

CENTRO PAULA SOUZA

Etec DE HORTOLÂNDIA

**Ensino Médio Integrado ao Técnico em Desenvolvimento de
Sistemas**

Gabriel Brochi Julio

Gabriela Alejandra Bergamine Santos

Isabella Silva Martins

Larissa Gonçalves Santos

All Together – Para uma saúde melhor

Hortolândia

2023

Gabriel Brochi Julio
Gabriela Alejandra Bergamine Santos
Isabella Silva Martins
Larissa Gonçalves Santos

All Together – Para uma saúde melhor

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

Hortolândia

2023

Lista de ilustrações

Figura 1 - Pesquisa de campo 2022	12
Figura 2 - Pesquisa de campo 2022	12
Figura 3 - Pesquisa de campo 2023	13
Figura 4 - Pesquisa de campo 2023	13
Figura 5 - Pesquisa de campo 2023	13
Figura 6 - Mer. Modelo, Entidade, Relacionamento.....	17
Figura 7 - DER. Diagrama Entidade-Relacionamento.....	17
Figura 8 - Tela de login	19
Figura 9 - Tela de cadastro	19
Figura 10 - Tela inicial.....	19
Figura 11 - Tela de Rotina.....	19
Figura 13 - Inicial do SOS Ansiedade.....	20
Figura 12 - SOS Ansiedade.....	20

Lista de tabelas

Tabela 1 - Dicionário de dados da tabela de usuários	18
Tabela 2 - Dicionário de dados da tabela rotina	18
Tabela 3 - Analise de custo	21
Tabela 4 - Cronograma de 2022	22
Tabela 5 - Cronograma de 2023	22

SUMÁRIO

Sumário

1 INTRODUÇÃO	6
2 DESENVOLVIMENTO	7
3 SITUAÇÃO - PROBLEMA	8
3.1 O que é rotina?	8
3.2 Ter uma rotina é importante?	8
3.3 O que é Ansiedade?	9
3.4 Sintomas da crise de ansiedade:	9
4 JUSTIFICATIVA	10
5 HIPÓTESES	11
6 OBJETIVOS E METAS	11
7 METODOLOGIA	11
8 PESQUISA DE CAMPO 2022	12
9 PESQUISA DE CAMPO 2023	12
10 PESQUISAS COM ESPECIALISTAS	14
10.1 Psicóloga Marisa Brochi Júlio	14
10.2 Psicólogo Leonardo Mendes Da Silva	15
11 FERRAMENTAS	16
12 MER	17
13 DER	17
14 Dicionário de dados	18
15 Manual do Sistema	19
16 Análise de custo	21
17 Cronogramas	22
18 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é um sentimento constante na realidade dos dias atuais. De acordo com o artigo do site “psicologoeterapia.com.br” esse sentimento está diversas vezes ligado à falta de organização. A saúde mental é uma parte crucial do nosso bem-estar geral, e um aplicativo dedicado a promovê-la e melhorar nossa rotina diária pode ser uma ferramenta valiosa. Sob essa ótica, desenvolvemos o aplicativo “All Together” com objetivo de auxiliar os usuários a ter uma rotina mais organizada evitando a procrastinação e excesso de afazeres. Além disso em nosso aplicativo teremos a função “SOS Ansiedade” que tem como propósito auxiliar usuários em meio a crises de ansiedade.

Palavras Chaves: Ansiedade; Organização; Auxiliar;

