

**Centro Paula Souza**  
**Etec de Poá**  
**Ensino Técnico Integrado ao Médio de Informática para Internet**

Manuella Alves de Lima Santana  
Marcos Vinicius do Nascimento Mota

Um site com o intuito de ajudar e incentivar pessoas a cuidar da saúde mental.

Poá  
2021

Manuella Alves de Lima Santana  
Marcos Vinicius do Nascimento Mota

Um site com o intuito de ajudar e incentivar pessoas a cuidarem da saúde mental.

Trabalho acadêmico  
apresentado pelo curso técnico  
de Informática para Internet no  
curso da Etec de Poá.

Orientadora Carla Fabiane  
Calixto

Poá  
2021

Dedicamos este trabalho as orientadoras que nos auxiliaram para a construção deste projeto e aos nossos familiares que nos apoiaram.

## **AGRADECIMENTOS**

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de muitas pessoas, dentre elas estão:

As orientadoras Carla Fabiane Calixto e Kelly Cristiane de Oliveira, que nos auxiliaram e apoiaram durante toda a construção do projeto.

A professora Célia Regina Bueno que ao longo desse trabalho sempre esteve presente e nos apoiando.

Aos nossos pais que nos incentivaram e aos nossos amigos, especialmente ao Leonardo Miranda, Yan Gidorini e Renan Goulart que nos ajudaram.

## EPÍGRAFE

“O livre-arbitrio é a capacidade de fazer com alegria aquilo que eu devo fazer.”

- **Carl Jung**

### **RESUMO**

O projeto tem como objetivo principal dar um meio acessível e maneiras simples de ajudar pessoas com problemas psicológicos, visando sempre o bem-estar das pessoas que tem algum tipo de preconceito, sem condições financeiras para fazer terapia ou até mesmo por medo de ser julgada. Mostrar que cuidar da saúde mental é muito importante e esse é o foco do site "Sua Mente".

### **ABSTRACT**

The project's main objective is to provide an accessible means and simple ways to help people with psychological problems, always aiming at the well-being of people who have some kind of prejudice, without financial conditions to undergo therapy or even for fear of being judged. Showing that taking care of mental health is very important and this is the focus of the "Sua Mente" website.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Canvas .....	16
Figura 2 - Tabela de Entidade Usuário .....	17
Figura 3 - Tabela Entidade Feedback .....	17
Figura 4 - Tabela Entidade Publicações .....	18
Figura 5 - Tabela Entidade Admin .....	18
Figura 6 - MER .....	18
Figura 7 - Logo .....	19
Figura 8 - Padrão de Cores.....	20
Figura 9 - Telas e Funcionalidades.....	22
Figura 10 - Problemas.....	22
Figura 11 - Opções.....	23
Figura 12 - Referências.....	23
Figura 13 - Perfil do Usuário .....	24
Figura 14 - Gráfico 1.....	27
Figura 15 - Gráfico 2.....	28
Figura 16 - Gráfico 3.....	28
Figura 17 - Gráfico 4.....	29
Figura 18 - Gráfico 5.....	29
Figura 19 - Gráfico 6.....	30
Figura 20 - Painel de Controle .....	30

## Sumário

1.INTRODUÇÃO .....	10
1.1. ANÁLISE DE MERCADO.....	10
1.1.1. MACRO-REGIÃO (BRASIL) .....	10
1.1.2. MICROREGIÃO (ALTO TIETÊ)_.....	11
1.2. PROBLEMA.....	11
1.3. JUSTIFICATIVA .....	12
1.4. HIPÓTESES .....	12
1.5. OBJETIVO GERAL .....	12
1.5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
2.1. ANÁLISE DE REQUISITOS.....	13
2.1.1. REQUISITOS FUNCIONAIS.....	13
2.1.2. REQUISITOS NÃO FUNCIONAIS.....	14
2.2. TÉCNICAS UTILIZADAS .....	14
Pesquisa .....	14
Questionário .....	14
Brainstorm.....	14
2.3. MODELO DE DESENVOLVIMENTO .....	15
2.4. CANVAS .....	15
3. ANÁLISE DE BANCO DE DADOS .....	16
3.1. Dicionário de Dados .....	17
3.1.1. MER.....	18
4. PLANO DE DIVULGAÇÃO .....	19
4.1. FORMAÇÃO DA EMPRESA.....	19
4.2. LOGAN E SLOGAN .....	19
Padrão de cores .....	20
4.3 MISSÃO, VISÃO E VALORES.....	20

