



TÉCNICO EM INFORMÁTICA PARA INTERNET INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO

SISTEMA DE AUTOAJUDA “Ajudaai.com”

VOTUPORANGA

2021

Bianca Santine Rodrigues Custodio

Beatriz Servino do Santos

Guilherme do Nascimento Basso

Guilherme São Lourenço Conceição

Stefany Camilla Souza dos Santos

Sistema de autoajuda “Ajudaai.com”

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Informática para
Internet

dá Etec Frei Arnaldo Maria de Itaporanga, orientado pelo Prof. Marcelo Magosso de
Andrade, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Informática para
Internet.

VOTUPORANGA

2021

Dedicamos este projeto aos familiares, de cada integrante e aos
nossos professores que até aqui nos apoiaram.

Sumário

Resumo	6
Objetivo	7
Justificativa	8
Metodologia	9
Introdução	10
Capítulo 1 - Informações sobre depressão	11
1.1- O que é Depressão	11
1.2- Causas	12
1.3- Tratamento	12
Capítulo 2- Tipos de Depressão	13
2.1- Quais os tipos de Depressão	13
2.2- Episódio Depressivo	13
2.3- Perturbação depressiva recorrente	14
2.4- Distímia	15
2.5- Depressão bipolar tipo I	16
2.6- Depressão bipolar tipo II	17
2.7- Episódio misto de Ansiedade e Depressão	17
2.8- Episódio Depressivo Psicótico	17
2.9- Depressão Atípica	17
2.10- Perturbação Depressiva Sazonal	18
2.11- Perturbação Depressiva breve recorrente	18
Capítulo 3 – Principais formas de tratamento	19
3.1- Psicoterapia	19
3.2- Medicação	19
3.3- Experiência interativa deprexis	20
3.4 - Tratamentos naturais	20
3.5- Tratamentos alternativos	20
3.6-Eletrochoques	21

Capítulo 4 - Sistema “Ajudaai.com”	24
Conclusão	30
Referencias bibliográficas	31

RESUMO

Nos dias atuais podemos perceber que diversas pessoas sofrem com problemas psicológicos, tendo isso como base começamos a criação do sistema de autoajuda com o nome de “ajudaai.com”, após estudarmos sobre o tema escolhido teve início a programação do projeto com a documentação.

Com tudo tivemos que fazer escolhas com os integrantes deste projeto como as cores, “design” e nome. Com as decisões tomadas, começamos o projeto, tirando apenas do papel.

Sobretudo nosso sistema tem como objetivo alcançar o máximo de pessoas para que seja possível que ajudemos cada usuário na melhoria de sua saúde mental, independentemente de sua dificuldade psicológica.

OBJETIVO

O sistema presente tem como objetivo auxiliar pessoas com problemas psicológicos no conforto de sua residência, sendo assim o sistema ajuda em meio a crises psicológicas de todos os tipos. Com isso, o sistema fornece informações como números emergenciais que temos como objetivo não deixar com que o usuário possa chegar aos extremos.

JUSTIFICATIVA

Antes da pandemia, levantamentos sugeriam que sintomas depressivos eram comuns a 12,9% desse grupo. Já durante a crise do coronavírus, essa taxa subiu para 25,2%. Os sinais ansiosos por sua vez, aumentaram de 11,6% para 20,5%. E o índice tendia a ser maior conforme o avanço da pandemia. Então baseado na reportagem de saude.abril.com.br resolvemos fazer este site para que as pessoas que sintam a necessidade de buscar ajuda, possam fazer isso no conforto de sua casa, para que se sintam mais abertos para buscar melhoria para seu psicológico.

METODOLOGÍA

A metodología utilizada para o desenvolvimento do trabalho de conclusão de curso é a criação de um site de autoajuda para aqueles que precisam de alguém para conversar, pois, estão solitários ou até mesmo precisando de ajuda para um problema que esta ocorrendo e que ninguém consiga ajudá-lo. A proposta é que esse site possa salvar vidas que estão sendo perdidas por conta de problemas que a sociedade tem deixado de lado.

INTRODUÇÃO

Pensando atualmente e na situação que vivemos neste ano de 2021 e no ano anterior podemos perceber que grande parte da população não está com a saúde mental em 100% com a atual pandemia do (COVID-19), muitas delas desenvolveram (problemas) mentas como ansiedade e pânico.

Após notarmos esse fato pensamos em porque não fazer um site de autoajuda para que as pessoas possam procurar auxílio dentro de casa por ser o lugar mais seguro atualmente.

Neste momento de pandemia em que vivemos com muitas coisas acontecendo ao mesmo tempo, pessoas entram em um nervosismo absurdo e no fim do dia isso vem a se acumular, a proposta é que com o nosso projeto possa ajudar cada uma dessas pessoas.

Desde que tomamos essa iniciativa o nosso grupo começou a fazer pesquisas de quais os problemas mais frequentes, de como o indivíduo pode melhorar com coisas que tem dentro de sua própria casa ou até os mesmos vídeos para respiração, palestras de pessoas que conhecem e estudam os casos.

Com as pesquisas sempre sendo atualizadas aos poucos fomos construindo o site com diversos tópicos para que as informações sejam facilmente encontradas.