2 DESENVOLVIMENTO

Levando em conta que a falta de uma rotina estruturada contribui para ansiedade, o aplicativo “All Together” foi criado com o intuito de ajudar os usuários a terem uma rotina mais organizada e equilibrada, evitando a procrastinação e o excesso de afazeres. Em nosso aplicativo teremos a função “rotina” que será a função na qual os usuários poderão personalizar organizando suas tarefas rotineiras. Essa funcionalidade será dividida em dias da semana e cada dia será dividido em “Manhã”, “Tarde” e “Noite”. Essa divisão foi pensada com a intenção de facilitar a visualização das tarefas adicionadas em cada dia e em cada período daquele dia, para que assim haja uma maior conscientização das tarefas que deverão ser realizadas, tornando mais fácil analisar os dias e períodos que estão com excesso de afazeres. Pensando ainda na questão de organização o aplicativo também contará com a função “Lembrar de:” que foi idealizada com o objetivo de proporcionar ao usuário um espaço para anotar coisas as quais não fazem parte da sua rotina, porém deseje se lembrar posteriormente. Como por exemplo uma consulta médica marcada para o dia 24/10, é um compromisso que precisaríamos lembrar, mas não faz parte da nossa rotina, é apenas um compromisso para um dia em específico. Ou até mesmo levando em conta a vida estudantil, um trabalho que é necessário entregar amanhã, não faz parte da rotina, no entanto para se organizar é necessário que não o esqueça.

Além disso nosso aplicativo terá uma função chamada “SOS Ansiedade” essa função tem como propósito ajudar usuários em meio a crises de ansiedade, através de técnicas de respiração guiada e da captura de atenção. De acordo com especialistas, em meio a uma crise de ansiedade técnicas de respiração são muito eficientes. Sob esse viés, essa função foi idealizada. E ela contará com uma animação circular que simulará o tempo da respiração enquanto instruções de respiração aparecerão ao usuário. A animação e as instruções não servem somente como suporte, mas também são uma forma de capturar a atenção do usuário para que se desfoque das sensações causadas pela crise. As cores do aplicativo se alteram para um tom de azul mais escuro quando essa função é acionada, para a

cromoterapia, terapia complementar que utiliza ondas emitidas pelas cores para atuar em células do nosso organismo e melhorar o equilíbrio entre o corpo e mente, o tom é considerado calmante, associado à tranquilidade. Assim, o azul traz uma leve redução na frequência cardíaca, no ritmo respiratório e na pressão sanguínea. Ele ainda inibe a carga de adrenalina.

3 SITUAÇÃO - PROBLEMA

É possível evitar a ansiedade através de uma rotina organizada?

Técnicas de respiração são eficazes para sair de uma crise de ansiedade?

Baseado nessas perguntas realizamos pesquisas que pudessem embasar real importância da rotina na vida cotidiana e como ela pode auxiliar a evitar a ansiedade, além de pesquisas que pudessem comprovar a eficácia da função “SOS Ansiedade” para os usuários que passam por crises de ansiedade. Diante disso é importante começar entendendo o que é uma rotina e sua importância. Além de entender o que é ansiedade e como ela se manifesta, o que é crise de ansiedade e como reagir diante de uma.

3.1 O que é rotina?

A rotina é uma sequência de atividades habituais ou regulares que uma pessoa realiza em determinado período. É uma série de ações que são realizadas de forma repetitiva e previsível, geralmente envolvendo tarefas diárias, como acordar, tomar banho, se alimentar, ir ao trabalho ou estudar, fazer exercícios, entre outros.

3.2 Ter uma rotina é importante?

Sim, e muito. Quando o nosso corpo e mente já “sabem” com o que irá acontecer, diminuimos o nível de estresse a que somos submetidos quando temos que tomar decisões “em cima da hora”, prevenindo a ansiedade. Quando os dias

são semelhantes, o cérebro e o corpo entendem quais são os momentos de maior produtividade e quais são os de descanso.

3.3 O que é Ansiedade?

Considerada uma das principais doenças do século, seu aumento surge como um alerta à saúde.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ao menos 18,6 milhões de brasileiros, cerca de 9% da população, sofrem de algum transtorno de ansiedade e a tendência é que os números aumentem.

Claro que se sentir ansioso antes de uma apresentação importante, entrevista, encontro etc. é algo normal, mais isso pode se tornar algo preocupante quando se torna constante e muitas vezes sem um motivo aparente ou de forma a incapacitar a pessoa de realizar suas atividades diárias, quando isso acontece a ansiedade deixa de ser uma característica para se tornar um transtorno. As preocupações e medos passam a se tornar constantes e irrealis, ultrapassando os perigos verdadeiros.