4.4. DIVULGAÇÃO .....	21
5. PROTÓTIPO.....	21
5.1. TELAS E FUNCIONALIDADES .....	22
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	24
Apêndice A – Questionário .....	27
Apêndice B – Painel de Controle .....	30
Apêndice C – Termos de Uso.....	31
Direitos Autorais .....	33

## 1. INTRODUÇÃO

O trabalho consiste em desenvolver um site que tenha alguns problemas psicológicos destacados, junto com eles possíveis soluções para esses problemas.

### 1.1. ANÁLISE DE MERCADO

Em relação a sites/aplicativos o tema psicologia ainda é um tanto escasso, há uma carência muito grande no Brasil disso, mesmo sendo um assunto de extrema importância. Existem muitas clínicas de psicólogos, de acordo com o site SaúdeBusiness, hoje menos de 3% da população brasileira faz terapia, então ainda existe um tabu em cima de ir a uma clínica para atendimento psicológico, e sites ou aplicativos poderiam ajudar pessoas sem que precisem ir.

Commented [CN1]: Alinhamento do texto é justificado

#### 1.1.1. MACRO-REGIÃO (BRASIL)

O setor da psicologia existe a muito tempo (1879) e o primeiro laboratório para pesquisa psicológica foi fundado na Alemanha pelo Wilhelm Wundt. E desde os primórdios a técnica utilizada para a consulta, era em um laboratório e acontecia um diálogo entre o profissional da área e o paciente.

No Brasil a demanda de sites com o intuito de ajudar pessoas com problemas psicológicos é baixa, então foi encontrado apenas alguns sites relacionados a isso. No geral os sites encontrados explicam algumas doenças psicológicas e sites que os profissionais se apresentam para conhecer o trabalho deles e marcar consultas, há sites com o intuito de marcar consultas online como o "vittude". A consulta online é algo que vem crescendo muito no Brasil por 2 fatos, a pandemia de COVID-19 e o número de pessoas morando no exterior.

"Segundo o do Ministério das Relações Exteriores, hoje 2,5 milhões de brasileiros vivem no exterior. Com o surgimento da terapia online, essas pessoas passam a ter acesso a psicólogos experientes e extremamente qualificados, de seu próprio país. Fazer terapia em uma língua que não é a materna é extremamente difícil.

Há palavras que só existem no nosso vocabulário, como, por exemplo, "saudades", destaca a fundadora e CEO da Vittude, Tatiana Pimenta. Ou o site "PsicologiaMSN" que tem o intuito de ser um fórum de discussões sobre a psicologia, porém conta também com sessões online, cursos e vídeos do YouTube.

### **1.1.2. MICROREGIÃO (ALTO TIETÊ)\_**

No alto-tietê também temos muita carência em relação a falta de sites que ajudam pessoas. De modo geral os sites encontrados não possuem nada de diferente em relação a macrorregião, todos foram de contato para marcar consultas, apresentando as equipes que atuam nessa área e algumas matérias sobre alguns temas sobre psicologia.

Na pesquisa foi constatado que não há muitos sites na questão procurada, tem alguns aplicativos, mas nenhum de fato brasileiro, a grande maioria era em inglês ou traduzido.

## **1.2. PROBLEMA**

- Será que as pessoas necessitam um site que fala sobre psicologia mesmo tendo medo ou até mesmo preconceito em relação ao tema?

### 1.3. JUSTIFICATIVA

Um site com essa proposta pode ajudar em partes, tendo em mente que só o site não substitui uma terapia com um profissional. O site daria alternativas de como aliviar o problema do usuário.

### 1.4. HIPÓTESES

- O usuário achar que o site substitui uma consulta (mas não substitui);
- O uso do site influenciar o usuário a ir em uma consulta;
- Com a criação de sites com esse propósito, pode facilitar o trabalho dos psicólogos. Pelo fato dos pacientes já estarem se preocupando com sua saúde mental.

