

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC DE MONTE MOR
NOVOTEC - Técnico em Informática para Internet

Ana Beatriz de Souza Alves
Débora Letícia de Oliveira Jesus
Isabela Raissa Oliveira Pereira Santos
Nathaly Gabrielli Bianchi de Faria
Vitor Hugo Amaral dos Santos

CALM HEAVEN

Monte Mor
2024

Ana Beatriz de Souza Alves
Débora Letícia de Oliveira Jesus
Isabela Raissa Oliveira Pereira Santos
Nathaly Gabrielli Bianchi de Faria
Vitor Hugo Amaral dos Santos

CALM HEAVEN

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao NOVOTEC -Técnico
em Informática para Internet em 2024
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

2024

Lista de ilustrações

Figura 1 – MER Paciente	17
Figura 2 – MER Profissional.....	18
Figura 3 – MER Usuário.....	18
Figura 4 – Tela Inicial.....	22
Figura 5 – Login Paciente.....	23
Figura 6 – Criar conta como paciente.....	24
Figura 7 – Login Profissional.....	25
Figura 8 – Criar conta como profissional.....	26
Figura 9 – Tela Inicial Profissional.....	27
Figura 10 – Tela Inicial Paciente.....	28
Figura 11 – Chat 1.....	29
Figura 12 – Chat Profissional.....	30
Figura 13 – Informações.....	31
Figura 14 – Sobre nós	32
Figura 15 – Sobre o Projeto	33
Figura 16 – Agradecimentos	34

Lista de tabelas

Tabela 1 – Paciente.....	19
Tabela 2 – Profissional.....	19
Tabela 3 – Usuário.....	19

SUMÁRIO

RESUMO	6
INTROUÇÃO	7
METODOLOGIA.....	8
Situação - Problema	8
Justificativa.....	8
Hipótese.....	8
Objetivos e Metas.....	9
EMBASAMENTO BIBLIOGRÁFICO DO TEMA.....	10
O que é transtorno mental	10
Como a tecnologia pode ajudar a melhorar a saúde mental dos pacientes	10
A tecnologia como aliada.....	11
Como a conversa ajuda pessoas que passam por algum tipo de transtorno	11
Terapias alternativas: Como elas ajudam no tratamento de transtornos mentais	12
O que são terapias alternativas	12
Tipos de terapias alternativas.....	13
Como os exercícios de respiração ajuda a controlar a ansiedade	14
DESENVOLVIMENTO	16
PRINCIPAIS RESULTADOS E PRODUTOS.....	17
BANCO DE DADOS.....	17
MODELO DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO – MER	18
DICIONÁRIO DE DADOS	19
MANUAL DO SISTEMA	21
CONCLUSÃO.....	34
CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES	35
Análise de Custo	36
REFERÊNCIAS.....	37

RESUMO

Este projeto aborda a importância de ter alguém para conversar em momentos difíceis em que se está passando por algum tipo de crise mental. Pesquisas apontam que conversas significativas e empáticas podem ser extremamente benéficas para pessoas que passam por algum tipo de transtorno. O simples ato de ser ouvido e compreendido pode trazer conforto e alívio para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental.

Nosso objetivo é criar um espaço seguro onde profissionais da área da saúde e “pacientes” possam se conectar e conversar através de um chat.

De início temos a página inicial, a qual separa os profissionais do paciente, após selecionar uma das opções o usuário será levado para a página de login, onde ele pode usar o e-mail e senha que ele tem cadastrado, porém se ele ainda não tiver uma conta ele poderá criar e entrar no site.

Posteriormente o login, o paciente terá ao seu dispor uma tela, onde ele encontrará alguns perfis de profissionais que ele pode solicitar contato para participarem de uma conversa.

Voltada ao paciente, será disponibilizado uma parte onde contará com a terapia alternativa que inclui atividades para a pessoa se distrair e se acalmar sem a precisão do uso de algum tipo de medicamento, contando também com alguns exercícios de respiração, que auxilia contra o estresse e a ansiedade, promovendo o relaxamento muscular, e melhorando a concentração.

PALAVRA CHAVES: Profissional; Paciente; Chat.

INTROUÇÃO

Em um mundo onde o cuidado com a saúde mental é cada vez mais reconhecido como essencial, visto que impacta diretamente na qualidade de vida da pessoa, no seu raciocínio, emoções, comportamentos e na maneira como nos relacionamos com os outros. Sabemos que para muitos dar o primeiro passo em busca de ajuda é um pouco complicado, pois muitas das vezes essas pessoas sentem vergonha de sua situação, ou até mesmo por falta de suas condições financeiras.

É por isso que criamos o Calm Heaven, um espaço seguro e dedicado a conectar pessoas com algum tipo de transtorno mental a profissionais da área da saúde mental, através de um chat, de forma online e gratuita.

A saúde mental é uma jornada pessoal e única, e cada história merece receber atenção e apoio. No Calm Heaven, acreditamos que todos têm o direito de buscar apoio e orientação em momentos de dificuldade. Nossa plataforma foi desenvolvida para facilitar essa conexão, permitindo que você converse com profissionais que entendem suas necessidades e estão prontos para oferecer suporte.

METODOLOGIA

Situação - Problema

Existem diversos transtornos mentais, com apresentações diferentes. Eles geralmente são caracterizados por uma combinação de pensamentos, percepções, emoções e comportamentos anormais, que também podem afetar as relações com outras pessoas, colocando em xeque a estabilidade da mente. Entre os transtornos mentais podemos citar a depressão, o transtorno afetivo bipolar, a esquizofrenia e outras psicoses, demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo.

Justificativa

Boa parte da população que possuem algum tipo de transtorno mental, geralmente não possuem renda ou apoio para procurar uma ajuda médica. Nosso projeto tem como objetivo conectar pessoas que precisam de algum tipo de apoio e profissionais que estejam dispostos a ajudarem essas pessoas de forma gratuita, tendo a oportunidade de pôr em prática a aprendizagem da formação e ao mesmo tempo ajudar pessoas.

Hipótese

Tendo em vista como os transtornos mentais podem afetar as pessoas em diversas áreas, nosso projeto vem sendo desenvolvido com o propósito de oferecer ajuda virtualmente, conectando profissionais (e pessoas em formação) e “pacientes” em um chat online, também contém uma área, onde haverá uma explicação sobre a terapia alternativa e como ela pode ser eficaz, além disso, terá uma oficina com atividades que ajudam as pessoas a se distraírem e relaxarem sem a necessidade de recorrer a algum tipo de medicamento.

Objetivos e Metas

Proporcionar a pessoas que tenham algum tipo de transtorno mental a oportunidade de conversar com um profissional (ou pessoas que estão se formando na área da saúde psicológica), oferecer aos profissionais a oportunidade de pôr em prática seu aprendizado e ajudar pessoas que estão buscando ajuda, disponibilizar atividades que ajudam as pessoas a se acalmar e se distrair sem o uso de um medicamento.

1. Ajudar as pessoas a se acalmarem através do controle da respiração;
2. Ajudar as pessoas a relaxarem e se distraírem através da terapia alternativa;
3. Proporcionar aos profissionais a oportunidade de pôr em prática seus conhecimentos, ao mesmo tempo em que ele ajuda uma pessoa;
4. Proporcionar as pessoas a oportunidade de conversar com um profissional de uma forma gratuita e online.