Capítulo 1– Informações sobre Depressão

1.1 - O que é Depressão?

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. É imprescindível o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado.

Sintomas:

- Humor depressivo ou irritabilidade, ansiedade e angústia;
- Desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para fazer as coisas;
- Diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer em atividades anteriormente consideradas agradáveis;
- Desinteresse, falta de motivação e apatia;
- Falta de vontade e indecisão;
- Sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio;
- Pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, inutilidade, ruína, fracasso, doença ou morte. A pessoa pode desejar morrer, planejar uma forma de morrer ou tentar suicídio;
- Interpretação distorcida e negativa da realidade: tudo é visto sob a ótica depressiva, um tom “cinzento” para si, os outros e seu mundo;
- Dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- Diminuição do desempenho sexual (pode até manter atividade sexual, mas sem a conotação prazerosa habitual) e da libido;
- Perda ou aumento do apetite e do peso;
- Insônia (dificuldade de conciliar o sono, múltiplos despertares ou sensação de sono muito superficial), despertar matinal precoce (geralmente duas horas antes do horário, habitual) ou, menos frequentemente, aumento do sono (dorme demais e mesmo assim fica com sono a maior parte do tempo);

- Dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos, como dores de barriga, má digestão, azia, diarreia, constipação, flatulência, tensão na nuca e nos ombros, dor de cabeça ou no corpo, sensação de corpo pesado ou de pressão no peito, entre outros

1.2 - Causas:

A depressão é uma doença. Há uma série de evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo deprimido, principalmente com relação aos neurotransmissores (serotonina, noradrenalina e, em menor proporção, dopamina), substâncias que transmitem impulsos nervosos entre as células. Outros processos que ocorrem dentro das células nervosas também estão envolvidos. Ao contrário do que normalmente se pensa, os fatores psicológicos e sociais muitas vezes são consequência e não causa da depressão. Vale ressaltar que o estresse pode precipitar a depressão em pessoas com predisposição, que provavelmente é genética. A prevalência (número de casos numa população) da depressão é estimada em 19%, o que significa que aproximadamente uma em cada cinco pessoas no mundo apresentam o problema em algum momento da vida.

1.3 - Tratamento:

O tratamento da depressão é essencialmente medicamentoso. Existem mais de 30 antidepressivos disponíveis. Ao contrário do que alguns temem, essas medicações não são como drogas, que deixam a pessoa eufórica e provocam vício. A terapia é simples e, de modo geral, não incapacita ou entorpece o paciente. Alguns pacientes precisam de tratamento de manutenção ou preventivo, que pode levar anos ou a vida inteira, para evitar o aparecimento de novos episódios. A psicoterapia ajuda o paciente, mas não previne novos episódios, nem cura a depressão. A técnica auxilia na reestruturação psicológica do indivíduo, além de aumentar sua compreensão sobre o processo de depressão e na resolução de conflitos, o que diminui o impacto provocado pelo estresse.

Capítulo 2 -Tipos de Depressão

2.1- Quais os tipos de depressão

Apesar de comuns, existem vários tipos de depressão que podem tomar diferentes rumos. Os sinais e sintomas variam em número, momento de aparecimento, gravidade e persistência, mas em geral são bastante semelhantes. Dado que os diferentes subtipos de depressão podem requerer tratamentos diferentes, o seu médico poderá querer identificar qual o tipo específico que o está a afetar. Existem também diferenças na forma como os indivíduos experienciam a depressão e exprimem os sintomas, dependendo da idade, género e cultura.

Têm sido utilizados muitos nomes para descrever as várias formas de depressão: depressão neurótica, reativa ou menor são designações clínicas comuns de perturbações que se diz terem uma natureza psicológica, sendo tratáveis principalmente através de psicoterapia. Por outro lado, as depressões somáticas e psicóticas estão associadas a desequilíbrios químicos e são tratadas medicamente. Estes termos são principalmente utilizados pelos profissionais de saúde mental.