**Commented [CN2]:** Nenhum site pode substituir uma consulta

**Commented [MM3R2]:**

### 1.5. OBJETIVO GERAL

- Dar uma opção viável para as pessoas que não tem condições ou tem preconceito de fazer uma consulta;

#### 1.5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desenvolver um site que possa ajudar pessoas com problemas psicológicos;
- Colocar contatos de psicólogos no site;
- Promover um meio de ajudar pessoas com dicas simples e acessíveis;
- Incentivar pessoas a cuidarem mais da saúde mental.

## 2.1. ANÁLISE DE REQUISITOS

Saber os requisitos ajuda a entender o que será necessário para a criação do projeto. Ter a noção de quais requisitos serão necessários, pode-se ser mais simples colocar tudo que é preciso para que o produto esteja bom para o usuário.

### 2.1.1. REQUISITOS FUNCIONAIS

Tabelas de Requisitos		
Nome	Código	Descrição
<b>Telas interativas</b>	<b>RF01</b>	Permite que o usuário sempre tenha algo para clicar, imagens, botões, texto etc.
<b>Criação de Conta</b>	<b>RF02</b>	A criação de conta serve para o usuário tenha um perfil no site para ter informações futuras.
<b>Login</b>	<b>RF04</b>	Necessário para o usuário ter acesso completo ao seu perfil.

### 2.1.2. REQUISITOS NÃO FUNCIONAIS

Tabela de Requisitos Não Funcionais		
Nome	Código	Descrição
<b>Termos e condições</b>	<b>RF01</b>	É importante, pois o usuário deve estar ciente que o site não substitui uma consulta com um psicólogo.
<b>Histórico de resultado</b>	<b>RF02</b>	Permite que o usuário veja resultados de testes passados.
<b>Facilidade de acesso</b>	<b>RF03</b>	Permite que qualquer dispositivo acesse o site igualmente.

### 2.2. TÉCNICAS UTILIZADAS

**Pesquisa:** A pesquisa foi um dos principais métodos de buscar informações sobre o tema para nos direcionar. Sites relacionados a psicologia, notícia, gráficos e documentários foram essenciais para o projeto também.

**Questionário:** Usamos o questionário para termos noção do quanto as pessoas tinham de proximidade com o tema em questão, com as respostas tivemos uma média da idade que atingiríamos e o que elas já usaram ou acessaram em relação ao nosso tema.

**Brainstorm:** O brainstorm foi essencial no início do projeto, de forma mais livre colocamos nossas principais ideias no papel e discutimos quais delas eram

pertinentes, importantes ou que combinavam com nosso perfil para que pudéssemos enfim dar início ao projeto de fato.

### **2.3. MODELO DE DESENVOLVIMENTO**

O kanban é um modelo de desenvolvimento que divide o processo em 3 etapas (o que precisa ser feito/o que está sendo feito/o que já foi feito) ajudando na organização e noção de que está sendo feito no site.

No projeto sua mente, isso seria útil para saber quais problemas psicológicos estão no papel, quais estão em andamento para se colocar no site e quais já estão inclusos assim como David J. Anderson explica em seu livro

“Kanban facilita o surgimento de uma organização altamente colaborativa, de alta confiança, altamente habilitada, e em constante melhoria. Kanban tem mostrado melhorar a satisfação do cliente através de entregas regulares, confiáveis e de alta qualidade de software de alto valor.” (ANDERSON, 2011,p. 34)

### **2.4. CANVAS**

O canvas é uma ferramenta de ajuda para elaborar estratégias para o seu negócio, o sistema criado por Alexander Osterwalder, ela também colabora com a organização do seu negócio/projeto.

