

JESSIANE MOTTA

**PROJETO DE INTERFACE GRÁFICA PARA UM APLICATIVO DE
APOIO EMOCIONAL E PREVENÇÃO PARA TENTATIVAS DE
SUICÍDIO**

Projeto de conclusão de curso submetido
ao Programa de Design da Universidade
Federal de Santa Catarina para obtenção
do Grau de bacharel em Design.
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Lisandra Andrade

FLORIANÓPOLIS

2020

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Motta , Jessiane
Projeto de interface gráfica para um aplicativo de
apoio emocional e prevenção para tentativas de suicídio /
Jessiane Motta ; orientador, Lisandra Andrade, 2020.
149 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Comunicação e Expressão, Graduação em Design, Florianópolis,
2020.

Inclui referências.

1. Design. 2. Suicídio. 3. Interface. 4. UX Design. 5.
App. I. Andrade, Lisandra. II. Universidade Federal de
Santa Catarina. Graduação em Design. III. Título.

Jessiane Motta

**PROJETO DE INTERFACE GRÁFICA PARA UM APLICATIVO DE APOIO
EMOCIONAL E PREVENÇÃO PARA TENTATIVAS DE SUÍCIDIO**

Este Projeto de Conclusão de Curso (PCC) foi julgado adequado para obtenção do Título de Bacharel em Design e aprovado em sua forma final pelo Curso de Design da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 05 de maio de 2021.

Prof^ª. Dr^ª. Mary Vonni Meurer
Dra. Coordenadora do Curso de Design UFSC

Banca Examinadora:



Documento assinado digitalmente
Lisandra de Andrade Dias
Data: 13/05/2021 20:35:59-0300
CPF: 581.162.220-15
Verifique as assinaturas em <https://v.ufsc.br>

Prof^ª. Dr^ª Lisandra Andrade
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^ª. Dr^ª Berenice Santos Gonçalves
Universidade Federal de Santa Catarina

Marcelo Demilis

Bruno Malhado

Prof^ª. Dr^ª Lisandra Andrade
Universidade Federal de Santa Catarina

Dedico este trabalho à minha família que
esteve comigo durante toda essa
trajetória, principalmente meu
companheiro de todas as batalhas,
Mateus e minha filha, Beatriz, pelos
momentos de ausência.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer à minha orientadora Lisandra, por ter me acompanhado, me orientado durante esse trajeto com tanta atenção e dedicação. Agradeço à Universidade Federal de Santa Catarina por todos esses 5 anos de ensino de qualidade e experiências únicas, fortalecendo minha ideia, e a defesa, da importância de uma educação pública e de qualidade para todos.

Agradeço a minha família, por toda motivação, meu pai, que sempre me ensinou a importância dos estudos, minhas irmãs, Josiane e Juliane, por serem exemplos de mulheres fortes e determinadas, que sempre me apoiaram nessa caminhada. E sem dúvida, ao meu anjo, que me guia sempre, minha mãe, que espero que esteja orgulho de ver sua última filha se formando, como sempre foi sonho.

Ao meu amor Mateus, eu não imagino como seria essa longa e difícil caminhada sem você ao meu lado, me ajudando, me aturando, cuidando da nossa pequena, obrigada por tanto. À Beatriz minha motivação diária, minha força, por saber que você existe e por querer sempre ir além pensando no seu futuro.

“Não basta que construamos produtos
que funcionem, que sejam
compreensíveis e utilizáveis, também
precisamos construir produtos que tragam
alegria e emoção, prazer e diversão e,
sim, beleza para a vida das pessoas.”
(Don Norman)

RESUMO

Apesar do aumento na conscientização sobre a importância da saúde mental, nossa sociedade ainda enfrenta preconceitos e julgamentos sobre o tema e isso aumenta quando falamos de sobre suicídio. Considerando o avanço da tecnologia com foco na área da saúde, este projeto foi desenvolvido através da metodologia “*The Elements of User Experience*” de James Garrett (2011) com a proposta de projetar uma interface gráfica voltado a saúde mental e prevenção ao suicídio. Por meio de pesquisa e questionários foi possível aprofundar o conhecimento no nosso público alvo, buscando compreender suas necessidades e baseando-se nelas, chegamos aos requisitos de projeto. Durante seu desenvolvimento foram utilizadas ferramentas como *benckmarking*, personas, painéis visuais, testes de usabilidade, para auxiliar, complementar e concluir o projeto, resultando assim em um protótipo de interface final com o auxílio da ferramenta Adobe Xd.

Palavras-chave: Design de Interação. UX Design. Design de Interface. Saúde Mental. Prevenção ao suicídio.

ABSTRACT

Despite the increase in awareness about the importance of mental health, our society still faces prejudices and judgments on the subject and this increases when we talk about suicide. Considering the advancement of technology with a focus on health, this project was developed using the methodology "The Elements of User Experience" by James Garrett (2011) with the proposal to design a graphic interface aimed at mental health and suicide prevention. Through research and questionnaires it was possible to deepen the knowledge in our target audience, seeking to understand their needs and based on them, we arrived at the project requirements. During its development, tools such as benchmarking, personas, visual panels, usability tests were used to assist, complement and complete the project, thus resulting in a final interface prototype with the aid of the Adobe Xd tool.

Keywords: Interaction Design. UX Design. Interface Design. Mental health. Suicide prevention.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Planos da metodologia de Garrett.....	18
Figura 2 – Telas <i>app</i> Cíngulo 1	23
Figura 3 – Telas <i>app</i> Cíngulo 2	24
Figura 4 – Avaliação MaTch Cíngulo	26
Figura 5 – Telas <i>app</i> MindShift 1.....	28
Figura 6 – Telas <i>app</i> MindShift 2.....	28
Figura 7 – Avaliação MaTch MindShift.....	31
Figura 8 – Telas <i>app</i> Welltrack 1	32
Figura 9 – Telas <i>app</i> Welltrack 2.....	32
Figura 10 – Avaliação MaTch Welltrack	35
Figura 11 – Telas <i>app</i> Tá tudo bem? 1	37
Figura 12 – Telas <i>app</i> Tá tudo bem? 2	37
Figura 13 – Avaliação MaTch Tá tudo bem?.....	39
Figura 14 – Telas <i>app</i> Cogni 1	40
Figura 15 – Telas <i>app</i> Cogni 2	41
Figura 16 – Avaliação MaTch Cogni	43
Figura 17 – Telas <i>app</i> Querida Ansiedade 1	44
Figura 18 – Telas <i>app</i> Querida Ansiedade 2.....	44
Figura 19 – Avaliação MaTch Querida Ansiedade	47
Figura 20 – Análise similares I	47
Figura 21 – Análise similares II	48
Figura 22 – Suicídio nos países	49
Figura 23 – Suicídio entre 10 e 29 anos.....	50
Figura 24 – Suicídio entre 15 e 29 anos Brasil.....	51
Figura 25 – Infográfico sobre suicídio no Brasil.....	53
Figura 26 – Gênero	55
Figura 27 – Faixa etária	55
Figura 28 – Suicídio	57
Figura 29 – Aplicativo para apoio emocional.....	57
Figura 30 – Aplicativos já utilizados	57
Figura 31 – Motivos de uso	58
Figura 32 – Importância <i>app</i> de apoio emocional.....	60
Figura 33 – Aplicativos conhecidos pelos profissionais.....	62
Figura 34 – Indicação de aplicativos por profissionais da saúde	62
Figura 35 – Aplicativos indicados por profissionais da saúde	63
Figura 36 – Respostas sobre ajudar no suicídio	63
Figura 37 – Respostas sobre ajudar nos transtornos.....	64

Figura 38 – Pontos principais de tendência ao suicídio	66
Figura 39 – Persona I	69
Figura 40 – Persona II.....	70
Figura 41 – Persona III.....	71
Figura 42 – Cenário persona I.....	73
Figura 43 – Cenário persona II.....	74
Figura 44 – Cenário persona III	74
Figura 45 – Mapeamento histórias de usuário I	76
Figura 46 – Mapeamento histórias de usuário II	77
Figura 47 – Arquitetura da informação	80
Figura 48 – Detalhamento arquitetura da informação I	81
Figura 49 – Detalhamento arquitetura da informação II	81
Figura 50 – Detalhamento arquitetura da informação III	82
Figura 51 – Matriz de similaridade	83
Figura 52 – Grid de padronização	83
Figura 53 – Arquitetura da informação final	84
Figura 54 – Detalhamento arquitetura da informação – Perfil profissional	85
Figura 55 – Detalhamento arquitetura da informação – Login e cadastro.....	86
Figura 56 – Detalhamento arquitetura da informação – Registro de humor, perfil e anotações	87
Figura 57 – Detalhamento arquitetura da informação – Transtorno, apoio e autoajud	87
Figura 58 – <i>Wireframes</i> Login e Cadastro.....	88
Figura 59 – <i>Wireframes</i> Perguntas Iniciais	89
Figura 60 – <i>Wireframes</i> Página de abertura e Esclarecimento	90
Figura 61 – <i>Wireframes</i> Apoio.....	91
Figura 62 – <i>Wireframes</i> Autoajuda	92
Figura 63 – <i>Wireframes</i> Registro de humor	93
Figura 64 – <i>Wireframes</i> Anotações	94
Figura 65 – <i>Wireframes</i> Perfil.....	94
Figura 66 – <i>Wireframes</i> Versão médico	95
Figura 67 – Primeira lista adjetivos	95
Figura 68 – Doze adjetivos finais	102
Figura 69 – Conceitos finais	103
Figura 70 – Painel conceitual apoiador e acolhedor	104
Figura 71 – Painel conceitual simples.....	104
Figura 72 – Painel conceitual tranquilo	105
Figura 73 – Painel conceitual companheiro	105
Figura 74 – Alternativas geradas no sketches	106
Figura 75 – Alternativas finais	107
Figura 76 – Tipografias analisadas	108
Figura 77 – Identidade visual final.....	109

Figura 78 – Paleta de cores	110
Figura 79 – Open Sans	112
Figura 80 – Aplicação de tipografia	113
Figura 81 – Ícones.....	114
Figura 82 – Ilustrações.....	115
Figura 83 – Grid das versões	116
Figura 84 – Grade de padronização.....	119
Figura 85 – Telas finais Registro de humor	120
Figura 86 – Telas finais Relatório	121

LISTA DE TABELAS

Quadro 1 – Análise de similar Cíngulo	24
Quadro 2 – Análise de similar MindShift	29
Quadro 3 – Análise de similar Welltrack.....	23
Quadro 4 – Análise de similar “Tá tudo bem?”	38
Quadro 5 – Análise de similar Cogni	42
Quadro 6 – Análise de similar Querida Ansiedade.....	46
Quadro 7 – Repostas sobre transtornos	55
Quadro 8 – Funcionalidades propostas 1.....	58
Quadro 9 – Funcionalidades propostas 2.....	59
Quadro 10 – Avaliação as perguntas iniciais.....	63
Quadro 11 – Funcionalidades propostas 3.....	66
Quadro 12 – Requisitos de projeto	76
Quadro 13 – Votos por identidade visual	105
Quadro 14 – Matriz de seleção tipográfica.....	110
Quadro 13 – Votos por identidade visual	105

LISTA DE ACRÔNIMOS

OMS	Organização Nacional de Saúde
IASP	Association for Suicide Prevention
CVV	Centro de Valorização da Vida
<i>App</i>	Aplicativo
IOS	Iphone operational system.
MATch	Measuring Usability of Touchscreen Phone Applications.
UI	User interface

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO	13
1.2 OBJETIVOS	15
1.2.1 Objetivo Geral	15
1.2.2 Objetivo Específicos	16
1.3 JUSTIFICATIVA	16
1.4 DELIMITAÇÕES DO PROJETO	17
2 METODOLOGIA PROJETUAL	18
2.1 PLANO DE ESTRATÉGIA	19
2.2 PLANO DE ESCOPO	20
2.3 PLANO DE ESTRUTURA	20
2.4 PLANO DE ESQUELETO	20
2.5 PLANO DE SUPERFÍCIE	21
3 DIAGNÓSTICO	22
3.1 PLANO DE ESTRATÉGIA	22
3.1.1 Análise de similares	22
3.1.1.1 Cíngulo	22
3.1.1.2 MindShift	27
3.1.1.3 <i>Welltrack</i>	31
3.1.1.4 Tá tudo bem?	36
3.1.1.5 Cogni	40
3.1.1.6 Querida Ansiedade	43
3.2 PÚBLICO ALVO	49
3.2.1 Pesquisa primária	49
3.2.2 Questionários	54
3.2.2.1 Análise de resultado do questionário 1	54
3.2.2.2 Análise de resultado do questionário 2	61
3.2.2.3 Considerações dos resultados obtidos no questionário	68
3.2.3 Personas	69
3.2.4 Cenários	72
3.2.5 Histórias de usuários	75
3.2.6 Mapeamento histórias de usuários	76
4 DESENVOLVIMENTO	78
4.1 PLANO DE ESCOPO	78
4.1.1 Requisitos de projeto	78
4.2 PLANO DE ESTRUTURA	80
4.2.1 Arquitetura da informação	80
4.2.2 Card Sorting	82

4.2.3 Arquitetura da informação final	84
4.3 PLANO ESQUELETO	87
4.3.1 Wireframes.....	87
4.3.2 Teste de usabilidade.....	96
4.3.2.1 <i>Resultados dos testes de usabilidade</i>	98
4.4 PLANO SUPERFÍCIE	100
4.4.1 Identidade e design visual	100
4.4.1.1 Definição dos conceitos	100
4.4.1.2 Identidade visual	103
4.4.1.3 Paleta de cores	109
4.4.1.4 Tipografia	111
4.4.1.5 Ícones e ilustrações	113
4.4.1.6 Grid e alinhamento.....	115
4.4.2 Teste de usabilidade.....	116
4.4.2.1 Resultado do segundo teste de usabilidade	117
4.4.2.2 Card sorting para resolução.....	118
4.4.3 Finalização do aplicativo.....	119
5 CONCLUSÃO.....	122
REFERÊNCIAS.....	124
APÊNDICES	126

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou, em 2019, um relatório informando que, embora os números mundiais de suicídio continuem alarmantes, tivemos uma queda na taxa de autocídio¹ *per capita*. Estima-se que cerca de 800 mil pessoas tiram suas vidas por ano, o que nos deixa com o número chocante de uma vida perdida a cada quarenta segundos.

Apesar desses dados apontarem para uma baixa de 9,4% no âmbito mundial, a realidade no Brasil vem na contramão do que é apresentado: tivemos uma alta de 7% entre 2010 e 2016, os quais foram os últimos anos de pesquisas realizadas pela OMS. (G1, CIÊNCIA E SAÚDE, 2019).

A Association for Suicide Prevention (IASP), maior organização internacional de prevenção ao suicídio, destaca que, apesar do intenso estudo sobre o autoextermínio, não existe uma teoria do suicídio, porém diversos fatores podem estar relacionados a essa ação, como socioculturais, genéticos, filosóficos e ambientais (IASP, 2015). Deve-se considerar, também, a existência de transtornos mentais e psicológicos, os quais são importantes fatores, assim como tentativas anteriores de suicídio. Sempre que mencionado o assunto, costuma-se associar, também, a depressão, que é a doença que está mais associada ao suicídio, mas outros transtornos mentais também podem levar a pessoa a cometer essa atitude extrema. Vale lembrar que o transtorno bipolar, a ansiedade e o abuso de substâncias tóxicas são fatores que aumentam os riscos de suicídio. (OMS, 2014)

Os transtornos mentais e psicológicos, no Brasil, demoraram a ganhar a atenção merecida. Se voltarmos um pouco na história, veremos que os suicidas eram internados nos hospitais psiquiátricos com tratamento a base de medicações pesadas, na grande maioria dos casos, assim excluindo as pessoas da sociedade e limitando suas interações. É possível lembrar também o quanto essas épocas ficaram marcadas por tratamentos falhos e pela violação dos direitos humanos. (COLVERO, 2004).

¹ Suicídio

Apesar do assunto ser tratado e abordado hoje com mais naturalidade do que na época mencionada acima, ainda vemos o autoextermínio atravessando tabus sociais compreendido por aspectos moralistas religiosos, gerando preconceito em torno dessa ação, o que acaba interferindo na produção de informações sobre esse tema. (Almeida, Silva, Félix, & Rocha, 2016),

A OMS (2014) postula que conflitos, desastres, abusos, violência, perdas ou um isolamento estão fortemente associados ao comportamento suicida. As taxas de suicídio são altas também em grupos vulneráveis que sofrem discriminações, como refugiados e migrantes, indígenas, lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros, intersexuais (LGBTI) e pessoas privadas de liberdade.

Atualmente, em nosso país, o suicídio é a segunda maior causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos, e já pode ser considerado um problema de saúde pública em todo o mundo. Além de toda a mudança e conflitos que acontecem nessa determinada fase da vida, esse público acaba tendo que lidar com tantas cobranças, e podemos considerar que essa nova geração vive um isolamento causado pelo uso excessivo de todas as tecnologias que estão em nossa volta. (OMS 2019)

Entre as informações que contribuem para o maior entendimento sobre o comportamento suicida está o número de casos notificados e a elaboração dos registros (Machado Santos, 2015). Ainda de acordo com a OMS, o número de países que estão tratando com atenção e traçando estratégias de prevenção ao suicídio cresceu nesses últimos cinco anos, mas ainda é considerado baixo. A mesma organização cobra que os países melhorem a qualidade dos dados sobre o assunto, principalmente nos locais de baixa e média renda. Aqui no Brasil, há alguns fatores que influenciam no levantamento de dados, por exemplo, a tendência à subnotificação dos casos; falhas nos registros; inconsistências de taxas oficiais e inconsistências nas fontes de produção, como os realizados pela Polícia e o Instituto de Medicina Legal (IML), que acabam atrapalhando a diferenciação entre mortes por suicídio e por causas acidentais. (Abasse, Oliveira, Silva, & Souza, 2009)

Outro problema que precisa ser destacado, encontrado nas emergências e prontos socorros, é a ausência de distribuição e preenchimento das FNVIA. Por conta da rotina intensa dessas instituições, os profissionais afirmam não ter tempo disponível para preenchem as fichas, por estarem dedicando sua atenção ao atendimento humano. Juntando esse fator com o de despreparo de alguns profissionais, desde o acolhimento ou mesmo a ausência de equipes profissionais

qualificada e treinada, temos grandes problemas para juntarmos esses dados de maneira efetiva. (Botega, 2015),

De acordo com o levantamento da OMS, as principais formas usadas para cometer suicídio são: envenenamento com pesticidas, enforcamento e uso de armas de fogo. A organização destaca ainda que restringir o acesso aos meios que podem ser utilizados para o suicídio seria uma das ferramentas para diminuir os casos. Outras estratégias são: identificação antecipada de comportamentos, acompanhamento de pessoas com tendências suicidas e em situação de risco e criação de programas para ajudar os jovens a lidarem com os problemas enfrentados ao longo da sua trajetória e conscientização da importância da saúde mental.

Ainda, destaca que 9 em cada 10 mortes por suicídio podem ser evitadas com prevenção e acompanhamento. Estamos em uma sociedade na qual o assunto ainda é considerado um tabu, sendo de extrema importância que, em momentos difíceis, as pessoas consigam pedir ajuda para familiares, amigos ou mesmo para um médico, sociedade na qual ainda não percebe a importância da saúde mental, não dando assim a atenção necessária.

Temos, no Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV), referência no suporte ao grupo de risco, oferecendo atendimento telefônico em horários específicos e *chat* online, o qual conta com a colaboração de voluntários, que passam por um treinamento para atender as pessoas que buscam ajuda.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Desenvolver uma interface gráfica para um aplicativo com o intuito de auxiliar pessoas que apresentam tendências suicidas, ou com determinados transtornos mentais, tais como ansiedade, estresse e depressão com foco na saúde mental.

1.2.2 Objetivo Específicos

- Reconhecer e analisar os perfis de público mais dispostos a utilização de um aplicativo com o foco na saúde mental e prevenção ao suicídio;
- Levantar as necessidades que podem ser atendidas sem pôr em risco a integridade desse público;
- Pesquisar melhores maneiras de amparo dentre as limitações da tecnologia, visando a uma assistência primária, mas de eficiência, considerando a fragilidade e responsabilidade do assunto tratado;
- Desenvolver uma interface que dê esse suporte, aplicando conhecimentos de *User Experience* e *User Interface* para garantir assim a melhor experiência para o usuário;
- Validar as ideias e funcionalidades com um profissional da área de saúde;
- Desenvolver um protótipo de alta fidelidade considerando as etapas de diagnóstico e desenvolvimento.