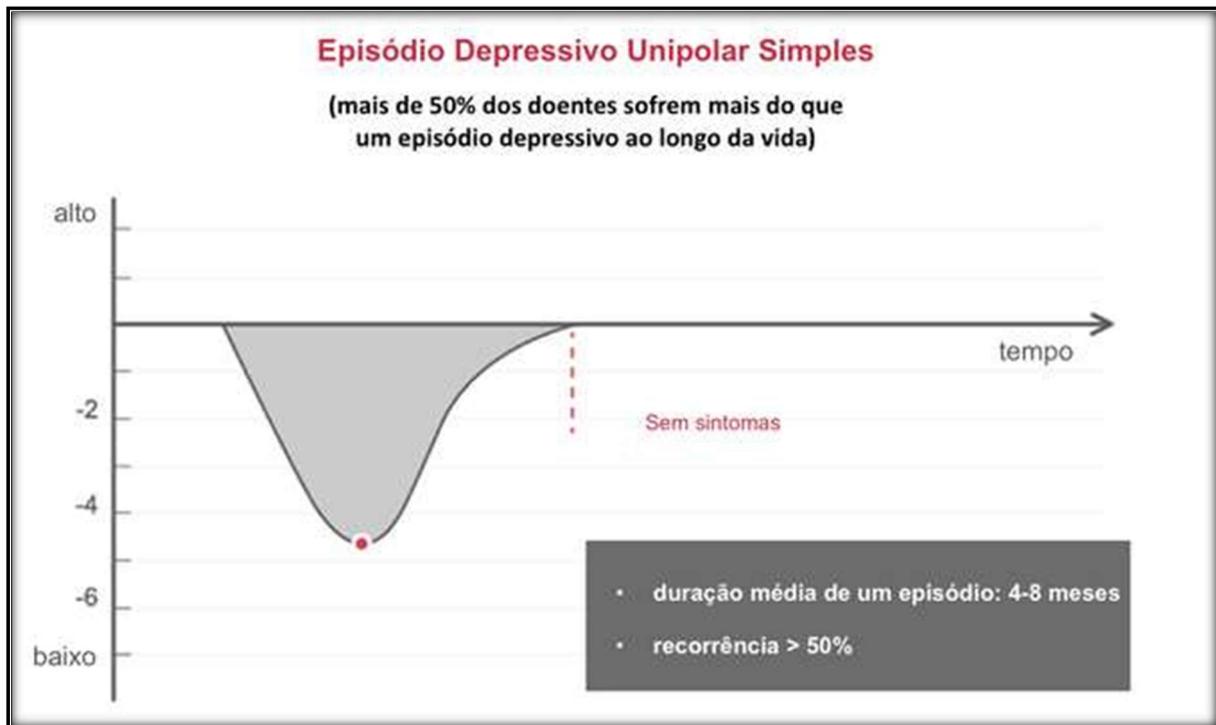
As pesquisas têm vindo a demonstrar que a depressão é uma perturbação do humor, ou afetiva, que ocorre em fases. Isto significa que existem períodos de humor normal que alternam com episódios depressivos. Por vezes, em vez de uma fase depressiva, podem ocorrer fases de euforia (muito bom humor), irritabilidade e agitação, denominadas mania ou hipomaníaca. Assim, pode dizer-se que se está na presença de depressão unipolar quando não existem fases de mania ou hipomaníaca no histórico clínico, e depressão bipolar quando fases deste tipo tenham ocorrido no passado.

2.2- Episódio Depressivo

A forma mais comum e típica de depressão é o episódio depressivo. Um episódio depressivo simples ocorre ao longo de semanas a anos, manifestando-se através de uma combinação de sintomas, mas sempre com uma duração superior a 2 semanas. Os episódios depressivos simples são descritos como unipolares. Aproximadamente um terço das pessoas afetadas experimentam apenas um episódio, ou "fase", ao longo da sua vida. No entanto, se a pessoa não recebe tratamento

adequado para a depressão, existe um grande risco de poder ocorrer episódios depressivos recorrentes, no futuro.

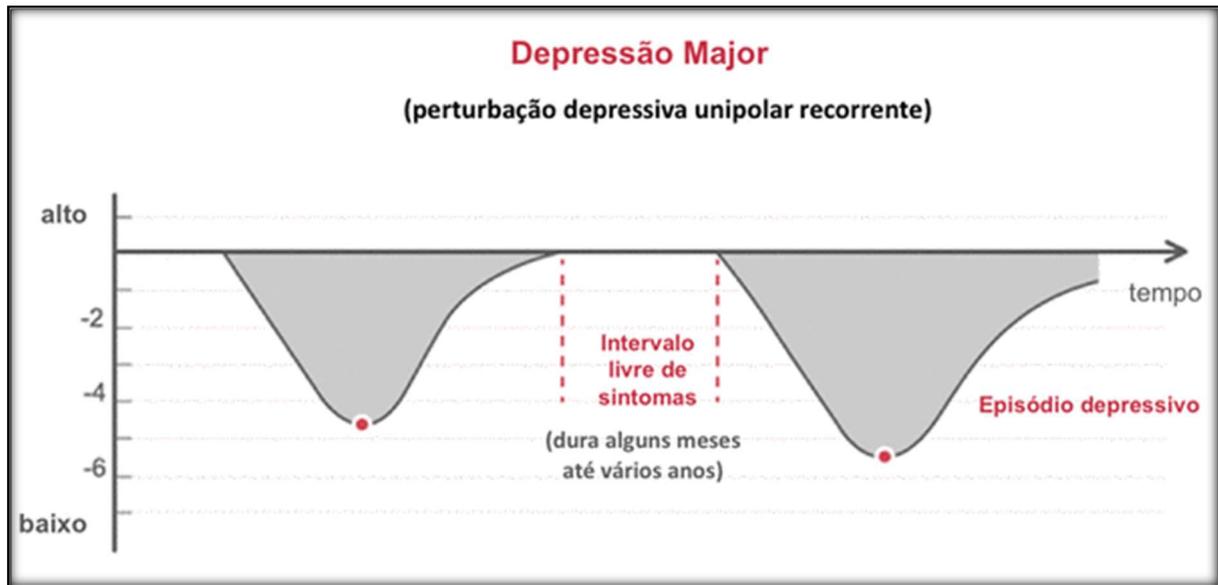
Os episódios de depressão são sempre incapacitantes, com maior ou menor grau.