Quando essas sensações dominam a mente e gatilhos específicos são ativados, podem gerar a crise de ansiedade, ataque de ansiedade ou ataques de pânico

3.4 Sintomas da crise de ansiedade:

- Palpitação, coração pulsando forte ou acelerado;
- Sensação de garganta fechada;
- Suor;
- Tremores;
- Falta de ar;
- Sensação de desmaio;
- Náusea ou desconforto abdominal;

- Formigamentos;
- Dor ou desconforto no peito;
- Calafrios e sensação de calor;
- Sentimentos de irrealidade;
- Sensação de afogamento ou sufocação;
- Despersonalização (sentir-se fora de si mesmo);
- Medo de perder o controle ou enlouquecer;
- Medo de morrer.

Conforme a médica especializada em saúde mental, com foco em ansiedade e depressão, Tamires Cruz, uma das formas mais simples de combater a ansiedade é por meio da respiração.

4 JUSTIFICATIVA

Proporcionar o bem-estar e a possibilidade de uma forma de vida mais leve através do aplicativo "All Together".

Este software permite os seus usuários montar sua própria rotina semanal, com isso proporciona ao usuário a possibilidade de ter uma rotina mais organizada, evitando a procrastinação e o excesso de afazeres que contribuem para a ansiedade. Ademais, conta com uma função específica o "SOS Ansiedade" que visa servir de suporte para os usuários em meio a crises de ansiedade.

Ter uma rotina desorganizada muito vezes faz com que nos sobrecarreguemos demais em alguns dias e em outros apenas procrastinamos, isso pode acabar ocasionando ansiedade, atrapalhando nossos rendimentos e gerando

preocupações, podendo até contribuir para casos mais sérios de ansiedades como crises.

Além disso para as pessoas que passam por crises de ansiedade ter uma rotina organizada é um grande aliado para evitar essas crises.

Para quem passa por crises de ansiedade, pode ser difícil sair delas sozinho, no entanto pode ocorrer de no momento da crise, não ter ninguém ao lado para dar uma assistência, o “SOS Ansiedade” foi idealizado justamente para servir como essa assistência.

5 HIPÓTESES

1. Incentivar e auxiliar os usuários a terem uma rotina mais organizada, evitando à procrastinação e o excesso de afazeres.
2. Auxiliar usuários em meio a crises de ansiedade.

6 OBJETIVOS E METAS

O Aplicativo busca incentivar os usuários e auxiliá-los a ter uma rotina organizada, evitando a procrastinação e o excesso de afazeres. Além de ser um auxílio para os usuários em meio a crises de ansiedade, através da função “SOS Ansiedade. Visando a ODS 3.4.

7 METODOLOGIA

Foram utilizadas pesquisas de campo, entrevistas, artigos e softwares do mercado durante o desenvolvimento do aplicativo “All Together”.

8 PESQUISA DE CAMPO 2022

Você sente que tem levado uma vida de forma saudável e organizada ?

34 respostas

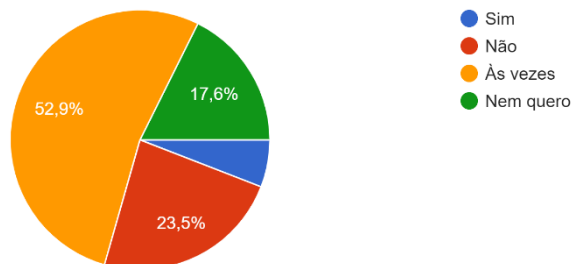


Figura 1 - Pesquisa de campo 2022

Você usaria um app que o (a) ajudaria nisso?

34 respostas

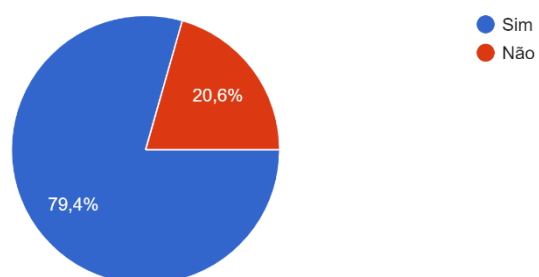


Figura 2 - Pesquisa de campo 2022

9 PESQUISA DE CAMPO 2023

Você sente dificuldade em ter uma rotina organizada?