EMBASAMENTO BIBLIOGRÁFICO DO TEMA

O que é transtorno mental

O transtorno mental é uma disfunção da atividade cerebral que pode gerar prejuízos emocionais e físicos de forma bastante significativa. Tais distúrbios podem afetar o humor, o comportamento, o raciocínio e influenciar na concentração e memória.

Esses problemas surgem por causas multifatoriais e afetam pessoas de diferentes faixas etárias. Além disso, os transtornos mentais também podem surgir em associação com doenças psicossomáticas e físicas.

Por isso, manter um cronograma regular de consultas médicas e exames é essencial para a proteção da saúde integral. Ou seja, quanto mais atenção e cuidado quanto a isso, menores serão as chances de desenvolver tais problemas.

Ao longo da história da psiquiatria, os transtornos mentais foram ignorados, tanto pelos familiares como por alguns profissionais da saúde. Hoje, porém, o avanço nas pesquisas científicas traz maior disponibilidade de informação e recursos terapêuticos. Isso facilita a compreensão da importância de tratar doenças, antes ignoradas, como o estresse.

Como a tecnologia pode ajudar a melhorar a saúde mental dos pacientes

Uma das principais maneiras pelas quais a tecnologia pode ajudar a melhorar a saúde mental dos pacientes é por meio de aplicativos móveis. Atualmente, existem inúmeros aplicativos disponíveis que oferecem recursos como meditação guiada, exercícios de respiração, monitoramento de humor e acompanhamento de sintomas. Essas ferramentas digitais podem ser usadas no conforto da casa do paciente e proporcionam suporte contínuo, permitindo que os indivíduos gerenciem sua saúde mental em seu próprio ritmo e conveniência.

A tecnologia como aliada

Além dos aplicativos móveis, a tecnologia também desempenha um papel importante na terapia online. A terapia virtual, ou terapia por vídeo chamada, permite que os pacientes tenham acesso a profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, sem sair de casa. Isso é particularmente benéfico para aqueles que têm dificuldades de locomoção, vivem em áreas remotas ou têm horários restritos. A terapia online oferece suporte acessível e conveniente, permitindo que os pacientes recebam cuidados de saúde mental quando mais precisam.

Como a conversa ajuda pessoas que passam por algum tipo de transtorno

Conversas significativas e empáticas podem ser extremamente benéficas para pessoas que passam por algum tipo de transtorno. O simples ato de ser ouvido e compreendido pode trazer conforto e alívio para aqueles que enfrentam desafios de saúde mental.

Quando alguém se sente à vontade para compartilhar suas experiências, preocupações e emoções, isso pode ajudar a reduzir o isolamento e a solidão que muitas vezes acompanham os transtornos mentais. Além disso, uma conversa aberta e acolhedora pode proporcionar um senso de validação e compreensão, o que é fundamental para o bem-estar emocional.

Conversas também podem ser uma oportunidade para oferecer apoio prático, encorajamento e orientação sobre como buscar ajuda profissional, se necessário. Ao compartilhar informações sobre recursos disponíveis e estratégias de enfrentamento, as conversas podem ser um primeiro passo importante rumo à recuperação e ao cuidado com a saúde mental.

A conversa pode ser benéfica para uma variedade de transtornos mentais. Alguns exemplos são:

- 1. Ansiedade:** Conversar com alguém de confiança pode ajudar a aliviar os sintomas de ansiedade, proporcionando um espaço para expressar

preocupações e medos. Uma conversa empática pode oferecer suporte emocional e ajudar a pessoa a se sentir menos sobrecarregada.

2. Depressão: A conversa pode ser especialmente útil para pessoas que lidam com depressão. Compartilhar sentimentos e pensamentos com alguém que ouve atentamente pode oferecer conforto e validação, além de encorajar a busca por tratamento profissional.

3. Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT): Conversas sensíveis e compreensivas podem ajudar indivíduos com TEPT a processar experiências traumáticas, reduzir o isolamento e fortalecer o senso de conexão emocional.

4. Transtornos alimentares: A conversa pode desempenhar um papel importante no apoio a pessoas com transtornos alimentares, oferecendo um espaço seguro para discutir preocupações com a alimentação, autoimagem e emoções associadas.

Terapias alternativas: Como elas ajudam no tratamento de transtornos mentais

Terapias alternativas referem-se a práticas complementares aos tratamentos de saúde convencionais. Embora a eficácia dessas técnicas, como acupuntura, reflexologia e aromaterapia, seja frequentemente questionada, alguns estudos indicam que podem melhorar o bem-estar e a qualidade de vida. Embora medicamentos e psicoterapia sejam os tratamentos comuns para depressão e outros transtornos mentais, as terapias alternativas surgem como opções válidas para complementar esses tratamentos e auxiliar na manutenção da saúde mental e física, com um número crescente de pessoas optando por elas.

O que são terapias alternativas

“Terapia alternativa” é o nome popularmente referido a qualquer prática que não se enquadra no tratamento médico tradicional. Há dezenas de terapias alternativas que, cada vez mais, crescem em tamanho e popularidade no Brasil. Muitas delas são oriundas de países orientais que perpetuam práticas milenares. As terapias

alternativas ou complementares, como ocasionalmente são chamadas, compõem o campo da medicina alternativa. Esta é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um conjunto de práticas de atenção de saúde que são parte da tradição do país. Embora não sejam reconhecidas pela comunidade médica, essas terapias podem complementar tratamentos tradicionais e têm mostrado benefícios para a saúde e felicidade dos pacientes. No Brasil, mais de 20 práticas alternativas são reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), facilitando o acesso a uma parte considerável da população.

Tipos de terapias alternativas

- **Meditação**

Benefícios:

- Reduz o estresse e a ansiedade.
- Melhora a concentração e a clareza mental.
- Promove o bem-estar emocional e espiritual.

- **Ioga**

Benefícios:

- Aumenta a flexibilidade e a força.
- Melhora a postura e o equilíbrio.
- Ajuda a relaxar a mente e reduzir o estresse.

- **Aromaterapia**

Benefícios:

- Promove relaxamento e alivia tensões.
- Pode melhorar o sono e aumentar a energia.
- Ajuda a aliviar dores de cabeça e sintomas de resfriados.

Como os exercícios de respiração ajuda a controlar a ansiedade

Inspirar e expirar corretamente acalma, e é um antídoto contra o estresse e a ansiedade, além de aliviar os sintomas da depressão. Diariamente você pode usar a respiração como um forte aliado para controlar suas emoções e viver melhor. Feche os olhos e preste atenção no ar entrando e saindo do corpo. Isso é tudo que você precisa para transformar a ação automática e repetitiva do dia a dia.

Mas não estamos falando da respiração automática e superficial, e sim da respiração profunda e consciente, com aumento de entrada de oxigênio no organismo, garantindo um corpo energizado e a cabeça mais relaxada. É a respiração que alimenta nossa energia, e se o cérebro não recebe a quantidade certa de oxigênio, a tendência é não termos energia vital suficiente para nos desenvolver e mudar.

Em casa, reserve 10 minutos e comece só prestando atenção no ritmo em que o ar entra e sai dos pulmões. Aos poucos, vá controlando este intervalo, até que ele se torne bem espaçado: tente contar até dez enquanto puxa e, depois, quando solta a respiração. Fazendo inalações mais prolongadas, você fortalece todo o seu corpo e acalma a mente. Com isso, as preocupações, por mais terríveis que sejam, acabam amenizadas, já que a energia passa a circular melhor por todo o organismo. Sugestão de exercício.