https://ifightdepression.com/files/cms/info_graphics/portuguese/49a42aa4a0.jpg

2.3-Perturbação Depressiva Recorrente

Quando um episódio depressivo se repete, falamos de perturbação depressiva recorrente ou perturbação depressiva major. Esta inicia-se habitualmente durante a adolescência ou no início da idade adulta. Os indivíduos com este tipo de depressão recorrente experienciarão fases depressivas, que podem durar meses ou anos, intercaladas por fases de humor normal. Este tipo de perturbação depressiva é extremamente incapacitante e tem uma natureza unipolar (o que significa que não há episódios de mania ou hipomaníaca). Habitualmente designa-se também por depressão "clássica" ou "clínica".



https://ifightdepression.com/files/cms/info_graphics/portuguese/49a42aa4a0.jpg

2.4-Distímia

A distímia é caracterizada por sintomas mais ligeiros e menos evidentes em comparação com um episódio depressivo ou depressão recorrente. Porém, a perturbação é persistente e os sintomas prolongam-se durante muito mais tempo, pelo menos 2 anos, por vezes décadas, razão pela qual esta perturbação também é chamada "depressão crónica". A perturbação é unipolar e afeta o funcionamento, mas é menos incapacitante. As pessoas que sofrem deste tipo de depressão podem, por vezes, piorar, desenvolvendo uma depressão major; ter ambos o diagnóstico resulta no que se chama "depressão dupla".



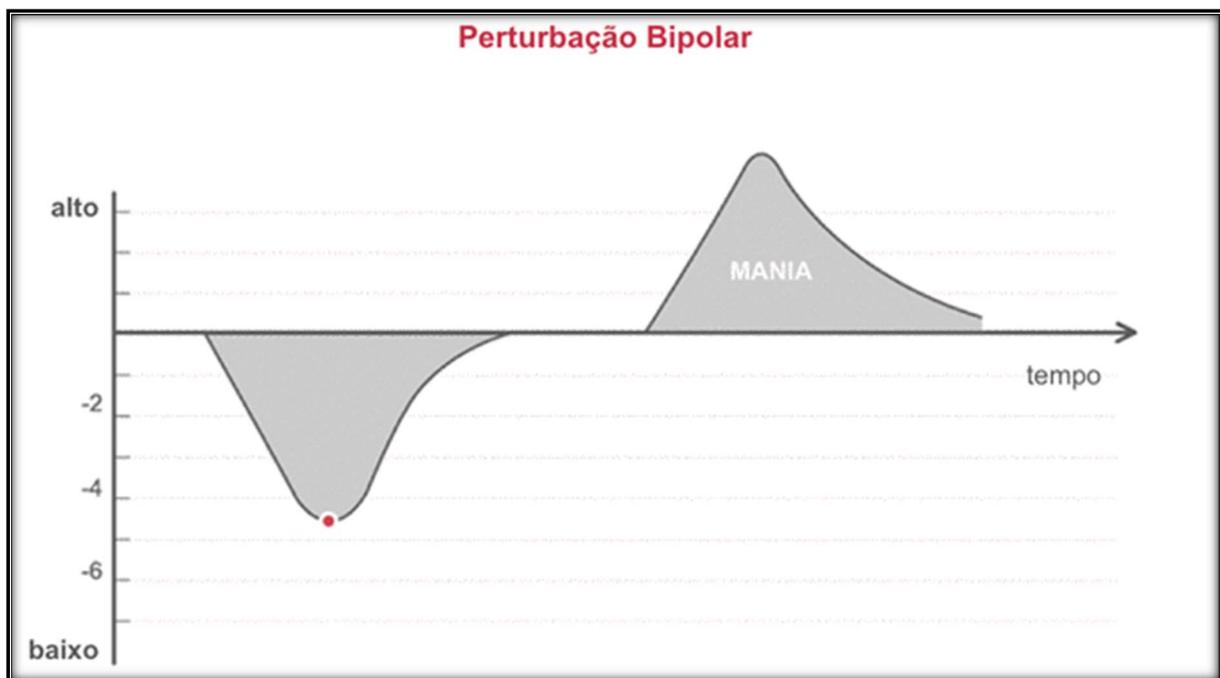
https://ifightdepression.com/files/cms/info_graphics/portuguese/49a42aa4a0.jpg

2.5-Depressão Bipolar tipo I

Este tipo de depressão ocorre na perturbação bipolar, que anteriormente era conhecida por perturbação maníaco-depressiva, e é menos comum que a depressão unipolar. Esta doença envolve uma alternância entre fases depressivas, fases de humor normal e as chamadas "fases maníacas". As fases maníacas são caracterizadas por um humor excessivamente eufórico, associado a hiperatividade, inquietação e necessidade reduzida de dormir.

A mania afeta o raciocínio, o julgamento e os comportamentos sociais, causando graves problemas e dificuldades. Práticas sexuais indiscriminadas e inseguras ou decisões financeiras ou de negócio pouco ponderadas podem ser o resultado de uma fase maníaca na vida de um indivíduo. Na sequência de um episódio de mania, as pessoas afetadas frequentemente desenvolvem uma depressão. A expressão que melhor descreve este "turbilhão emocional" é "alternar entre o topo do mundo e o fundo do poço".