[Mais Detalhes](#)

 Insights

 Sim	21
 Não	5

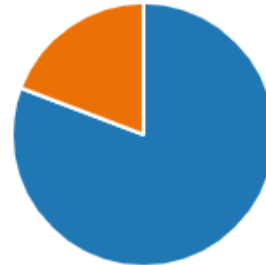


Figura 3 - Pesquisa de campo 2023

Você acredita que a falta de uma rotina organizada e/ou excessos de afazeres podem contribuir para ansiedade?

[Mais Detalhes](#)


 Sim	26
 Não	0



Figura 4 - Pesquisa de campo 2023

Sobre crises de ansiedade...

[Mais Detalhes](#)






 Tenho frequentemente	6
 Já tive mas não tenho mais	1
 Tenho mas não com frequência	7
 Me considero uma pessoa ansio...	11
 Nunca tive e não me considero ...	1



Figura 5 - Pesquisa de campo 2023

10 PESQUISAS COM ESPECIALISTAS

10.1 Psicóloga Marisa Brochi Júlio.

1. A falta de uma rotina organizada pode colaborar para ocorrência de crises de ansiedade?

Desorganização causa estresse elevado, gerando transtornos como síndrome de burnout e ansiedade.

2. Como as técnicas de respiração podem ajudar uma pessoa com a ansiedade?

O corpo entende que não há perigo e pode relaxar, liberando substâncias calmantes no cérebro e no corpo.

3. Quais efeitos positivos a rotina pode gerar na vida emocional?

A rotina pode beneficiar a regulação do relógio biológico; diminuir a ansiedade; auxiliar a formação de hábitos; aumentar a produtividade e regular o humor.

4. Você recomendaria esse aplicativo para as pessoas?

Esse aplicativo pode ser fortemente recomendado como um recurso acessível e prático para quem dele precisar.

5. Qual a sua visão geral sobre o aplicativo?

Minha visão sobre esse aplicativo é a de levar informações úteis a um maior número de pessoas possível.

10.2 Psicólogo Leonardo Mendes Da Silva.

1. A falta de uma rotina organizada pode colaborar para ocorrência de crises de ansiedade?

Sim, a ausência de um planejamento, mesmo para situações simples e básicas, contribuí para o surgimento de sintomas ansiosos.

2. Como as técnicas de respiração podem ajudar uma pessoa com a ansiedade?

A utilização de técnicas de respiração é um exercício que quando praticado leva a atividade mental para atenção na respiração, na expansão pulmonar e conseqüentemente maior oxigenação do corpo e diminuição da frequência cardíaca. Fazendo diminuir possíveis situações agudas de ansiedade.

3. Quais efeitos positivos a rotina pode gerar na vida emocional?

Embora seja subjetivo, o emprego de atividades rotineiras traz a possibilidade de habituar corpo e mente em tarefas do cotidiano. Pode desenvolver uma disciplina e responsabilidade intrapessoal.

4. Você recomendaria esse aplicativo para as pessoas?

Sim.

5. Qual a sua visão geral sobre o aplicativo?

Acredito que seja um app de acesso universal, ou seja abraça todos os públicos e faixa etária. Estão começando bem o desenvolvimento do app.

11 FERRAMENTAS

Visual Studio Code – Ferramenta de programação.

Node JS – Executar códigos JS fora de navegador Web.

React – Criar aplicações.

React Native –Criar aplicações.

Mysql Workbench – Banco de dados.

Linguagem de programação – Javascript

Canva – Desing de elementos

Figma – Desing das telas

Entrevistas –Com possíveis usuários e com especialistas

Pesquisas em artigos e softwares mercado.