1.3 JUSTIFICATIVA

Desde o começo, o intuito era fazer, no trabalho de conclusão de curso, algo que pudesse ajudar a comunidade, devolvendo, assim, os anos de conhecimento que foi dedicado a mim em uma universidade pública e de qualidade. Olhando para a sociedade como alguém que faz parte dela, é possível perceber vários problemas em crescente e que ainda não recebem a devida atenção que merecem, seja por falta de maturidade dos indivíduos para entender e lidar com os eles, seja por conta do fator financeiro, que sempre é levado em consideração para se desenvolver soluções ou meios de enfrentamento. E não é diferente quando se trata de ansiedade, depressão e suicídio. É preciso ter empatia, estar preparado para dialogar, aprender a observar comportamentos fora do comum e oferecer apoio para quem está dentro desse grupo de risco. É preciso quebrar o tabu, pois ao contrário de muitos comentários que ainda ouvimos na sociedade, conversar e orientar sobre suicídio não incentiva o ato, mas ajuda a identificar, a lidar e a orientar sobre isso. É com a conversa que podemos ajudar as outras pessoas a expor seus sentimentos e incentivar a busca por ajuda profissional adequada.

Existem, como mencionado acima, canais de auxílio para quem procura, porém podemos intensificá-los ainda mais, chegando mais perto de cada pessoa que necessita de atenção e que, muitas vezes, precisa até identificar os próprios sintomas presentes na sua vida para buscar ajuda. Podemos associar isso ao fato de sermos uma geração que vive em uma era digital, na qual carregamos a tecnologia no nosso bolso e podemos usá-la a nosso favor.

Como profissionais, nós designers precisamos nos questionar sobre nosso papel e a responsabilidade perante a sociedade e podemos usar os processos de design para trazer uma mudança social. Dessa forma, pode-se intervir positivamente em como as pessoas realizam algumas atividades, orientando-as, facilitando seus acessos às informações e suportes. De modo geral, ajudando a sociedade a resolver problemas, que é uma das maiores finalidades do design, gerando, assim, uma mudança real no mundo. Usar a tecnologia em favor da sociedade e, neste caso, utilizar para dar um suporte primário, uma orientação, uma ajuda e assim direcionar as pessoas para o devido suporte efetivo, e o mais importante, enquanto ainda há tempo.

1.4 DELIMITAÇÕES DO PROJETO

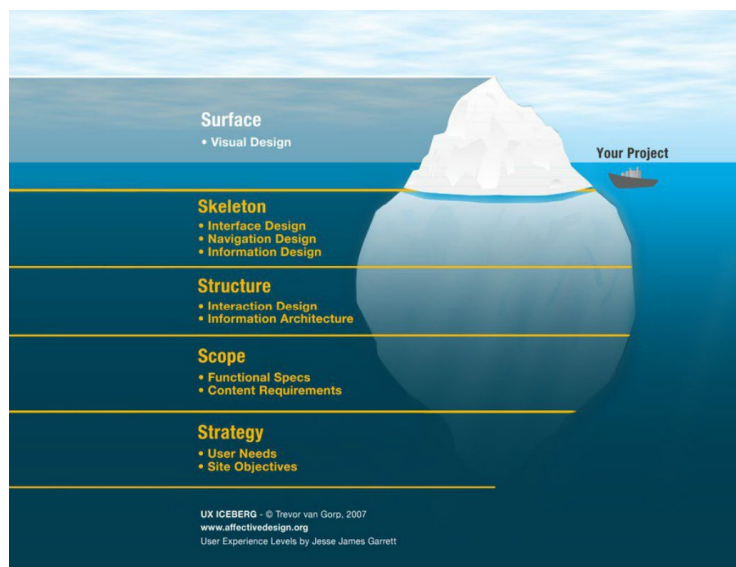
Este projeto se limitou ao desenvolvimento da interface gráfica da plataforma e um protótipo de alta fidelidade, sendo assim excluído o desenvolvimento da programação dela. O processo de design irá abranger métodos de UX e UI para uma melhor criação e idealização. Vale ressaltar que nenhuma das funções propostas no aplicativo deve substituir um acompanhamento com um profissional da saúde, pois as pessoas possuem comportamentos e perfis únicos que devem ser analisados com o devido cuidado e atenção de um psicólogo.

2 METODOLOGIA PROJETUAL

Para desenvolver as interfaces, de modo que atendam os propósitos do projeto, levando em consideração também as necessidades, ações e expectativas do usuários, foi escolhida a metodologia “*The Elements of User Experience: User-Centered Design for the Web Beyond, Second Edition*” para desenvolvimento de projeto de Garret (2011), especialista em experiência do usuário e arquitetura da informação.

Garret (2011) sugere que o desenvolvimento projetual acontece a partir de 5 planos, chamados também de etapas, que são interdependentes (Figura 1). As etapas são: estratégia, escopo, estrutura, esqueleto e superfície, que consiste em uma logística que vai do abstrato ao concreto do projeto. O autor ressalta que os planos apresentam ainda uma subdivisão dentro deles, separando, assim, em dois lados, um voltado à funcionalidade e outro visando às informações (Figura 2). Na ótica da funcionalidade, julga que a interface é uma ferramenta de processos e passos para realizar as tarefas proposta e, na ótica informacional, considera a experiência do usuário no que se refere à habilidade de encontrar, absorver e entender as informações que a interface quer passar.

Figura 1 – Planos da metodologia de Garrett



Fonte Garret (2011) Adaptado por Trevor van Corp.

2.1 PLANO DE ESTRATÉGIA

Podemos considerar essa etapa o nível mais abstrato. Ele é dividido horizontalmente entre as necessidades do usuário e os objetivos da interface. Garret (2011) já alertava a necessidade de entender e resolver esses dois pontos, pois um dos grandes problemas que encontramos na área de experiência do usuário é a falta de compreensão sobre essas questões. Assim que forem identificadas as necessidades e objetivos, será definido uma base que seguirá todo o processo metodológico do início ao fim do projeto. É neste plano que começará toda a parte relacionada à pesquisa, que compreende a definição do nosso público alvo, levantamento de informações relevantes por meio de questionários, formulários, entrevistas ou outros meios de pesquisas quantitativas e/ou qualitativas que vão nos permitir criar base de dados para serem usados durante todo o projeto.

Com suporte na análise de similares, iremos direcionar o objetivo do projeto e, mediante os questionários e entrevistas, criaremos as personas, histórias de usuário e mapeamento de histórias de usuário, as quais irão nos permitir identificar as necessidades dos usuários. Para ajudar na parte de análise dos similares, será usado a ferramenta *MaTch*², que é um *checklist* para avaliação da usabilidade de aplicativos, com base na avaliação heurística.

² Match <<http://match.inf.ufsc.br:90/>>

2.2 PLANO DE ESCOPO

Depois das definições do plano anterior, seguiremos para a geração do escopo do projeto. Neste momento, ficam definidos que requisitos serão levados em consideração. Aqui serão estipuladas, também, as especificações funcionais, ou seja, as ferramentas, atributos e funcionalidades da interface.

2.3 PLANO DE ESTRUTURA

É nesta parte do projeto que definimos como será a arquitetura de informação e o design de interação. Neste momento do processo é possível perceber que as preocupações deixam de ser tão abstratas e começam a levar em consideração fatores mais concretos os quais serão importantes para determinar qual será a experiência do usuário. Todas as informações coletadas nas etapas anteriores serão levadas em consideração para mapear cada aspecto e gerar as prioridades. É fundamental que as funcionalidades sejam desenvolvidas de forma compreensiva, gerando fácil entendimento, para agregarmos ainda mais valor na vivência do usuário. Nesta etapa, será aplicada a arquitetura da informação, que tem como objetivo educar, defender e traduzir os requisitos para todos os públicos envolvidos e arquitetar a interface com as necessidades e funcionalidades solicitadas pelo usuário. Geralmente, a sua construção é executada por meio de esquemas de categorização hierárquicas, os quais podem ser elaborados por meio da abordagem de cima para baixo ou de baixo para cima. Utilizam-se módulos que correspondem a um pedaço ou grupo de informação, variando desde um pequeno número até uma biblioteca inteira (GARRETT, 2011).

2.4 PLANO DE ESQUELETO

Na quarta etapa da metodologia, entramos na fase em que a interface começa a ser materializada. Usaremos a técnica de *wireframes* de média fidelidade para compreensão dos aspectos de navegação, funcionalidade e informação da

interface. Por se tratar ainda de um protótipo de média fidelidade, daremos mais atenção à parte funcional dele, decidindo a localização de cada elemento na tela, bem como: imagens, textos, ícones, botões, menus, mídias, entre outras. Logo, seguiremos para etapa de teste de usabilidade, que é uma técnica de pesquisa utilizada para avaliar um produto ou serviço. Os testes são realizados com usuários representativos do público-alvo. Cada participante tenta realizar tarefas típicas enquanto o analista observa, ouve e anota.

2.5 PLANO DE SUPERFÍCIE

O plano de superfície consiste na concretização do produto em seu nível visual. Garrett descreve esse momento no qual o “conteúdo, funcionalidade e estética se reúnem para produzir um design acabado que agrada aos sentidos enquanto cumpre todos os objetivos dos outros quatro planos.” (2011, p. 133)

Aqui, iremos tratar de um protótipo de alta fidelidade, definindo não só o design sensorial, mas também todas as decisões finais, como naming, identidade visual, design visual, paleta de cores, família tipográficas, padrões e elementos estéticos em geral. A parte multimídia do produto irá ser definida nesse momento também, exemplo disso serão as transições entre as telas.

É nessa etapa que o projeto toma uma forma real.

3 DIAGNÓSTICO

3.1 PLANO DE ESTRATÉGIA

3.1.1 Análise de Similares

Análise de similares, também chamada de Benchmarking, consiste em analisar os concorrentes ou similares diretos e/ou indiretos de um produto ou serviço que tenha equivalência de área de acordo com o desenvolvimento do projeto. Os aplicativos analisados abaixo são similares ao que está sendo desenvolvido. Para melhor análise, foram escolhidos como exemplos *apps* nacionais e internacionais para um repertório mais amplo dentre as funcionalidades e conteúdos que serão observados neste primeiro momento. Logo depois, serão estudados dentro da ferramenta Match, buscando uma avaliação em conformidade com os critérios das heurísticas de Nielsen (1994), observando-se os pontos positivos e negativos, visando melhorar a forma como se realiza ou uma função similar.

3.1.1.1 Cíngulo

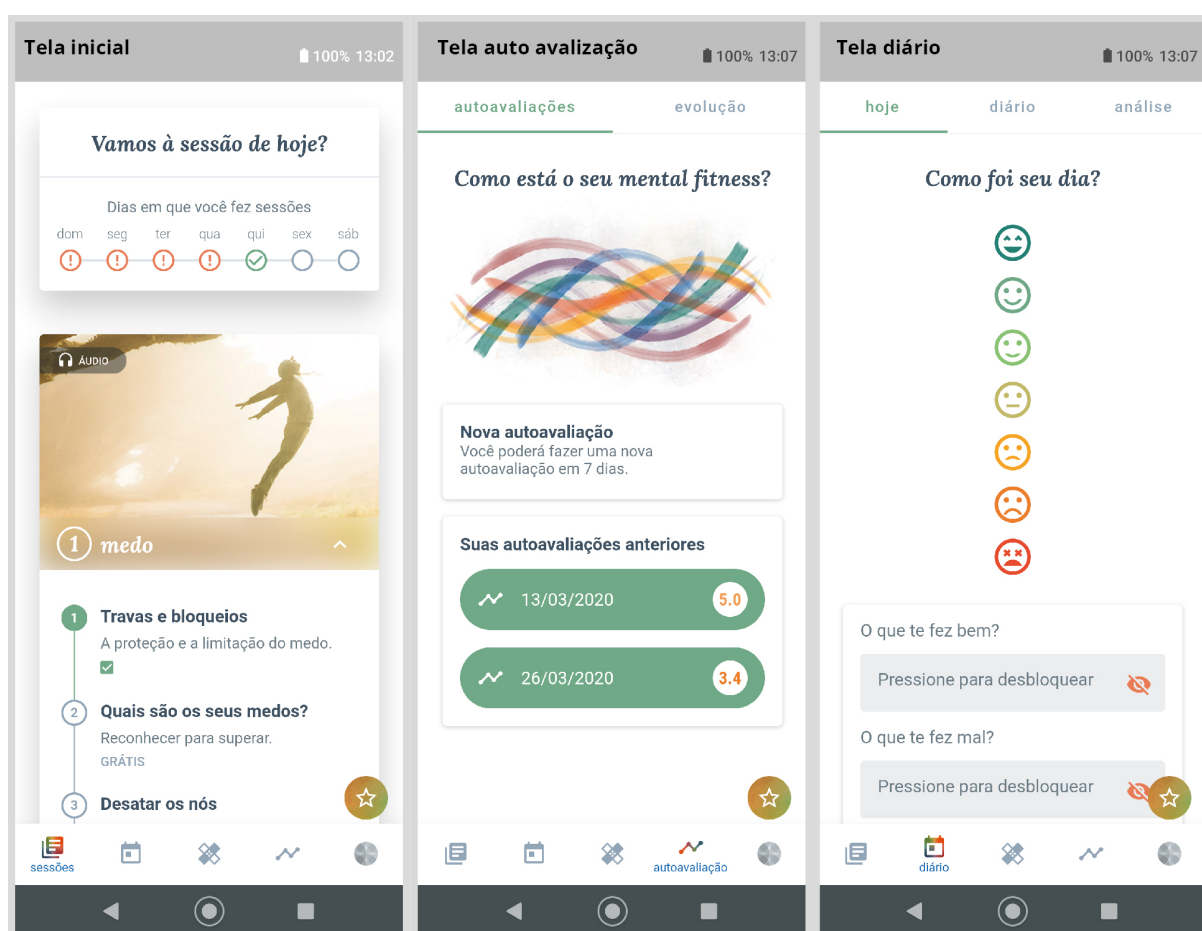
Cíngulo é um aplicativo feito com a intenção de melhorar a saúde mental e para isso conta com suportes com foco na ansiedade, insegurança, estresse e autoestima. O seu principal destaque é para o exercício de conceito de valorização pessoal, combatendo, assim, os efeitos prejudiciais da baixa autoestima, contando com textos, áudios e formulários que podem ou não serem preenchidos para usar o *app*. As sessões de terapias guiadas são diárias, evitando, dessa maneira, que sejam feitas todas de uma vez e, depois, encerrar o uso do aplicativo. O conceito é, de fato, que você abra o *app* pelo ao menos uma vez por dia e tenha as sessões à sua disposição de forma rápida, já que cada uma delas tem cerca de cinco minutos.

Além das sessões diárias, o *Cíngulo* oferece autoavaliações que podem ser feitas uma vez por semana, auxiliando assim a analisar seu estado mental e emocional. Com base nessas informações, ele irá ajudar a acompanhar seu desenvolvimento mental e destacar quais são os traços positivos e negativos mais relevantes em seu progresso.

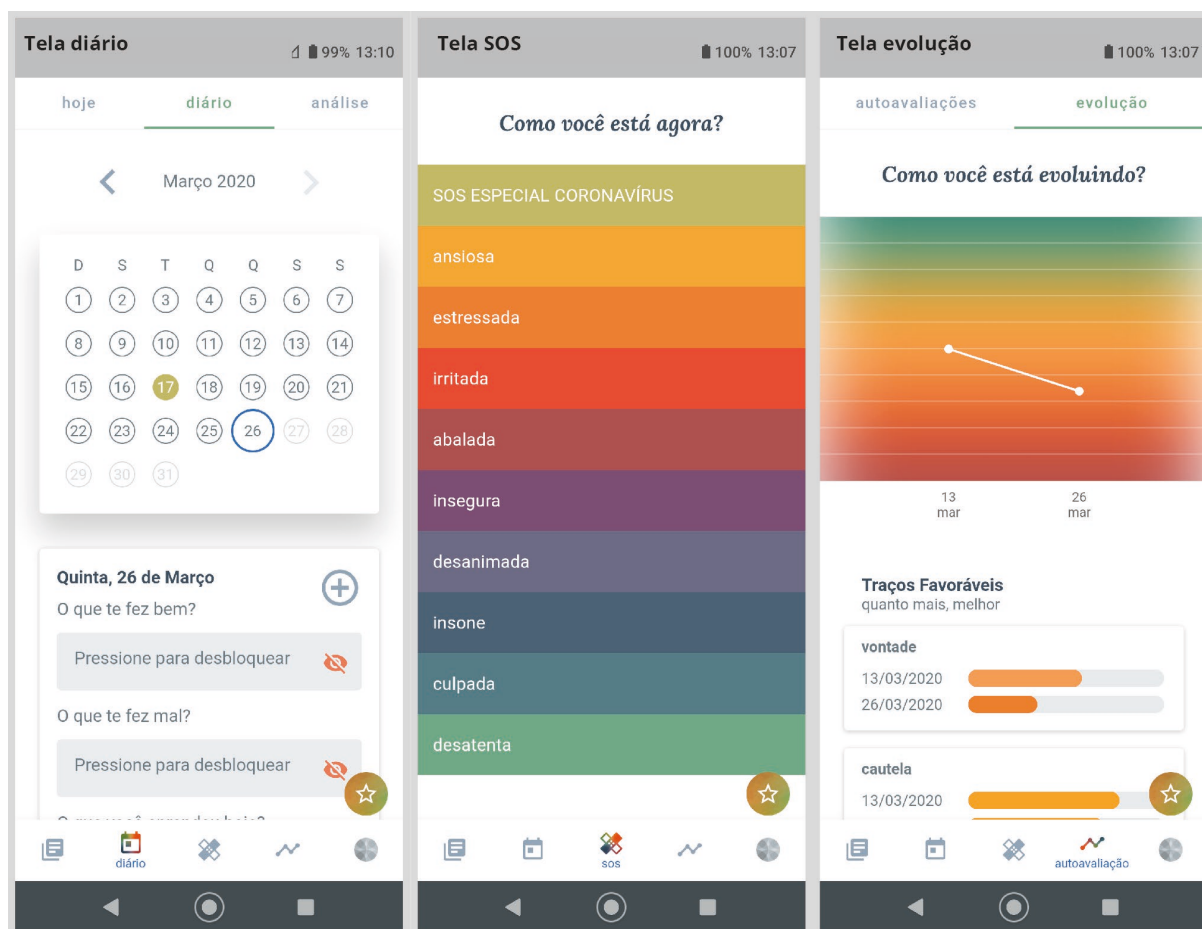
O que chama atenção no aplicativo é que, apesar de ser pago, existe uma grande quantidade de funções para a versão gratuita. Na versão paga, pode-se realizar algumas tarefas dentro da plataforma de forma ilimitada, enquanto, na versão gratuita, só é possível dentro de períodos determinados. O *app* consegue equilibrar as duas versões, mostrando-se bem atrativo para ser assinado, mas sem deixar o *app* vazio e inútil para uma versão gratuita. Outra grande vantagem ser é voltada para os brasileiros, já que ele foi todo elaborado em português, pois é raro encontrar outro aplicativo com foco em autocuidado com tanto conteúdo e nesse idioma.

Ele está disponível para celulares tipo Android e IOS, alcançou mais de 1.000.000 *downloads* e tem nota 4,9 dentre mais de 80.000 avaliações e resenhas no *Google Play*.

Figura 2 – Telas *app* Cíngulo 1



Fonte: Cíngulo

Figura 3 – Telas *app* Cíngulo 2

Fonte: Cíngulo

Quadro 1 - Análise de similar Cíngulo

Funcionalidades	Descrição e conteúdos
Tela abertura	Logo animada
Cadastro de usuário	Preenchimento de e-mail e senha para <i>login</i> ou cadastro rápido via Facebook/Google.
Esqueci minha senha	Preenchimento de e-mail para envio de <i>link</i> para redefinição de senha.
Finalizar sessão	Sair do seu <i>login</i>
Configurações	Acesso a informações pessoais, alterar e-mail, alterar senha e notificação por e-mail.
Perfil (editar)	Pode ser alterado nome, sexo e acesso a função de excluir a conta.
Excluir conta	Excluir permanentemente a conta do <i>app</i> .
Código corporativo	Informações sobre descontos se a empresa tiver parceria com o <i>app</i> .
Lembretes	Ligar e desligar notificações.
Contato e suporte	Possibilidade de entrar contato em o suporte do aplicativo.
Compartilhar	Oportunidade de divulgar o <i>app</i> com amigos e nas redes sociais.