Os sintomas das fases depressivas na perturbação bipolar são por vezes difíceis de distinguir daqueles da depressão unipolar.



https://ifightdepression.com/files/cms/info_graphics/portuguese/49a42aa4a0.jpg

2.6-Depressão Bipolar tipo II

Mais semelhante com a perturbação depressiva recorrente que com a perturbação bipolar, as pessoas afetadas por uma depressão bipolar de tipo II parecem apresentar, à primeira vista, apenas fases com um humor triste. Trata-se de uma síndrome que faz com que a pessoa afetada apresente episódios depressivos repetitivos pontuados pelo que se chama de hipomaníaca, um estado de euforia moderada muito mais ligeiro que a mania, e que a pessoa e a família podem confundir com um humor normal ou alegria.

2.7- Episódio Misto de Ansiedade e Depressão

Apesar de a ansiedade e os sintomas psicológicos e somáticos que a acompanham serem características comuns da depressão, e de os sintomas depressivos estarem frequentemente presentes nas perturbações de ansiedade, em geral é fácil diagnosticar se a depressão é o principal problema. Em todo o caso, no misto de ansiedade e depressão, existe uma combinação equilibrada entre os sintomas de ansiedade e de depressão.

2.8- Episódio Depressivo Psicótico

A depressão psicótica ou delirante é uma forma especial de episódio depressivo. A psicose envolve a visão ou a audição de coisas irreais (alucinações) e/ou o desenvolvimento de ideias ou crenças falsas (delírios). As pessoas afetadas podem desenvolver crenças falsas como o excesso de culpa (delírio da culpa), a ruína financeira (delírio da pobreza) ou uma doença grave e incurável (delírio hipocondríaco), apesar de todas as evidências em contrário. As pessoas com depressão delirante precisam, quase sempre, de internamento numa unidade psiquiátrica. Os episódios psicóticos podem ser de natureza unipolar ou bipolar.

2.9- Depressão Atípica

Este tipo de depressão é caracterizado por hipersensibilidade e mudanças de humor, um apetite excessivo e dormir demais, podendo ainda ocorrer ataques de pânico. Este tipo de depressão é ligeiro e pode ter uma natureza bipolar.

2.10- Perturbação Depressiva Sazonal

Este tipo de depressão diz-se semelhante à depressão atípica e ocorre sazonalmente durante alterações do clima, por exemplo no outono ou no inverno. Habitualmente, quando a estação que causa a fase depressiva termina, as pessoas recuperam o seu nível de funcionamento normal.

2.11- Perturbação Depressiva Breve Recorrente

Trata-se de uma forma ligeira e menor da depressão que pode comprometer o funcionamento e afeta principalmente pessoas jovens, sendo caracterizada por períodos breves de humor deprimido ou misto que duram tipicamente menos de 2 semanas.

Capítulo 3 - Principais formas de tratamento

3.1- Psicoterapia

Em casos de depressão leve, somente a psicoterapia pode ser um tratamento eficaz para a doença. Isso não significa que não seja indicada em quadros de depressão mais grave. A psicoterapia é essencial para todos os tipos de pacientes depressivos, pois tem como objetivo trabalhar as causas emocionais que desencadearam o transtorno.

Ao longo das sessões, o paciente será estimulado a refletir sobre a raiz de suas angústias e medos e exercitar o autoconhecimento de maneira profunda. A psicoterapia deve ser realizada por um profissional especializado, que irá avaliar qual é a melhor abordagem para as necessidades do paciente.

A terapia cognitivo comportamental (TCC) é uma das abordagens mais eficazes no tratamento da depressão por ser focada no presente e resolução de problemas.

O trabalho é de médio ou longo prazo, podendo durar meses ou anos. Além disso, é válido ressaltar que a psicoterapia não é indicada apenas para pessoas com depressão, afinal, todos nós temos conflitos e questões internas para trabalhar junto de um psicólogo.

3.2- Medicação

Todo paciente com depressão deve consultar um psiquiatra, pois ele poderá indicar se há ou não necessidade de medicação para o tratamento da doença. Remédios antidepressivos são indicados, principalmente, em casos de depressão moderada ou grave, mas cabe apenas ao psiquiatra tal avaliação.

Os medicamentos são muito importantes, porque têm como papel repor neurotransmissores cerebrais que faltam quando a pessoa está em depressão, entre eles podemos citar a serotonina e noradrenalina (melhoram o bem-estar e o humor).

Como já citado anteriormente, o tempo de tratamento da depressão pode variar e isso impacta também no tempo que a pessoa irá precisar se medicar. Há casos de 6 meses a vários anos. O processo de cura é muito individual.

3.3- Experiência interativa deprexis

Nem todo mundo conhece, mas o deprexis é:

“Uma experiência interativa, personalizada e conveniente, via web, com efeito terapêutico comprovado para o cuidado aos pacientes com depressão. Deprexis é fundamentalmente baseado na terapia cognitivo-comportamental (TCC).”