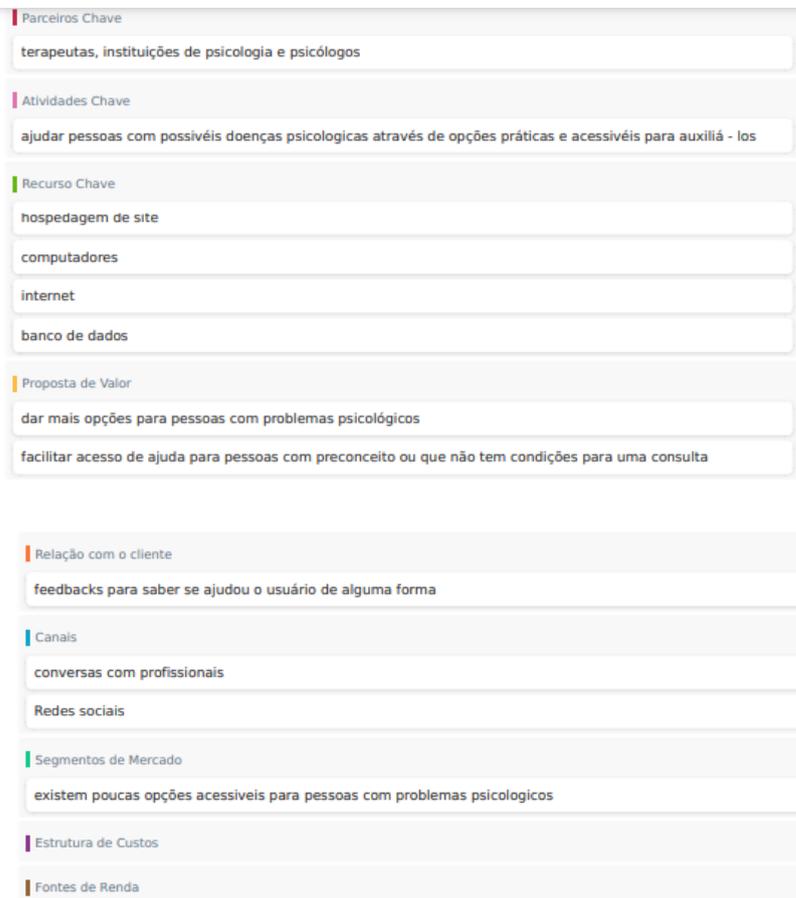


Figura 1 - Canvas

### 3. ANÁLISE DE BANCO DE DADOS

O banco de dados tem como entidade principal, o Usuário, que tem a função de guardar as informações para cadastro dos perfis. Ela tem 5 atributos, nome, email, senha etc.

A entidade feedback é o contato direto do administrador com o usuário, ela guarda os comentários do usuário para que o administrador tenha acesso no futuro, ela tem 5 atributos, tipo do feedback, texto, email do usuário que o fez etc. Já a de publicações tem como função armazenar e organizar as publicações feitas pelo administrador, ela conta com 5 atributos, a mídia, o tipo da publicação, texto etc.

A entidade admin é responsável por guardar o login dos administradores do sistema, os administradores são os únicos que tem direito de mudar o site etc.

### 3.1. Dicionário de Dados

#### Entidade: Usuário

Atributo	Domínio	Tamanho	Descrição
id_usuario	Numérico		Auto incremento
nome_usuario	Texto	50	
data_nasc_usuario	Data		Formato dd/mm/aaaa
email_usuario	Texto	250	Formato _@_.com
senha_usuario	Texto	100	

Figura 2 - Tabela de Entidade Usuário

#### Entidade: feedback

Atributo	Domínio	Tamanho	Descrição
id_feedback	Numérico		Auto incremento
id_usuario	Numérico		
tipo_feedback	Texto	200	
texto_feedback	Texto	2000	
email_usuario	Texto	250	Formato _@_.com

Figura 3 - Tabela Entidade Feedback

#### Entidade: Publicações

Atributo	Domínio	Tamanho	Descrição
id_publicacao	Númerico		Auto incremento
midia_publicacao	Texto	200	
tipo_publicacao	Texto	100	
texto_publicacao	Texto	5000	
id_admin	Númerico		Auto incremento

Figura 4 - Tabela Entidade Publicações

#### Entidade: Admin

Atributo	Domínio	Tamanho	Descrição
id_admin	Númerico		Auto incremento
email_admin	Texto	250	Formato @_@_com
senha_admin	Texto	100	