Limpar informações do <i>app</i>	Limpar todas as informações armazenadas no aplicativo.
Tutorial	Informações iniciais de como usar o <i>app</i> .
Avaliação bem estar inicial (semanal)	Avaliação feita por perguntas relacionadas a saúde mental para entender o bem-estar do usuário. A partir do resultado é mostrado o nível de depressão, ansiedade e estresse do usuário. Com base no resultado são sugeridas sessões.
Registro diário	Funciona como diário emocional, registrando seu humor, onde foi escrito (no momento que está escrevendo), o que lhe fez bem, mal e o que ele pode aprender com a situação.
Auto avaliação	Teste voltado ao estado mental. Mostra os resultados e avaliações anteriores e sua evolução.
Atividades <i>Mindfulness</i>	Técnicas voltadas para o bem estar emocional.
Sessões diárias	Textos ou áudio que são divididos em categorias com a média de 9 conteúdos em cada uma delas. O <i>app</i> cria esse plano diário de acordo com sua avaliação inicial.
Favoritos	Permite salvar técnicas do <i>app</i> para ficar mais fácil de acessar posteriormente.
Relatórios de traços / Projeção de desempenho	Apresenta como está o seu estado mental de acordo com os resultados das avaliações. Permite que você veja seus traços favoráveis e desfavoráveis predominantes nas suas avaliações.
Função SOS	Pergunta como você está se sentindo agora e sugere conteúdos de acordo com o sentimento selecionado. Alguns conteúdos são pagos.
Calendários interativos	Espaços para marcar compromissos e atividades. Mostra o humor predominante de cada dia.
Assinatura	Informações sobre valores e benefícios para assinantes <i>Premium</i> .

Fonte: A autora

Analisando o aplicativo é possível observar que sua linguagem é amigável, tentando manter uma proximidade com o usuário. Suas telas são projetadas com base em um *grid* de cinco colunas, que permite uma boa distribuição dos elementos. Usa formas arredondadas em todas as suas telas, pode-se observar o arredondamento até mesmo nos ícones utilizados dentro do aplicativo. Presença em alguns momentos de linhas, ajudando a organizar as informações e a direcionar o olhar do usuário. Levando em conta as formas, *grid* e como os elementos estão distribuídos, temos coerência e uma unidade visual consistente. É possível observar

bastante utilização de sombras com o objetivo de dar profundidade a elementos, como botões e sessões. Observando o estilo tipográfico, temos a presença de duas fontes, serifada para alguns títulos, e uma sem serifa, com características arredondada, para o restante das informações. A paleta de cores do aplicativo é feita a partir das suas cores institucionais que são formadas por uma grande variedade de cores e bastante variação de tonalidade das mesmas. É possível perceber alguns problemas na hierarquia das telas, grande parte pelo fato das informações principais não estarem bem destacadas das demais.

- **Pontos positivos:** Bastante conteúdo voltado à saúde mental, atividades *mindfulness*, destaque para traços favoráveis e desfavoráveis, possibilidade de acompanhamento de desempenho com base nas avaliações anteriores.
- **Pontos negativos:** Só funciona quando conectado à internet, navegação confusa, o que faz com que, em algumas situações, seja difícil de achar conteúdos específicos.

Figura 4 – Avaliação MaTch Cíngulo

Nível	Características que os aplicativos para celular touchscreen quase sempre ou sempre possuem...
Até 30	Usabilidade muito baixa Somente iniciam as tarefas ao comando do usuário, evidenciam a necessidade de inserção de dados, possuem botões e links com área clicável do tamanho dos mesmos, evitam abreviaturas, além disso, são consistentes, utilizam o mesmo idioma em seus textos, apresentam os links de forma consistente entre as telas e funções semelhantes de forma similar.
30 - 40	Usabilidade baixa Além de possuir as características do nível anterior, fornecem um update do status para operações mais lentas por meio de mensagens claras e concisas, mantêm o mesmo título para telas com o mesmo tipo de conteúdo, utilizam títulos de telas que descrevem adequadamente seu conteúdo, exibem apenas informações relacionadas a tarefa que esta sendo realizada, apresentam ícones e informações textuais de forma padronizada com contraste suficiente em relação ao plano de fundo, e imagens com cor e detalhamento favoráveis a leitura em uma tela pequena, possuem navegação consistente entre suas telas, permitem retornar a tela anterior a qualquer momento, mantêm controles que realizam a mesma função em posições semelhantes na tela, permitem que as funções mais utilizadas sejam facilmente acessadas e possuem botões com tamanho adequado ao clique.
40 - 50	Usabilidade razoável Além de possuir as características dos níveis anteriores, dispõem as informações em uma ordem lógica e natural, apresentam as mensagens mais importantes na posição padrão dos aplicativos para a plataforma, oferecem uma navegação intuitiva e um menu esteticamente simples e claro, contêm títulos e rótulos curtos, possuem fontes, espaçamento entrelinhas e alinhamento que favorecem a leitura, realçam conteúdos mais importantes, possuem tarefas simples de serem executadas que deixam claro qual seu próximo passo, oferecem feedback imediato e adequado sobre seu status a cada ação do usuário, evidenciam que controles e botões são clicáveis, distinguem claramente os componentes interativos selecionados, utilizam objetos (ícones) ao invés de botões, com significados compreensíveis e intuitivos e não apresentam problemas durante a interação (trava, botões que não funcionam no primeiro clique, etc).
50 - 60	Usabilidade alta Além de possuir as características dos níveis anteriores, exibem pequenas quantidades de informação em cada tela, mantêm acessíveis menus e funções comuns do aplicativo em todas as telas, evidenciam o número de passos necessários para a realização de uma tarefa, permitem que o usuário cancele uma ação em progresso, possuem navegação de acordo com os padrões da plataforma a que se destinam e possibilitam fácil acesso de mais de um usuário no caso de aplicativos associados a cadastro de login.
Acima de 60	Usabilidade muito alta Tem ainda maior probabilidade, que os níveis anteriores, de possuir todas as características descritas acima, possuindo um alto nível de usabilidade.

Fonte: A autora

3.1.1.2 MindShift

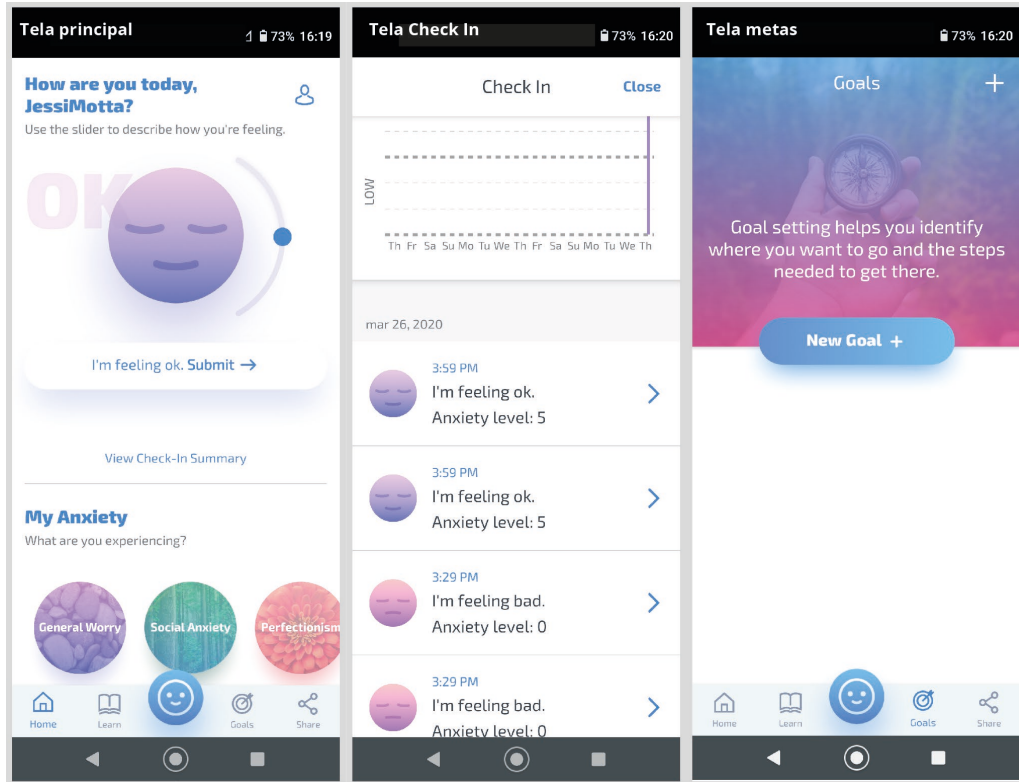
O MindShift foi desenvolvido pela ONG AnxietyBC com a intenção de ajudar pré-adolescentes, adolescentes e jovens a lidarem com seus níveis de ansiedade. O aplicativo quer mudar a ideia que as pessoas têm de querer acabar com a ansiedade, uma vez que ela deve ser aceita e quem sofre dela deve aprender a mantê-la sob controle. Portanto, ele foi desenvolvido com base em estratégias para lidar com as crises de ansiedade com ferramentas para dormir, aliviar fortes emoções, combater o perfeccionismo, reduzir a ansiedade social e diminuir as preocupações.

Para isso, o aplicativo possui: teste de ansiedade, diário para desabafar, conselhos, inspirações, monitor de humor que lhe pergunta desde como você está se sentindo até quais os sintomas de ansiedade que você está sentindo. O usuário pode aprender a relaxar, desenvolver maneiras mais úteis de pensar e lidar com todos os seus sentimentos.

Vale ressaltar as estratégias utilizadas no aplicativo, as quais têm base científica comprovada na terapia comportamental cognitiva (CTB). Esse cuidado foi tomado a fim de proporcionar ao usuário a mudança de forma positiva e duradoura.

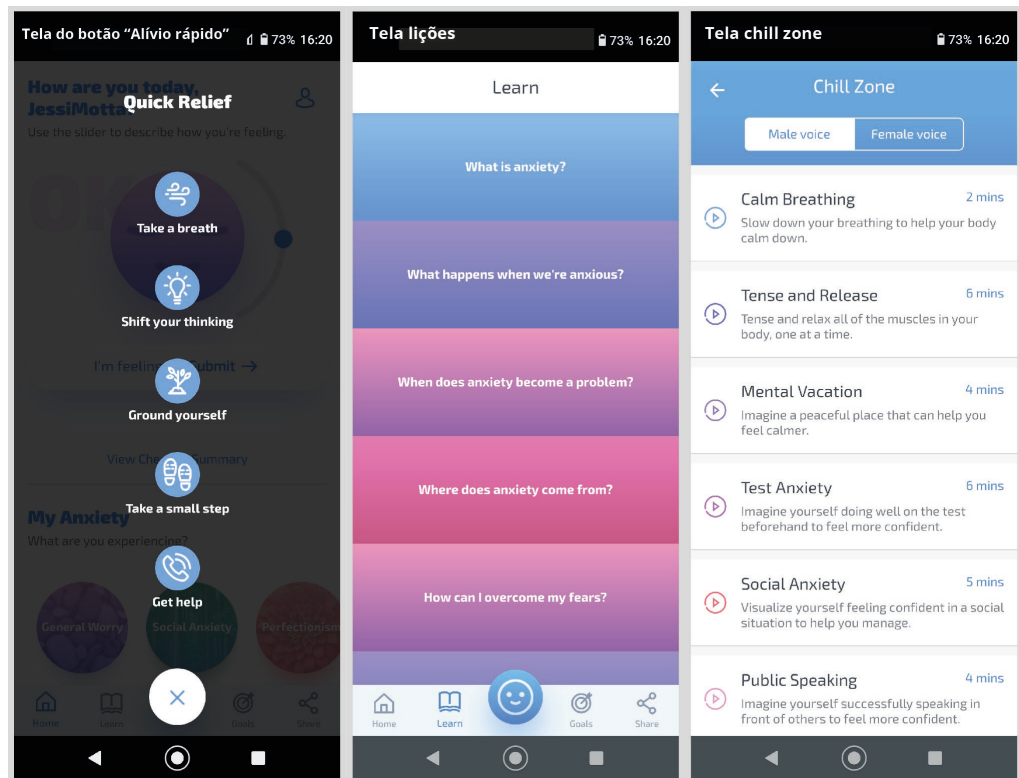
Ele está disponível para celulares Android e IOS, sua linguagem é apenas inglês e é totalmente gratuito. O *app* alcançou mais de 100.000 *downloads* e possui uma nota de 4,3 dentre as 1.135 avaliações e resenhas no *Google Play*.

Figura 5 – Telas app MindShift 1



Fonte: MindShift

Figura 6 – Telas app MindShift 2



Fonte: MindShift

Quadro 2 - Análise de similar MindShift

Funcionalidades	Descrição e conteúdos
Tela abertura	Imagem enquanto carrega.
Cadastro de usuário	Preenchimento de e-mail e senha para <i>login</i> ou cadastro rápido via Facebook/Google.
Esqueci minha senha	Preenchimento de e-mail para envio de <i>link</i> para redefinição de senha.
Finalizar sessão	Sair do seu <i>login</i>
Configurações	Permite edição de informações básicas, notificações do <i>app</i> e acesso a função de suporte e compartilhar.
Perfil (editar)	Possibilidade de modificação de nome, ano de nascimento, país e estado.
Contato e suporte	Permite enviar e-mail para o suporte.
Compartilhar	Compartilhar o aplicativo nas redes sociais.
Reset aplicativo	Apagar todas as informações do aplicativo.
Apagar conta	Excluir permanentemente a conta do <i>app</i> .
Botão "alívio rápido"	Quando apertado abre opções do que fazer em momento de crise. Sugere desde técnicas de respiração à um pedido de ajuda.
Diário de pensamento	Possibilita registrar como está se sentindo, o que está acontecendo e dispõe de uma lista de sintomas de crise de ansiedade para selecionar se tiver algum deles. Com isso é possível identificar quais pensamentos estão relacionados diretamente com a ansiedade.
Minha ansiedade	Nessa função é possível encontrar de acordo com seu transtorno uma explicação, sinais mentais e corporais e dicas de como lidar com cada um deles.
Ferramentas	Dentro dessa função existem ferramentas para ajudar a controlar a ansiedade. Algumas delas são, <i>coping cards</i> (pequenos lembretes para reajustar os pensamentos), e <i>belief experiments</i> (experimentos para testar o que alimenta sua ansiedade).
Metas	Permiti cadastrar metas do que você quer alcançar e quais etapas são necessárias para chegar no seu objetivo.
Lições	É onde se encontram várias explicações sobre a ansiedade, como lidar com elas, de onde vem esses sintomas entre outras curiosidades sobre esse transtorno em geral.
<i>Chek-in</i>	Gráficos para acompanhar como está a ansiedade e o humor do usuário durante o uso do <i>app</i> .
<i>Zona Chill</i>	Gravações de meditação guiadas e <i>mindfulness</i> .





Compartilhar dados com terapeuta	Permite compartilhar todo seu histórico dentro do aplicativo, desde os diários de pensamentos, gráficos e conteúdos acessados.
----------------------------------	--

Fonte: A autora

O aplicativo conta com uma interface atraente, mantendo seus elementos de forma harmoniosa, aproveitando os espaços da tela sem causar densidade visual. As cores principais são azul, roxo e rosa, apresentando em alguns momentos variações de cores semelhantes quando é necessário um conjunto maior de cores, e as vezes são utilizados dégradés com duas das cores principais. É possível notar a mesma paleta de cor nas imagens quando são utilizadas dentro do aplicativo. Seus elementos são majoritariamente arredondados, desde os botões, ícones e grafismos. Segue a mesma tendência na sua única tipográfica, sem serifa, utilizada dentro do *app*. Sua família tipográfica é muito bem utilizada, principalmente voltado a ótima hierarquia das telas, facilitando a leitura e transmissão das informações propostas pela interface. A fonte bem selecionada com as cores utilizadas, proporcionam em todos os momentos a fácil legibilidade. Utilizam sombras em botões em quase todos os momentos. Não foi possível observar um grid único, já que há algumas variações na organização de elementos e informações em algumas telas.

- **Pontos positivos:** Variedade de conteúdo, totalmente gratuito, possibilidade de compartilhar os dados com o terapeuta, interface agradável, intuitiva e hierarquia clara.
- **Pontos negativos:** Apenas em inglês.

Figura 7 – Avaliação MaTch MindShift

   	
Checklist para Avaliação da Usabilidade de Aplicativos para Celulares Touchscreen	
Início	
Resultado: 56.7 pontos - Usabilidade alta	
Nível	Características que os aplicativos para celular touchscreen quase sempre ou sempre possuem...
Até 30	<p>Usabilidade muito baixa</p> <p>Somente iniciam as tarefas ao comando do usuário, evidenciam a necessidade de inserção de dados, possuem botões e links com área clicável do tamanho dos mesmos, evitam abreviaturas, além disso, são consistentes, utilizam o mesmo idioma em seus textos, apresentam os links de forma consistente entre as telas e funções semelhantes de forma similar.</p>
30 - 40	<p>Usabilidade baixa</p> <p>Além de possuir as características do nível anterior, fornecem um update do status para operações mais lentas por meio de mensagens claras e concisas, mantêm o mesmo título para telas com o mesmo tipo de conteúdo, utilizam títulos de telas que descrevem adequadamente seu conteúdo, exibem apenas informações relacionadas a tarefa que esta sendo realizada, apresentam ícones e informações textuais de forma padronizada com contraste suficiente em relação ao plano de fundo, e imagens com cor e detalhamento favoráveis a leitura em uma tela pequena, possuem navegação consistente entre suas telas, permitem retornar a tela anterior a qualquer momento, mantêm controles que realizam a mesma função em posições semelhantes na tela, permitem que as funções mais utilizadas sejam facilmente acessadas e possuem botões com tamanho adequado ao clique.</p>
40 - 50	<p>Usabilidade razoável</p> <p>Além de possuir as características dos níveis anteriores, dispõem as informações em uma ordem lógica e natural, apresentam as mensagens mais importantes na posição padrão dos aplicativos para a plataforma, oferecem uma navegação intuitiva e um menu esteticamente simples e claro, contêm títulos e rótulos curtos, possuem fontes, espaçamento entrelinhas e alinhamento que favorecem a leitura, realçam conteúdos mais importantes, possuem tarefas simples de serem executadas que deixam claro qual seu próximo passo, oferecem feedback imediato e adequado sobre seu status a cada ação do usuário, evidenciam que controles e botões são clicáveis, distinguem claramente os componentes interativos selecionados, utilizam objetos (ícones) ao invés de botões, com significados compreensíveis e intuitivos e não apresentam problemas durante a interação (trava, botões que não funcionam no primeiro clique, etc).</p>
50 - 60	<p>Usabilidade alta</p> <p>Além de possuir as características dos níveis anteriores, exibem pequenas quantidades de informação em cada tela, mantêm acessíveis menus e funções comuns do aplicativo em todas as telas, evidenciam o número de passos necessários para a realização de uma tarefa, permitem que o usuário cancele uma ação em progresso, possuem navegação de acordo com os padrões da plataforma a que se destinam e possibilitam fácil acesso de mais de um usuário no caso de aplicativos associados a cadastro de login.</p>
Acima de 60	<p>Usabilidade muito alta</p> <p>Tem ainda maior probabilidade, que os níveis anteriores, de possuir todas as características descritas acima, possuindo um alto nível de usabilidade.</p>

Fonte: A autora

3.1.1.3 Welltrack

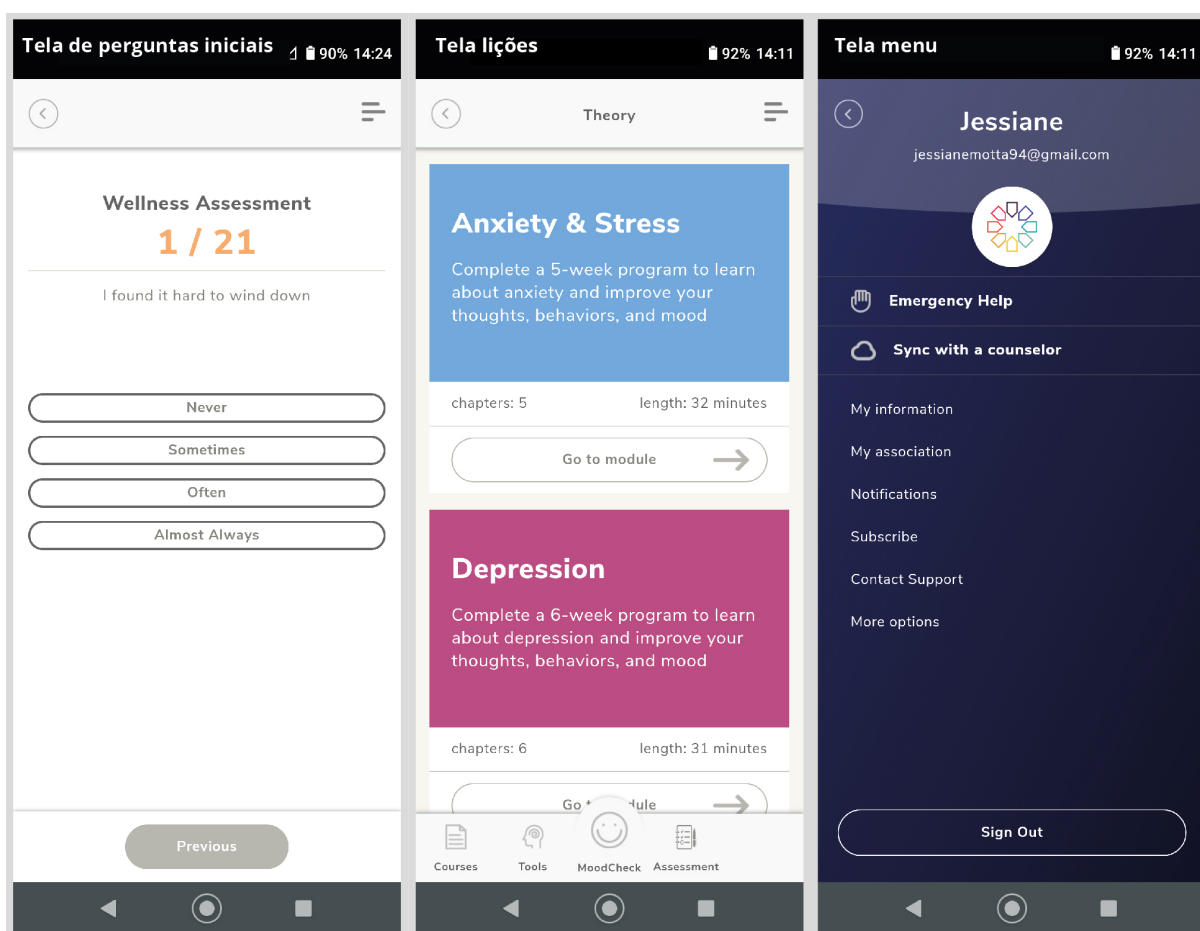
Trata-se de um aplicativo de saúde mental para ajudar a monitorar o humor e conseguir ajuda quando for preciso. Tem partes gratuitas, que são minoria, e a outra parte é paga ou precisa ser membro de alguma empresa parceira. Conta com ferramentas como monitor de humor diário, diário de pensamentos e avaliações de bem-estar, cronograma de atividades, meditação guiada e sessões específicas para estresse, ansiedade e depressão.