O programa é aprovado pela ANVISA e tem como objetivo que o paciente faça uma autoanálise de seus sintomas. Ao se cadastrar, a pessoa tem acesso a perguntas sobre como está se sentido e, ao responder, ela recebe soluções para seus problemas do cotidiano.

Para acessar o deprexis, é preciso inserir o número de CRM do seu médico. Além disso, o uso do programa não exclui a forma tradicional de tratamento para depressão, com psicoterapia e possibilidade de medicação. É, no entanto, um tratamento complementar que pode ser muito interessante para vivenciar ao longo do processo.

3.4- Tratamentos naturais

Não substituem o tratamento médico e a necessidade de psicoterapia e medicação, mas os tratamentos naturais podem contribuir e ajudar a trazer resultados positivos com o tempo.

- **Prática regular de exercícios:** estímulo do prazer e bem-estar;
- **Ingestão de alimentos ricos em ômega 3:** salmão, sardinha e sementes de nozes são alguns dos exemplos;
- **Ingestão alimentos ricos em vitaminas B e D:** frango e ovo, por exemplo, ajudam a dissipar o cansaço mental e físico;
- **Beber suco de uva, maracujá e maçã:** todos ajudam acalmar e combater o cansaço mental e físico.

3.5- Tratamentos alternativos

Yoga, Reiki, acupuntura meditação são ótimos tratamentos alternativos que podem auxiliar no combate à depressão. Cada um dá sua maneira, todos proporcionam relaxamento e sensação de bem-estar. Os benefícios virão se praticados com regularidade.

Além disso, outras atividades, como pintura, leitura e dança, também podem ajudar na luta contra a depressão, aliviando o estresse e a ansiedade/" Target="_Blanc" rel="Noreferrer noopener" aria-label=" (abre numa nova aba)">ansiedade.

3.6- Eletrochoques

Casos muito graves em que não há melhora por meio dos outros tratamentos podem exigir os eletrochoques cerebrais (ou terapia eletroconvulsiva) que, de maneira indolor e controlada, ajudam na reorganização da atividade cerebral.

Normalmente, o paciente recebe esse tipo de terapia eletroconvulsiva de duas a três vezes por semana, contabilizando um total de 6 a 12 sessões. Entretanto, de acordo com o Ministério da Saúde, o tratamento é uma opção em casos muito particulares, como em situações de risco elevado de suicídio, catatonia e síndrome neuroléptica maligna.

Pelo menos 322 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão, 18% a mais que há uma década, e outros 264 milhões sofrem com transtornos de ansiedade, um aumento de 15% em relação ao índice de dez anos atrás, de acordo com os últimos dados revelados nesta quinta-feira pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Segundo um novo relatório da organização apresentado por ocasião do Dia Mundial da Saúde, que será celebrado no dia 7 de abril e terá a depressão como tema principal este ano, 4,4% da população mundial sofre de depressão.

A doença é mais comum entre as mulheres (5,1%) do que entre os homens (3,6%). Concretamente, o relatório ressalta que o número de pessoas que sofre de depressão aumentou 18% entre 2005 e 2015.

Além disso, a tendência a sofrer problemas mentais está crescendo, sobretudo nos países com população de renda baixa e média, pois o número de pessoas está aumentando e a esperança de vida também.

Por isso, há mais pessoas que chegam a uma idade onde estes transtornos são mais comuns, especificou a OMS. De fato, a prevalência é maior na idade adulta do que na juventude: 7,5% das mulheres com entre 55 e 74 anos sofrem de depressão e 5,5% dos homens da mesma faixa etária padecem desta doença.

Metade dos 322 milhões de pessoas que sofrem depressão vive no Sudeste Asiático e na região do Pacífico, áreas onde estão situados alguns dos países mais populosos do mundo, como China e Índia.

Já na América Latina, o Brasil é o campeão em casos de depressão com 5,8% de prevalência, seguido por Cuba (5,5%), Paraguai (5,2%); Chile e Uruguai (5%), Peru (4,8%), Argentina, Colômbia, Costa Rica e República Dominicana (4,7%).

A depressão é a doença que mais contribui para a invalidez no mundo (7,5%), enquanto os transtornos de ansiedade estão na sexta posição (3,4%).

Além disso, a depressão é a primeira causa entre as mortes por suicídio: 800 mil por ano. Em relação aos transtornos de ansiedade, estima-se que atingiram 3,6% da população mundial em 2015, um aumento de 14,9% em comparação com o ano de 2005. Esta patologia também ocorre mais nas mulheres (4,6%) do que nos homens (2,6%). Concretamente, nas Américas estima-se que 7,7% das mulheres sofre de ansiedade, enquanto no caso dos homens o índice é de 3,6%. Brasil é de novo o país da América Latina que mais apresenta pessoas que sofrem com transtornos de ansiedade (9,3% da população), seguido de Paraguai (7,6%), Chile (6,5%), Uruguai (6,4%), Argentina (6,3%), Cuba (6,1%) e Colômbia (5,8%).

