

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC DE HORTOLÂNDIA
Ensino Médio Integrado ao Técnico em Desenvolvimento de
Sistemas

Alex Vinicius Chereda Pereira
Felipe da Costa Moreira de Paula
Gabriel Costa Mendes
Guilherme Inocência Godoi

CALMMIND

Hortolândia
2024

Alex Vinicius Chereda Pereira
Felipe da Costa Moreira de Paula
Gabriel Costa Mendes
Guilherme Inocência Godoi

CALMMIND

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico em
Ensino Médio Integrado ao Técnico
em Desenvolvimento de Sistemas
em 2024 da Etec de Hortolândia,
orientado pelo Prof. Priscila Batista
Martins como requisito parcial para
obtenção do título de técnico em
desenvolvimento de sistemas.

Hortolândia

2024

Lista de ilustrações

Quadro 1 – Gráfico Pesquisa de Campo.....	22
Quadro 2 – Modelo de Entidade de Relacionamento.....	26
Quadro 3 – Tela Login.....	30
Quadro 4 – Tela Cadastro.....	31
Quadro 5 – Tela Home.....	32
Quadro 6 – Tela Meditações.....	32
Quadro 7 – Tela Músicas.....	33
Quadro 8 – Tela Perfil.....	34

Lista de tabelas/gráficos

Tabela 1 – Gráfico de pessoas que se consideram ansiosas.....	23
Tabela 2 – Gráfico de pessoas que tiveram alguma vez crises de ansiedade.....	24
Tabela 3 – Gráfico de pessoas que utilizam ou já utilizaram técnicas de controle de ansiedade	24
Tabela 4 – Gráfico de pessoas que escutam músicas e sons relaxantes.....	25
Tabela 5 – Gráfico de opinião sobre a criação de um software para auxiliar contra a ansiedade.....	25
Tabela 6 – Modelo de Entidade e Relacionamento (MER)	27
Tabela 7 – Diagrama de Entidade e Relacionamento	28
Tabela 8 – Tabela Login	29
Tabela 9 - Tabela Cadastro	29
Tabela 10 – Tabela Usuário	29
Tabela 11 – Tabela Meditação	30
Tabela 12 – Cronograma de Entregas	37

SUMÁRIO

RESUMO	9
INTRODUÇÃO.....	10
DESENVOLVIMENTO.....	11
SITUAÇÃO - PROBLEMA.....	11
JUSTIFICATIVA.....	12
HIPÓTESES.....	12
EMBASAMENTO BIBLIOGRÁFICO DO TEMA	14
1. O QUE É ANSIEDADE?.....	14
2. TIPOS DE ANSIEDADE	15
3. QUANDO A ANSIEDADE PASSA A SER PATOLÓGICA?	16
4. A MEDITAÇÃO COMO FORMA DE CONTROLE DE ANSIEDADE.....	17
5. MÚSICA COMO FORMA DE CONTROLE DA ANSIEDADE.....	18
6. COMO MÚSICA AUXILIA NO ALÍVIO DA ANSIEDADE	19
OBJETIVOS E METAS.....	20
METODOLOGIA.....	21
PRINCIPAIS RESULTADOS E PRODUTOS ESPERADOS NO PRAZO DE EXECUÇÃO DO PROJETO, INCLUINDO CONTRIBUIÇÕES CIENTÍFICAS E/OU TECNOLÓGICAS DA PROPOSTA	25
- Descrição do Produto/Software:	25
- Linguagem/Ferramentas/Componentes do Produto:	25
- Características técnicas:	25
- Funcionalidades:	25

- Benefícios do produto:.....	25
MER – MODELO ENTIDADE RELACIONAMENTO	26
DER – DIAGRAMA ENTIDADE RELACIONAMENTO	27
MODELO DO BANCO DE DADOS EM MYSQL	28
DICIONÁRIO DE DADOS	29
MANUAL DO SISTEMA	30
CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS AO LONGO DO PERÍODO DE EXECUÇÃO DO PROJETO	36
CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO.....	37
REFERÊNCIAS.....	38

RESUMO

O *CalmMind* é um aplicativo desenvolvido com o objetivo de auxiliar pessoas que sofrem com a ansiedade, uma condição que, além de afetar o bem-estar emocional, pode se manifestar fisicamente. A ansiedade tem se tornado um problema crescente, especialmente após a pandemia de Covid-19, com um aumento de 26,8% no número de diagnósticos no Brasil em 2023. Essa condição pode levar, inclusive, ao desenvolvimento de depressão.

É importante destacar que o *CalmMind* não tem a proposta de substituir o acompanhamento de profissionais da saúde, mas sim de funcionar como um recurso complementar, oferecendo apoio diário e acessível às pessoas que lidam com a ansiedade. Nosso objetivo é proporcionar um auxílio prático por meio de técnicas comprovadas, como exercícios de respiração e meditação, que são eficazes para acalmar a mente e promover o relaxamento físico e mental.

O aplicativo foi desenvolvido utilizando tecnologias como React Native, CSS, JavaScript e o banco de dados Firebase, garantindo uma experiência intuitiva e acessível. As ferramentas oferecidas pelo *CalmMind* têm como foco o desenvolvimento pessoal, proporcionando aos usuários meios para melhorar o controle sobre seus pensamentos e emoções, ajudando-os a enfrentar os desafios diários com mais tranquilidade e equilíbrio.

Com o *CalmMind*, buscamos apoiar as pessoas que enfrentam a ansiedade, oferecendo um espaço para relaxamento e autocuidado, e auxiliando no gerenciamento do estresse e das tensões do dia a dia.

PALAVRA CHAVES: Ansiedade; Saúde; Aplicativo.

INTRODUÇÃO

“O que somos é consequência do que pensamos”, essa frase dita por Buda, ressalta a importância do cuidado com a saúde mental, e indo mais afundo, demonstrando que as vidas das pessoas se dirigem rumo a mentalidade que possuem. A pressão escolar, familiar, as metas de trabalho, e da sociedade em si, acarreta no famigerado (TAG), ou, mais conhecido como Transtorno de Ansiedade. Essa condição tomou uma enorme proporção nos últimos anos, principalmente com a chegada da Era Digital, onde teve um crescimento extremamente bruto, afetando pelo menos 90% das pessoas do mundo, com os mesmos níveis de pacientes considerados “loucos” no século XX.