Dentro do objetivo de auxiliar a monitorar os sentimentos, sua função principal é a geração de gráficos interativos diários, que são alimentados com informações de como o que está sentindo e outras informações relacionadas. Esse

aplicativo é recomendado para pessoas que tenham interesse em conhecer e controlar suas emoções e comportamentos. Outra vantagem do *app* é que ele ajuda tanto o usuário, nesse processo, quanto o psicólogo, acompanhando o estado mental e a maneira como seu paciente está lidando com suas emoções.

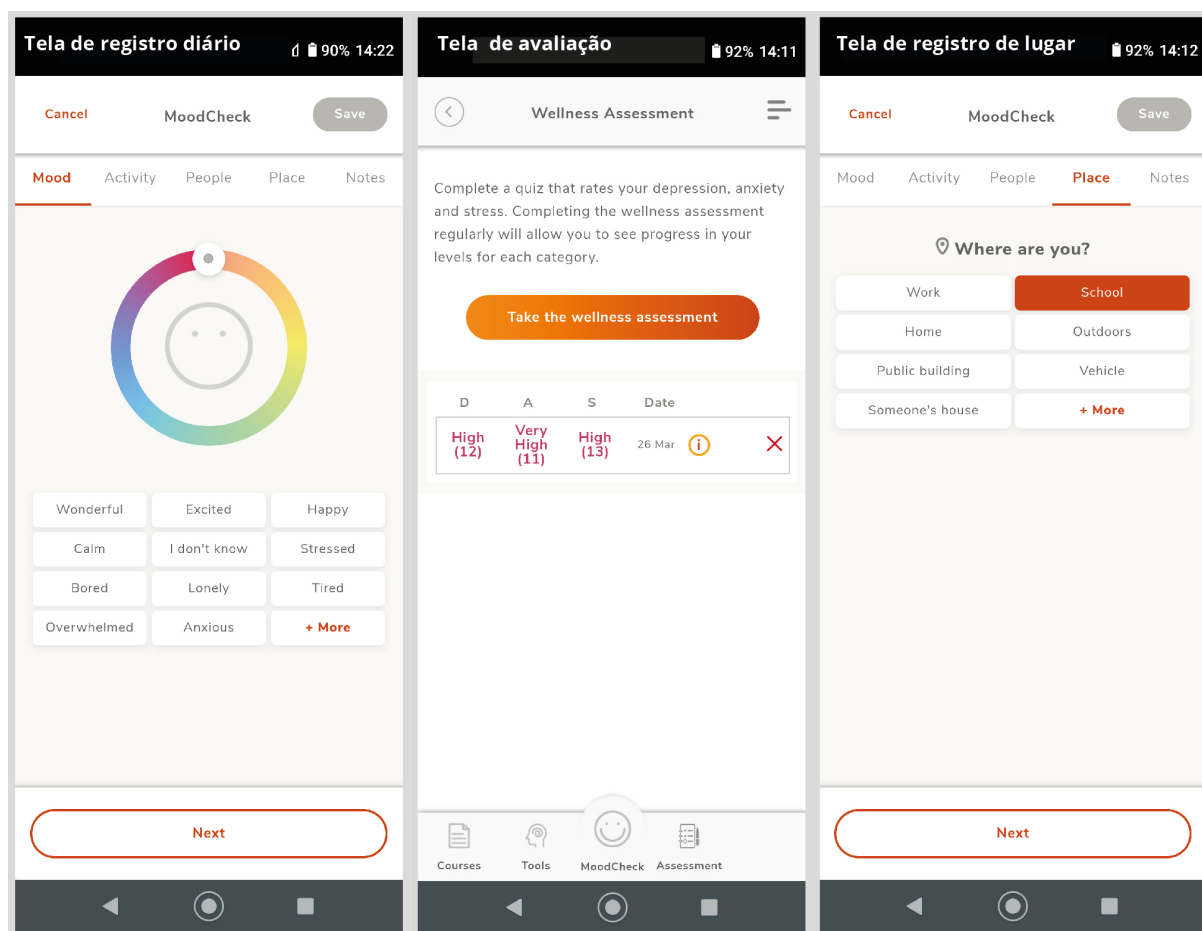
Está disponível para celulares Android e IOS, linguagem inglês e francês, alcançou mais de 10.000 downloads e possui uma nota de 3,1 entre 56 avaliações e resenhas no *Google Play*.

Figura 8 – Telas *app* Welltrack



Fonte: Welltrack

Figura 9 – Telas app Welltrack 2



Fonte: Welltrack

Quadro 3 - Análise de similar Welltrack

Funcionalidades	Descrição e conteúdos
Tela abertura	Logo do aplicativo com o ícone animado “carregando”
Cadastro de usuário	Preenchimento de e-mail e senha para <i>login</i> ou cadastro rápido via Facebook/Google.
Esqueci minha senha	Preenchimento de e-mail para envio de <i>link</i> para redefinição de senha.
Finalizar sessão	Sair da sua conta
Configurações	Permite alterar notificações do aplicativo
Perfil (editar)	Alterar nome, e-mail e trocar senha
Lembretes	Ligar e desligar notificações.
Contato e suporte	Direciona para os aplicativos de e-mail que tiver no celular.
Avaliação bem estar inicial (semanal)	Avaliação feita por perguntas relacionadas a saúde mental para entender o bem-estar do usuário. A partir do resultado é mostrado o nível de depressão, ansiedade e estresse do usuário. Com base no resultado é sugerido sessões.

Compartilhar	Permite compartilhar nas suas redes sociais.
Limpar informações do <i>app</i>	Limpar todas as informações do aplicativo.
Lições	Lições em formato de áudio para o problema selecionado.
Registro diário	Chamados de " <i>moodcheck</i> " pelo aplicativo, são os registros de como a pessoa está se sentindo, o que está fazendo, onde e com quem está, entre outras observações que o usuário pode adicionar no seu registro diário.
Relatórios	Quantidade de registros feitas pelo usuário nos últimos dias e qual a média de relatório por dia. (Gráfico de coluna)
	Resumo de humor, apresentando data, hora e detalhes sobre o tipo de atividade efetuada pelo usuário no dia. O gráfico apresenta divisões de bom, mal e os tipos de humores registrados. (Gráfico cartesiano)
	Porcentagem de bom e mal humor nos últimos 30 dias. (Gráfico de rosca)
Ligar para emergência	De acordo com a sua localização, sugere ligar para o número de emergência mais próximo.
Calendários interativos	Espaços para marcar compromissos e atividades. Mostra o humor predominante de cada dia.
Assinatura	Informações sobre valores e benefícios para assinantes <i>Premium</i> .
Meditação guiada (função <i>premium</i>)	Conteúdo não acessado devido a necessidade de assinatura.
Tela de cursos (função <i>premium</i>)	Conteúdo não acessado devido a necessidade de assinatura.
Auto avaliação diária (função <i>premium</i>)	Conteúdo não acessado devido a necessidade de assinatura.
Diário (função <i>premium</i>)	Conteúdo não acessado devido a necessidade de assinatura.
Avaliador de atividades (função <i>premium</i>)	Conteúdo não acessado devido a necessidade de assinatura.
Compartilhar dados com terapeuta (função <i>premium</i>)	Conteúdo não acessado devido a necessidade de assinatura.

Fonte: A autora

O Welltrack possui uma interface agradável para o usuário, mantendo uma boa composição, utilizando bem os espaços da tela, sem apresentar densidade informacional e de elementos. Tem uma paleta de cores bem variada, mas mantendo a cor laranja como principal, presente em quase todas as telas, principalmente em botões, como preenchimento ou contorno. É possível observar que entre todos os aplicativos analisados, é o que mais utilizada *dégradé* para preenchimento. As formas apresentadas são geométricas variadas, em algumas

telas temos a predominância de formas mais circulares e em outras mais quadradas. Porém todos os seus botões possuem os cantos arredondados, não apresentando variação entre eles. Utiliza apenas uma tipografia, sem serifa, e suas variações para hierarquia das informações. Porém o tamanho da fonte utilizada em algumas telas, parece abaixo do tamanho ideal para uma boa leitura, estipulado em no mínimo 12 pixel de acordo com o Material Design, assim dificultando a visualização, comprometendo assim sua legibilidade.

- **Pontos positivos:** Agradável, intuitivo, hierarquia bem clara e um design de interface consistente. Das funções, a forma como apresenta os registros de emoções é muito interessante, pois é fácil de compreender.
- **Pontos negativos:** Apenas em inglês e francês, poucas funções na versão gratuita.

Figura 10 – Avaliação MaTch Welltrack

Resultado: 53.9 pontos - Usabilidade alta

Nível	Características que os aplicativos para celular touchscreen quase sempre ou sempre possuem...
Até 30	Usabilidade muito baixa Somente iniciam as tarefas ao comando do usuário, evidenciam a necessidade de inserção de dados, possuem botões e links com área clicável do tamanho dos mesmos, evitam abreviaturas, além disso, são consistentes, utilizam o mesmo idioma em seus textos, apresentam os links de forma consistente entre as telas e funções semelhantes de forma similar.
30 - 40	Usabilidade baixa Além de possuir as características do nível anterior, fornecem um update do status para operações mais lentas por meio de mensagens claras e concisas, mantêm o mesmo título para telas com o mesmo tipo de conteúdo, utilizam títulos de telas que descrevem adequadamente seu conteúdo, exibem apenas informações relacionadas a tarefa que esta sendo realizada, apresentam ícones e informações textuais de forma padronizada com contraste suficiente em relação ao plano de fundo, e imagens com cor e detalhamento favoráveis a leitura em uma tela pequena, possuem navegação consistente entre suas telas, permitem retornar a tela anterior a qualquer momento, mantêm controles que realizam a mesma função em posições semelhantes na tela, permitem que as funções mais utilizadas sejam facilmente acessadas e possuem botões com tamanho adequado ao clique.
40 - 50	Usabilidade razoável Além de possuir as características dos níveis anteriores, dispõem as informações em uma ordem lógica e natural, apresentam as mensagens mais importantes na posição padrão dos aplicativos para a plataforma, oferecem uma navegação intuitiva e um menu esteticamente simples e claro, contêm títulos e rótulos curtos, possuem fontes, espaçamento entrelinhas e alinhamento que favorecem a leitura, realçam conteúdos mais importantes, possuem tarefas simples de serem executadas que deixam claro qual seu próximo passo, oferecem feedback imediato e adequado sobre seu status a cada ação do usuário, evidenciam que controles e botões são clicáveis, distinguem claramente os componentes interativos selecionados, utilizam objetos (ícones) ao invés de botões, com significados compreensíveis e intuitivos e não apresentam problemas durante a interação (trava, botões que não funcionam no primeiro clique, etc).
50 - 60	Usabilidade alta Além de possuir as características dos níveis anteriores, exibem pequenas quantidades de informação em cada tela, mantêm acessíveis menus e funções comuns do aplicativo em todas as telas, evidenciam o número de passos necessários para a realização de uma tarefa, permitem que o usuário cancele uma ação em progresso, possuem navegação de acordo com os padrões da plataforma a que se destinam e possibilitam fácil acesso de mais de um usuário no caso de aplicativos associados a cadastro de login.
Acima de 60	Usabilidade muito alta Tem ainda maior probabilidade, que os níveis anteriores, de possuir todas as características descritas acima, possuindo um alto nível de usabilidade.

Fonte: A autora

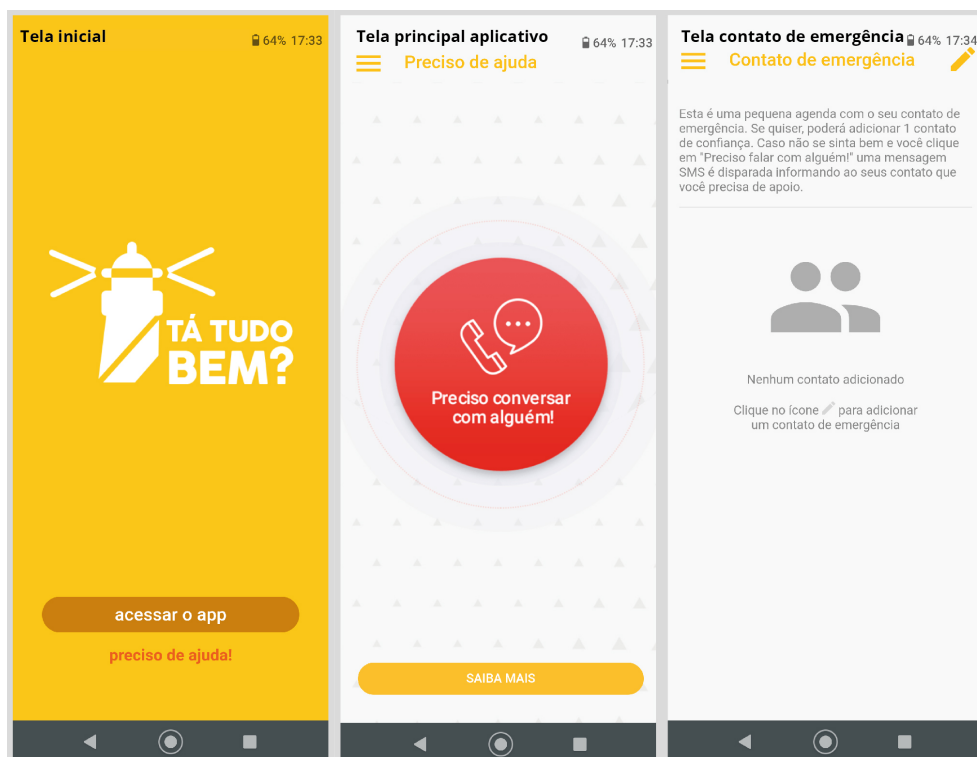
3.1.1.4Tá tudo bem?

“Tá tudo bem?” foi desenvolvido pela programadora chamada Aline Bezzoco com a supervisão da psicóloga Wanessa Lisboa. A pretensão do *app* é auxiliar na prevenção do suicídio não somente com as ferramentas de apoio, mas por meio de informações a fim de quebrar os tabus e preconceitos presentes na sociedade em relação ao tema.

O aplicativo conta com dois canais de pedido de ajuda integrados ao CVV, por meio de ligação e de chat online, e é possível também pedir ajuda para uma pessoa da lista cadastrada previamente como contato de emergência. Uma das funcionalidades que foi desenvolvida com base na experiência da criadora da plataforma junto à terapia já realizada, que é o diário de gratidão. Nele, o usuário é motivado a listar acontecimentos positivos que possam ajudá-lo a se motivar durante os momentos tristes (Minha Saúde, 2019). A ferramenta “razões para viver” também tem o mesmo intuito de cadastrar ali tudo que motiva o usuário a continuar vivo e usar de lembrete depois. É possível encontrar também no aplicativo uma ferramenta com uma música relaxante ensinando uma técnica de relaxar.

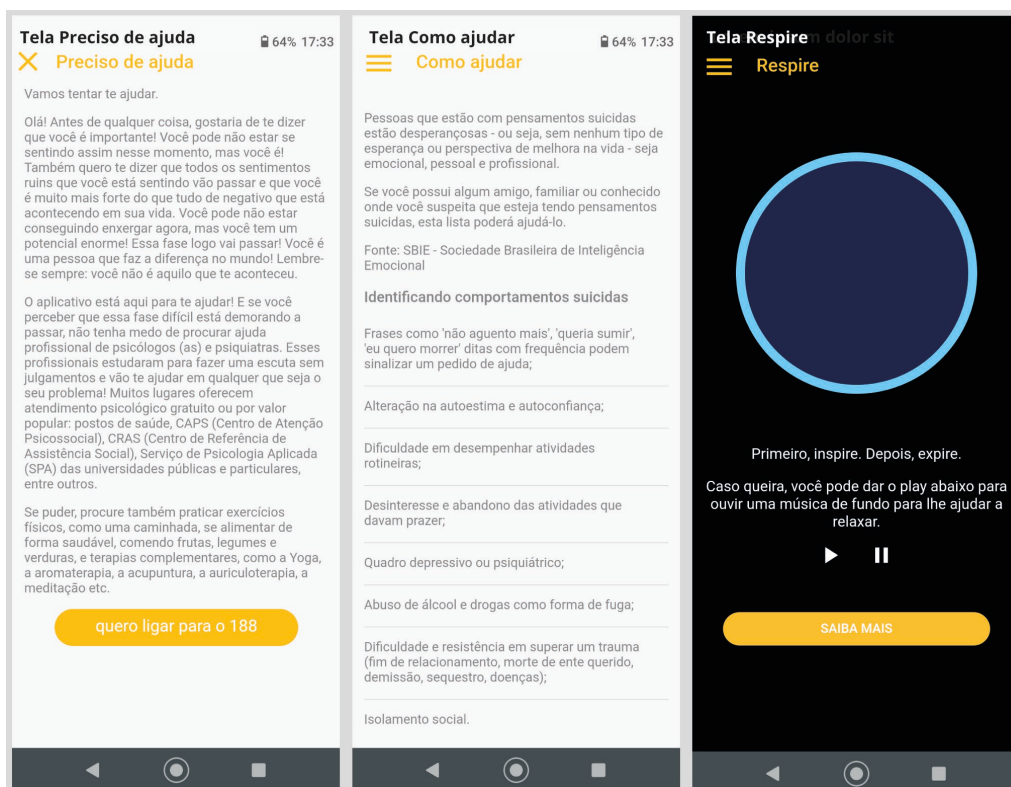
A primeira versão do *app* foi disponibilizada no Google Play em 2017 e foi atualizada em agosto de 2019 com todas as ferramentas funcionando e ligadas ao CVV, e hoje já tem mais de 50.000 downloads com uma nota de 4,3 dentre as 549 avaliações e resenhas.

Figura 11 – Telas app Tá tudo bem?



Fonte: Tá tudo bem?

Figura 12 – Telas app Tá tudo bem 2



Fonte: Tá tudo bem?

Quadro 4: Análise de similar “Tá tudo bem?”