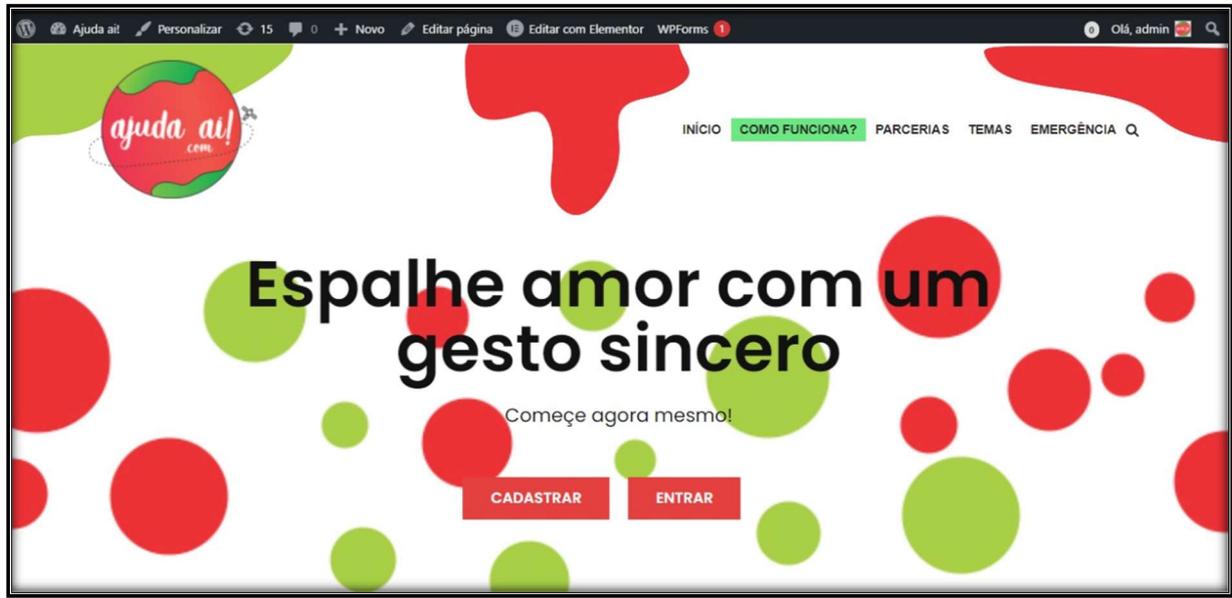
Em números absolutos, a região do Sudeste Asiático é a que mais apresenta casos de ansiedade: 60 milhões, ou 23% do total; seguida das Américas, com 57,22 milhões e 21% de prevalência.

Depois se situam a região do Pacífico, com 54,08 milhões (20%); Europa, com 36,17 milhões (14%); o Mediterrâneo Oriental, com 31,36 milhões (12%), e a África, com 25,91 milhões (10%).

Outra das consequências das doenças mentais em geral são as perdas econômicas que estas representam, estimadas em US\$ 1 trilhão por ano.

Capítulo 4 – “Ajudaí.com”

Na página inicial, o usuário visualizará os menus, uma breve explicação de como funciona o sistema, onde se cadastrar ou entrar em sua conta caso ela já exista.



Neste ambiente o usuário terá uma ajuda imediata caso precise utilizando os telefones úteis.



Neste ambiente o usuário encontrara histórias de pessoas que tiveram algum problema psicológico e obtiveram ajuda.



O objetivo do sistema na primeira página é que o usuário consiga ajuda imediata caso necessário.



Aquí o usuario irá aprender a cadastrar-se no sistema para conseguir interagir com o site e outras pessoas.



Integrantes responsáveis pela formação do site, caso o usuario queira conhecer um pouco dos criadores do sistema.

Apresentação dos integrantes responsáveis pela formação do site, cada um com uma citação e uma foto:

- Guilherme Basso** (Desenvolvimento de site e organização): "Com a parte de desenvolvimento do site pude expressar minhas ideias e criar algo que faltava na nossa sociedade e é claro, do meu jeitinho. Colaborei com união, foco e determinação de entregar o melhor"
- Bianca Santine** (Administradora de documentação): "Durante o processo de desenvolvimento desse projeto minha função foi criar a documentação que ao longo do desenvolver foi sendo entregue ao nosso orientador, sendo ele os resumos de como estava sendo o desenrolar das ideias e até mesmo a junção delas e no final um relatório sobre todo o nosso site"
- Beatriz Servino** (Assistente de documentação): "Ajudo nas informações para o TCC e também forneço as pesquisas para o projeto, juntamente da Gerente de Documentação e da segunda auxiliar de pesquisa e documentação."
- Stefany** (Assistente de documentação e pesquisa): "Minha parte é a pesquisa, eu pesquiso se já tem sites com temas e propostas semelhantes ao site em questão e mando pro responsável ele vai analisar e desenvolver o site!"



Guilherme São Lourenço Conceição

ASSISTENTE DE DESENVOLVIMENTO DE PROJETO

"Dou assistência para o desenvolvedor do site colaborando com a formação e construção do site e layout, também colaboro com pesquisas relacionadas ao site por exemplo pesquisando se tem algum site ou conta com o mesmo nome em diversas redes sociais"

Local onde poderão fazer uma denuncia caso esteja sofrendo algum tipo de agressão.