Figura 5 - Tabela Entidade Admin

### 3.1.1. MER

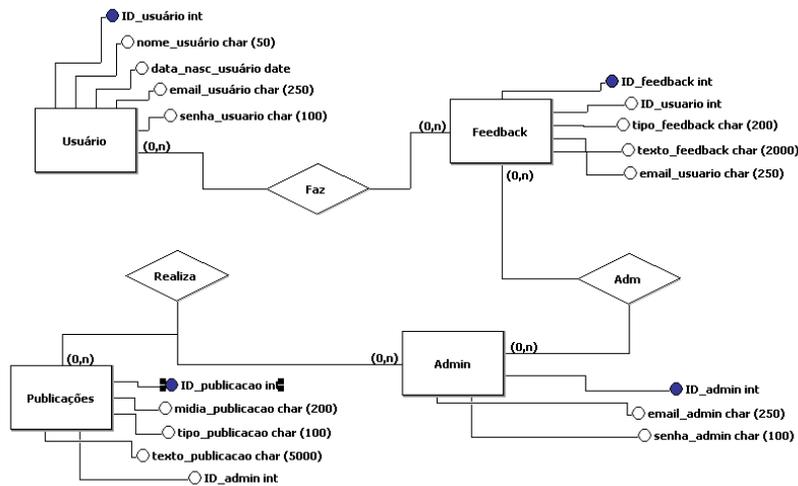


Figura 6 - MER

## 4. PLANO DE DIVULGAÇÃO

Um plano de divulgação é o impulsionador para intermediar a comunicação entre a empresa e os consumidores/ usuários, apresentando mensagens orientadas para alcançar os objetivos empresariais.

### 4.1. FORMAÇÃO DA EMPRESA

A equipe SuaMente é formada por dois estudantes da Escola Técnica de Poá (ETEC) cursistas de Informática para Internet, Manuella Alves de Lima Santana e Marcos Vinicius do Nascimento Mota. Decidimos criar esse projeto com o intuito de ajudar pessoas com problemas psicológicos, de forma acessível e simples. Não queremos solucionar os problemas, apenas amenizar algum sintoma através de dicas dadas por profissionais, um site nunca substituirá fazer uma terapia com um psicólogo.

### 4.2. LOGAN E SLOGAN

#### Logo Principal



Figura 7 - Logo

### Padrão de cores

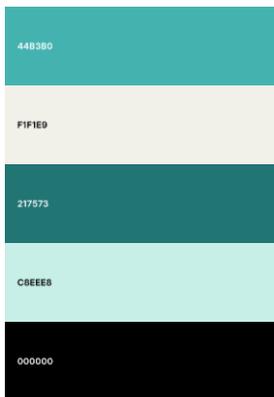


Figura 8 - Padrão de Cores

### Slogan

“Sua mente à frente”

Mostra que queremos priorizar a mente/saúde mental do usuário, e para ser algo pequeno e simples de as pessoas lembrarem.

## 4.3 MISSÃO, VISÃO E VALORES

### Missão

Auxiliar pessoas com problemas psicológicos dando opções viáveis que ajudem em algum momento de crise.

**Visão**

Ser uma plataforma que ofereça ajuda para pessoas.

**Valores**

Queremos alcançar pessoas, ajudar e incentivá-las a cuidarem de sua saúde mental e procurarem uma consulta com um profissional.

**4.4. DIVULGAÇÃO**

A mídia principal se concentra em melhorar o site por meio do navegador para gerar tráfego pago relevante que exceda o tráfego natural gerado por mecanismos de busca comuns. A divulgação através das redes sociais também fará parte do nosso marketing digital, pelo que, para além de permitir um melhor contato com os públicos-alvo, estes também serão orientados pelo seu mecanismo de pagamento.

**5. PROTÓTIPO**

## 5.1. TELAS E FUNCIONALIDADES



Figura 9 - Telas e Funcionalidades

A aba “Sobre nós” está no início do site para deixar claro as funcionalidades, ideais e conteúdo do projeto.



Figura 10 - Problemas

Esta é a aba mais importante do site, pois nela estão os problemas psicológicos que o usuário gostaria de acessar as opções de ajuda.



Figura 11 - Opções

Após clicar no botão do problema selecionado ele é redirecionado a esta página com as opções viáveis para ajudar o usuário a se aliviar em momentos de crise.



Figura 12 - Referências

A última aba do site se encontra as recomendações de sites de psicologia que encontramos e utilizamos para estudo.