Funcionalidades	Descrição e conteúdos
Tela abertura	Logo do aplicativo e duas opções “acessar o <i>app</i> ” e “preciso de ajuda”.
Acessar o <i>app</i>	Tela com botão interativo e animado “Preciso conversar com alguém”, que disca diretamente para a central do CVV.
Preciso de ajuda!	O botão aciona uma tela de informação sobre ajuda e apresenta o botão de “quero ligar para o 188” ligando diretamente para o CVV.
Menu	Acesso as funcionalidades: conversa via chat, preciso de ajuda, contato de emergência, respire, diário de gratidão, mitos sobre suicídio, razões para viver, como ajudar, Configurações e sobre o <i>app</i> .
Conversar via chat	Acessa diretamente o chat do CVV.
Preciso de ajuda!	Tela com botão interativo e animado “Preciso conversar com alguém”, que disca diretamente para a central do CVV.
Contato de emergência	Acessa a agenda na qual é possível adicionar apenas um contato de emergência para quando usuário precisar de ajuda.
Excluir contato de emergência	Apaga o contato cadastrado anteriormente.
Respire	Mostra um <i>player</i> com uma música relaxante e orientações para um exercício básico de respiração. Um botão de saiba mais sobre essa técnica.
Diário de gratidão	Possibilidade de adicionar coisas e conquistas para ser lembrado depois.
Mitos sobre o suicídio	Informações relevantes sobre o suicídio com a intenção de desmistificar a ação.
Razão para viver	Possibilidade de adicionar motivos que fazem acreditar que vale a pena continuar vivo.
Como ajudar?	Informações sobre como ajudar uma pessoa com tendência suicida e a identificar sinais.
Configurações	Apenas sobre os lembretes motivacionais do <i>app</i> . Foi percebido que não funciona.
Sobre o <i>app</i>	Informações sobre o desenvolvimento do <i>app</i> ;

Fonte: A autora

Ao analisar o aplicativo percebemos alguns problemas na composição das telas em geral, como falta de equilíbrio entre os elementos, proporções exageradas em alguns momentos e falta de padronização em alguns tamanhos de botões, comprometendo um pouco em termos de unidade visual do aplicativo. Sua paleta de cores é bem definida, tendo como principais amarelo, branco e cinza. Em

alguns momentos, utilizada variação de tonalidade dentro dessas cores. É possível observar a presença do vermelho para chamar atenção, seguindo ISO, NR-26 e a psicologia das cores³, que associa a cor a perigo, alerta. Usa apenas uma tipografia e suas variações no aplicativo, porém algumas telas temos presença de muitos textos e com um tamanho de fonte menor do que 12 pixel, como já mencionado anteriormente, gerando um desconforto visual devido ao esforço para compreender.

- **Pontos positivos:** Funções integradas com o CVV, informações sobre suicídio e como ajudar, contato de emergência e diário de gratidão.
- **Pontos negativos:** Aplicativo com erros em algumas funções, não tem login, textos densos demais.
 - Posicionamento do único botão de menu: O botão fica localizado no canto superior esquerdo, lugar onde se encontra a maioria das câmeras dos novos modelos de celular com “tela infinita”. Portanto, dificulta ao tentar clicar no botão.

Figura 13 – Avaliação MaTch Tá tudo bem?

Nível	Características que os aplicativos para celular touchscreen quase sempre ou sempre possuem...
Até 30	Usabilidade muito baixa Somente iniciam as tarefas ao comando do usuário, evidenciam a necessidade de inserção de dados, possuem botões e links com área clicável do tamanho dos mesmos, evitam abreviaturas, além disso, são consistentes, utilizam o mesmo idioma em seus textos, apresentam os links de forma consistente entre as telas e funções semelhantes de forma similar.
30 - 40	Usabilidade baixa Além de possuir as características do nível anterior, fornecem um update do status para operações mais lentas por meio de mensagens claras e concisas, mantêm o mesmo título para telas com o mesmo tipo de conteúdo, utilizam títulos de telas que descrevem adequadamente seu conteúdo, exibem apenas informações relacionadas a tarefa que está sendo realizada, apresentam ícones e informações textuais de forma padronizada com contraste suficiente em relação ao plano de fundo, e imagens com cor e detalhamento favoráveis a leitura em uma tela pequena, possuem navegação consistente entre suas telas, permitem retornar a tela anterior a qualquer momento, mantêm controles que realizam a mesma função em posições semelhantes na tela, permitem que as funções mais utilizadas sejam facilmente acessadas e possuem botões com tamanho adequado ao clique.
40 - 50	Usabilidade razoável Além de possuir as características dos níveis anteriores, dispõem as informações em uma ordem lógica e natural, apresentam as mensagens mais importantes na posição padrão dos aplicativos para a plataforma, oferecem uma navegação intuitiva e um menu esteticamente simples e claro, contêm títulos e rótulos curtos, possuem fontes, espaçamento entrelinhas e alinhamento que favorecem a leitura, realçam conteúdos mais importantes, possuem tarefas simples de serem executadas que deixam claro qual seu próximo passo, oferecem feedback imediato e adequado sobre seu status a cada ação do usuário, evidenciam que controles e botões são clicáveis, distinguem claramente os componentes interativos selecionados, utilizam objetos (ícones) ao invés de botões, com significados compreensíveis e intuitivos e não apresentam problemas durante a interação (trava, botões que não funcionam no primeiro clique, etc).
50 - 60	Usabilidade alta Além de possuir as características dos níveis anteriores, exibem pequenas quantidades de informação em cada tela, mantêm acessíveis menus e funções comuns do aplicativo em todas as telas, evidenciam o número de passos necessários para a realização de uma tarefa, permitem que o usuário cancele uma ação em progresso, possuem navegação de acordo com os padrões da plataforma a que se destinam e possibilitam fácil acesso de mais de um usuário no caso de aplicativos associados a cadastro de login.
Acima de 60	Usabilidade muito alta Tem ainda maior probabilidade, que os níveis anteriores, de possuir todas as características descritas acima, possuindo um alto nível de usabilidade.

Fonte: A autora

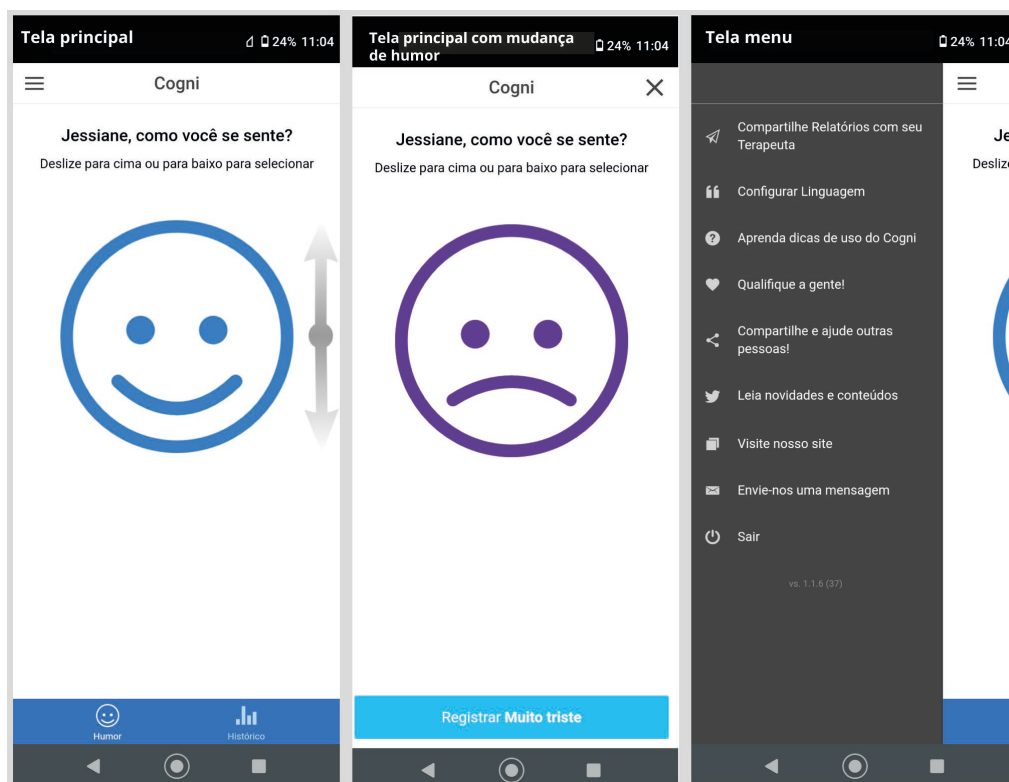
³ A psicologia das cores é o estudo que mostra a forma como nosso cérebro identifica e transforma as cores em sensações e emoções.

3.1.1.5 Cogni

O aplicativo tem sua função principal voltada para registros de pensamentos disfuncionais (RPD) que é uma técnica muito utilizada na terapia cognitiva comportamental (TCC). Ele pede que sempre que sentir uma emoção que você considera importante seja registrado, colocando também informações como o que pensou naquele momento e como lidou com essa emoção. É indicado que o usuário registre pelo ao menos uma vez ao dia como está se sentindo e quais emoções predominantes naquele momento. É possível marcar como favorito as respostas das perguntas, para ser lembradas depois. Com base nos dados coletados nos registros, é gerado relatórios semanais de humor e ações. Com o tempo esses relatórios irão começar a indicar padrões de comportamentos que o usuário e/ou seu terapeuta poderão identificar e trabalhar para melhores resultados.

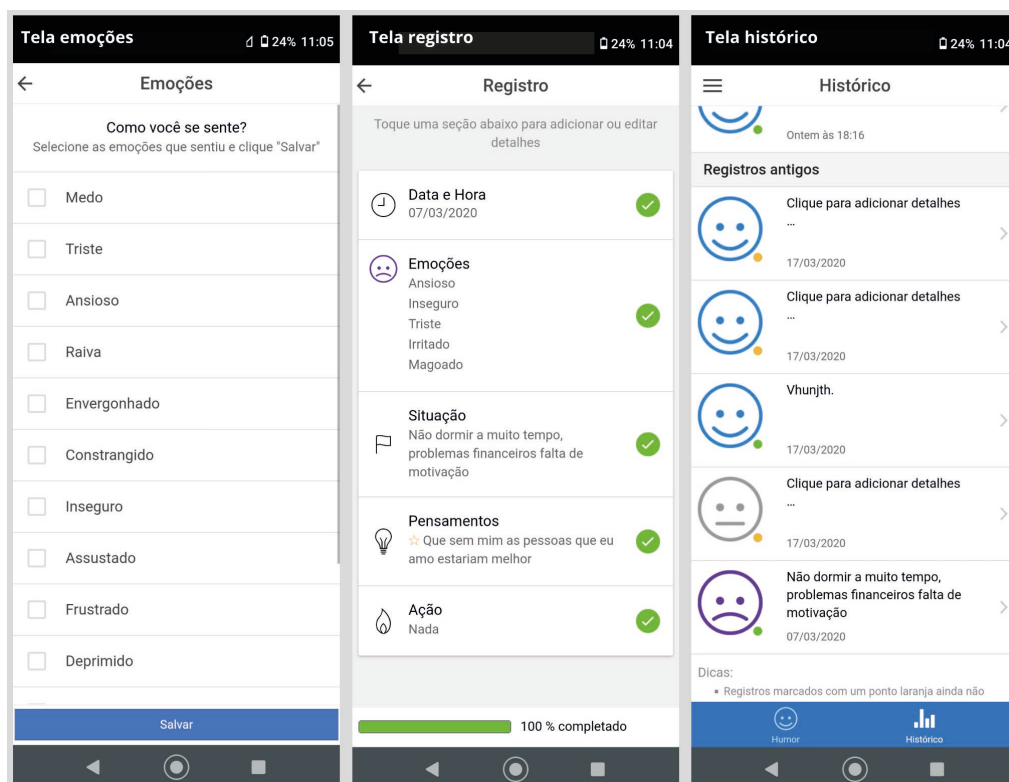
Está disponível para celulares Android e IOS, linguagem inglês e português, alcançou mais de 100.000 downloads e possui uma nota de 4,1 entre 3.000 avaliações e resenhas no *Google Play*.

Figura 14 – Telas app Cogni



Fonte: Cogni

Figura 15 – Telas app Cogni 2



Fonte: Cogni

Quadro 5 – Análise de similar Cogni

Funcionalidades	Descrição e conteúdos
Tela abertura	Logo do aplicativo e duas opções “entrar” e “cadastrar”.
Acessar o app	Tela com campos para botar e-mail e senha e acessar as informações de “esqueci minha senha” e opção de se cadastrar.
Tela principal	Possui um <i>emoticons</i> e setas para alterar sua emoção no momento.
Menu	Acesso as funcionalidades: compartilhar relatórios com seu terapeuta, alterar linguagem, aprenda dicas de uso do Cogni, qualifique a gente, compartilhar, leia as novidades e conteúdos, visite nosso site, envie-nos uma mensagem e sair.
Compartilhar relatórios com seu terapeuta	Permite enviar os relatórios preenchendo o nome do terapeuta e seu e-mail.
Configurar linguagem	Permite alterar o idioma do app.
Aprenda dicas de uso do Cogni	Textos ensinando como usar as funções de emoção, remover um registro e marcar pensamentos fortes.

Qualifique a gente	Funcionalidade que redireciona o usuário para a página do Google Play para avaliar o aplicativo.
Compartilhe e ajude outras pessoas!	Permite compartilhar via e-mail, Facebook, Instagram, Mensagem, Drive, Bluetooth e WhatsApp.
Leia as novidades e conteúdos	Redireciona os usuários para o perfil do aplicativo no Twitter.
Visite nosso site	Redireciona os usuários para o site do aplicativo.
Sair	Sair da sua conta.
Humor	Selecionar como está se sentindo, suas emoções, a situação que despertou essa emoção, que pensamentos o usuário teve e que ação tomou.
Histórico	Acesso ao relatório e registros individuais.

Fonte: A autora

O aplicativo possui uma interface simples, com poucos grafismo e ícones. Usa majoritariamente as cores azul, cinza e branco em suas telas, apresenta outras cores na função de humor, usando o verde, roxo e amarelo para diferenciar o *emoticon* de acordo com as emoções. Utiliza elementos sempre arredondados, seguindo essa tendência para a tipografia presente no aplicativo. Sua tipografia é sem serifa, única em todas as telas e usa suas variações para melhor hierarquia das informações. Em alguns momentos aplicam linhas para separar informações na tela. Na parte dos relatórios de humor, tanto o gráfico quanto a organização das informações presentes na tela ficam dispostas de forma confusa, gerando assim desconforto visual e tirando o equilíbrio da mesma.

- **Pontos positivos:** Fácil interação, compartilhar relatórios com o terapeuta, aprender a usar o *app* e maioria das funções *offline*.
- **Pontos negativos:** Interface pouco atrativa e relatório com apresentação confusa para o usuário.

Figura 16 – Avaliação MaTch Cogni

Nível	Características que os aplicativos para celular touchscreen quase sempre ou sempre possuem...
Até 30	Usabilidade muito baixa Somente iniciam as tarefas ao comando do usuário, evidenciam a necessidade de inserção de dados, possuem botões e links com área clicável do tamanho dos mesmos, evitam abreviaturas, além disso, são consistentes, utilizam o mesmo idioma em seus textos, apresentam os links de forma consistente entre as telas e funções semelhantes de forma similar.
30 - 40	Usabilidade baixa Além de possuir as características do nível anterior, fornecem um update do status para operações mais lentas por meio de mensagens claras e concisas, mantêm o mesmo título para telas com o mesmo tipo de conteúdo, utilizam títulos de telas que descrevem adequadamente seu conteúdo, exibem apenas informações relacionadas a tarefa que esta sendo realizada, apresentam ícones e informações textuais de forma padronizada com contraste suficiente em relação ao plano de fundo, e imagens com cor e detalhamento favoráveis a leitura em uma tela pequena, possuem navegação consistente entre suas telas, permitem retornar a tela anterior a qualquer momento, mantêm controles que realizam a mesma função em posições semelhantes na tela, permitem que as funções mais utilizadas sejam facilmente acessadas e possuem botões com tamanho adequado ao clique.
40 - 50	Usabilidade razoável Além de possuir as características dos níveis anteriores, dispõem as informações em uma ordem lógica e natural, apresentam as mensagens mais importantes na posição padrão dos aplicativos para a plataforma, oferecem uma navegação intuitiva e um menu esteticamente simples e claro, contêm títulos e rótulos curtos, possuem fontes, espaçamento entrelinhas e alinhamento que favorecem a leitura, realçam conteúdos mais importantes, possuem tarefas simples de serem executadas que deixam claro qual seu próximo passo, oferecem feedback imediato e adequado sobre seu status a cada ação do usuário, evidenciam que controles e botões são clicáveis, distinguem claramente os componentes interativos selecionados, utilizam objetos (ícones) ao invés de botões, com significados compreensíveis e intuitivos e não apresentam problemas durante a interação (trava, botões que não funcionam no primeiro clique, etc).
50 - 60	Usabilidade alta Além de possuir as características dos níveis anteriores, exibem pequenas quantidades de informação em cada tela, mantêm acessíveis menus e funções comuns do aplicativo em todas as telas, evidenciam o número de passos necessários para a realização de uma tarefa, permitem que o usuário cancele uma ação em progresso, possuem navegação de acordo com os padrões da plataforma a que se destinam e possibilitam fácil acesso de mais de um usuário no caso de aplicativos associados a cadastro de login.
Acima de 60	Usabilidade muito alta Tem ainda maior probabilidade, que os níveis anteriores, de possuir todas as características descritas acima, possuindo um alto nível de usabilidade.

Fonte: A autora

3.1.1.6 Querida ansiedade

O aplicativo Querida Ansiedade foi desenvolvido pela psicóloga Camila Wolf e é dividido em duas principais funções: informações sobre a ansiedade e ajudar a encontrar maneiras de controlar e reverter o sentimento de ansiedade. O *app* tem o objetivo de ajudar o usuário a entender o que é a ansiedade na vida dele, observando como ela se manifesta, como ela o afeta e aprendendo quais as principais situações que despertam esse sentimento. Aprendendo assim, formas de reduzi-la em possíveis situações futuras.

O *app* oferece exercícios de respiração e meditações. É apresentado ao público como diferenciado, já que permite que o usuário consiga escrever o que está sentindo por meio de exercícios, que é chamada de escrita terapêutica. No aplicativo há funcionalidades de terapia à distância, que permite o agendamento de sessões por Skype ou presenciais, com os psicólogos listados ali e também um e-book direcionado a ansiedade e as melhores formas de controlá-la.

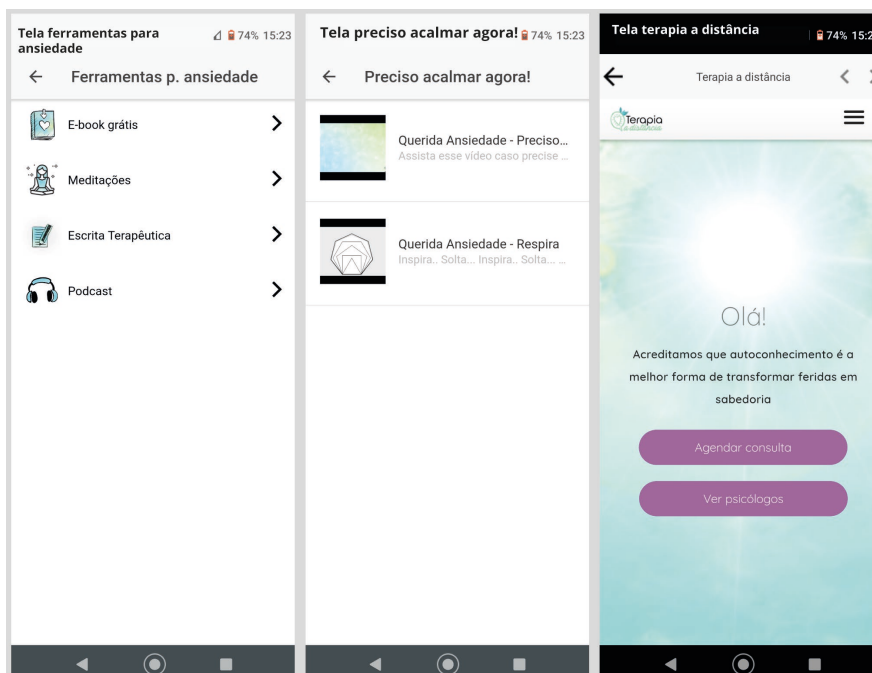
Está disponível para celulares Android e IOS, apenas em português, alcançou mais de 1.000.000 downloads e possui uma nota de 4,3 entre 8.700 avaliações e resenhas no *Google Play*.