Respiração das narinas alternadas

- Sentar-se numa posição confortável, com as costas retas, as pernas retas ou cruzadas e olhos fechados;
- Fazer inspirações e expirações longas e profundas pelo nariz para relaxar;
- Depois apoie a mão esquerda com as palmas da mão viradas para cima sobre a coxa esquerda. Leve a mão direita em direção à testa, posicionando os dedos indicador e médio entre as sobrancelhas acima do nariz;
- Com o dedo polegar da mão direita tampe a narina direita e expire soltando todo o ar pela narina esquerda;
- Inspire pela narina esquerda e a feche com o dedo anelar e mínimo, expirando e soltando todo o ar pela narina direita;
- Inspire pela narina direita, fechando-a com o polegar e expire pela esquerda. Inspire pela esquerda e continue assim sucessivamente; - Fazer essa respiração por aproximadamente cinco minutos;
- Esse tipo de respiração é bom para relaxar e equilibrar todo o nosso corpo e é também indicada para se fazer antes de iniciar uma meditação. Pode ser feita uma vez de manhã e outra à noite.

DESENVOLVIMENTO

- **HTML:**

HTML é a sigla para HyperText Markup Language (Linguagem de Marcação de Hipertexto), ela é uma linguagem de marcação de hipertexto utilizada na criação de documentos e páginas da web. Os marcadores, chamados de “tags”, servem para indicar a função de cada elemento na página, como textos, imagens e vídeos, além de suas conexões com outros elementos (links) e como eles serão interpretados pelo navegador.

- **CSS:**

CSS é a sigla para o termo inglês Cascading Style Sheets, que, em tradução direta, significa algo como folhas de estilo em cascata. De forma prática, ela funciona como uma camada de personalização ao conteúdo visível. Ele permite a separação do conteúdo HTML do documento das linhas de código de apresentação visual, o que facilita bastante o trabalho do desenvolvedor ao fazer a manutenção da página e atualizar os elementos visuais. Assim, ele não precisa mexer na estrutura e componentes de marcação de uma página.

- **JavaScript:**

O JavaScript é uma linguagem de programação de alto nível, essencial para o desenvolvimento web, criada para operar nos navegadores. Juntamente com HTML e CSS, é uma das principais tecnologias da web, permitindo a criação de páginas interativas e dinâmicas. Seu desenvolvimento surgiu da necessidade de sites mais interativos, já que as páginas HTML anteriores eram bastante limitadas em termos de interatividade.

- **PHP:**

O PHP (*Hypertext Preprocessor* ou, em tradução, Pré-Processador de Hipertexto) já foi muito chamado de linguagem de script, mas podemos entendê-lo como uma linguagem de programação interpretada. Esse tipo de linguagem de programação nos permite que, quando alteramos o nosso

código, não precisamos compilá-lo novamente para que ele seja legível por algum programa ou pela própria máquina.

- **MySQL Workbench:**

O MySQL Workbench é uma ferramenta visual de design de banco de dados para modelagem de dados, desenvolvimento SQL e administração de banco de dados para o sistema gerenciador de banco de dados MySQL.

- **Figma:**

O Figma é uma plataforma colaborativa para construção de design de interfaces e protótipos, pertencente a empresa Figma, Inc., lançada em 2016 por Dylan Field e Evan Wallace. O objetivo era o de criar uma ferramenta gratuita que trouxesse colaboração entre pessoas e times, permitindo criar um produto para as mais diversas plataformas, mantendo a acessibilidade do sistema.

- **Canva:**

O canva é uma plataforma online de design e comunicação visual, que permite o usuário a criar vários modelos, seja para a publicação deles no próprio canva, ou para outras aplicações, ele também permite que a pessoa utilize os modelos disponíveis para fazer alterações a partir de um pronto.

Todas as ferramentas acima é e serão usadas para desenvolver o site, com exceção do MySQL Workbench que é voltado para a criação do banco de dados e o Figma, onde foi desenvolvido o protótipo do projeto.

PRINCIPAIS RESULTADOS E PRODUTOS

BANCO DE DADOS

Um banco de dados é um sistema organizado para coletar, armazenar, gerenciar e recuperar dados de uma forma eficiente. Ele permite que grandes volumes de informações sejam manipulados de maneira estruturada e acessível. Os dados geralmente são armazenados em tabelas, que podem ser relacionadas entre si.

MODELO DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO – MER

O MER é uma técnica utilizada para descrever a estrutura lógica de um banco de dados, representando as entidades envolvidas e os relacionamentos entre elas. Ele serve como um guia para a criação do banco de dados físico.