Um dos métodos mais utilizados desde milênios anteriores para manter a paz de espírito e a calma em circunstâncias difíceis, é a meditação. A técnica possui sua maior fama quando é citada junto ao Budismo, onde monges budistas sempre ressaltam a importância dessa técnica, para alcançar “Nirvana”, o último estágio dos praticantes da religião, alcançada quando há um total desapego das coisas materiais, em consequência libertando seu espírito.

Partindo de ambas explicações, consideramos as ODS, as rendas e a acessibilidade quanto o software. Foi decidido criar um aplicativo focado em saúde mental, utilizando técnicas naturais que não necessitam de nenhum investimento, juntamente com o meio de acesso popular. Dessa forma, a ideia do Calm Mind seguia esses critérios, originando a criação da aplicação.

DESENVOLVIMENTO

SITUAÇÃO – PROBLEMA

Os dados chocantes da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam a gravidade da ansiedade no Brasil, com 18,6 milhões de brasileiros, quase 10% da população, sofrendo com essa condição em 2019, tornando o país o líder mundial nesse aspecto.

A situação se agravou durante a pandemia da Covid-19, com um aumento de 25% na prevalência global de ansiedade e depressão no primeiro ano da crise, conforme relatório da própria OMS.

Os números mais recentes divulgados pela CNN Brasil em 2023 são igualmente preocupantes, indicando que 26,8% dos brasileiros receberam diagnóstico médico de ansiedade, e 12,7% relataram terem sido diagnosticados com depressão.

Esses dados evidenciam a magnitude do problema, sugerindo que a ansiedade está se tornando cada vez mais comum no Brasil, com muitos casos evoluindo para depressão. Essa tendência alarmante ressalta a urgência de abordagens inovadoras e acessíveis para o tratamento e manejo da ansiedade.

JUSTIFICATIVA

Nós do *CalmMind*, através do forms e das pesquisas que fizemos sobre o assunto, vimos que a ansiedade é algo muito sério que sem cuidado pode trazer vários transtornos e principalmente, levar a depressão. E que muitas vezes não tem a devida importância nos dias atuais.

Embora reconheçamos que nosso aplicativo de bem-estar mental, centrado em técnicas como meditação, respiração, músicas e sons tranquilizadores, pode não ser uma solução universal para todos os casos de ansiedade, entendemos a importância de explorar diferentes abordagens terapêuticas para atender às necessidades variadas dos indivíduos. A complexidade da ansiedade requer uma abordagem multifacetada, e é por não apenas desenvolver o aplicativo, mas também avaliar sua eficácia em diferentes contextos e populações. Reconhecemos que cada pessoa é única, com experiências e necessidades distintas, e é por isso que nossa pesquisa incorporará métodos diversificados, incluindo, feedback dos usuários e análise de dados, para garantir que nosso aplicativo possa ser adaptável e personalizado para atender às necessidades individuais.

Além disso, nossa equipe está comprometida em colaborar com profissionais de saúde mental e pesquisadores para garantir que nosso aplicativo seja baseado em evidências e alinhado às melhores práticas clínicas. Ao adotar uma abordagem inclusiva e aberta à evolução contínua, estamos confiantes de que nosso aplicativo pode oferecer benefícios significativos para muitos indivíduos que buscam apoio no gerenciamento da ansiedade e promoção do bem-estar mental.

HIPÓTESES

Queremos ajudar pessoas a se manterem menos ansiosas, através de um Software (Aplicativo), que use meditação;

A meditação é uma prática milenar com origens na China e na Índia que ganhou notoriedade no ocidente nos últimos anos. Através da respiração profunda, do relaxamento muscular e do controle dos pensamentos, praticantes conseguem alcançar o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Existem muitos tipos de meditação criadas pelas vertentes do hinduísmo, taoísmo e budismo. Embora tenham similaridades, nem todas requerem que o praticante permaneça em uma determinada posição de olhos fechados. Essa característica da meditação às vezes afasta as pessoas que desconhecem os seus benefícios ou até possuem interesse, mas acham que meditar não é para elas.

A quantidade de benefícios pode até fazer a meditação parecer uma prática milagrosa, mas a verdade é que ela é um recurso muito interessante para regular as emoções e cuidar da saúde mental. Se você é uma pessoa ansiosa, praticar a meditação diariamente pode ajudá-lo a diminuir o desconforto emocional e reduzir a tensão, conforme [psicólogos](#) explicam.

E como pode ajudar na ansiedade?

[Estudos](#) mostram que a prática constante da meditação é positiva para o controle da ansiedade, especialmente para indivíduos diagnosticados com o [Transtorno de Ansiedade Generalizada](#) (TAG). Entre as maneiras que a meditação beneficia as pessoas ansiosas estão:

- 1- Ajuda a clarear a mente.
- 2- Promove e prolonga a concentração.
- 3- Contribui para a identificação de gatilhos.
- 4- Ajuda a desenvolver a inteligência emocional.
- 5- Promove e mantém um estado emocional calmo.

E também use músicas e sons calmos:

Artigo “A música para indução de relaxamento na Terapia de Integração Pessoal pela Abordagem Direta do Inconsciente - ADI/TIP”

O artigo oferece uma análise detalhada sobre a utilização da música como recurso terapêutico ao longo da história da humanidade, desde os primórdios das culturas antigas até os desenvolvimentos contemporâneos, destacando a

transição para a profissão formal de musicoterapia. Uma variedade de práticas é explorada, desde rituais de cura em sociedades primitivas até a influência de grandes pensadores, como Aristóteles e Platão, que reconheciam os efeitos terapêuticos da música. Dados e evidências históricas demonstram que a música era empregada para aliviar o estresse, promover o relaxamento e melhorar o bem-estar físico e mental em diferentes contextos culturais.

A narrativa evolui para discutir a ascensão da ciência moderna e a investigação científica sobre os efeitos da música no corpo humano, destacando estudos que mostram sua influência positiva sobre funções fisiológicas, como frequência cardíaca e respiratória. A música emergiu como uma ferramenta terapêutica valiosa durante períodos de conflito, como a Segunda Guerra Mundial, quando músicos foram solicitados a trabalhar em hospitais militares para ajudar a aliviar a dor e o sofrimento dos soldados feridos.