Figura 17 – Telas app Querida Ansiedade



Fonte: Querida Ansiedade

Figura 18 – Telas app Querida Ansiedade 2



Fonte: Querida Ansiedade

Quadro 6 – Análise de similar Querida Ansiedade





Funcionalidades	Descrição e conteúdos
Tela abertura	Nome e logo do aplicativo.
Tela principal	Ícones para as funcionalidades do aplicativo: como utilizar o <i>app</i> , jornada de educação emocional, preciso me acalmar agora, ferramentas para ansiedade, vídeos, terapia a distância, <i>podcast</i> , contribua e autocuidado.
Menu	Ícones para as funcionalidades do aplicativo: início, como utilizar o <i>app</i> , jornada de educação emocional, preciso me acalmar agora, ferramentas para ansiedade, vídeos, terapia a distância, <i>podcast</i> , contribua, autocuidado, termos de uso e política de privacidade.
Como utilizar o <i>app</i>	Direcionamento de como utilizar o aplicativo de forma efetiva para a ansiedade.
Jornada de educação emocional	Explicação sobre o programa de 8 semanas que é enviado por e-mail. O programa contém um questionário inicial e é aplicado por meio de vídeos. A orientação é que seja assistido um vídeo por semana, para ter tempo de assimilar o conteúdo e botá-lo em prática.
Preciso me acalmar agora!	Dois vídeos com técnicas de respiração e meditação.
Ferramentas para ansiedade	Tela com opção de baixar o <i>e-book</i> grátis, meditações, escrita terapêutica e <i>podcast</i> .
Vídeos	Nessa parte está todos os vídeos que contém no aplicativo, a maioria gravado pela psicóloga autora do <i>app</i> .
Terapia a distância	Tela para marcar terapia e encontrar psicólogos.
Podcast	Áudios de conteúdos relacionados a ansiedade. Suas durações variam de 15 a 30 minutos.
Sair	Sair da sua conta.
Contribua	Tela que direciona para o site da <i>PayPal</i> para contribuir financeiramente com o aplicativo.
Autocuidado	Tela com vídeos relacionados a autocuidados na pandemia.
Termos de uso	O usuário é direcionado para o termo de uso do aplicativo, porém não tem a opção de voltar ao aplicativo.
Termo de privacidade	O usuário é direcionado para o termo de privacidade, porém não tem a opção de voltar ao aplicativo.

Fonte: A autora

É possível notar que o aplicativo conta com ícones que apresenta um grafismo diferente, como se fossem feitos a mão, tentando tornar a interface mais próxima do usuário, remetendo a um diário. Tem o verde água e o branco como cores principais do aplicativo, mas pode ser observado nos ícones um leve degrade entre o verde água e o amarelo, especialmente na tela principal, provavelmente para destacar os ícones da imagem do fundo que apresenta uma paleta de cor tons próximos ao verde água. Usa duas tipografias sem serifa, uma delas com formato bem arredondado e suas variações no aplicativo, porém em algumas telas temos textos com a fonte menor do que 12 pixel, como já mencionado anteriormente, gerando fadiga visual devido ao esforço para compreender. O mesmo acontece com a animação nas letras da tela principal nos títulos das funcionalidades do aplicativo, que correm da direita para a esquerda e pausam em um ponto que não conseguimos ler o que está escrito. Temos em vários momentos o texto alinhado próximo das margens da tela, e em alguns momentos, até cortam as informações escritas. Possui botões de navegação para transitar entre as telas que não funcionam.

- **Pontos positivos:** Bastantes conteúdos, *e-book* sobre ansiedade e escrita terapêutica.
- **Pontos negativos:** Só funciona conectado à internet, animações que comprometem a legibilidade e botões sem interação.




Figura 19 – Avaliação MaTch Querida Ansiedade

   	
Checklist para Avaliação da Usabilidade de Aplicativos para Celulares Touchscreen	
Início	
Resultado: 45.1 pontos - Usabilidade razoável	
<i>Nível</i>	<i>Características que os aplicativos para celular touchscreen quase sempre ou sempre possuem...</i>
Até 30	Usabilidade muito baixa Somente iniciam as tarefas ao comando do usuário, evidenciam a necessidade de inserção de dados, possuem botões e links com área clicável do tamanho dos mesmos, evitam abreviaturas, além disso, são consistentes, utilizam o mesmo idioma em seus textos, apresentam os links de forma consistente entre as telas e funções semelhantes de forma similar.
30 - 40	Usabilidade baixa Além de possuir as características do nível anterior, fornecem um update do status para operações mais lentas por meio de mensagens claras e concisas, mantêm o mesmo título para telas com o mesmo tipo de conteúdo, utilizam títulos de telas que descrevem adequadamente seu conteúdo, exibem apenas informações relacionadas a tarefa que esta sendo realizada, apresentam ícones e informações textuais de forma padronizada com contraste suficiente em relação ao plano de fundo, e imagens com cor e detalhamento favoráveis a leitura em uma tela pequena, possuem navegação consistente entre suas telas, permitem retornar a tela anterior a qualquer momento, mantêm controles que realizam a mesma função em posições semelhantes na tela, permitem que as funções mais utilizadas sejam facilmente acessadas e possuem botões com tamanho adequado ao clique.
40 - 50	Usabilidade razoável Além de possuir as características dos níveis anteriores, dispõem as informações em uma ordem lógica e natural, apresentam as mensagens mais importantes na posição padrão dos aplicativos para a plataforma, oferecem uma navegação intuitiva e um menu esteticamente simples e claro, contêm títulos e rótulos curtos, possuem fontes, espaçamento entrelinhas e alinhamento que favorecem a leitura, realçam conteúdos mais importantes, possuem tarefas simples de serem executadas que deixam claro qual seu próximo passo, oferecem feedback imediato e adequado sobre seu status a cada ação do usuário, evidenciam que controles e botões são clicáveis, distinguem claramente os componentes interativos selecionados, utilizam objetos (ícones) ao invés de botões, com significados compreensíveis e intuitivos e não apresentam problemas durante a interação (trava, botões que não funcionam no primeiro clique, etc).
50 - 60	Usabilidade alta Além de possuir as características dos níveis anteriores, exibem pequenas quantidades de informação em cada tela, mantêm acessíveis menus e funções comuns do aplicativo em todas as telas, evidenciam o número de passos necessários para a realização de uma tarefa, permitem que o usuário cancele uma ação em progresso, possuem navegação de acordo com os padrões da plataforma a que se destinam e possibilitam fácil acesso de mais de um usuário no caso de aplicativos associados a cadastro de login.
Acima de 60	Usabilidade muito alta Tem ainda maior probabilidade, que os níveis anteriores, de possuir todas as características descritas acima, possuindo um alto nível de usabilidade.

Fonte: A autora

Com o levantamento de todas as funcionalidades e conteúdos dos aplicativos foi possível gerar um quadro com uma sintaxe desses dados (Figura 20 e 21).

Figura 20 – Análise similares I

	Análise	MATCh
 Mindshift	Conteúdo: ✓ Funcionalidade: ✓ Hierarquia: ✓ Idiomas: ✗ Navegação: ✓ Personalidade: ✓	56,7 Usabilidade alta
 Welltrack	Conteúdo: ✓ Funcionalidade: ✓ Hierarquia: ✓ Idiomas: ✗ Navegação: ✓ Personalidade: ✓	53,9 Usabilidade alta
 Cogni	Conteúdo: ✓ Funcionalidade: ✓ Hierarquia: ✗ Idiomas: ✗ Navegação: ✓ Personalidade: ✗	46,2 Usabilidade razoável

Fonte: A autora

Figura 21 – Análise similares I

	Análise	MATcH
 <p>Queria ansiedade</p>	Conteúdo: ✓ Funcionalidade: ✓ Hierarquia: ✗ Idiomas: ✗ Navegação: ✗ Personalidade: ✗	45,1 Usabilidade razoável
 <p>Cíngulo</p>	Conteúdo: ✓ Funcionalidade: ✓ Hierarquia: ✓ Idiomas: ✗ Navegação: ✗ Personalidade: ✓	41,6 Usabilidade razoável
 <p>Tá tudo bem?</p>	Conteúdo: ✓ Funcionalidade: ✓ Hierarquia: ✗ Idiomas: ✗ Navegação: ✗ Personalidade: ✗	36,5 Usabilidade baixa

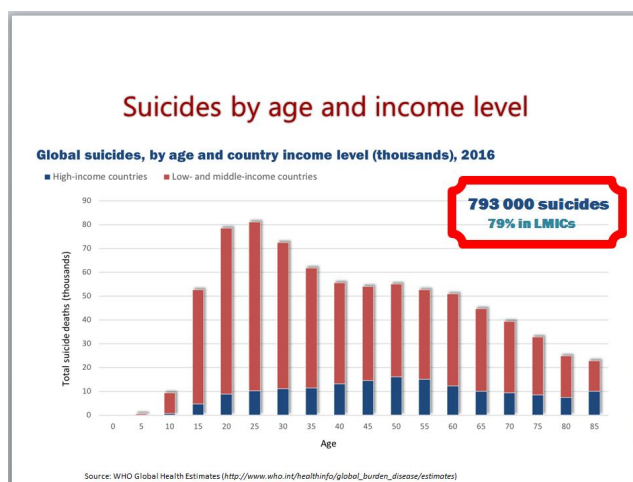
Fonte: A autora

3.2 PÚBLICO ALVO

3.2.1 Pesquisa Primária

Como já mencionado, cerca de 800.000 pessoas morrem por suicídio todos anos, e o problema está presente em todas as faixas etárias. Porém, com mais ênfase entre os jovens de 15 a 29 anos (Figura 22), tornando-se, mundialmente, a segunda principal causa de morte dessa faixa etária. A OMS, em seu último relatório sobre o assunto, em 2016, aponta que o número de suicídios é maior do que o número de mortes por guerra somado ao número de homicídios. Embora ocorram em todas as regiões do mundo, 79% delas são executadas em países de baixa e média renda (Figura 23). A África, a Europa e o Sudeste Asiático têm taxas de suicídio acima da média mundial de 10,5 por 100.000 habitantes. A região das Américas foi a única que apresentou aumento de crescimento na taxa global entre 2010 e 2016, em 6% chegando ao índice de 5,7 por 100.000 habitantes, enquanto a taxa mundial caiu 9,8% do total, chegando a 10,5 por 100.000 habitantes. É ressaltado que as mulheres são mais propensas a tentarem o suicídio, porém os homens são mais propensos à conclusão do ato. A taxa de autocídio entre homens é quase o dobro das mulheres: 13,7⁴ e entre eles, e 7,5 por 100.000 entre elas. Os únicos países que apresentam mudança nesse cenário são Bangladesh, China, Lesoto, Marrocos e Myanmar, onde as mulheres tem maiores taxas.

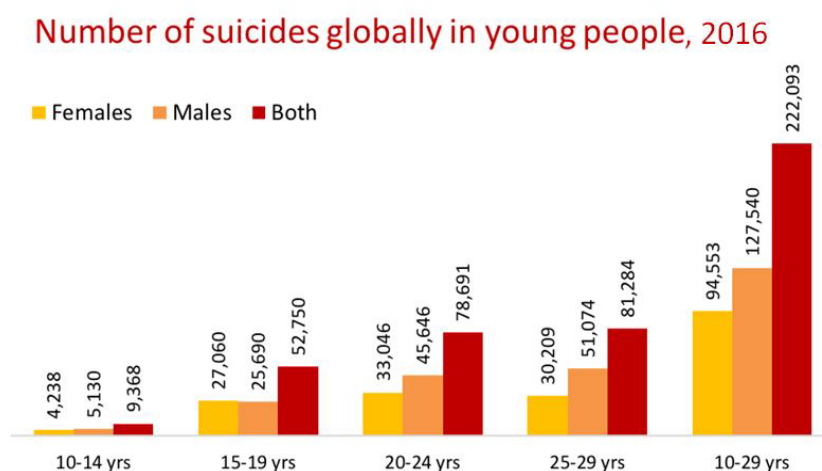
Figura 22 – Suicídio nos países



Fonte: WHO Global

⁴ taxa de mortalidade de suicídio por 100 mil habitantes

Figura 23 – Suicídio entre 10 e 29 anos



Fonte: WHO Global

Olhando um pouco mais para o Brasil, os dados nos mostram que não é diferente. Foram registrados 13.467 suicídios em 2016, mostrando que a grande maioria (10.203) são homens. Um estudo publicado na Revista Brasileira de Psiquiatria feito pela Universidade Federal de São Paulo, aponta que a taxa de suicídio entre os jovens aumentou 24% nas seis maiores cidades brasileiras (Porto Alegre, Recife, Salvador, Belo Horizonte, São Paulo e Rio de Janeiro), enquanto, no interior, o aumento foi de apenas 13%. A pesquisa também ressalta que de modo geral, entre as faixas etárias, os níveis mais altos de desemprego foram associados às maiores taxas de suicídio, em todas as categorias etárias.

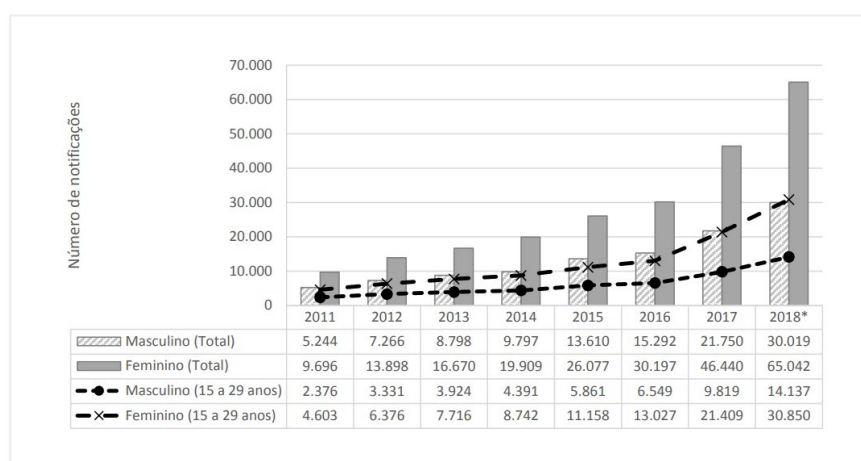
Ao analisar os dados divulgados pelo Ministério da Saúde no boletim epidemiológico de 2017, entre 2011 e 2016, foram notificados 176.226 casos de lesões autoprovocadas⁵, sendo que 27,4% foram tentativas de suicídio. Vale lembrar que foi apenas em 2011 que tornou-se obrigatório notificar esses casos. Como já mencionado, os dados reforçam que a maioria das tentativas de suicídios (69%) são feitas por mulheres e que, em 58% dos casos, o meio utilizado é envenenamento ou intoxicação. Elas também são maioria quando analisada a reincidência nas

⁵ Conforme o Ministério da Saúde Brasileiro a lesão autoprovocada é a violência que a pessoa inflige a si mesmo, podendo ser subdividida em comportamento suicida e em autoagressão (engloba atos de automutilação, incluindo desde as formas mais leves, como arranhaduras, cortes e mordidas até as mais severas, como amputação de membros). A Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10) considera como autoprovocados, as lesões e os envenenamentos intencionalmente desferidos a si mesma e as tentativas de suicídio.

tentativas. Os dados reforçam também a tendência mundial, mostrando que 79% dos autócídios analisados são executados por homens, e 62% deles por enforcamento. Quando verifica-se a mortalidade entre as faixas etárias, a mais predominante é com mais de 70 anos, obtendo uma taxa de 8,9 por 100.000. Quanto à etnia, temos os indígenas com uma taxa de 15,2 por 100.000.

Além disso, observa-se o aumento no número de casos de suicídio entre os mais jovens, como aponta o boletim epidemiológico do Ministério da Saúde de 2018, o qual trata especificamente do perfil dos casos notificados de violência autoprovocadas e óbitos por suicídio entre jovens de 15 a 29 anos (Figura 24), no Brasil, de 2011 a 2018. Foram notificados um total de 399.730 casos de violência autoprovocadas. Entre eles, 45,4% eram jovens de 15 a 29 anos, destes 67,3% eram mulheres.

Figura 24 – Suicídio entre 15 e 29 anos Brasil



Fonte: Sinan/Ministério da Saúde. *2018: dados preliminares. Data de atualização dos dados: 2 de agosto de 2019.

Fonte: Ministério da Saúde

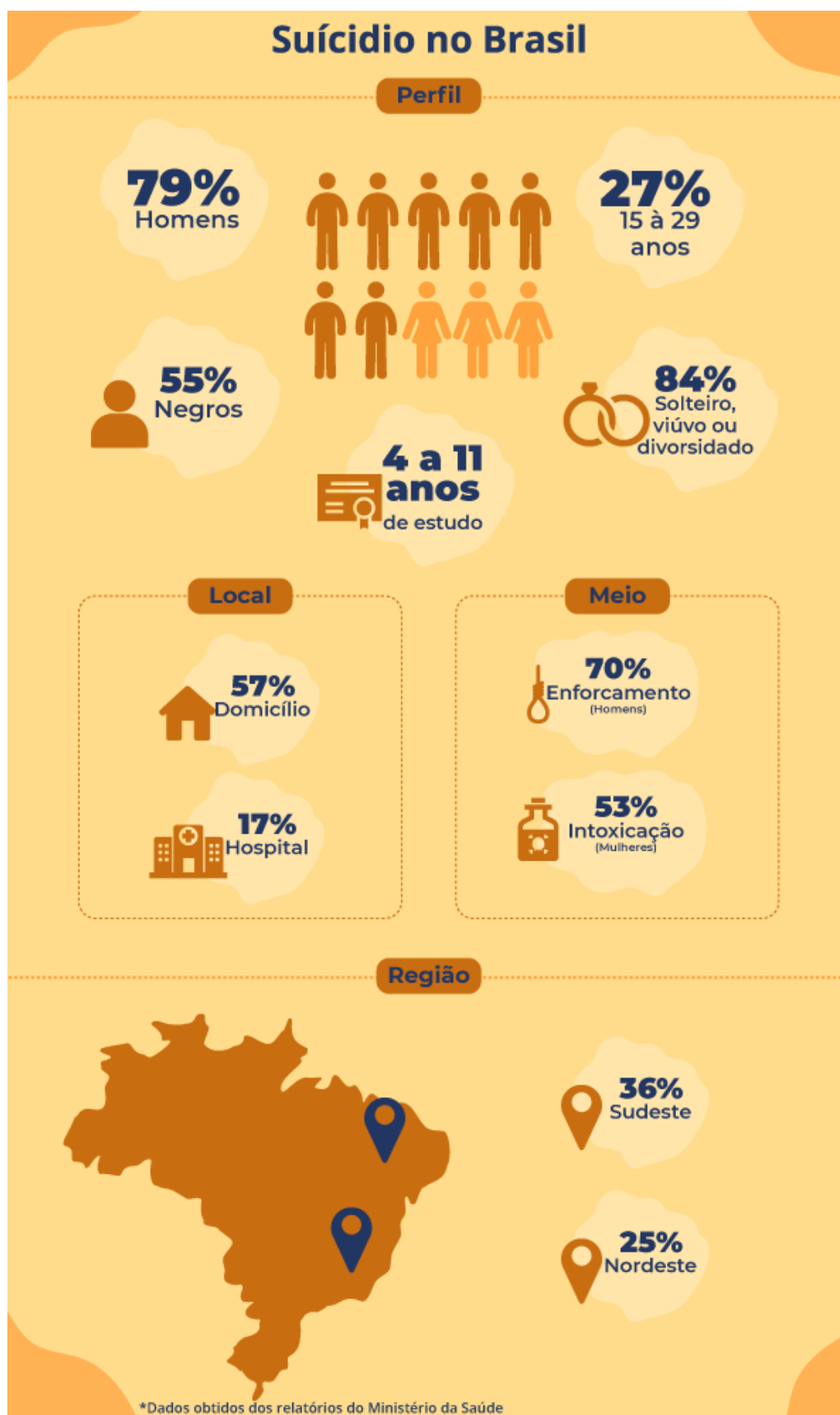
Os estados de São Paulo, Minas Gerais e Paraná são os que mais notificaram casos dentro dessa faixa etária. Ao longo do período analisado, é possível perceber um aumento de registro de tentativas de suicídio, em relação ao total de lesões autoprovocadas, passando de 18,3%, em 2001, para 39,9%, em 2018, o que foi atribuído pelo Ministério da Saúde do Brasil como melhoria de captação dessas tentativas pelo sistema de vigilância, em especial a partir de 2014,

quando foi estabelecida a notificação compulsória imediata⁶. Em geral, o perfil desses jovens, de acordo com os dados levantados, mostra que eram de maioria brancos (47,5%) e com ensino médio incompleto ou completo (3,7%). Um quinto dos casos apresentou alguma deficiência ou transtorno, e a maioria (89%) residia na zona urbana, com destaque para as regiões do Sudeste (48%) e Sul (24,6%). Porém, é ressaltado, no relatório, que foi observado grande número de campos ignorados e não preenchidos, sendo eles majoritariamente os campos de escolaridade e deficiência ou transtorno. Ainda é possível perceber que, em relação ao local da ocorrência, a residência foi o ambiente mais recorrente (79,6%), sendo maior entre as mulheres. Já a reincidência de tentativa foi identificada em 31% dos casos, sendo mais frequente entre os indivíduos do sexo feminino

Acerca dos óbitos por suicídio do mesmo relatório, foram registrados 80.352 no Brasil, nos quais 27,3% ocorreram na faixa etária de 15 a 29 anos, sendo 79% masculinos. A maioria dos estados apresentou um aumento da taxa de suicídio nessa faixa etária. O perfil dos jovens que se suicidaram no Brasil no período analisado foram maioria masculino, como já mencionado. O perfil é negro (54,9%), com 4 a 11 anos de estudo (58,2%) e solteiro, viúvo ou divorciado (84%). Novamente, vemos o domicílio como local mais frequente (57%), e o segundo foi o hospital (17,6%), onde é possível perceber que as mulheres apresentaram duas vezes maior número do que os homens. O enforcamento foi o meio mais recorrente, com maior percentual para os homens (70,3%), já para as mulheres, a intoxicação exógena (53,8%) aparece como maioria. A arma de fogo, mais uma vez, aparece como mais utilizada pelos homens (8,7%) do que pelas mulheres (4,6%). Quanto à região, temos o Sudeste com um terço 36,5% dos casos, e o Nordeste com 25,3% (Figura 25).