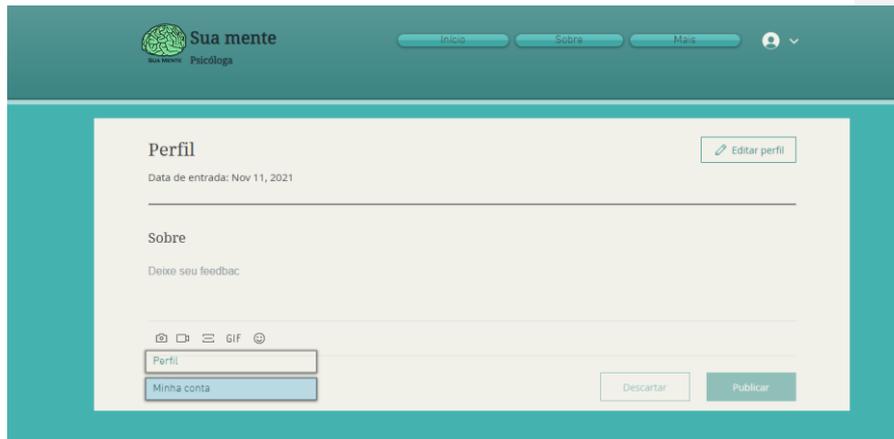


Figura 13 - Perfil do Usuário

Esta é a aba onde o usuário pode ver informações do seu perfil e publicar feedbacks sobre o site.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto foi criado com o intuito de ajudar pessoas que não tem condições, tem medo ou preconceito de ir ao um psicólogo.

Com isso em mente criamos um site que dá o direito do usuário de escolher o problema que deseja ter a ajuda, ele será redirecionado para uma página onde terá opções viáveis e simples para ajudar ou acalmar o usuário.

Durante o processo focamos sempre em maneiras de fazer um site que seja mais leve para causar bem-estar no usuário desde a entrada no site.

O grupo progrediu muito em trabalhos em equipe e agir sobre pressão, evoluiu muito a comunicação e pesquisa em outros trabalhos também. Este trabalho nos ensinou muitas coisas que levaremos para o futuro

Referências:

SILVA, MARISTELA “Mundo Psicologia” Disponível em:  
<https://www.mundopsicologia.com.br/>

\_\_\_\_\_ “Terapia online é alternativa para brasileiros que vivem  
 no exterior” Disponível em:  
<https://www.saudebusiness.com/mercado/terapia-online-alternativa-para-brasileiros-que-vivem-no-exterior>

FRANKLIN, CYNTIA “Franklin psicologia” Disponível em:  
<https://franklinpsicologia.com/>

\_\_\_\_\_ “Como funciona a Vittude?” Disponível em:  
<https://www.vittude.com/faq>

\_\_\_\_\_ Disponível em: <https://www.psicologiamsn.com/>  
 CAMPOS, NILTON “5 TECNOLOGIAS que ajudam a  
 PSICOLOGIA” Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=c-Re0V2sPkc&t=191s>

\_\_\_\_\_ “Explicando a Mente” Disponível em:  
<https://www.netflix.com/search?q=psicologia&ibv=81098586>

[http://siaibib01.univali.br/pdf/Ana\\_Paula\\_Peretti\\_Muniz.pdf](http://siaibib01.univali.br/pdf/Ana_Paula_Peretti_Muniz.pdf)

\_\_\_\_\_ Disponível em:

<https://www.google.com.br/books/edition/Kanban/Zv3LygAACAAJ?hl=pt-BR> Kanban Mudança Evolucionara de Sucesso Para seu Negócio de Tecnologia – David J. Anderson