12 MER

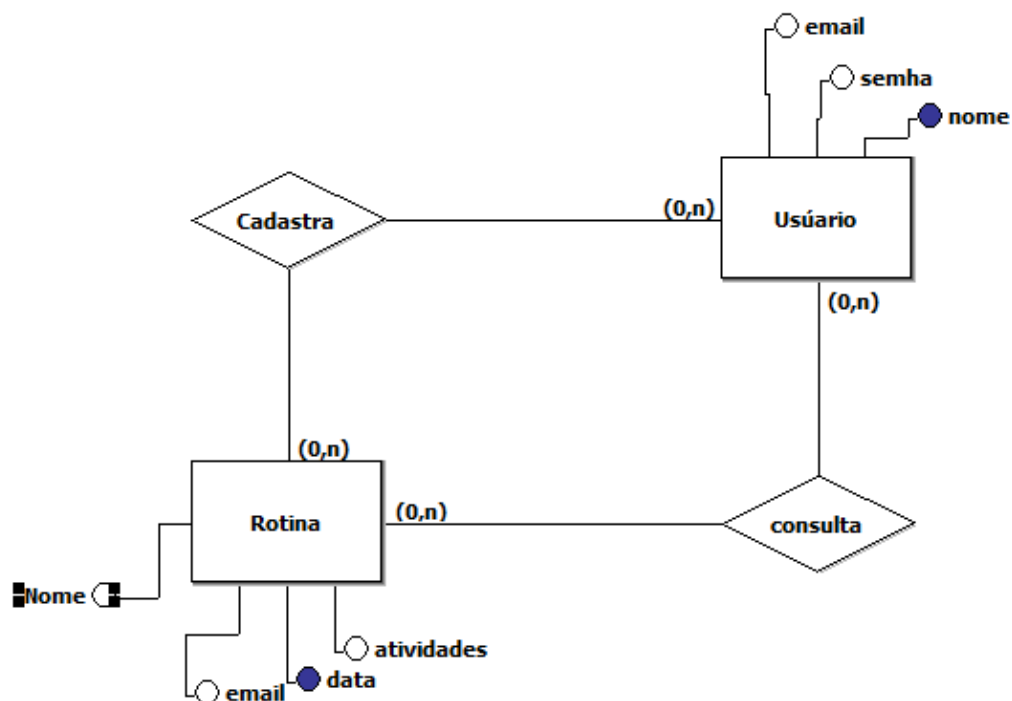


Figura 6 - Mer. Modelo, Entidade, Relacionamento

13 DER

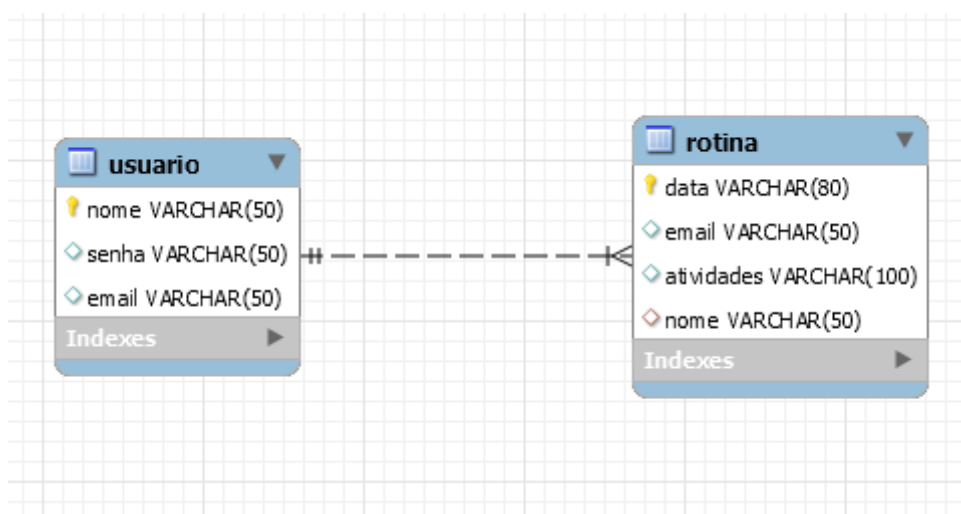


Figura 7 - DER. Diagrama Entidade-Relacionamento

14 Dicionário de dados

Tabela Usuário

Nome campo	Tamanho	Tipo	Chaves PK/FK	<u>Not null</u>	Descrição
nome	50	<u>varchar</u>	PK	<u>Not null</u>	Nome do usuário
Senha	50	<u>varchar</u>	-----	<u>Not null</u>	Senha usuário
<u>email</u>	50	<u>varchar</u>	-----	<u>Not null</u>	<u>Email</u> usuário

