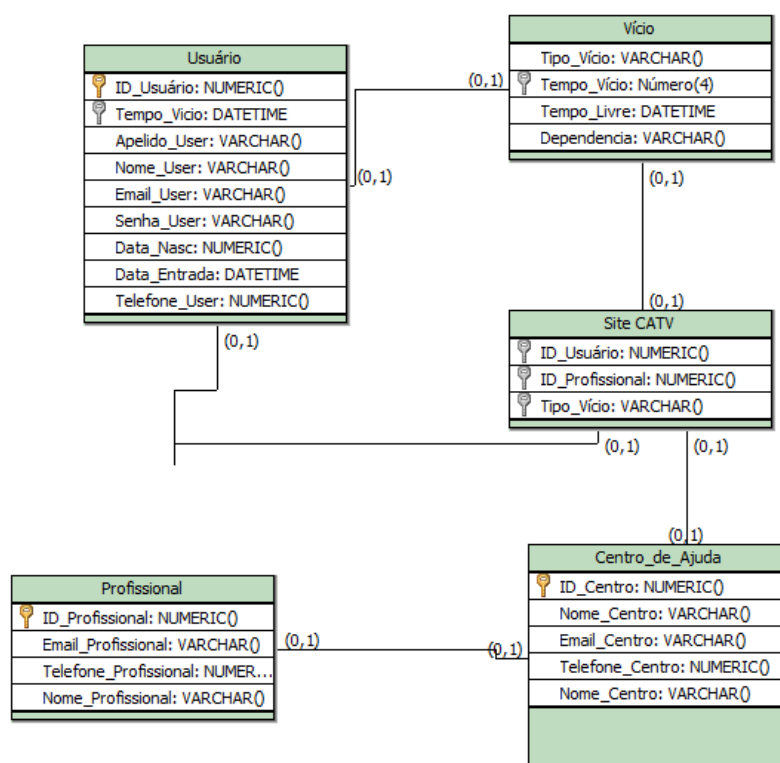


Figura 12: Der do site.

### 3.6 MANUAL DO SITE

Segue abaixo as telas do software...

Figura 01: Tela Inicial.



Figura 13: Início do site.

Figura 02: Temáticas do site.

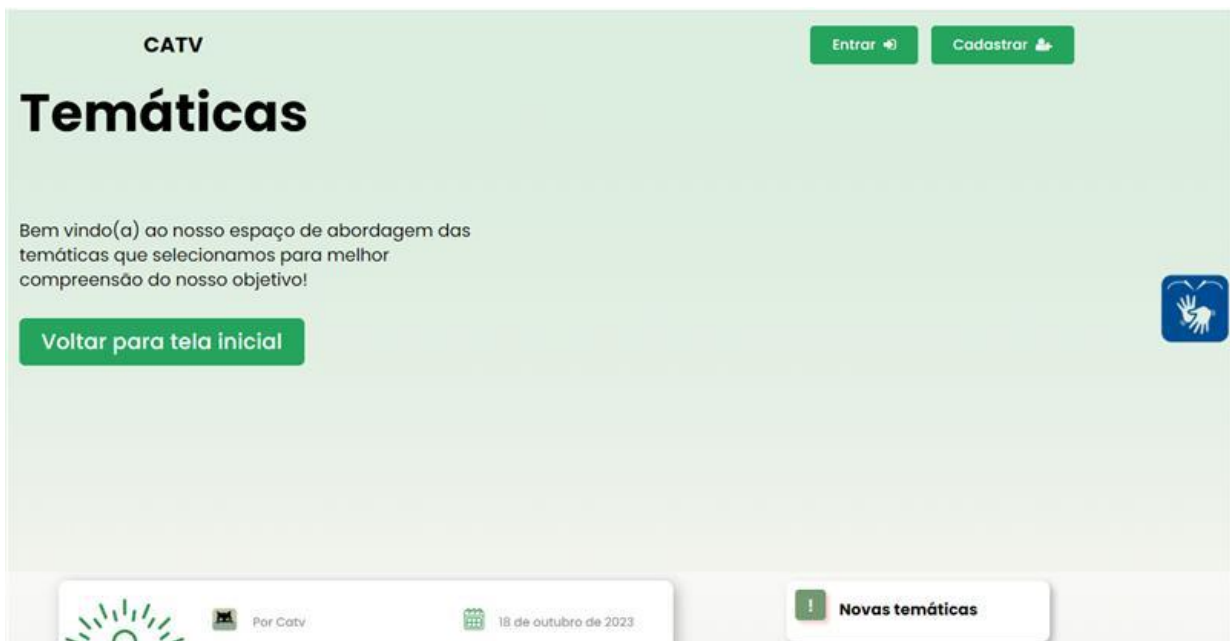


Figura 14: Temáticas do site.