#### Apêndice A – Questionário



Figura 14 - Gráfico 1



Figura 15 - Gráfico 2

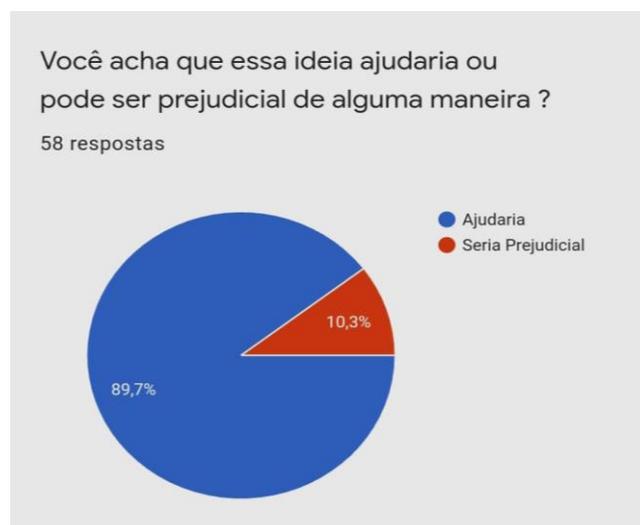


Figura 16 - Gráfico 3



Figura 17 - Gráfico 4

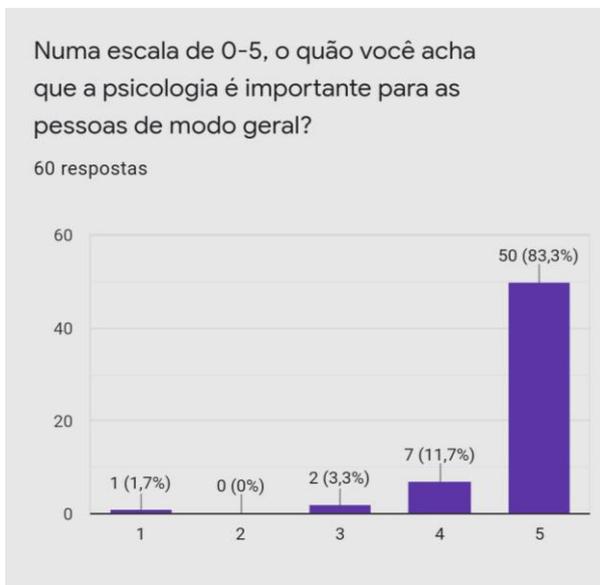


Figura 18 - Gráfico 5

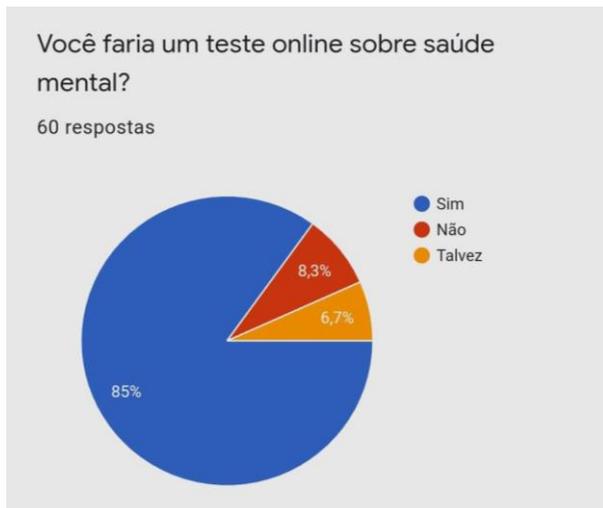


Figura 19 - Gráfico 6

## Apêndice B – Painel de Controle

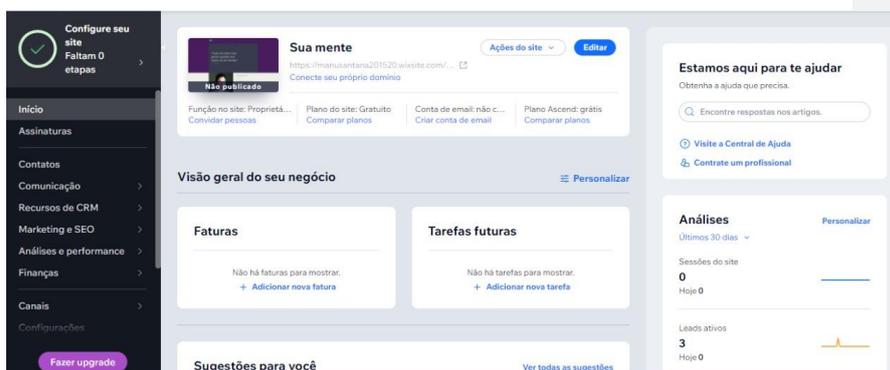


Figura 20 - Painel de Controle

## **Apêndice C – Termos de Uso**

Esta política de Termos de Uso é válida a partir de Dec 2021.

**TERMOS DE USO — Sua mente**

Sua mente, pessoa jurídica de direito privado descreve, através deste documento, as regras de uso do site [manusantana201520.wixsite.com/suamente](https://manusantana201520.wixsite.com/suamente) e qualquer outro site, loja ou aplicativo operado pelo proprietário.

Ao navegar neste website, consideramos que você está de acordo com os Termos de Uso abaixo.

Caso você não esteja de acordo com as condições, pedimos que não faça mais uso deste website, muito menos cadastre-se ou envie os seus dados pessoais.