Figura 1: MER do Software Calm Heaven - Profissional

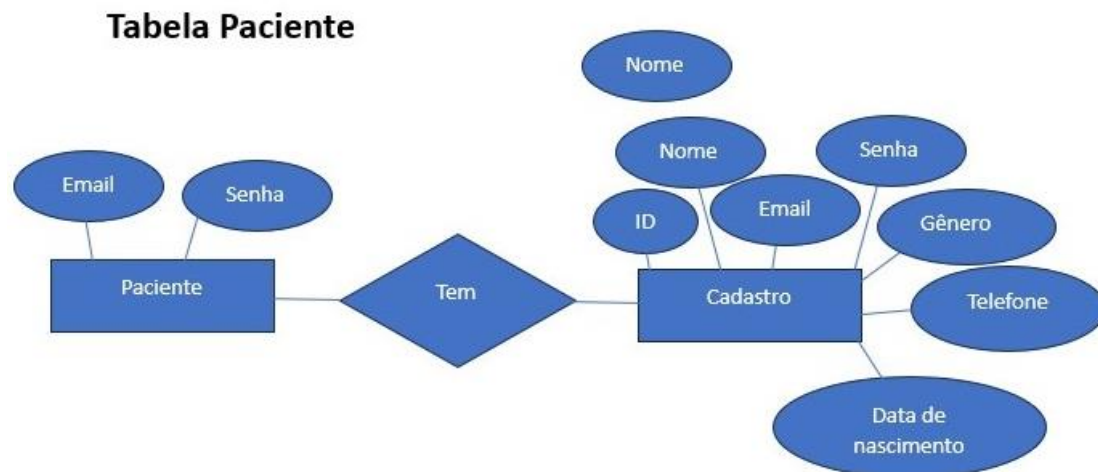


Figura 2: MER do Software Calm Heaven - Profissional

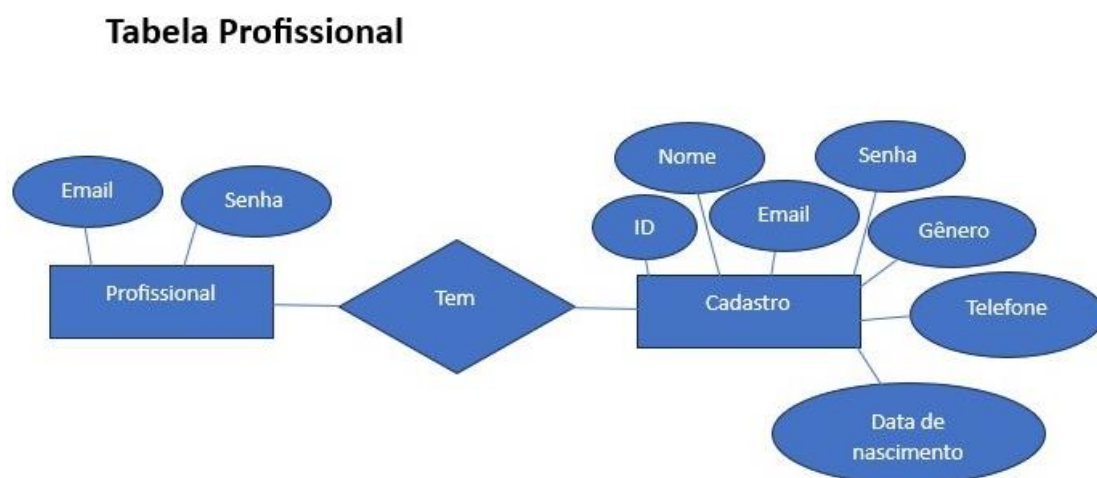
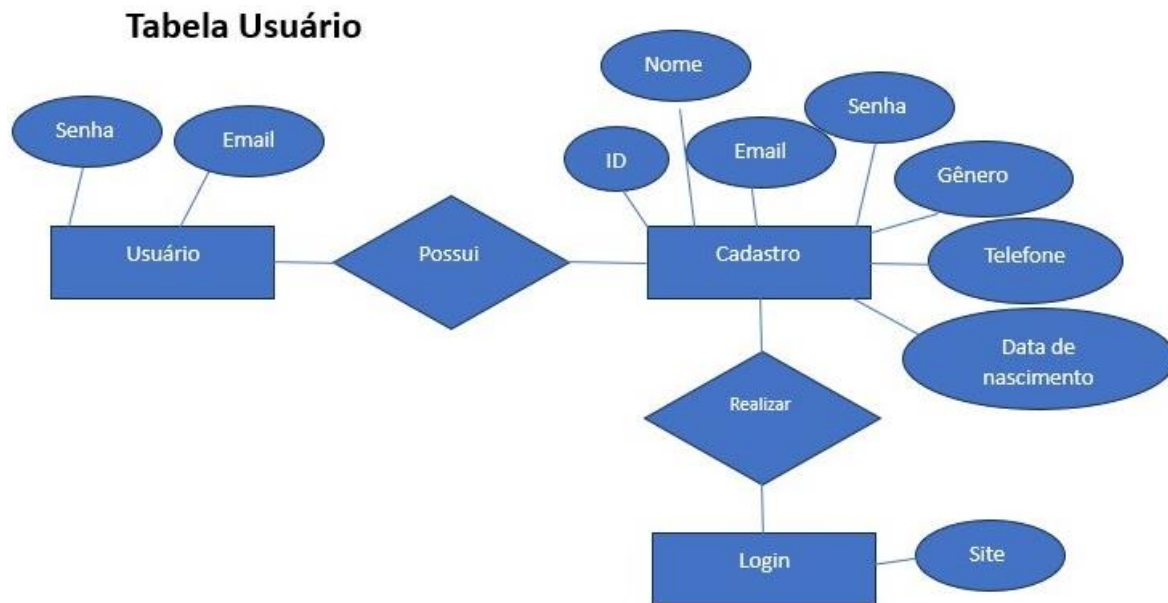


Figura 3: MER do Software Calm Heaven - Usuário



DICIONÁRIO DE DADOS

Um Dicionário de Dados é uma coleção estruturada de informações sobre os dados em um sistema. Ele fornece descrições detalhadas dos elementos de dados, incluindo suas características, tipos, restrições e relacionamentos. Basicamente, é um repositório que ajuda a entender quais dados existem, como são organizados e como podem ser utilizados.

Tabela 1 – Tabela do Paciente

Paciente					
Nome do campo	Tipo	Tamanho	Primary Key	Not Null	Auto_increment
ID	Int	-	Sim	Sim	Sim
Nome	Varchar	100	-	Sim	-
Email	Varchar	110	-	Sim	-
Telefone	Varchar	15	-	Sim	-
Gênero			-	Sim	-
Data de Nascimento	Date	-	-	Sim	-
Senha	Varchar	10	-	Sim	-

Tabela 2 – Tabela do Profissional

Profissssional					
Nome do campo	Tipo	Tamanho	Primary Key	Not Null	Auto_increment
ID	Int	-	Sim	Sim	Sim
Nome	Varchar	100	-	Sim	-
Email	Varchar	110	-	Sim	-
Telefone	Varchar	15	-	Sim	-
Gênero			-	Sim	-
Datade Nascimento	Date	-	-	Sim	-
Senha	Varchar	10	-	Sim	-

Tabela 3 – Tabela do Usuário

Usuário					
Nome do campo	Tipo	Tamanho	Primary Key	Not Null	Auto_increment
ID	Int	-	Sim	Sim	Sim
Nome	Varchar	100	-	Sim	-
Email	Varchar	110	-	Sim	-
Senha	Varchar	10	-	Sim	-

MANUAL DO SISTEMA

Figura 4 - Tela inicial:

Essa é a tela onde ocorrerá a separação dos profissionais e dos pacientes. Após selecionar um dos botões ela levará para a página de login.

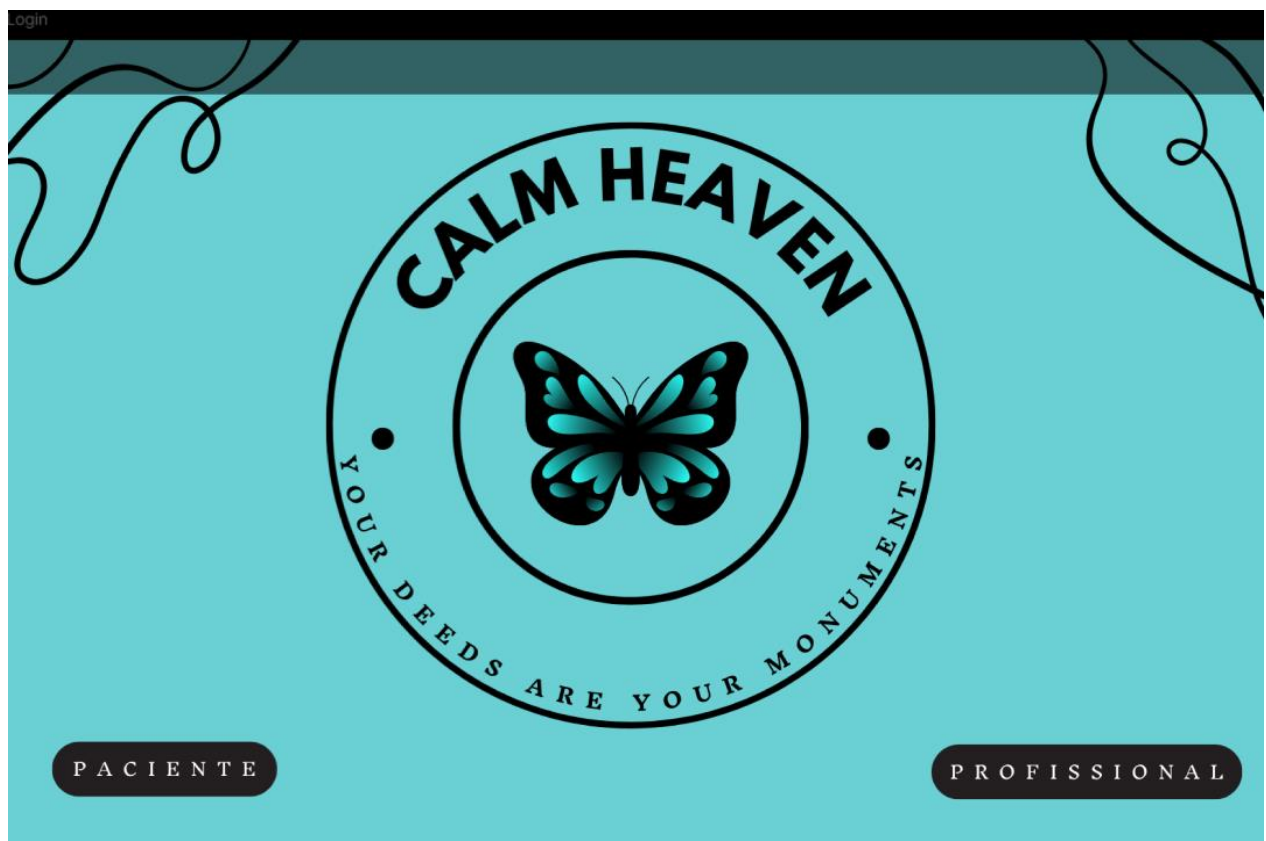


Figura 5 - Tela de login paciente:

Nessa página o paciente entra com sua conta, mas caso não haja uma, ela deve clicar no link logo abaixo do botão de entrar, esse link levará a página onde o paciente poderá criar sua conta.



A screenshot of the patient login page for 'CALM HEAVEN'. The page has a light blue background. At the top left, there is a dark blue header bar with the text 'Login paciente'. Below the header, on the left side, is a black back arrow icon. In the center, there is a circular logo with a butterfly in the middle. The text 'CALM HEAVEN' is written in a circle around the butterfly, and 'YOUR SEEDS ARE YOUR MOMENTS' is written in a smaller circle below it. Below the logo, the text 'Você já tem uma conta?' is displayed in a large, bold, black font. Underneath this text are two input fields: the first is labeled 'Email:' and the second is labeled 'Senha:'. Below these fields is a blue button with the text 'Entrar' in white. At the bottom, there is a link that says 'Não tem uma conta? Criar Conta' in a smaller, black font.

Figura 6 - Criar conta como paciente:

Essa é a página para o paciente criar sua conta, nela será pedido alguns dados básicos como nome, data de nascimento etc. Esses dados serão usados para identificar o nome do paciente, a idade e o sexo do paciente.

Criar conta Paciente





Crie a sua conta como paciente

Nome:

Data de nascimento:

Email:

Telefone:

Senha:

Sexo:

Criar

Figura 7 - Login como profissional:

Se lá na tela inicial a pessoa selecionou a opção “Profissional”, ela a trará para essa página, para caso o profissional já tiver uma conta, ele possa somente entrar com ela. Mas caso o profissional não tenha uma conta, é só ele clicar no link abaixo do botão de entrar que o link irá guiá-lo para uma página para ele criar sua conta.



The screenshot shows a web page for professional login. At the top, there is a dark header with the text "Login paciente" on the left. Below the header, on the left side, is a black curved arrow pointing left. In the center, there is a circular logo for "CALM HEAVEN" with a butterfly in the middle and the text "YOUR DEEDS ARE YOUR MONUMENTS" around the bottom. Below the logo, the text "Você já tem uma conta?" is displayed in a large, bold, black font. Underneath this text are two input fields: the first is labeled "Email:" and the second is labeled "Senha:". Below these fields is a rounded rectangular button with the text "Entrar". At the bottom, there is a link that says "Não tem uma conta? Criar Conta".

Figura 8 - Criar conta como profissional:

Essa é a página em que o profissional poderá criar sua conta, nela será pedido alguns dados como nome, data de nascimento, e o certificado da faculdade ou algum tipo de documento que possa comprovar que ele (ela) está cursando a faculdade.

Criar conta Profissional



Crie a sua conta como profissional

Nome:

Data de nascimento:

Email:

Telefone:

Senha:

 Anexe aqui o certificado (ou comprovante de matrícula com pelo menos 6 semestres de aula) em psicologia ou área semelhante

Figura 9 - Tela inicial profissional:

Essa tela mostra ao profissional as pessoas que solicitaram contato com ele.

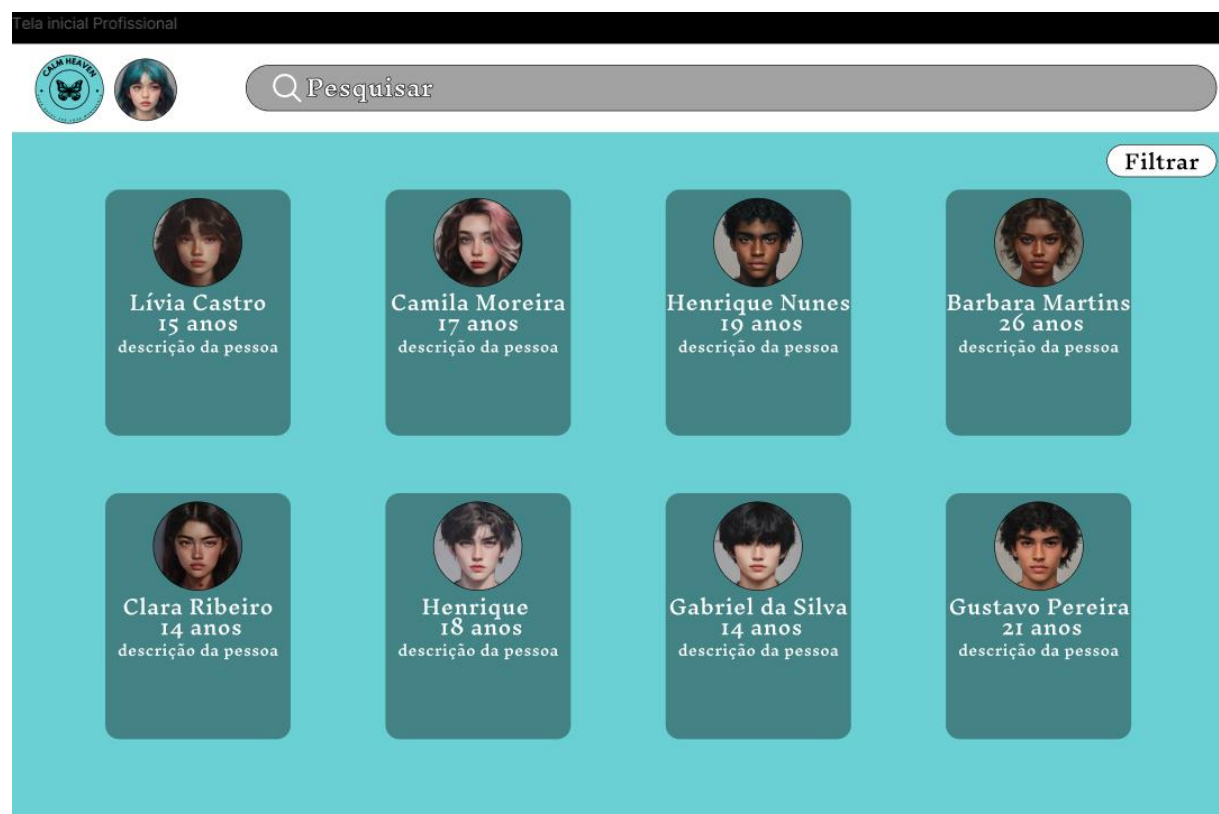


Figura10 - Tela inicial paciente:

Essa página é direcionada aos pacientes, onde eles poderão selecionar o perfil do profissional que mais lhe chamou a atenção e poderão solicitar contato para conversarem.