O texto também explora o surgimento da musicoterapia como uma disciplina formal e profissão no século XX, destacando seu uso prescrito para promover mudanças positivas em várias áreas das funções humanas, incluindo cognitiva, física, psicológica e social. A música é reconhecida como uma linguagem universal que pode ser empregada por diversos profissionais de saúde em diferentes contextos terapêuticos.

No geral, o artigo fornece uma visão abrangente e informativa sobre o papel da música na promoção da saúde e do bem-estar ao longo da história, oferecendo uma base sólida para pesquisas adicionais, incluindo trabalhos acadêmicos, como teses e dissertações.

EMBASAMENTO BIBLIOGRÁFICO DO TEMA

O que é Ansiedade?

Segundo Castillo (2001), a ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, que é caracterizado por tensão ou desconforto causado por uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Esse desconforto pode ser psicológico ou físico (Gonçalves et al., 2017).

Em 2017 o Brasil era líder no ranking mundial de Transtornos de Ansiedade, onde quem lidera dentro do país, são os jovens de 18 a 24 que correspondem a 30% dos que sofrem com a ansiedade. Organização Mundial da Saúde (OMS)



Tipos de Ansiedade:

De acordo com a Ministério da Saúde (MS), existem 4 tipos de ansiedade: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Pânico, Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social e Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é o mais comum entre as pessoas, geralmente causa sintomas de apreensão e preocupação exagerada, que podem se estender ao longo do dia por longas horas, ou até mesmo por anos. Já o TOC o indivíduo apresenta obsessões, pensamentos, imagens e impulsos recorrente, e para “neutralizar” esses sintomas, a pessoa faz uma série de comportamentos no qual não controla, como: bater os pés, roer as unhas da mão, morder os lábios.

No Fobia Social, a pessoa se sente observada por outras pessoas enquanto faz algo do dia a dia em meio a uma situação social, como: comer, apresentar trabalhos, assinar documentos. E isso causa algumas reações como: tremores, suor excessivo, vermelhidão, tonteira, dificuldade de concentração e palpitação.

Por fim, o Transtorno de Pânico surge a partir de um “ataque de pânico”, que começa com o início de algo ou de alguma situação repentina. A crise dura cerca de 10 minutos, e durante ela o indivíduo apresenta sensação de sufocamento

(falta de ar), suor excessivo, taquicardia, tontura, perda de controle, desconforto torácico, perturbações gastrointestinais e até mesmo choro, entre outros.



Quando a ansiedade passa a ser patológica?

A ansiedade passa a ser considerada patológica, quando a inquietação se apresenta de forma desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com uma intensidade e duração maiores, trazendo sofrimentos que prejudicam a pessoa ao longo do dia, sua ordem funcional corporal e seus relacionamentos sociais. (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014).

Segundo Braga et al. (2010), dentre o grupo dos transtornos mentais, as descrições da ansiedade patológica são mais recentes, datando as primeiras pesquisas a seu respeito do século XIX. De modo sistematizado, tomando como base um artigo de Clark e Beck (2012), existirá uma “preocupação normal”, que é moderada, passageira, geralmente de âmbito limitado, e experimentada pela maioria dos indivíduos, e uma “preocupação patológica”, que é excessiva, crônica, penetrante, incontrolável, e experimentada apenas pelos indivíduos com ansiedade patológica



A meditação como forma de controle na ansiedade:

O artigo de Peixoto et al. (2021) intitulado "Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática" explora a eficácia da meditação como uma intervenção para reduzir os sintomas de ansiedade. A revisão sistemática analisou 20 estudos publicados entre 2010 e 2020, avaliando diferentes formas de meditação, como mindfulness e meditação transcendental, e seus impactos sobre a ansiedade.

Metodologia

A pesquisa seguiu critérios rigorosos de inclusão, selecionando estudos que utilizaram grupos de controle e avaliaram a ansiedade antes e depois das intervenções de meditação. Os dados foram coletados de diversas bases, incluindo PubMed, Scopus, e SciELO.

Os resultados mostraram que a meditação teve um efeito positivo na redução dos sintomas de ansiedade em uma variedade de populações, incluindo estudantes, profissionais de saúde, e pessoas com transtornos de ansiedade diagnosticados. A prática regular de meditação foi associada a uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade, melhoria no bem-estar emocional e na qualidade de vida.



Música como forma de tratamento:

A música promove efeitos das mais diversas classes na mente humana. É praticamente impossível descrever fatores que influenciam no comportamento e na cultura humana sem que haja, em algum momento, algo relacionado à música.

Estudos comprovam que a música é atuante no cérebro, produzindo estímulos e efeitos diversos na cognição, linguagem, na cultura e em muitos outros aspectos (CASAROTTO; VARGAS; MELLO-CARPES, 2017). Em um passado não muito remoto a música foi utilizada como uma das diversas formas de comunicação à distância de muitas civilizações.

Segundo Trimble e Hesdoffer (2017), ambos evidenciaram que a música é uma possibilidade de recurso em vários tipos de terapias, em especial as que têm enfoque cognitivo, sendo uma forma alternativa de acessar e estimular aspectos dos eixos.

Concordando com essa perspectiva Trimmer, Tyo e Naeem (2016) reuniram trabalhos em várias linhas teóricas demonstrando eficácia ao combinar terapias cognitivas e intervenções musicais auditivas. Dentre os resultados que apresentaram progresso estava a ansiedade.

Como a música auxilia no alívio da ansiedade:

Segundo Todres (2006), a música é o remédio para o coração, atuando de maneira eficaz na distração do paciente em relação à dor e na modulação do estímulo doloroso. Estudos de neuroimagem demonstraram atividade significativa nos condutos auditivos, no córtex auditivo e no sistema límbico em resposta à música. Esses resultados comprovam que a música pode reduzir os níveis elevados de estresse. Certos tipos de música, como música lenta ou meditativa, têm mostrado reduzir os marcadores neuro-hormonais de estresse, além de produzir um efeito relaxante, que se manifesta na redução da frequência cardíaca, da pressão arterial e da ventilação.