⁶ Notificação compulsória: realizada em até 24 (vinte e quatro) horas, a partir do conhecimento da ocorrência de doença, agravo ou evento de saúde pública, pelo meio de comunicação mais rápido disponível. Justifica-se a inclusão desse agravo na lista de agravos de notificação imediata pelo município, considerando a importância de tomada rápida de decisão, como o encaminhamento e vinculação do paciente aos serviços de atenção psicossocial.

Figura 25 – Infográfico sobre suicídio no Brasil



Fonte: A autora

3.2.2 Questionários

Para melhor entender os possíveis usuários da interface a ser desenvolvida, foram elaborados dois questionários (Apêndice A). O primeiro para o público principal (questionário 1), que busca ajuda em aplicativos, e o segundo para os profissionais de área da saúde (questionário 2), que podem utilizar o *app* como instrumento de apoio à terapia. O meio de aplicação foi online via Google Forms, ficando disponíveis do dia 13/04/2020 à 21/04/2020. Foi obtida a participação de 76 pessoas, sendo elas 58 do questionário 1 e 18 do questionário 2. O questionário referente ao público principal foi estruturado em dois blocos principais: o primeiro consistia em perguntas mais gerais com ênfase em uma pergunta-chave sobre se a pessoa já utiliza algum aplicativo de apoio emocional e, de acordo com a resposta dessa pergunta, os participantes da pesquisa foram direcionados para o segundo bloco com perguntas específicas.

O primeiro bloco é formado por 8 perguntas, sendo elas 6 de resposta de múltipla escolha e o restante com respostas abertas. Para os que já usavam um aplicativo similar ao, foram feitas 3 perguntas no segundo bloco, todas de múltipla escolha. Para os que não utilizavam aplicativos similar, foram 2 perguntas, ambas de múltipla escolha.

Já o questionário do segundo grupo foi composto por 13 perguntas, sendo 8 de respostas abertas e o restante de múltipla escolha. Por ser tratar de um público com opinião técnica e qualificada sobre o assunto abordado pela interface, achou-se mais relevante dar a oportunidade de opiniões mais amplas por meio de perguntas com respostas abertas do que limitá-los a respostas de múltipla escolha.

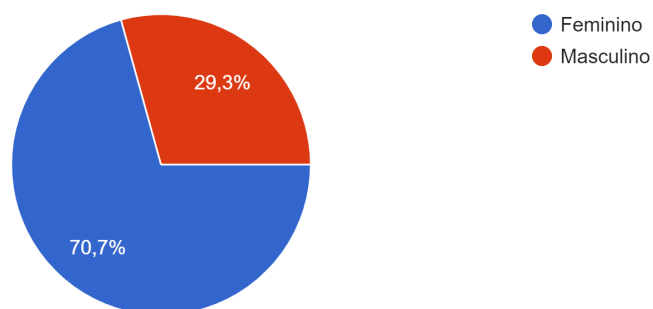
3.2.2.1 Análise de resultado do questionário 1

Com base nas 58 respostas obtidas no questionário, podemos identificar que 70% eram do sexo feminino (Figura 26), e a maior parte - 37,9% - está dentro da faixa etária de 21 a 25 anos (Figura 27). Porém outras duas faixas etárias se destacaram: de 26 a 30 anos com 22,4%, e 15 a 20 anos com 20,7%. No que se

refere ao “estado civil”, tivemos 75,9% solteiros e 17,2% casados, e o restante divididos entre viúvo, divorciado e união estável.

Figura 26 – Gênero

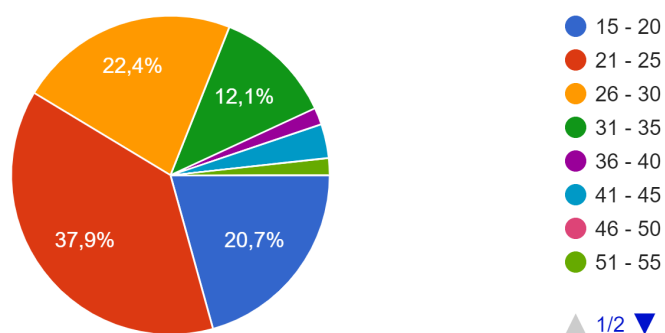
Sexo:
58 respostas



Fonte: A autora

Figura 27 – Faixa etária

Idade
58 respostas



Fonte: A autora

Uma das perguntas fundamentais para entender esse público presente no primeiro bloco foi se eles identificam com algum/alguns sintomas listados. Para melhor visualização dos resultados, será apresentado abaixo (quadro 7) com as opções listadas, seguido do número de pessoas que assinalaram e a sua

representação em porcentagem. Lembrando que essas pessoas podiam assinalar mais de uma opção, se fosse o caso.

Quadro 7 – Respostas sobre transtornos

Transtorno	Número de pessoas	Porcentagem (%)
Anorexia	3	5,3
Ansiedade	<u>42</u>	<u>73,7</u>
Bipolaridade	<u>8</u>	<u>14</u>
Bulimia	1	1,8
Depressão	<u>29</u>	<u>50,9</u>
Esquizofrenia	1	1,8
Estresse pós traumático	6	10,5
Fobia Social	<u>8</u>	<u>14</u>
Transtorno de personalidade	5	8,8
Transtorno do pânico	6	10,5
Transtorno obsessivo compulsivo	6	10,5
Nenhuma das opções	2	3,5

Fonte: A autora

É notável o grande número de pessoas com transtorno de ansiedade e depressão e, ao analisar as respostas individuais, é possível observar que do total 56 pessoas entrevistadas, tivemos 22 casos que marcaram ansiedade e depressão juntos. Outros transtornos que apresentaram maior número de casos foram estresse bipolaridade e fobia social. Diante desses 4 transtornos que tiveram maior ênfase no questionário, podemos começar a direcionar os possíveis conteúdos que poderão ser oferecidos no aplicativo.

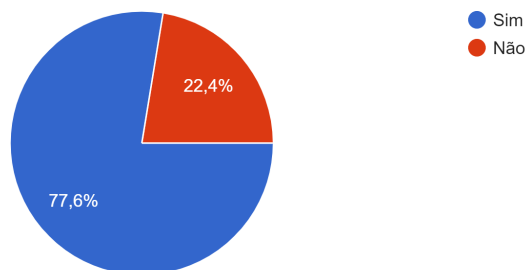
Quando perguntado se já haviam pensando em suicídio, tivemos 77,6% confirmando que já haviam cogitado praticar o ato (Figura 28). Em seguida, responderam à pergunta se haviam tentado cometer o ato, mostrando que 29,3% respondeu afirmativo e, dentre esses, 35% tentaram mais de uma vez. Dentre as formas mencionadas para realização do ato, como excesso de medicamentos, cortes nos pulsos e enforcamento. Tivemos o número de 65% pessoas que nunca tinham ouvido falar de aplicativos para apoio emocional e apenas 25,9% que usavam algum aplicativo (Figura 29).

No segundo bloco, para os que já utilizavam, foi pedido para citar quais eram esses aplicativos (Figura 30). É possível notar que uma pessoa mencionou o Facebook como aplicativo de apoio, pois existem alguns grupos populares para compartilhamento de sentimentos entre usuários com ansiedade e depressão.

Figura 28 – Suicídio

Você já pensou em suicídio?

58 respostas

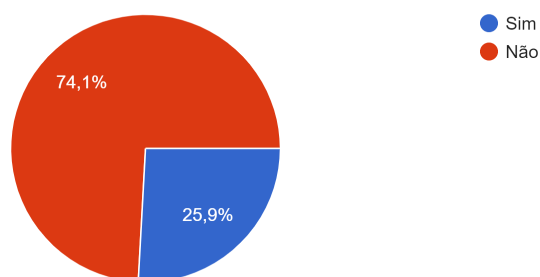


Fonte: A autora

Figura 29 – Aplicativo para apoio emocional

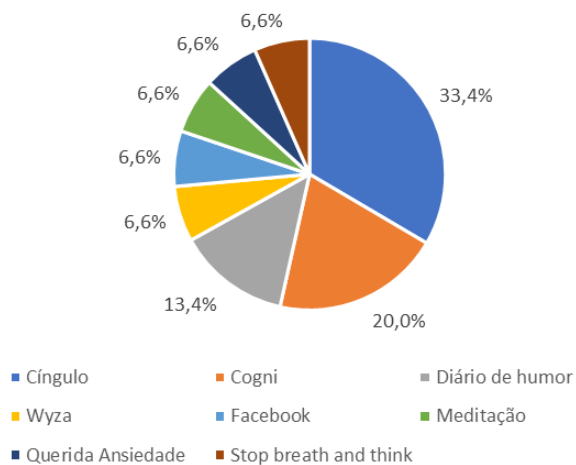
Você faz uso de algum aplicativo para apoio emocional?

58 respostas



Fonte: A autora

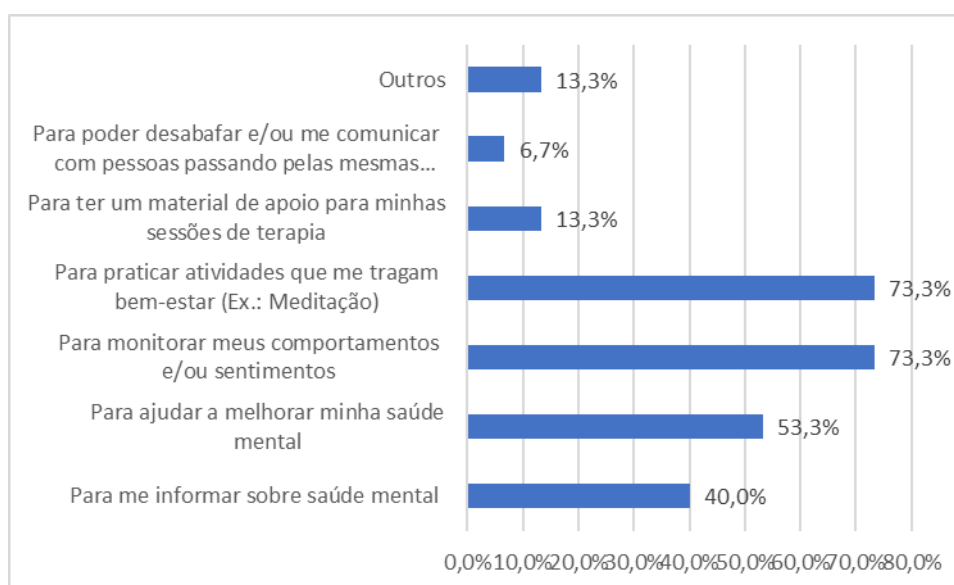
Figura 30 – Aplicativos já utilizados



Fonte: A autora

Conforme a figura 31 foi possível perceber que a maioria usa esses aplicativos como forma de monitorar os seus sentimentos e comportamentos (73,3%), praticar atividades de bem-estar (73,3%), para ajudar na saúde mental (53,3%) e para buscar informações sobre saúde mental (40). Sabemos também que quando procuram esses aplicativos, buscam principalmente encontrar atividades que estimulem o bem-estar (86,7%), algo que ajude a monitorar os pensamentos e sentimentos (66,7%), informações sobre saúde mental (53,3%) e dicas de saúde mental (53,3%).

Figura 31 – Motivos de uso



Fonte: A autora

Foi perguntando para esses usuários, numa escala de -2 à 2, quais as funcionalidades listadas no questionário que despertariam seu interesse em um aplicativo de saúde emocional, conforme pode ser visto no quadro 8. A grande maioria das funcionalidades foram bem aceitas por esses participantes, apenas o relatório de traços favoráveis e desfavoráveis, ligar para o CVV, calendário com lembretes e notas de textos com mensagem positiva não foram considerados de grande relevância para eles.

Quadro 8 – Funcionalidades propostas 1

Funcionalidade	-2	-1	0	1	2
Questionário inicial para parâmetro de transtornos	0	1	1	1	<u>12</u>
Registro diário / diário de humor	0	0	1	2	<u>12</u>
Relatórios do registro / diário de humor	0	0	2	3	<u>10</u>
Relatório de traços favoráveis e desfavoráveis	0	1	3	<u>9</u>	2
Conteúdos de acordo com seus relatórios	0	0	0	4	<u>11</u>
Ligar para o CVV (Centro de valorização da vida)	0	0	2	<u>7</u>	6
Chat com o CVV	0	0	2	4	9
Cadastramento de pessoas de confiança para contato de emergência	0	0	0	2	<u>13</u>
Calendário com lembrete (podendo ser sincronizado com o Google Agenda, colocado lembretes de remédios, entre outros)	0	1	<u>5</u>	4	<u>5</u>
Área de informação sobre transtornos (o que é, como acontece, sintomas físicos e mentais e ajuda para lidar com eles)	0	0	1	5	<u>9</u>
Notas de texto com mensagens positivas	0	0	<u>6</u>	<u>6</u>	3
Técnicas de bem-estar (Ex: Meditação)	0	0	0	3	<u>12</u>
Diário de gratidão / Motivos para viver (Ex: Espaço para anotar coisas/ pessoas/ momentos que te incentivem a continuar vivo)	0	0	2	3	<u>10</u>
Compartilhar dados com terapeuta	0	0	2	3	<u>10</u>

Fonte: A autora

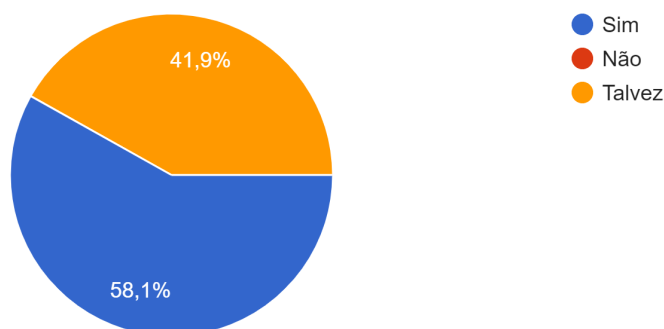
Entre os participantes que não usavam de aplicativos de apoio emocional, 58,1% acredita que aplicativos de apoio emocional podem ajudar na vida deles, e 41,9% acredita que talvez ajude (Figura 32). É importante destacar que nenhum participante acredita que aplicativos de apoio emocional podem não ajudar na sua

vida, mostrando que possível público-alvo está aberto a usar aplicativos similares ao proposto pelo projeto.

Figura 32 – Importância de app de apoio emocional

Acha que aplicativo desse tipo pode ajudar na sua vida?

43 respostas



Fonte: A autora

Assim como para os outros participantes, foi pedido para numa escala de -2 à 2 quais as funcionalidades listadas no questionário que despertariam seu interesse em um aplicativo de saúde emocional (quadro 9).

Quadro 9 – Funcionalidades propostas 2

Funcionalidade	-2	-1	0	1	2
Questionário inicial para parâmetro de transtornos.	4	4	7	6	<u>22</u>
Registro diário / diário de humor.	6	5	3	5	<u>24</u>
Relatórios do registro / diário de humor.	7	2	6	8	<u>20</u>
Relatório de traços favoráveis e desfavoráveis.	8	5	<u>11</u>	9	10
Conteúdos de acordo com seus relatórios.	8	2	2	11	<u>20</u>
Ligar para o CVV (Centro de valorização da vida).	5	5	11	<u>14</u>	8
Chat com o CVV.	7	3	2	10	<u>21</u>
Cadastramento de pessoas de confiança para contato de emergência.	4	5	8	3	<u>23</u>
Calendário com lembrete (podendo ser	7	6	<u>12</u>	11	7

sincronizado com o Google Agenda, colocado lembretes de remédios, entre outros).					
Área de informação sobre transtornos (o que é, como acontece, sintomas físicos e mentais e ajuda para lidar com eles).	7	3	2	4	<u>27</u>
Notas de texto com mensagens positivas.	8	<u>11</u>	9	5	10
Técnicas de bem-estar (Ex: Meditação).	8	2	2	9	<u>22</u>
Diário de gratidão / Motivos para viver (Ex: Espaço para anotar coisas/ pessoas/ momentos que te incentivem a continuar vivo).	6	5	3	6	<u>23</u>
Compartilhar dados com terapeuta.	6	3	7	7	<u>20</u>

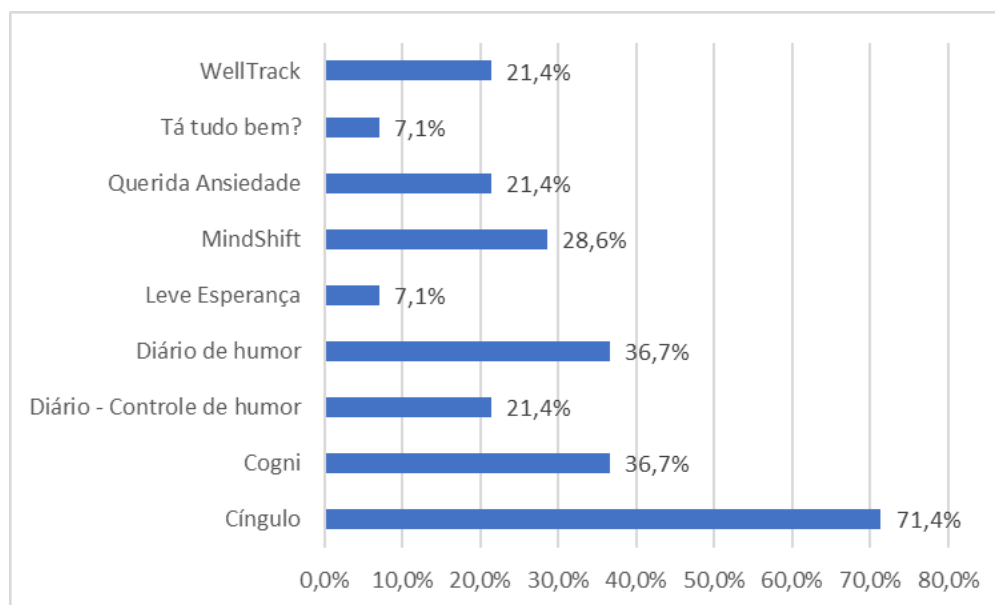
Fonte: A autora

O resultado das funcionalidades que mais interessam esses participantes foi bem próximo aos obtidos anteriormente com os outros participantes, que já usavam algum *app* similar. Mesmo sem ter contato com aplicativos desse tipo, o público também mostrou menos interesse pelas funcionalidades de relatório de traços favoráveis e desfavoráveis, ligar para o CVV, calendário com lembretes e notas de textos com mensagens positivas não foram considerados de grande relevância para eles.

3.2.2.2 Análise de resultado do questionário 2

No questionário com os profissionais da área saúde, voltados à psicologia da saúde, tivemos a participação de 1 psiquiatra e 17 psicólogos. Dentre os psicólogos, encontrou-se especializações como comportamental, clínica e infanto-juvenil. Dos participantes de 83,3% de participantes que já tinham conhecimento sobre aplicativos de saúde mental/emocional para seus pacientes, com destaque para os aplicativos: Cíngulo, Diário de humor, Cogni e MindShift (Figura 33).

Figura 33 – Aplicativos conhecidos pelos profissionais



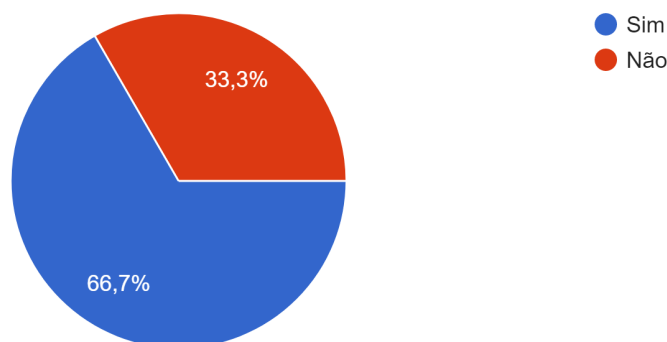
Fonte: A autora

Quando se trata de já ter indicado aos pacientes algum aplicativo de saúde mental/emocional, 66,7% dos participantes já recomendaram (Figura 34). Nessa parte, é possível observar Cíngulo, Cogni e Diário de humor aparecem novamente como preferências para os profissionais (Figura 35). De acordo com os aplicativos indicados por esses profissionais aos seus pacientes, podemos apurar que eles confiam nesse tipo de *app* para monitorar o humor, já que Diário de humor, o Diário – Controle de humor e Cogni são especificamente só para esses registros.