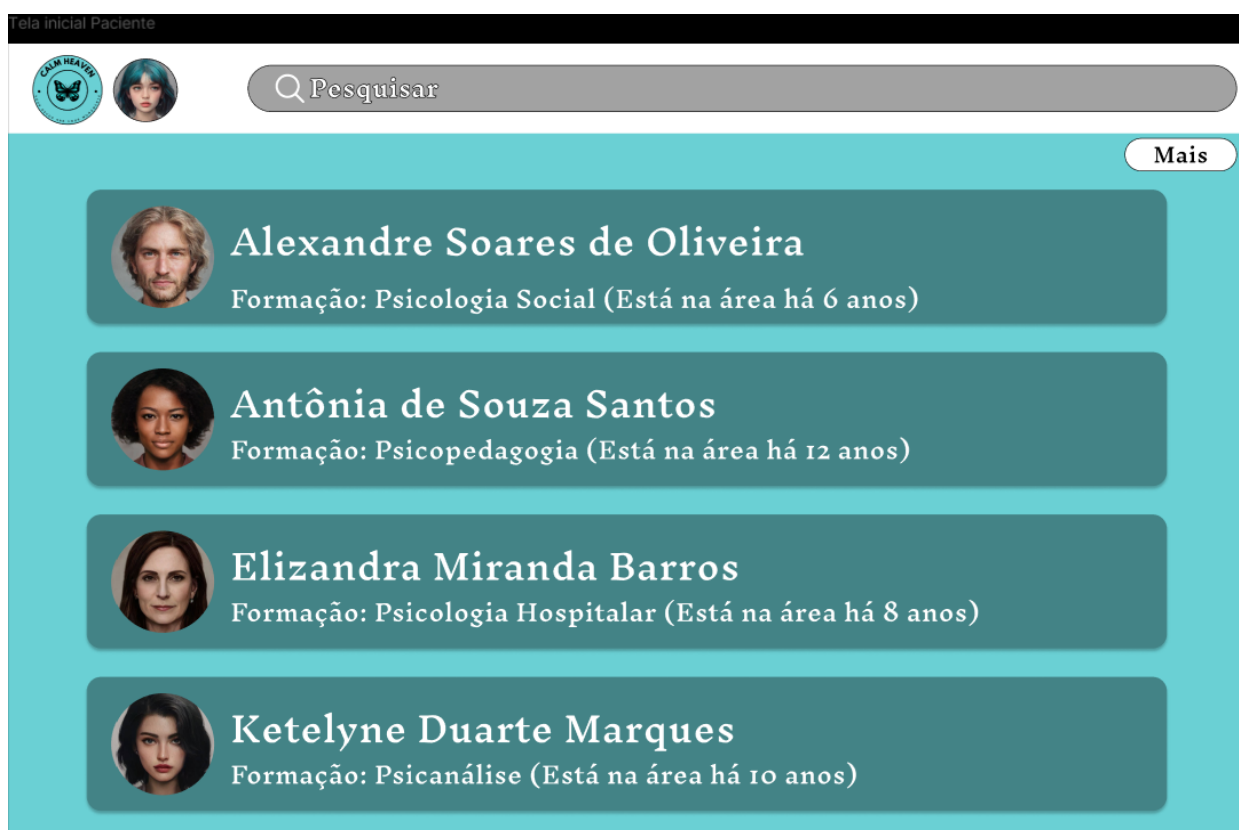


Figura 11 - Chat profissional:

Esse é o chat na visão do profissional, onde mostra a interação dele com o paciente.

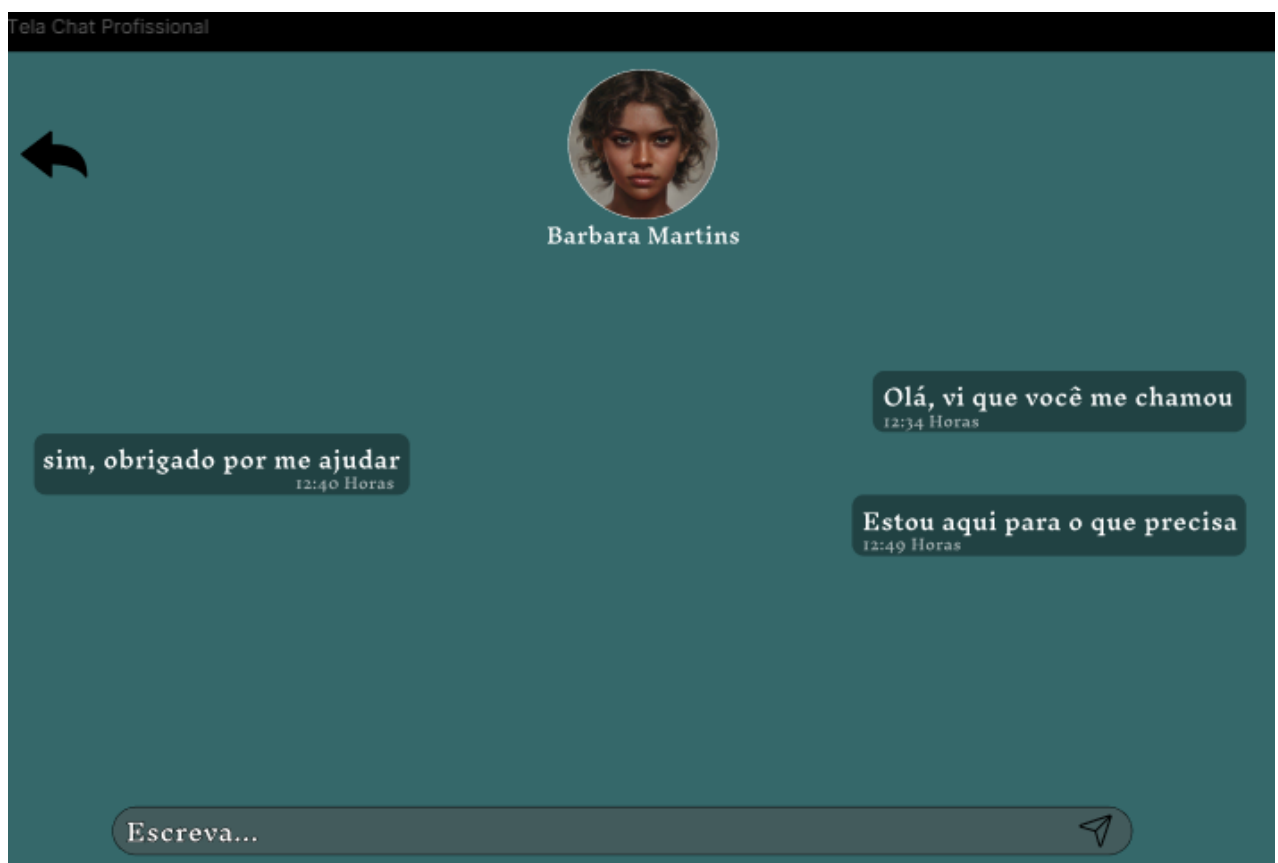


Figura 12 - Chat paciente:

Esse é o chat na visão do paciente, onde mostra a interação dele com o profissional.