Todres também aponta que a resposta à música pode variar consideravelmente de pessoa para pessoa. Embora músicas lentas e meditativas sejam geralmente associadas a efeitos calmantes e relaxantes, algumas pessoas podem encontrar relaxamento e alívio do estresse em músicas mais rápidas e enérgicas, como rock e funk. Este fenômeno sugere que a música possui uma capacidade única de influenciar o estado emocional e fisiológico dos indivíduos, adaptando-se às preferências e necessidades individuais.

Além disso, a música tem sido utilizada como uma ferramenta terapêutica em diversos contextos clínicos. Ela é empregada para melhorar o bem-estar emocional de pacientes em tratamento de doenças crônicas, como câncer, e em unidades de terapia intensiva, onde pode ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono. Em pacientes com demência, a música pode evocar memórias e melhorar a comunicação e a interação social.

Portanto, a música não apenas atua como uma forma de entretenimento, mas também como uma intervenção terapêutica potente, com a capacidade de promover o bem-estar físico e emocional. Sua eficácia depende tanto das características da música quanto das preferências pessoais do indivíduo, destacando a importância de uma abordagem personalizada na utilização da música como terapia.



OBJETIVOS E METAS

Nosso objetivo principal é desenvolver um aplicativo que seja uma ferramenta eficaz na diminuição da ansiedade, uma questão premente tanto em nosso país quanto globalmente.

Acreditamos que a combinação de técnicas de meditação, de respiração e sons relaxantes, são consideradas práticas integrativas, elas não são o principal no tratamento da ansiedade (lembrando que nosso foco não é o tratamento, pois não somos especialista no assunto), mas pode ser uma abordagem poderosa para ajudar as pessoas a lidarem com seus níveis de ansiedade, ajudando na diminuição. Estamos focados em criar uma plataforma acessível e fácil de usar. Queremos oferecer uma variedade de recursos, desde sessões guiadas de meditação até exercícios de respiração, para que as pessoas possam escolher o que funciona melhor para elas.

Além disso, a inclusão de sons e músicas calmantes pode fornecer um ambiente propício para a prática dessas técnicas e ajudar a induzir um estado de relaxamento mais profundo. Estamos comprometidos em criar um aplicativo que

seja respaldado por evidências e que possa complementar outras formas de ajudar e auxiliar a reduzir a ansiedade, oferecendo uma abordagem ampla para o bem-estar emocional e mental

METODOLOGIA

O trabalho está sendo desenvolvido nessas certas ferramentas:

Figma: Usaremos como meio de montar um exemplo das telas tanto para React Native e Html, auxiliando-nos no desenvolvimento do projeto

React Native: Iremos usar o React Native para montar a aplicação mobile.

Javascript: Será usado para validação de formulários, animações e funções do site e aplicação.

Firebase: Usado para armazenar os dados que virão da aplicação mobile e do site.

A pesquisa de campo foi realizada com o auxílio de um total de 33 participantes, da ETEC de Hortolândia, dos alunos ao 1° ao 3°.

Pesquisa de Campo:

Você se considera uma pessoa ansiosa?

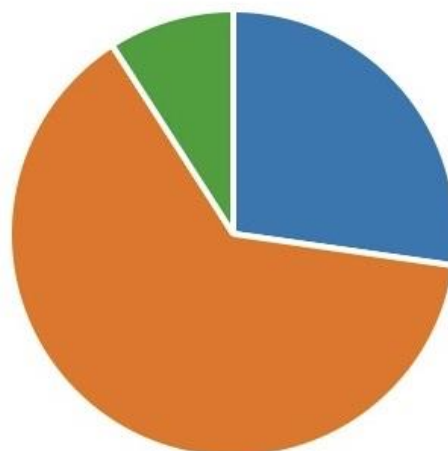
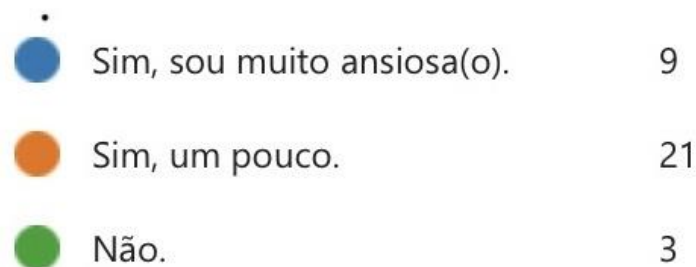


Gráfico 1

Você já teve crises de ansiedade?

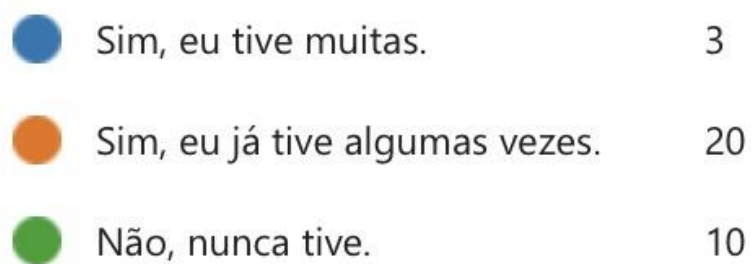


Gráfico 2

Você já usou alguma meditação ou técnicas de respiração na sua vida?

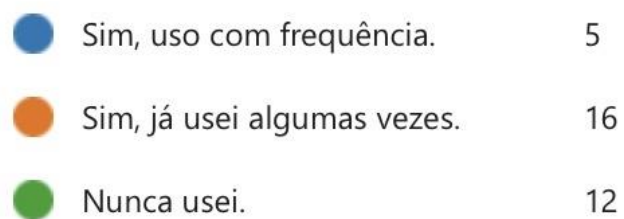


Gráfico 3

Você ouve sons e músicas relaxantes?
Exemplo: Sons do ambiente ou músicas calmas

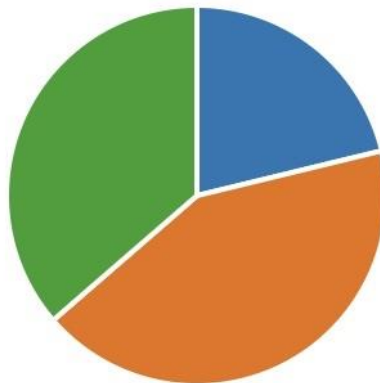
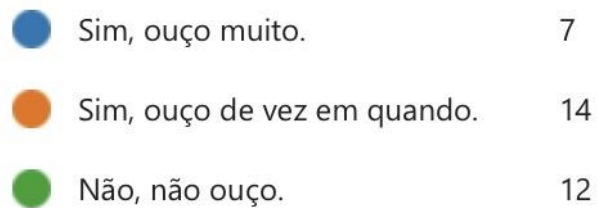


Gráfico 4

Você acha que a criação de um aplicativo que use métodos de meditação, técnicas de respiração, sons e músicas relaxantes poderia ajudar de alguma maneira na redução da ansiedade?