Tabela 1 - Dicionário de dados da tabela de usuários

Tabela Rotina

Nome campo	Tamanho	Tipo	Chaves PK/FK	<u>Not null</u>	Descrição
Data	80	<u>Varchar</u>	PK	<u>Not null</u>	Data da rotina
<u>Email</u>	50	<u>Varchar</u>	-----	<u>Not null</u>	<u>Email</u> que conecta o usuário a rotina
Atividades	100	<u>Varchar</u>	-----	<u>Not null</u>	Atividades da rotina
Nome	50	<u>Varchar</u>	FK	<u>Not null</u>	Nome do <u>usuario</u> na rotina

Tabela 2 - Dicionário de dados da tabela rotina

15 Manual do Sistema

Um aplicativo mobile que auxilia as pessoas em meio a crises de ansiedade e ajuda a manter uma rotina organizada.

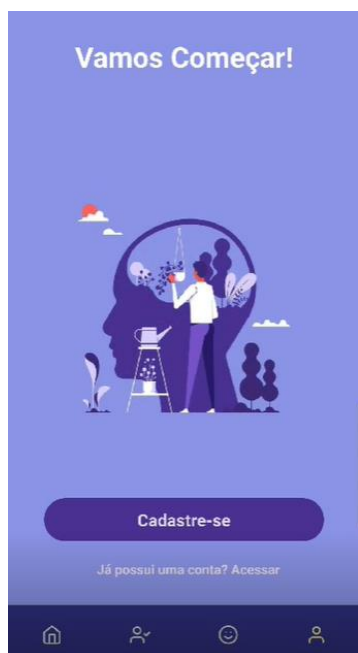


Figura 8 - Tela de login



Figura 9 - Tela de cadastro

Login e cadastro (figura 01) do aplicativo, onde o usuário pode criar conta ou acessar a uma conta já existente.

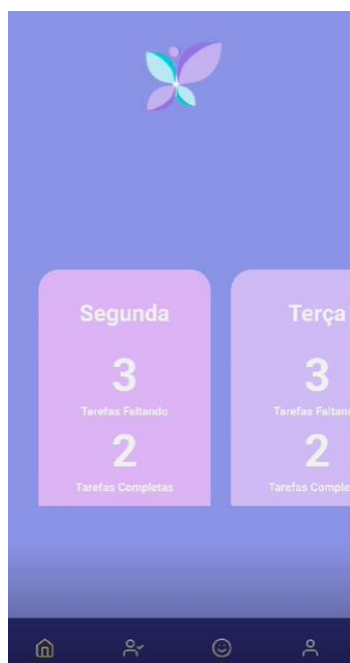


Figura 10 - Tela inicial



Figura 11 - Tela de Rotina

Tela inicial e Rotina (Figura 02) tela inicial do aplicativo onde mostra sua rotina e tarefas a serem feitas ou já feitas.

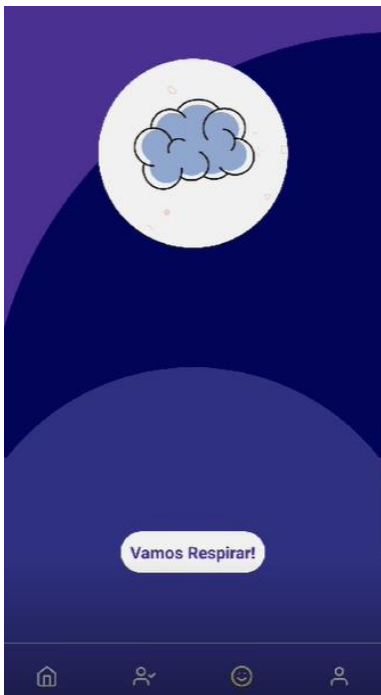


Figura 12 - Inicial do SOS Ansiedade



Figura 13 - SOS Ansiedade

S.O.S Ansiedade (figura 03) parte onde o usuário poderá acessar quando estiver em meio a uma crise de ansiedade, com um círculo de respiração para ajudar melhor o usuário a se acalmar.