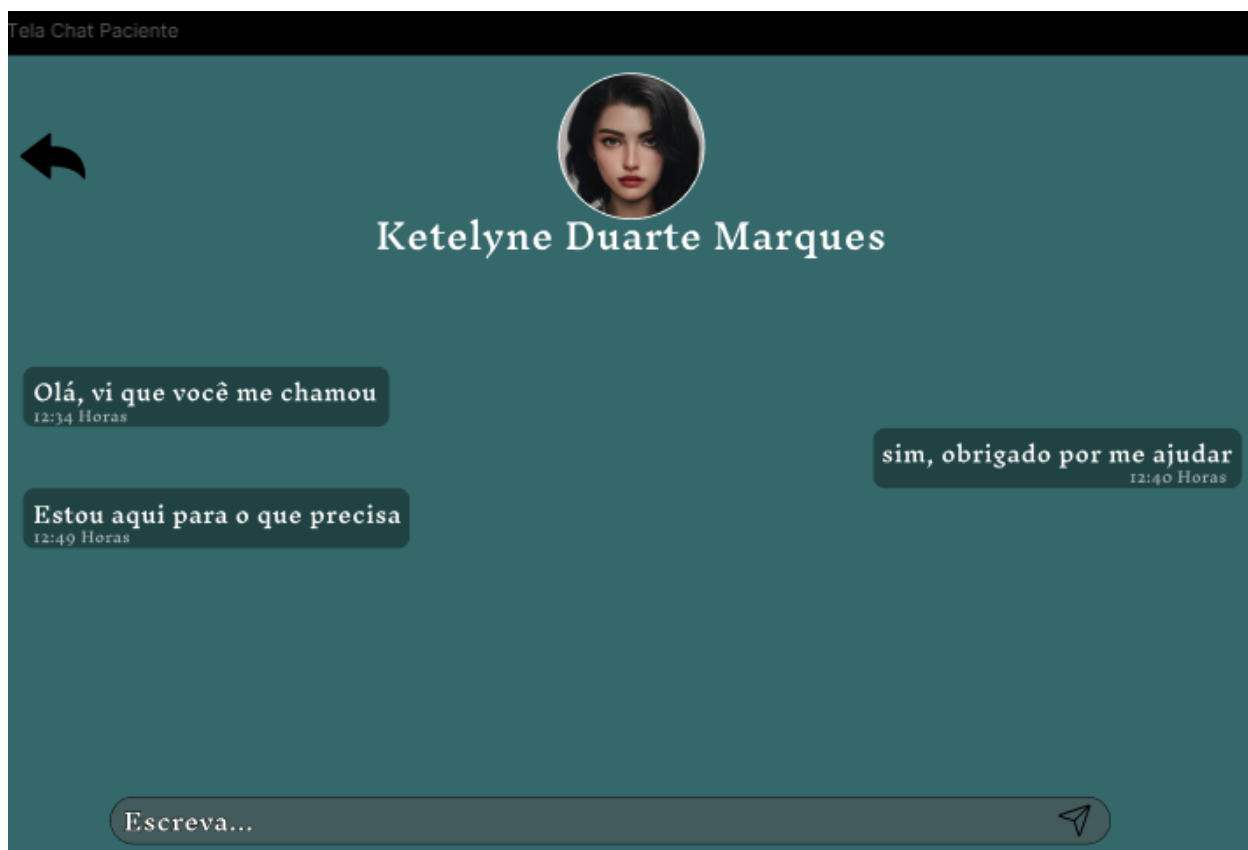


Figura 13 - Informações:

Essa é uma página sobre algumas informações do site. Ao clicar em um dos botões, ele irá redirecionar a pessoa para a página referente ao assunto.

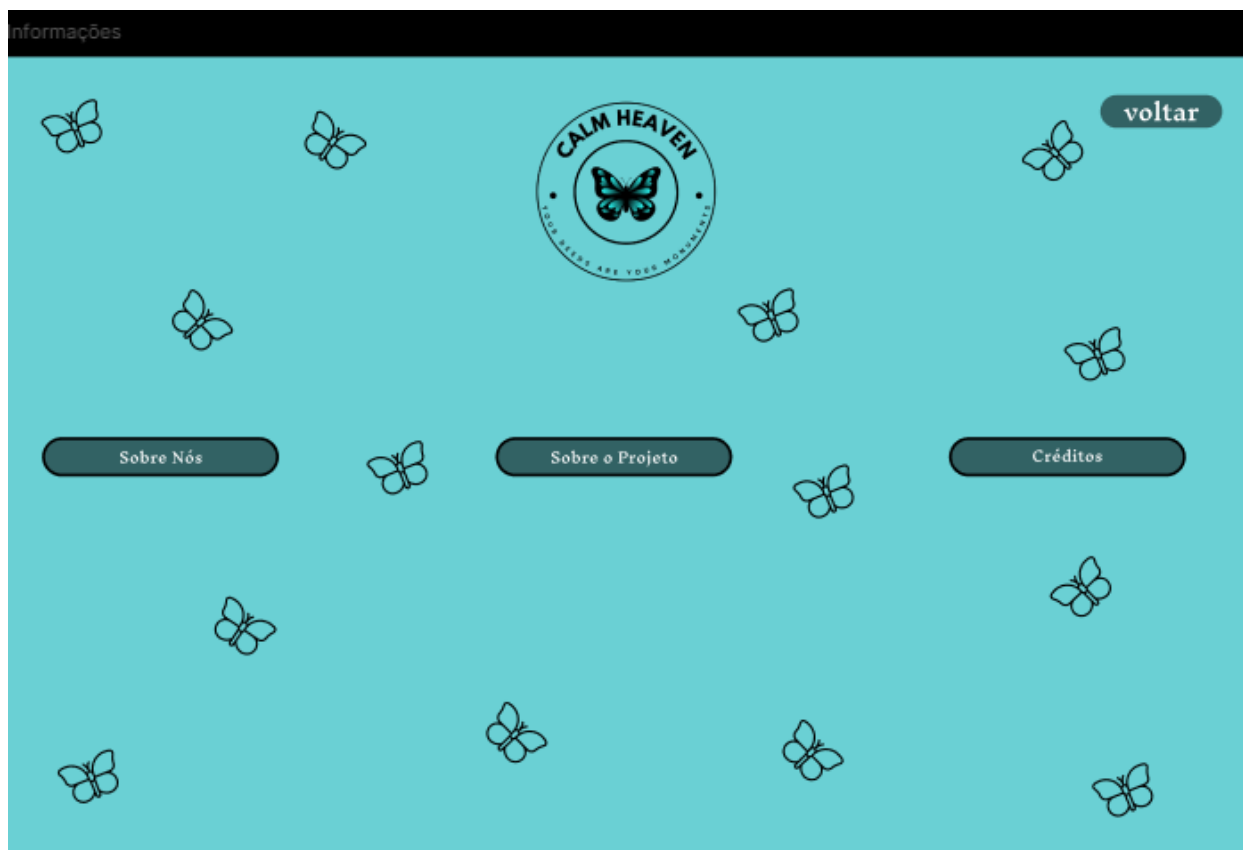


Figura 14 - Sobre nós:

Essa página é dedicada para falar sobre cada um dos membros do projeto e quais foram as funções de cada um.