Gráfico 5

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

Descrição do produto/software

Aplicativo criado com o intuito de auxiliar pessoas com algum transtorno de ansiedade, ou estresse. O software propõe algumas meditações, técnicas de respiração e sons para ajudar nesse processo. Ele vem como a ideia de um software de pratica integrada, complementando tratamentos de pessoas, ou apenas para uso próprio.

Características técnicas

- Software mobile
- Criação de conta para salvamento de progresso
- Técnicas e exercícios utilizados em tratamentos psicológicos

Funcionalidades e benefícios do produto

- Disponibilidade de meditações básicas/intermediárias e guiadas para iniciantes
- Técnicas de respiração e músicas para alivio de estresse
- Menu intuitivo, simples e de fácil afinidade para o usuário

Linguagem/ ferramentas/ componentes do protótipo

- HTML
- CSS
- Java Script/React Native
- Firebase
- Android Studio

Banco de Dados

Banco de Dados é um conjunto de informações (dados), armazenados dentro de um sistema, que permite a manipulação desses dados e até a recuperação dos tais.

Modelo de Entidade e Relacionamento – MER

MER é uma ferramenta utilizada para modelagem desses dados. É usada normalmente apenas para criar a estrutura do Banco de Dados, como seus atributos e entidades.

Mer do software – Segue abaixo MER do Software

MER *CalmMind*:

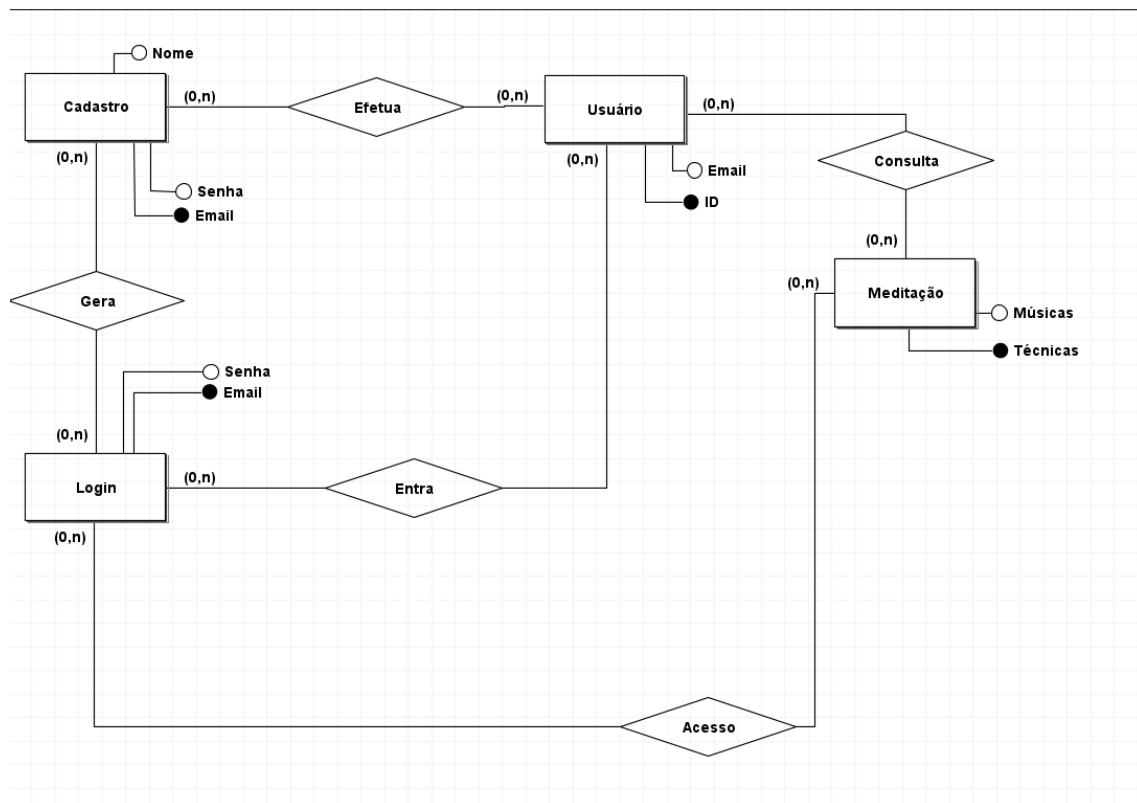
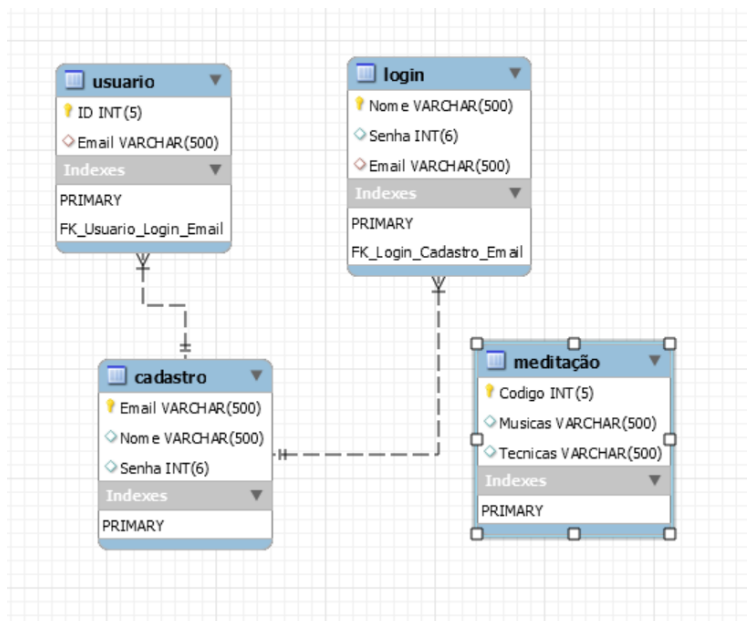


Diagrama de Entidade e Relacionamento – DER

O DER é uma ferramenta utilizada para representar de forma gráfica a estrutura criada no MER.