Se modificarmos nossos Termos de Uso, publicaremos o novo texto neste website, com a data de revisão atualizada. Podemos alterar este documento a qualquer momento. Caso haja alteração significativa nos termos deste contrato, podemos informá-lo por meio das informações de contato que tivermos em nosso banco de dados ou por meio de notificações.

A utilização deste website após as alterações significa que você aceitou os Termos de Uso revisados. Caso, após a leitura da versão revisada, você não esteja de acordo com seus termos, favor encerrar o seu acesso.

### **Seção 1 - Usuário**

A utilização deste website atribui de forma automática a condição de Usuário e implica a plena aceitação de todas as diretrizes e condições incluídas nestes Termos.

### **Seção 2 - Adesão em conjunto com a Política de Privacidade**

A utilização deste website acarreta a adesão aos presentes Termos de Uso e a versão mais atualizada da Política de Privacidade de Sua mente.

### Seção 3 - Condições de acesso

Em geral, o acesso ao website da Sua mente possui caráter gratuito e não exige prévia inscrição ou registro.

Contudo, para usufruir de algumas funcionalidades, o usuário poderá precisar efetuar um cadastro, criando uma conta de usuário com login e senha próprios para acesso.

É de total responsabilidade do usuário fornecer apenas informações corretas, autênticas, válidas, completas e atualizadas, bem como não divulgar o seu login e senha para terceiros.

Partes deste website oferecem ao usuário a opção de publicar comentários em determinadas áreas. Sua mente não consente com a publicação de conteúdos que tenham natureza discriminatória, ofensiva ou ilícita, ou ainda infrinjam direitos de autor ou quaisquer outros direitos de terceiros.

A publicação de quaisquer conteúdos pelo usuário deste website, incluindo mensagens e comentários, implica em licença não-exclusiva, irrevogável e irretroatável, para sua utilização, reprodução e publicação pela Sua mente no seu website, plataformas e aplicações de internet, ou ainda em outras plataformas, sem qualquer restrição ou limitação.

### Seção 4 - Propriedade Intelectual

Todos os elementos de Sua mente são de propriedade intelectual da mesma ou de seus licenciados. Estes Termos ou a utilização do website não concede a você qualquer licença ou direito de uso dos direitos de propriedade intelectual da Sua mente ou de terceiros.

Não nos responsabilizamos pelas políticas e práticas de coleta, uso e divulgação (incluindo práticas de proteção de dados) de outras organizações, tais como Facebook, Apple, Google, Microsoft, ou de qualquer outro desenvolvedor de software

ou provedor de aplicativo, loja de mídia social, sistema operacional, prestador de serviços de internet sem fio ou fabricante de dispositivos, incluindo todos os Dados Pessoais que divulgar para outras organizações por meio dos aplicativos, relacionadas a tais aplicativos, ou publicadas em nossas páginas em mídias sociais. Nós recomendamos que você se informe sobre a política de privacidade e termos de uso de cada site visitado ou de cada prestador de serviço utilizado.

#### Seção 5 - Prazos e alterações

O funcionamento deste website se dá por prazo indeterminado.

O website no todo ou em cada uma das suas seções, pode ser encerrado, suspenso ou interrompido unilateralmente por Sua mente, a qualquer momento e sem necessidade de prévio aviso.

#### Seção 6 - Dados pessoais

Durante a utilização deste website, certos dados pessoais serão coletados e tratados por Sua mente e/ou pelos Parceiros. As regras relacionadas ao tratamento de dados pessoais de Sua mente estão estipuladas na Política de Privacidade.

#### Seção 7 - Contato

Caso você tenha qualquer dúvida sobre os Termos de Uso, por favor, entre em contato pelo e-mail [marcos\\_motta732@gmail.com](mailto:marcos_motta732@gmail.com). ou [manusantana201520@gmail.com](mailto:manusantana201520@gmail.com)

### **Direitos Autorais**

Creative commons é uma rede sem fins lucrativos que busca expandir a criação de projetos, deixando que os criadores ou autores possam autorizar terceiros a usem partes de seus trabalhos sem o risco de ter seus direitos infringidos por estes.

O site "sua mente" é licenciado pelo creative commons, como diz no texto:  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons,  
PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.