Figura 03: Vícios Tecnológicos.

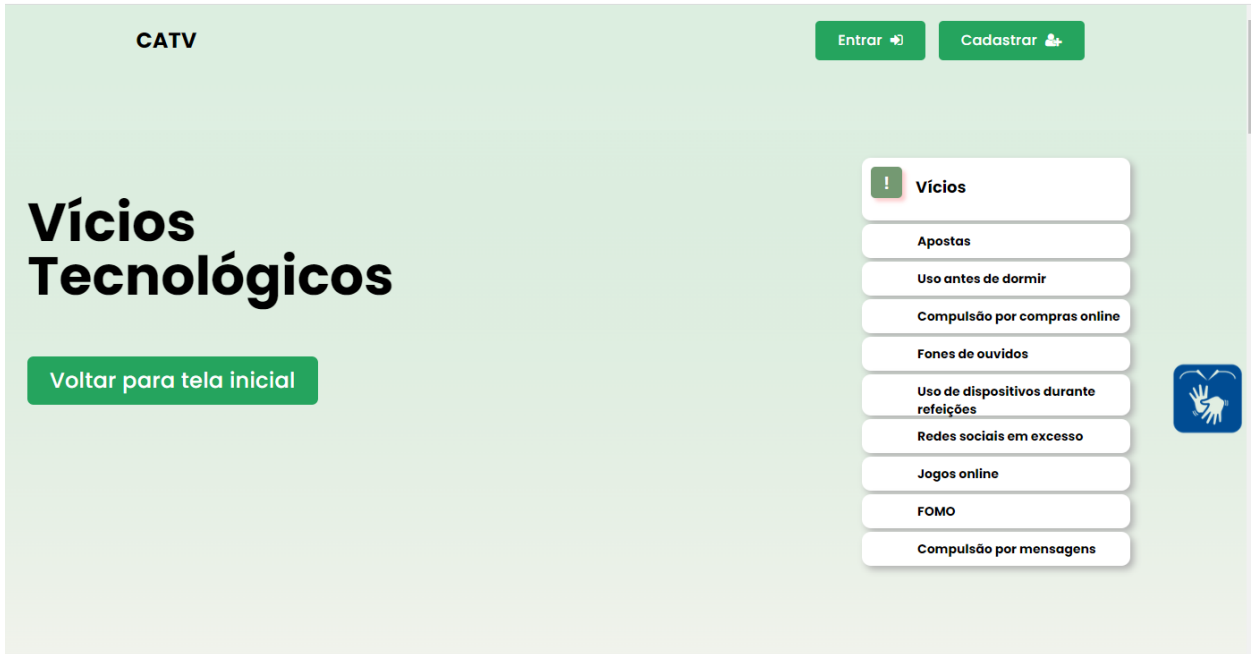


Figura 15: Pagina de Vícios Tecnológicos.

Figura 04: Login.