DER do Software - Segue abaixo DER do Software

DER CalmMind



Dicionário de Dados

Consiste numa lista organizada de todos os elementos de dados que são pertinentes para o sistema. Sem o dicionário de dados o modelo não pode ser considerado completo.

Dicionário de Dados do seu software – Segue abaixo Dicionário de Dados

Dicionário Tabela Login

Tabela: <u>Login</u>					
Nome do campo	Tipo	Tamanho	Primary key- Chave primaria	Foreign Key	Descrição
Email	Texto	500		Sim	<u>Email</u> que será usado para logar
Senha	Texto	6			Senha que será usada na hora de se logar com o Email
Nome	Texto	500	Sim		

Dicionário Tabela Cadastro

Tabela: CADASTRO				
Nome do campo	Tipo	Tamanho	Primary key- Chave primaria	Descrição
Nome	Texto	500		Nome que o usuário usará para se identificar
Senha	Texto	6		Senha que será usada na hora de se registrar com o Email
Email	Texto	500	Sim	Email que será usado para se registrar

Dicionário Tabela Meditação

Tabela: Meditação				
Nome do campo	Tipo	Tamanho	Primary key- Chave primária	Descrição
Músicas	Texto	500		Músicas que serão tocadas
Técnicas	Texto	500		Técnicas que serão usadas pelos usuários
Código	Número	5	Sim	

Di

Dicionário Tabela Usuário

Tabela: Usuário					
Nome do campo	Tipo	Tamanho	Primary key- Chave primaria	Foreign- Key	Descrição
Email	Texto	500		Sim	Email que será usado para identificar o usuário
ID	Número	5	Sim		Número que serão usados para

21:09   87



Login

Email:

Senha:

Entrar

Não tem uma conta?
[Cadastre-se](#)

Login: Tela para efetuação de login, caso o usuário tenha uma conta no aplicativo.

21:10

87

Olá

Bem - vindo ao **Calm Mind**

Faça seu cadastro para continuar!

Nome:

Digite seu nome

Email:

Digite seu email

Senha:

Digite sua senha

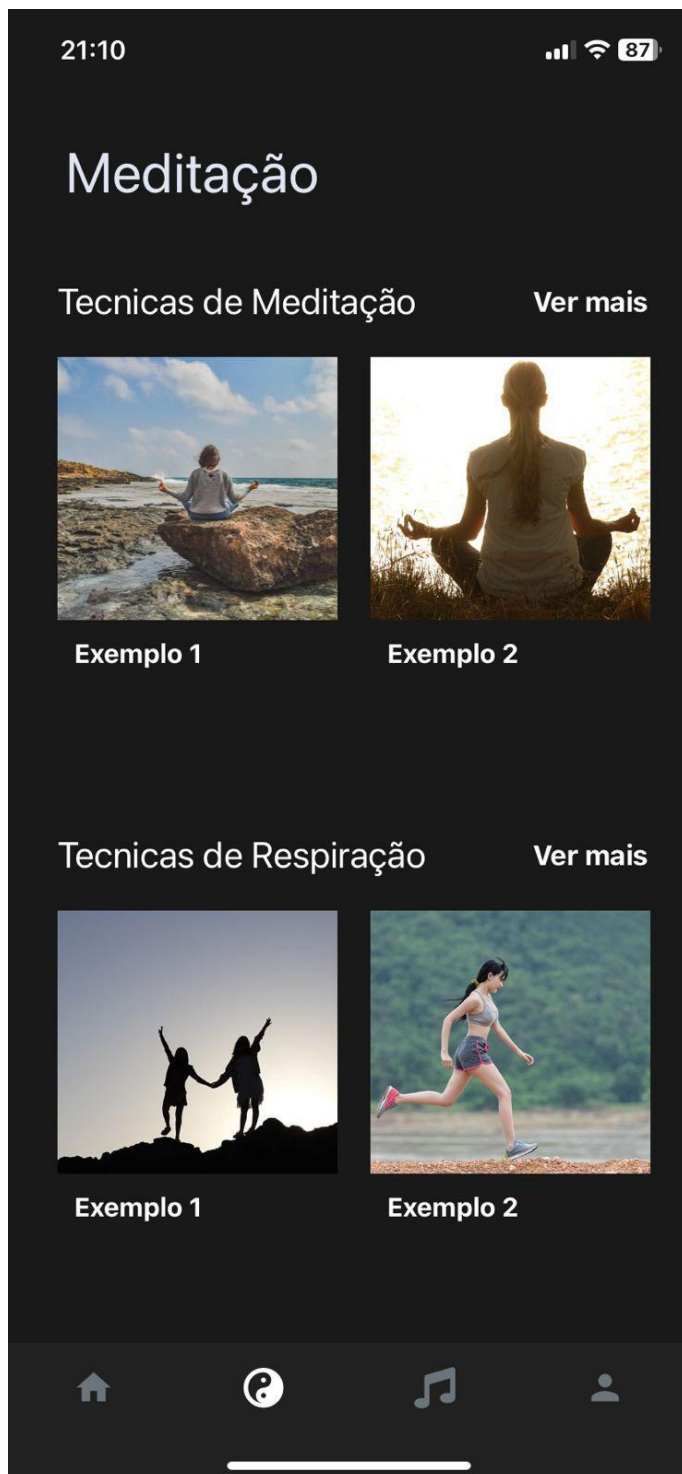
Confirmar sua senha:

Confirme sua senha

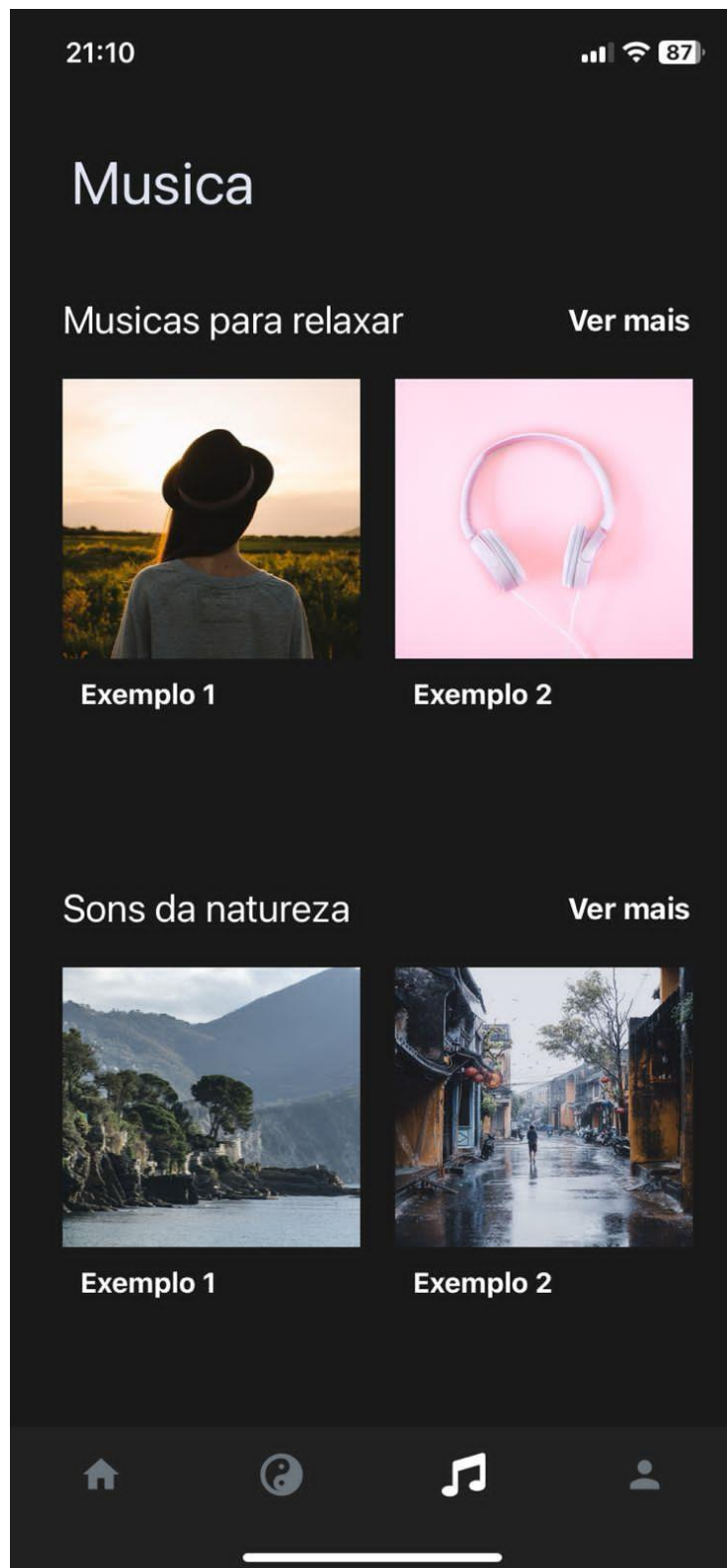
Cadastrar

Voltar

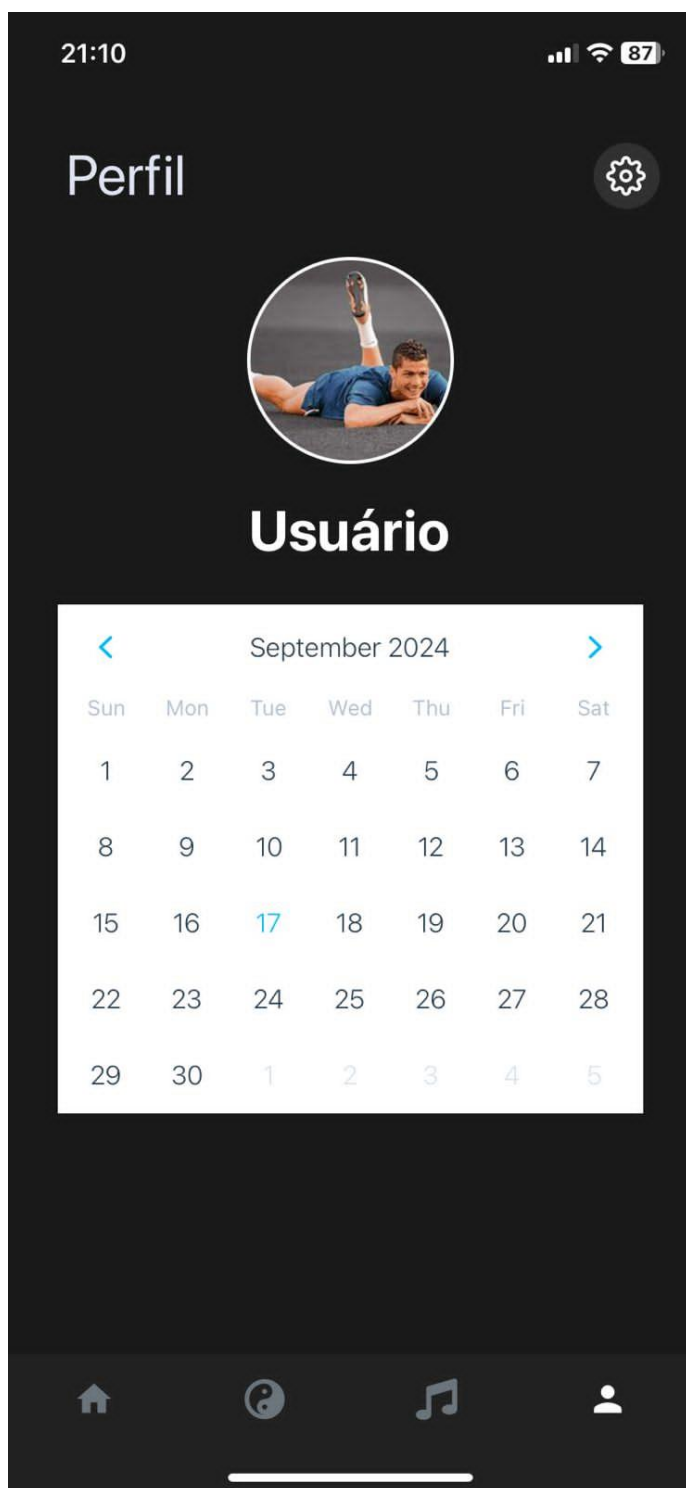
Cadastro: Tela para criação de cadastro de usuário.