Faça uma denuncia gratuita

Não fique de boca calada, aqui você tem voz sim!

EMAIL *

Seu endereço de email, não se preocupe, não será divulgado!

QUAL O PROBLEMA? *

Escreva sua denúncia com detalhes

ENDEREÇO

É importante que tenha cidade, estado, rua e bairro

DENUNCIAR

Nossas redes sociais.

Onde o usuário pode entrar em contato com os criadores.



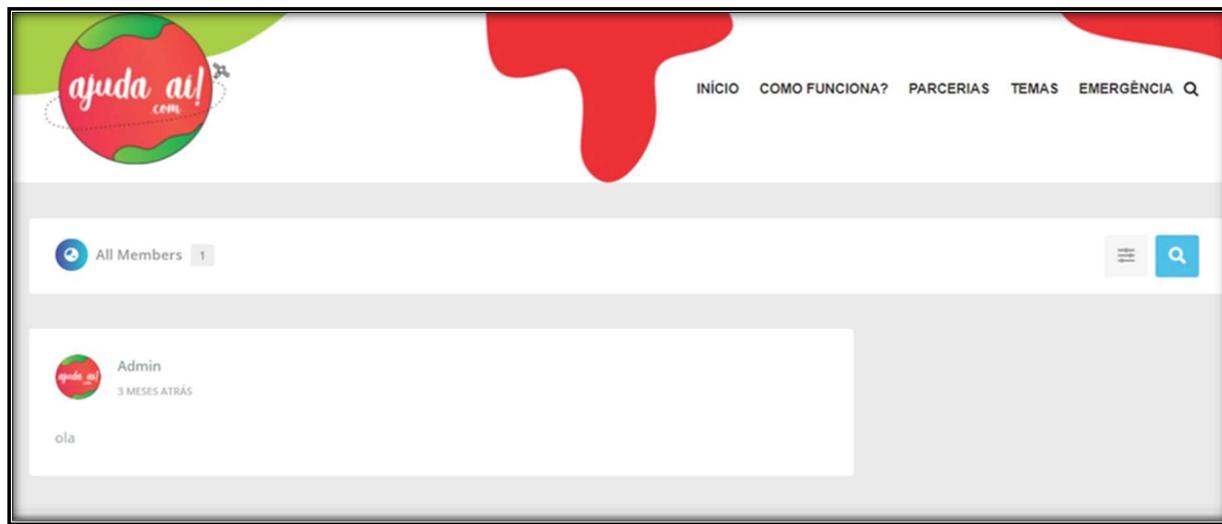
O usuário poderá se cadastrar na nossa página.

O cadastro pode ser feito para que o usuário consiga interagir com outras pessoas e contar suas experiências.

A registration form on a white background with artistic red and green splatters. The form fields are: "Nome" (text input), "Apelido" (text input), "Email*" (text input), "Senha*" (password input with a strength indicator), and "Confirmar senha" (password input with a strength indicator). An orange "CADASTRAR" button is located at the bottom right of the form.

Chat

O chat é onde o usuário consegue se comunicar com outras pessoas.



Objetivo do Projeto

Nesta área é explicado ao usuário qual o a razão pela qual o sistema foi criado.



Conclusão

Com as pesquisas realizadas obtemos mais informações com os problemas onde já tínhamos algum, categoria de conhecimento, e também obtemos informações sobre problemas em que não tínhamos conhecimento suficiente para falar sobre. Nós tínhamos uma determinada ideia sobre cada tema abordado da mesma forma tínhamos dúvidas de como cada caso poderia ocorrer e conseguimos ter mais informações de como abordar cada tema.

Tivemos um bom desenvolvimento no andamento do projeto e alcançamos nossos objetivos, alguns conseguimos até mesmo superá-los comparando com o que esperávamos que ficasse o resultado. Conseguimos com que a nossa metodologia fosse suficiente e também cumprir o que estava descrito que faríamos. Em nosso projeto desenvolvido temos uma mistura de como ajudar todas as categorias de público como também cumprimos com nossa metodologia e com a ideia principal e inicial.

Referencias Bibliográficas

IfightDepression. Disponível em:<https://ifightdepression.com/pt/para-todos/tipos-de-depressao>. Acesso em 17/11/2021, às 09h 42m.

Ministério da Saúde - Governo Federal. Disponível em:<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/76depressao.html>. Acesso em 17/11/2021, às 09h e 49m.

Vittude blog. Disponível em:<https://www.vittude.com/blog/tratamentos-para-depressao/>. Acesso em 17/11/2021, às 10h e 00m.

Terra. Disponível em <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/>. Acesso em 17/11/2021, às 10h 25m.

Movimento Organico. Disponível em:
http://www.organicas.org/2/2021/08/11/ansiedade-o-mal-do-seculo-ep-14/?gclid=EAlaIQobChMIrOi-p83H9AIVBuTICb2bxwUUEAAYAiAAEgKGVPD_BwE..
Acesso em 03/12/2021.

Livro ansiedade: Como enfrentar. Disponível na Amazon.com.

Youtube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vy0EhLcBL00>. Acesso em: 03/12/2021.