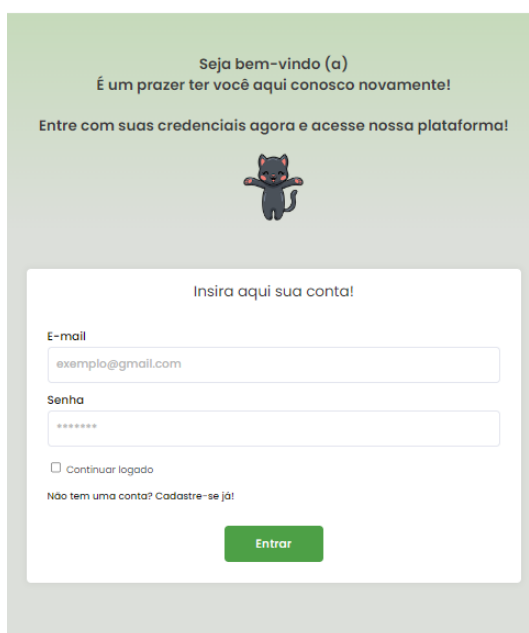
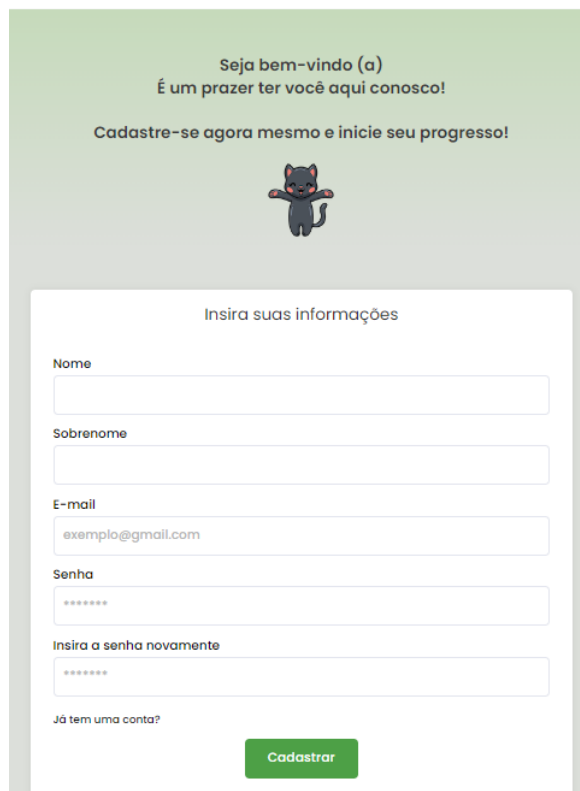



Figura 16: Tela de Login do site.

Figura 05: Cadastro.



Seja bem-vindo (a)  
É um prazer ter você aqui conosco!

Cadastre-se agora mesmo e inicie seu progresso!



Insira suas informações

Nome

Sobrenome

E-mail

Senha

Insira a senha novamente

Já tem uma conta?

**Cadastrar**

Figura 17: Tela de cadastro do site.

Figura 06: Funcionalidades do site.



## Funcionalidades



- 1 Modo-Escuro**

Nosso site possui sua versão em modo escuro para que a leitura se adapte da melhor forma para nossos usuários.
- 2 Acessibilidade Digital**

Nosso site é acessível para deficientes visuais e auditivos.
- 3 Analítico e Progressivo**

Além de analisar o desempenho, nossos usuários possuem um ambiente confortável e motivador para uma melhora qualidade de vida.
- 4 Informação**

Nosso site conta com informações, que inclui temáticas com conteúdos exclusivos e um pouco mais a fundo sobre os vícios tecnológicos mais comuns.
- 5 Procure Ajuda**

Nossos usuários podem procurar ajuda caso seu vício em tecnologia esteja em um nível extremo, além do vício e dependência.
- 6 Especialistas**

A opinião de um especialista é um passo muito importante para se orientar e buscar por mudança.

Figura 18: Tela de Funcionalidades do site

### 3.7 ANÁLISE DE CUSTO

Para a construção do projeto CATV, Usamos a aplicação web chamada BUBBLE, a ferramenta de prototipagem FIGMA e para o banco de dados será utilizado MySQL Workbench.



Linguagem/ ferramentas utilizadas.	Valor hora programada R\$	Quantidade horas (Casa)	Quantidade horas programadas.	Total do Software R\$
Bubble	R\$15,90	200h	10h/sem	R\$3.118,00
Figma	R\$ 27,00	200h	10h/sem	R\$3.400,00
MySql	R\$12,00	20h	5h/sem	R\$240,00
<b>TOTAL: R\$ 6.758,00</b>				

### 4. CONCLUSÃO

O Projeto CATV (Centro de Atendimento e Tratamento para Vícios) representa um esforço significativo no combate aos crescentes vícios tecnológicos que se tornaram tão predominantes em nossa sociedade moderna. A dependência de dispositivos eletrônicos e da internet é uma realidade que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

Esta dependência, muitas vezes sutil, pode ter sérias consequências para as relações interpessoais, a saúde mental e o bem-estar geral dos indivíduos. Nossa iniciativa busca trazer conscientização para os desafios que envolvem o vício em tecnologia e, ao mesmo tempo, oferecer um ambiente de apoio crucial para aqueles que desejam se libertar desse ciclo vicioso.