Meditação: Tela no qual ficará as técnicas de meditação e respiração disponíveis para o usuário.



Músicas: Nessa tela ficará a playlist de músicas, partindo desde músicas de relaxamento, até sons que a natureza propaga.



Perfil: Tela onde usuário poderá consultar seus acessos no aplicativo durante o mês, suas anotações, e suas preferências quanto ao aplicativo.

ANÁLISE DE CUSTOS DO SOFTWARE

Linguagens/ ferramentas utilizadas	Valor por hora programada.	Quantidade de horas (casa)	Quantidade de horas (TCC/PW)	Total do Software
React Native	R\$ 20,00	180h	0h	R\$ 3600,00

TOTAL DO PROJETO:	R\$ 3600, 00
-------------------	--------------

Descrição do Aplicativo e Seus Benefícios:

Um aplicativo que usa técnicas de meditação e respiração, com auxílio de sons relaxantes, com o intuito de diminuir a ansiedade. Nossa intenção não é o tratamento, pois não somos nenhum especialista no assunto, porém, queremos ajudar o máximo de pessoas usando, o que são consideradas, praticas integrativas.

Colocaremos um recurso de calendário mostrando para a pessoa como estava se sentindo naquele dia, se foi bem, cansativo, relaxante e também como está o humor da pessoa.

Características das Ferramentas e Técnicas:

Figma: Utilizaremos como uma ferramenta que será essencial para o design de interface do usuário e experiência do usuário, pois sua interface é intuitiva e baseada na web, que colabora em tempo real entre os membros da equipe, mas não só isso com os diversos recursos como criação de wireframes, prototipagem interativa e ferramentas de design de alta fidelidade.

React Native: Utilizando para a aplicação móvel do nosso aplicativo, sendo capaz do desenvolvimento para celulares, usaremos a base do código que reduz significativamente o tempo e os custos de desenvolvimento, com graça à eficiência e muito bom para desenvolvedores web.

Javascript: Usaremos essa linguagem de programação que é extremamente essencial e versátil para desenvolvimento web, pois é uma linguagem fundamental e altamente adaptável, que desempenha um papel central na

criação de aplicativos modernos e oferece um vasto conjunto de recursos e ferramentas, para nós desenvolvedores explorarem e utilizar em nossos projetos.

Firestore: Sendo ótima para o armazenamento de banco de dados não relacionais, pois também é uma plataforma bem eficaz para gestão de projetos e a colaboração em equipe, fornecendo todos as ferramentas necessárias e ideias para nós desenvolvedores.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS AO LONGO DO PERÍODO DE EXECUÇÃO DO PROJETO

[illegible]

CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

A criação do software tinha como objetivo auxiliar pessoas que estão ou não em tratamentos para ansiedade, visando a utilização de recursos comprovados cientificamente, correspondendo a melhora da condição mental e bem-estar pessoal. Disponibilizando – os de forma simples e intuitiva, com passo a passos, e breves explicações sobre a técnica escolhida pelo usuário, resultando em uma melhor compreensão quanto ao conteúdo visto pelo próprio.

REFERÊNCIAS

BBC (SP). Rone Carvalho. Por que o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo. *Ansiedade*, São Paulo, ano 2023, v. 1, n. 1, 27 fev. 2023. Saúde, p. 1 - 2. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/27/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-ansiosa-do-mundo.ghtml>. Acesso em: 22 abr. 2024.

CNN BRASIL. Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade. *Ansiedade*, São Paulo, ano 2023, 25 jul. 2023. Saúde, p. 1 - 2. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/> . Acesso em: 22 abr. 2024.

PSICÓLOGO E TERAPIA (SP). Psicóloga Isabela Magalhães Santos Fernandes. Como a meditação ajuda no controle da ansiedade. *Meditação*, São Paulo, ano 2022, v. 1, 9 ago. 2022. Desenvolvimento Pessoal e Estilo de Vida, p. 1 - 2. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/meditacao-ajuda-controlar-ansiedade/> . Acesso em: 22 abr. 2024.

TRANSTORNOS de ansiedade. **Ansiedade**, Brasil, ano 2001, v. 1, n. 1, 24 jan. 2001. Saúde, p. 1 - 4. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7qtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt> . Acesso em: 15 abr. 2024.

PFIZER (Brasil). Quando a ansiedade passa a ser patológica. **Ansiedade e Doença**, Brasil, ano 2019, v. 1, n. 1, 25 jul. 2019. Saúde, p. 1 - 1. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/quando-ansiedade-passa-ser-patologica>. Acesso em: 15 abr. 2024.

Peixoto, J. L., Guimarães, B., Pires, M. D., & Almeida Júnior, Ítalo A. de J. (2021). Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 10(2), 306-316. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v10i2.3357>

TODRES, David. Música é remédio para o coração. **Saúde e Bem-Estar**, EUA, ano 2006, v. 1, n. 1, 10 jul. 2006. Saúde, p. 1 - 3. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/RFpccBqdDJJqYCYf4f34h9r/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 15 abr. 2024.

LENHARDTK, Gabriela; ÜCKER CALVETTI, Prislá. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Ansiedade; terapia cognitivo-comportamental; técnicas.**, Brasil, ano 2017, v. 1, n. 1, 22 jan. 2017. Saúde, p. 1 - 12. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v50n1-2/v50n1-2a10.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2024.