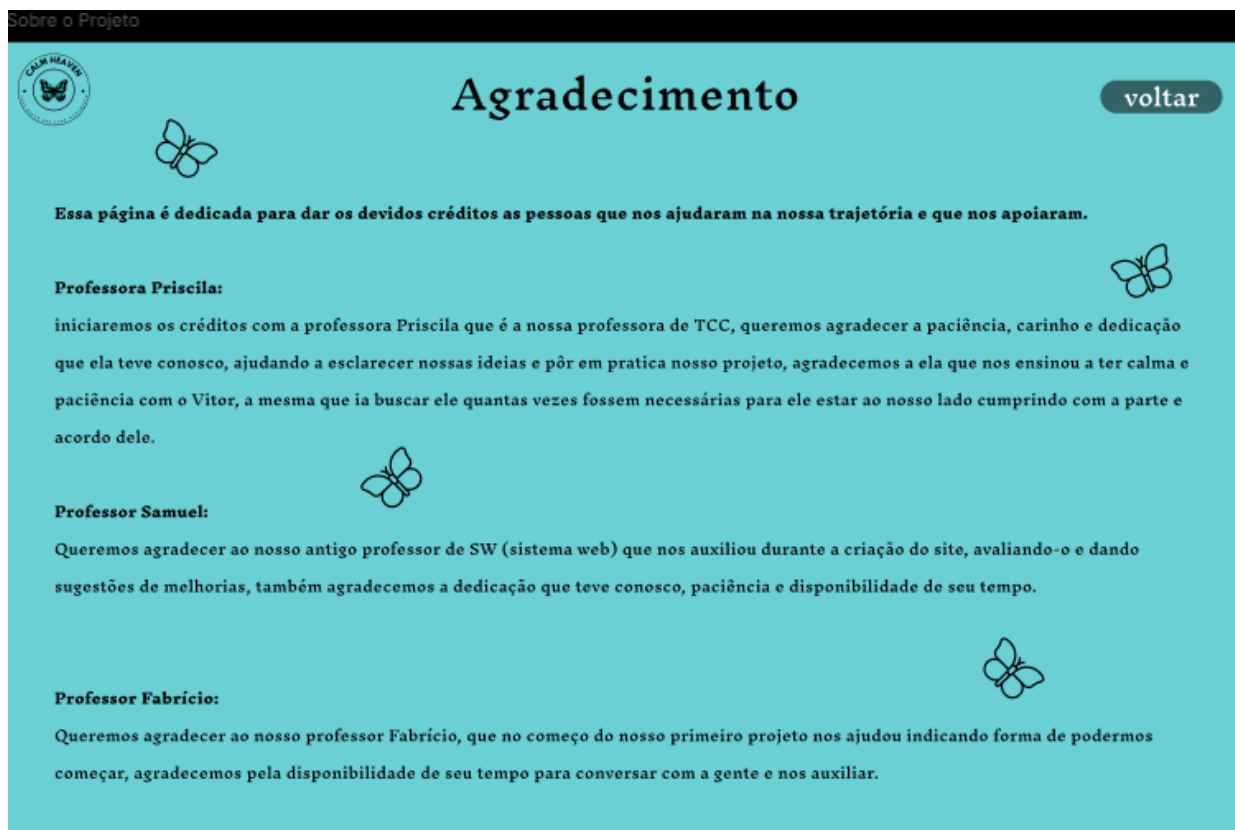
Figura 15 - Sobre o projeto:

Aqui teremos um breve resumo sobre o nosso projeto e nossos objetivos.



Figura 16 - Agradecimentos:

Essa página é voltada para os créditos e aos agradecimentos aos professores que nos instruíram e dedicaram seu tempo para nos ajudar com dúvidas e qualquer questão.



CONCLUSÃO

Nosso projeto foi desenvolvido com o objetivo de ajudar pessoas que enfrentam algum tipo de transtorno a se conectarem com profissionais da área de saúde psicológica, por meio de um chat online, gratuito e seguro, no conforto de suas casas. Oferecemos a vantagem de permitir que o usuário escolha o profissional com quem deseja conversar, entre os disponíveis. Além disso, criamos um aplicativo que possibilita o login com o mesmo usuário cadastrado no site. Caso o usuário ainda não tenha cadastro, será possível realizá-lo diretamente no aplicativo. O app conta com uma seção dedicada à terapia alternativa, explicando seu funcionamento e oferecendo exemplos. Na área de exercícios de respiração, o aplicativo orienta o usuário passo a passo, acompanhando com um exemplo para facilitar a realização do exercício.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

CRONOGRAMA

[illegible]

Análise de Custo

Segue abaixo o valor aproximado do custo total do software Calm Heaven

Linguagem/ ferramentas utilizadas	Valor hora programada R\$	Quantidade horas (casa)	Quantidade horas – programada - (aulas TCC/` W)	Total do Software R\$
HTML	R\$ 30,00	830h		R\$ 46.800,00
CSS	R\$ 30,00	540h		
JAVASCRIPT	R\$ 30,00	30h		
PHP	R\$ 30,00	15h	30h	
XAMPP	R\$ 30,00	15h	30h	
SQL	R\$ 30,00	20h	50h	

REFERÊNCIAS

SANTAMÔNICA, Hospital. O que é transtorno mental. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-transtorno-mental/>. Acesso em: 01 set. 2024.

GESTAODS. Como a tecnologia pode ajudar. Disponível em: <https://www.gestaods.com.br/como-a-tecnologia-pode-ajudar-a-melhorar-a-saude-mental-dos-pacientes/>. Acesso em: 01 out. 2024.

VITTUDE. O que são terapias alternativas. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/terapias-alternativas/>. Acesso em: 01 out. 2024.

TJDFT. Como os exercícios de respiração ajudam a controlar a ansiedade. Disponível em: https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoas/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/respirar-corretamente-ajuda-a-diminuir-o-estresse?hl=pt_BR. Acesso em: 20 jun. 2024.

TECNOBLOG. O que é HTML. Disponível em: <https://tecnoblog.net/responde/o-que-e-html-guia-para-iniciantes/>. Acesso em: 03 out. 2024.

GODADDY. O que é CSS. Disponível em: <https://www.godaddy.com/resources/br/artigos/voce-sabe-o-que-e-css-entenda-como-funciona-e-para-que-serve>. Acesso em: 03 out. 2024.

TECNOBLOG. O que é JavaScript. Disponível em: <https://tecnoblog.net/responde/o-que-e-javascript-guia-para-iniciantes/>. Acesso em: 03 out. 2024.

ALURA. O que é PHP. Disponível em: [https://www.alura.com.br/artigos/php-uma-introducao-linguagem#:~:text=O%20PHP%20\(acr%C3%B4nimo%20recursivo%20para,uma%20linguagem%20de%20programa%C3%A7%C3%A3o%20interpretada](https://www.alura.com.br/artigos/php-uma-introducao-linguagem#:~:text=O%20PHP%20(acr%C3%B4nimo%20recursivo%20para,uma%20linguagem%20de%20programa%C3%A7%C3%A3o%20interpretada). Acesso em: 03 out. 2024.

ESCOLA DNC. O que é MySQL Workbench. Disponível em: <https://www.escoladnc.com.br/blog/introducao-ao-mysql-workbench-uma-ferramenta-poderosa-para-desenvolvedores-e-administradores-de-banco-de-dados/>. Acesso em: 03 out. 2024.

ALURA. O que é Figma. Disponível em: https://www.alura.com.br/artigos/figma?srsId=AfmBOorni5YPSRAplkp_eDYJhrcfTL_JHNF6XxgYyixP3Q98-Ajm_CxtO. Acesso em: 03 out. 2024.

SEMPREBEM. Qual é a importância de cuidar da saúde mental. Disponível em: <https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/cuidar-da-saude-mental>. Acesso em: 04 out. 2024.