Compreendemos que a identificação precoce dos sintomas associados aos vícios tecnológicos é fundamental no processo de tratamento. Portanto, o Projeto CATV proporciona aos nossos usuários a oportunidade de se informar sobre esses sintomas. A conscientização é o primeiro passo crucial em direção à mudança, e nosso projeto visa fornecer as ferramentas necessárias para que os usuários possam entender melhor sua situação.

O Projeto CATV continua a fornecer suporte por meio da análise dos resultados. Isso inclui uma avaliação dos padrões identificados e uma comparação com padrões considerados saudáveis. Nosso objetivo é que os usuários não apenas identifiquem seu problema, mas também estabeleçam metas realistas para superar seus vícios tecnológicos.

Reconhecemos que identificar o problema é apenas o primeiro passo; é igualmente importante fornecer orientações para superá-lo. Portanto, oferecemos aos usuários dicas e estratégias para reduzir o tempo gasto em dispositivos eletrônicos e desenvolver um relacionamento mais saudável com a tecnologia. Queremos que os usuários tenham as ferramentas necessárias para efetuar mudanças positivas em suas vidas e alcançar um equilíbrio saudável entre a vida online e offline.

O acompanhamento do progresso é uma parte essencial de nossa iniciativa. Permitimos que os usuários monitorem seu próprio crescimento e mudanças à medida que buscam reduzir o uso de tecnologia. Esse recurso é uma valiosa fonte de motivação, ajudando os usuários a manter o foco em suas metas de recuperação.

Além disso, estamos comprometidos em garantir que o Projeto CATV seja acessível a todos, independentemente de suas habilidades. Nosso site foi desenvolvido com acessibilidade em mente, assegurando que todos os usuários possam acessar e aproveitar as informações e recursos disponíveis, reforçando a ideia de que a ajuda está ao alcance de todos.

Reconhecemos os desafios que a era digital apresenta e estamos empenhados em fornecer apoio e recursos essenciais para aqueles que desejam recuperar o controle sobre seu uso de tecnologia. A dependência de dispositivos e da internet pode prejudicar as relações, a saúde mental e o bem-estar geral, e é por isso que o Projeto CATV se tornou uma fonte de esperança e apoio para todos que buscam uma vida mais equilibrada, com a tecnologia a seu serviço, não como um mestre. Estamos comprometidos em ser uma luz orientadora na jornada daqueles que enfrentam os desafios dos vícios tecnológicos e em ajudá-los a alcançar uma vida mais saudável e plena.

## **5. REFERENCIAS**

Aplicativo ANONYMO, desenvolvido com a finalidade de cessar vícios.

### **Artigos usados para o Embasamento bibliográfico:**

SILVA, Daniele Vanderlei de Almeida. Vício em internet: transtorno, sintomas ou a vida acontecendo? Universidade Federal de Alagoas, Disponível em: <https://www.ufal.br>. Acesso em: 05/2023.

PARAZZI, Marcelo. Vício em internet: sintomas e dicas para lidar com o problema. Disponível em: <https://www.marceloparazzi.com.br/blog/vicio-em->

[internet/#:~:text=sentir%2Dse%20irritado%2C%20ansioso%2C%20cansado%2C%20desanimado%2C%20quando%20está%20offline%20ou%20não%20pode%20acessar%20a%20internet%20quando%20quer,%20por%20exemplo%2C%20estar%20conectado%20a%20todo%20tempo](#) . Acesso em: 05/2023.

DUARTE, Lisiane. Dependência Tecnológica. Psicoterapia e Psicologia. Disponível em: <https://psicoter.com.br/dependencia-tecnologica/>. Acesso em: 05/2023.

RBS, Grupo. Relatos de viciados na web. Depoimento de Vícios na Web. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/pioneiro/geral/noticia/2011/03/conexao-com-dois-mundos-confira-relatos-de-viciados-na-web-3252736.html>. Acesso em: 08/23.

### **Sites Utilizados como Inspiração para Protótipo**

Bootstrap Themes. Disponível em:

[https://themes.getbootstrap.com/preview/?theme\\_id=13681](https://themes.getbootstrap.com/preview/?theme_id=13681)

Bootstrap Themes. Disponível em:

[https://themes.getbootstrap.com/preview/?theme\\_id=1679](https://themes.getbootstrap.com/preview/?theme_id=1679)