16 Analise de custo

Linguagem/ ferramentas utilizadas	Valor da hora programada	Quantidades horas programadas (casa)	Quantidades horas programadas - (aula de PDTCC/PW e PAM)	Valor total de cada linguagem R\$	Valor total do software
					273.309,12
Node JS	R\$ 68/hora	708 horas	648 horas	R\$ 92.208	
React Native	R\$30,00	708 horas	648 horas	R\$ 40.680	
Mysql Workbench	R\$26,15	100 horas	200 horas	R\$ 7.845	
Javascript	R\$ 67/hora	708 horas	648 horas	R\$ 90.852	
React	R\$30,77	708 horas	648 horas	R\$ 41.724,12	

Tabela 3 - Analise de custo

17 Cronogramas

CRONOGRAMA:2022											
ATIVIDADES	FEV 2023	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO 2022	SET 2022	OUT 2022	NOV 2022	DEZ
DEFINIÇÃO DE GRUPO							X				
VALIDAÇÃO DE TEMA							X				
PLANO DE PESQUISA										X	
PESQUISA BIBLIOGRAFICA							X				
PESQUISA DE CAMPO										X	
DESENVOLVIMENTO DO SOFTWARE -PARTE LOGICA										X	
DESENVOLVIMENTO DO SOFTWARE -PARTE FÍSICA											
TESTES											
IMPLANTAÇÃO											

Tabela 4 - Cronograma de 2022

CRONOGRAMA:2023											
ATIVIDADES	FEV 2023	MAR 2023	ABR 2023	MAI 2023	JUN 2023	JUL 2023	AGO 2023	SET 2023	OUT 2023	NOV 2023	DEZ 2023
DEFINIÇÃO DE GRUPO											
VALIDAÇÃO DE TEMA	x										
PLANO DE PESQUISA											
PESQUISA BIBLIOGRAFICA											
PESQUISA DE CAMPO											
DESENVOLVIMENTO DO SOFTWARE -PARTE LOGICA											
DESENVOLVIMENTO DO SOFTWARE -PARTE FÍSICA					x						
TESTES									x		
IMPLANTAÇÃO											x

Tabela 5 - Cronograma de 2023

18 CONCLUSÃO

Concluimos que uma rotina organizada é uma ótima aliada para evitar o excesso de afazeres, procrastinação e a ansiedade, gerando assim uma vida mais leve, nosso aplicativo foi desenvolvido justamente para ajudar nossos usuários a conseguirem viver dessa forma.

Ademais contará com a função “SOS Ansiedade”, desenvolvida especialmente para auxiliar usuários em meio a crises de ansiedade através de técnicas de respiração e captura da atenção.

REFERÊNCIAS

Falta de organização e saúde mental, disponível em: <<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/saude-mental-e-falta-de-organizacao/>> Acesso em fevereiro 2023

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. Paho, 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>> Acesso em nov. 2022.

PSITTO. Você sabe qual é a importância de manter uma rotina? , 2020. Disponível em: < <https://www.psitto.com.br/blog/voce-sabe-qual-e-a-importancia-de-manter-uma-rotina/> > Acesso em maio 2023.

CARDOZO KARLA. A importância da rotina na sua saúde mental, 2020. Disponível em: < <https://psicologakarlacardozo.com.br/blog/rotina-e-saude-mental/> > Acesso em maio 2023.

O BLOG DO EINSTEIN VIDA SAUDÁVEL. Ansiedade: o que é, principais sintomas e como controlar, 2023. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/ansiedade/>> Acesso em maio 2023.

OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. Paho, 2022. Disponível em:

< <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao> > Acesso em jun. 2023.

PIMENTA, Tatiana. Crise de ansiedade: o que fazer quando ela acontece? Vittude, 2020. Disponível em:< <https://www.vittude.com/blog/crise-de-ansiedade/> > Acesso em jun. 2023.

Transtornos mentais: ansiedade cresce entre a população mundial. Summit Saúde, 2020. Disponível em: <<https://summitsaude.estadao.com.br/desafios-no-brasil/transtornos-mentais-ansiedade-cresce-entre-a-populacao/> > Acesso em jun. 2023.