Figura 34 – Indicação de aplicativos por profissionais da saúde

Você já indicou um aplicativo para seus pacientes de saúde mental e/ou emocional?

18 respostas

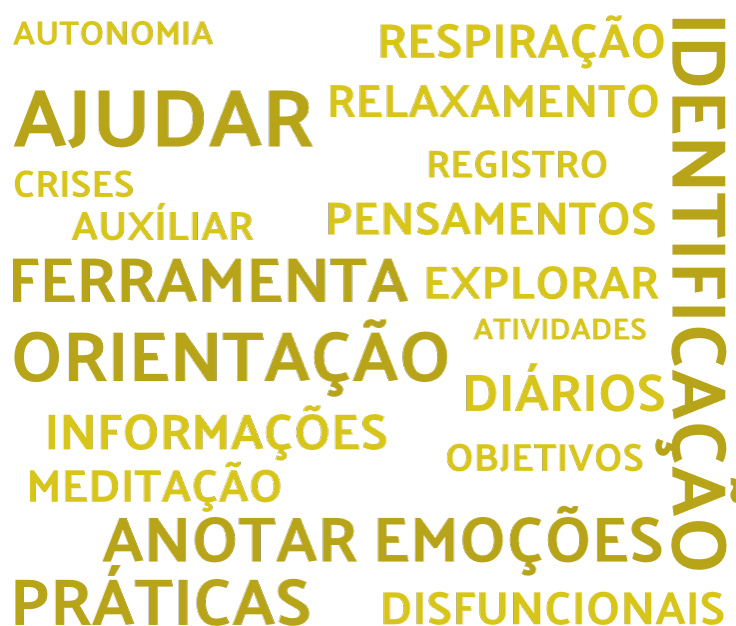


Fonte: A autora

De modo geral, podemos dizer que os entrevistados concordam que esses *apps* podem atuar como suporte, ajudando em momentos de crise, auxiliando para o autoconhecimento, fornecendo informações e desmitificando o ato.

Novamente, todos os participantes afirmaram que aplicativos de saúde mental e/ou emocional podem ajudar pessoas com transtorno de ansiedade, estresse e depressão, justificando suas respostas (Figura 37).

Figura 37 – Respostas sobre ajudar nos transtornos



Fonte: A autora

Os participantes ressaltam que esses aplicativos podem funcionar como diários de emoções, em suporte para momentos de crises e com atividades para lidarem com essas emoções.

Foi apresentado para os participantes as perguntas que são utilizadas como parâmetro inicial em outros aplicativos e pedido que eles avaliassem sua relevância dentro da classificação de -2 a 2, de acordo com sua opinião profissional (Quadro 10).

Quadro 10 – Avaliação as perguntas iniciais

Funcionalidade	-2	-1	0	1	2
Tenho dificuldade para relaxar.	0	0	1	4	<u>13</u>
Sinto minha boca seca.	0	1	6	<u>10</u>	1
Não consigo sentir nenhum sentimento positivo.	1	0	1	4	<u>12</u>
Sinto dificuldade pra	0	0	0	8	<u>10</u>

respirar (batimentos e respiração excessiva sem atividade de esforço).					
Não tenho vontade nem iniciativa de fazer algo.	0	0	0	6	<u>12</u>
Tenho tremores nas mãos.	0	1	5	<u>10</u>	2
Sinto solitário e sem esperanças.	0	0	1	6	<u>11</u>
Me vejo sempre agitada.	0	0	2	4	<u>12</u>
Me sinto desanimada e triste.	0	0	1	4	<u>13</u>
Não reajo bem a interrupções em coisas que estou fazendo.	2	1	<u>7</u>	4	4
Me sinto em pânico.	1	0	1	4	<u>12</u>
Não consigo me animar com nada.	0	0	0	6	<u>12</u>
Não me sinto importante.	0	0	2	4	<u>12</u>
Sinto que estou mais sensível.	0	0	3	6	<u>9</u>
Me sinto triste sem razão nenhuma.	0	0	3	4	<u>11</u>
Sinto que a vida não tem sentido.	1	0	0	4	<u>13</u>
Não consigo ser otimista.	0	0	2	5	<u>11</u>

Fonte: A autora

Ao analisar as respostas, é possível observar que nenhuma das perguntas teve avaliação de relevância totalmente negativa, porém vemos que, das três perguntas menos bem avaliadas, duas são ligadas a sinais físicos de transtornos, levando ao questionamento se esses sinais físicos podem ser confundidos com outras doenças sem relação ao transtorno.

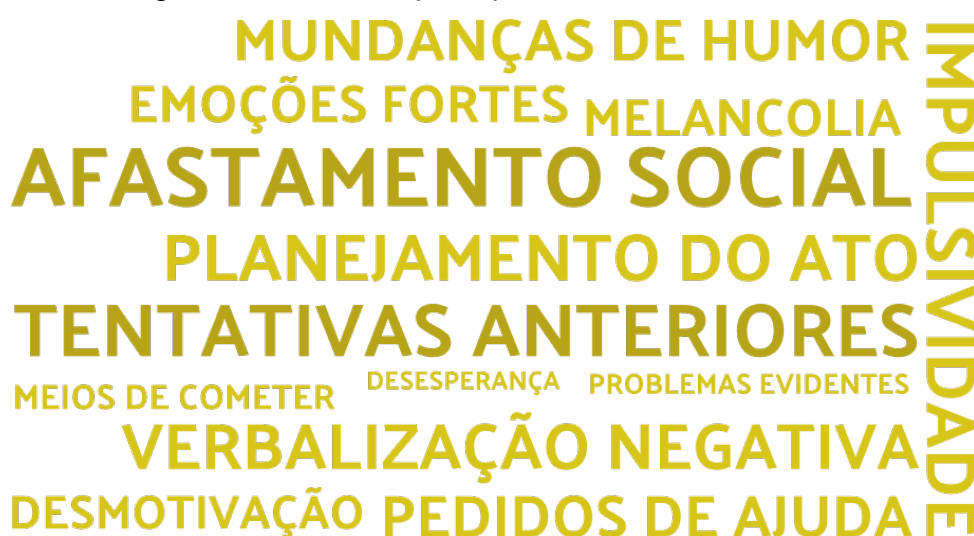
Tivemos algumas sugestões de perguntas que poderiam ser usadas para parâmetros iniciais como:

- Sentiu mudança de humor brusca?
- Você consegue falar de seus sentimentos?
- Você consegue listar pelo menos uma pessoa na qual confia e conversar com ela?
- Você sente que atualmente está difícil lidar com alguma coisa sozinho/a?
- Você sente que um auxílio emocional poderia lhe ajudar neste momento?

- Você conhece e sabe nomear suas emoções? Consegue falar do que está sentindo?
- Quando está triste, tem vontade de procurar ajuda?

Quando perguntado quais os pontos principais que devem ser observados em uma pessoa para determinar a tendência suicida, temos uma variação de respostas bem grande, mostrando que diversos comportamentos servem de alerta para a tendência, porém algumas ações como afastamento social, afastamento familiar e tentativa de suicídio anterior aparecem de forma mais frequente entre as respostas (Figura 38). Referente ao recurso de acesso direto à ligação para CVV no aplicativo, tivemos 94,4% que acreditam que é importante.

Figura 38 – Pontos principais tendência ao suicídio



Fonte: A autora

Foram apresentadas as mesmas funcionalidades que mostramos ao primeiro público, perguntando em uma escala de -2 a 2 qual a importância que os participantes atribuíam a cada uma delas (Quadro 11).

Quadro 11 – Funcionalidades propostas 3

Funcionalidade	-2	-1	0	1	2
Questionário inicial para parâmetro de transtornos.	0	1	2	4	11
Registro diário / diário de humor.	0	0	1	5	12
Relatórios do registro /	0	0	1	6	11

diário de humor.					
Relatório de traços favoráveis e desfavoráveis.	0	5	3	<u>8</u>	2
Conteúdos de acordo com seus relatórios.	1	1	1	3	<u>12</u>
Ligar para o CVV (Centro de valorização da vida).	0	0	3	<u>7</u>	8
Chat com o CVV.	0	0	3	3	<u>12</u>
Cadastramento de pessoas de confiança para contato de emergência.	0	0	1	1	<u>12</u>
Calendário com lembrete (podendo ser sincronizado com o Google Agenda, colocado lembretes de remédios, entre outros).	0	3	4	5	<u>6</u>
Área de informação sobre transtornos (o que é, como acontece, sintomas físicos e mentais e ajuda para lidar com eles).	0	0	1	4	<u>13</u>
Notas de texto com mensagens positivas.	1	3	4	4	<u>6</u>
Técnicas de bem-estar (Ex: Meditação).	0	1	1	0	<u>16</u>
Diário de gratidão / Motivos para viver (Ex: Espaço para anotar coisas/ pessoas/ momentos que te incentivem a continuar vivo).	1	2	0	3	<u>12</u>
Compartilhar dados com terapeuta.	3	0	1	5	<u>9</u>

Fonte: A autora

Cruzando as respostas obtidas nos questionários sobre as funcionalidades é notório o interesse em comum, mostrando menos interesse pelo relatório de traços favoráveis e desfavoráveis, ligar para o CVV, calendário com lembretes e notas de textos com mensagem positiva. Mesmo se tratando de profissionais que podem estar utilizando o aplicativo como suporte nas terapias, tivemos 3 respostas na escala -2 de importância com a ferramenta de compartilhar dados com terapeuta, contra 10 respostas que acham relevantes.

3.2.2.3 Considerações dos resultados obtidos no questionário

Diante de todas as informações coletadas, fica clara a necessidade de um aplicativo que possa ajudar como um suporte primário para esse perfil de público. É possível perceber que ambos os públicos validam a ideia, o público principal considerando majoritariamente que o aplicativo pode lhe ajudar e o público secundário, ressaltam o auxílio para os pacientes e também já indicando aplicativos similares para melhor atendê-los e entendê-los. É importante ressaltar a necessidade de divulgação do aplicativo e seu objetivo, já que vimos que a maioria dos entrevistados do questionário para o público principal não tinham conhecimento de aplicativos desse gênero. Os resultados nos permitem também já ponderar com mais assertividade as funcionalidades pretendidas dentro do aplicativo, já que os dois públicos nos mostraram opiniões bem semelhantes quando se trata das funcionalidades:

- Questionário inicial para parâmetro de transtornos.
- Registro diário / diário de humor.
- Relatórios do registro / diário de humor.
- Conteúdos de acordo com seus relatórios.
- Chat com o CVV.
- Cadastramento de pessoas de confiança para contato de emergência.
- Área de informação sobre transtornos (o que é, como acontece, sintomas físicos e mentais e ajuda para lidar com eles).
- Técnicas de bem-estar (Ex: Meditação).
- Diário de gratidão / Motivos para viver (Ex: Espaço para anotar coisas/ pessoas/ momentos que te incentivem a continuar vivo).
- Compartilhar dados com terapeuta.

3.2.3 Personas

São basicamente representações fictícias de usuários do aplicativo, usados para descrever possíveis comportamentos, características, objetivos e motivações. Frequentemente utiliza em metodologias projetuais por ser uma ferramenta que facilita a compreensão dos desejos e necessidades do público alvo. Foi considerado todos os dados coletados na pesquisa primária e nos questionários para realização dessa etapa, originado então 3 personas, sendo elas duas pertencente ao público primário (Figura 39 e 40) e uma do público secundário (Figura 41).

Figura 39 – Persona I


Thaís Sodré

Dados

- **Idade:** 21 anos
- **Estado civil:** Solteira
- **Naturalidade:** Curitiba
- **Ocupação:** Estudante (Ciências Sociais)
- **Transtorno:** Ansiedade e depressão

Social

- **Classe social:** Baixa
- **Estilo de vida:** Conectada, como a nova geração, ficando boa parte do seu tempo livre no celular. Gosta de ler, está sempre atenta à notícias e ligada em tudo que acontece no mundo.



Uso da tecnologia

- **Dispositivos mais usados:** Smartphone e notebook.
- **Aplicativos mais usados:** Twitter, Whatsapp Facebook, Instagram, Youtube, G1, app de seu banco e Flo.
- **Nível de usabilidade:** Avançado.

👍👍 Tenho tanta coisa para fazer mas não estou conseguindo me concentrar, me sinto preocupada o tempo todo.

Fonte: A autora

Nossa primeira persona é Thaís Sodré, 21 anos que está se formando no curso de Ciências Sociais na UFSC. É uma pessoa carismática, responsável e dedicada. Apesar de ser uma pessoa agradável, Thaís traz alguns traumas da sua infância devido sua simplicidade, sofria muitos preconceitos na escola. Mora em um apartamento compartilhado, pois tem seus recursos financeiros limitados, pois sua mãe não consegue lhe ajudar financeiramente, então vive com a remuneração do estágio e a bolsa permanência do Programa de Assistência Estudantil.

Esses anos de faculdade foram intensos, longe de casa, lutando para conciliar seu tempo entre estágio, matérias da faculdade e projetos que lhe desenvolvem para sua experiência profissional. Diante desse cotidiano, acabou

abrindo mão da sua vida social, tendo poucos amigos e se dedicando mais aos seus estudos do que em sair para festas, fazer novas amizades e descobrir novos hábitos.

Com o passar desses anos, toda essa rotina intensa somada a preocupações financeiras, acabaram gerando um transtorno de ansiedade e tem tido episódios depressivos leves, despertando seu interesse em cuidar da sua saúde mental/emocional. Não quis contar para sua mãe, pois não queria deixá-la ainda mais preocupada, mas se sente incomodada de estar escondendo algo dela, já que sempre foram tão próximas. Acabou desabafando com uma amiga, que indicou que ela procurasse ajuda num projeto social conhecido por oferecer um acolhimento inicial.

Após esse acolhimento inicial, foi aconselhada a procurar terapia com preço social, porém devido a sua condição financeira, ainda estava fora do seu orçamento. Sendo assim, tentou mais uma vez ajuda gratuita se inscrevendo nos apoios psicológicos que a universidade oferece aos seus estudantes e aguarda retorno. Thais sente que enquanto aguarda precisa procurar um jeito de lidar com tudo que está sentindo para não ficar ainda mais desmotivada.

Figura 40 – Persona II

André Schmidt



Dados

- **Idade:** 32 anos
- **Estado civil:** Solteiro
- **Naturalidade:** Florianópolis
- **Ocupação:** Trader
- **Transtorno:** Nenhum diagnosticado

Social

- **Classe social:** Média Baixa
- **Estilo de vida:** Esportivo, não abre mão da musculação. Amante da noite, gosta de barzinhos com som ao vivo e adora fazer novas amizades.

Uso da tecnologia

- **Dispositivos mais usados:** Smartphone e notebook.
- **Aplicativos mais usados:** Instagram, Whatsapp, Facebook, Tinder, Youtube, Spotify, Fiti, TradeMap e Google Fit.
- **Nível de usabilidade:** Avançado.


 Estou construindo tudo que eu planejei, mas estou me sentindo vazio.

Fonte: A autora

André, segunda persona do público principal, tem 32 anos, mora sozinho em seu apartamento que comprou faz pouco tempo, com uma rotina bem flexível que se dá por conta da sua ocupação profissional no momento, trader de mercado

financeiro. Veio de uma família com fortes tradições, que morou em Santo Amaro. Seu pai sempre teve um perfil mais rígido, cobrando valores de André, já sua mãe era tão amorosa, sempre tentando protegê-lo. Ele é filho único, por isso seu pai sempre sonhou que fizesse administração para um dia conseguir alavancar o negócio da família, um pequeno, porém movimentado restaurante na cidade de Santo Amaro. André foi uma criança extrovertida, estudiosa e muito curiosa, porém na sua adolescência devido a sua criação rígida, acabou se tornando extremamente reservado, não conseguindo falar de seus sentimentos e demonstrar afeto com facilidade. Mas consegue disfarçar muito bem isso agora na vida adulta, entre bebidas e baladas, quem visse seu *feed* e *stories* no Instagram, jamais falaria que por trás da vida perfeita de academia, baladas, trabalho bem remunerado *home office*, havia uma pessoa que vem se sentindo solitário e com problemas para dormir. Em alguns momentos, se questiona de não ter sido o que a família esperava dele, apesar de olhar para as coisas que conquistou nos últimos anos e ver que estava chegando onde sempre sonhou.

Ele sabia que estava acontecendo algo, notando suas mudanças e até desmotivação pela rotina que sempre adorou, mas apesar de sempre ter lutado contra os pensamentos e costumes de sua família tradicional, havia ainda um preconceito enraizado de procurar ajuda psicológica e nem se dava conta do quanto estava precisando de ajuda, principalmente por estar tendo pensamentos de acabar com sua vida.

Figura 41 – Persona III



Fonte: A autora

Para a persona público secundário, temos a Larissa com 35 anos, e com três paixões na vida: seu marido, que sempre foi seu incentivador e companheiro, a psicologia comportamental e a meditação, que transformou a vida dela. Larissa veio de uma família simples, sempre lutou para conquistar as coisas que queria, trabalhava e estudava desde os 13 anos, para ajudar a sua mãe, pois não era nada fácil sustentar os 4 filhos sozinha. Aos 8 anos, sofreu demais a separação do seus pais e acabou desenvolvendo ansiedade, que na época, não foi diagnosticada. Aos 14 anos trabalhou de empregada doméstica na casa de uma professora de português, que além de lecionar a matéria, era professora de meditação e yoga. Foi ela quem apresentou a técnica de meditação para a Larissa, que nem sabia como isso ajudaria a mudar sua vida e a lidar com a ansiedade. Larissa sempre foi muito dedicada, estudiosa e sempre teve um coração enorme, querendo ajudar todos a sua volta, e quando se deparou com testes vocacionais no ensino médio, descobriu a psicologia e se apaixonou. Viu ali a oportunidade de melhorar de vida, ter uma profissão e ajudar as pessoas, como sempre sonhou.

Na faculdade, sempre participou de projetos que atendiam a comunidade com terapias gratuitas, mas quando se formou precisou priorizar os atendimentos pagos para poder montar seu consultório. Começou alugando uma sala em uma clínica, mas sempre sentiu que estava falhando, sem devolver a comunidade a oportunidade que teve. Quando finalmente montou seu consultório, separou algumas horas por semana para oferecer terapia gratuitas e algumas com preço sociais, porém essas sessões eram mais curtas do que as outras, para poder atender um número maior de pessoas. Vinha sentindo necessidade de algo que pudesse lhe ajudar com o tempo reduzido das sessões, pois sentia que não estava conseguindo fazer bem o seu trabalho. Já tinha recomendado a outras pacientes aplicativos para meditação e analisou a possibilidade de usar aplicativos como diários também, para ter dados e informações para conversar nas sessões.


3.2.4 Cenários

Depois de definida as personas e seu detalhamento, foi estipulado o cenário de contexto de uso para cada uma delas (Figura 42, Figura 43 e Figura 44). O cenário tem como finalidade retratar como será a interação do usuário com a

interface em seu momento de uso, nos permitindo pensar nas tarefas e no tipo de experiência que esse usuário terá.

Figura 42 – Cenário persona I

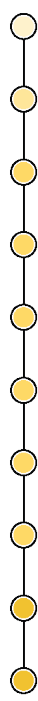
Cenário Persona I

- 
- Conheceu o *app* por indicação da amiga.
 - Gostou da proposta de poder registrar seu humor e emoções.
 - Baixou o *app*.
 - Adorou a função de registro.
 - Se informou sobre seus transtornos e como lidar com eles.
 - Cadastrou inicialmente sua mãe como contato de emergência, mas achou melhor cadastrar sua amiga, para só utilizar o contato da mãe em último caso para poupá-la de preocupações.
 - Começou a voltar no aplicativo todos os dias para registrar seu humor e emoção.
 - Por meio dos relatórios descobriu padrões de emoções para algumas situações e pode repensar no enfrentamento delas se passar por algo semelhante.
 - Acessou em momento de crise e utilizou técnicas de respiração.
 - Voltou todos os dias para registro de humor e emoções e para acessar informações.

Fonte: A autora

Figura 43 – Cenário persona II


Cenário Persona II

- 
- A vertical timeline diagram with a central vertical line and ten circular markers. The top marker is white, and the others are yellow. Each marker is connected to a text block describing a step in the user's journey.
- Conheceu o *app* por anúncios nas redes sociais.
 - Como ainda estava relutante em procurar ajuda, a proposta das perguntas iniciais com definição de parâmetros chamou sua atenção
 - Baixou o *app*.
 - Respondeu todas as perguntas.
 - Questionou os resultados, mas leu os conteúdos sobre os transtornos sugeridos no parâmetro inicial.
 - Se indentificou com as informações listadas nesses transtornos.
 - Leu atentiosamente as informações sobre suicídio.
 - Considerou a possibilidade de conversar via chat do CVV, pois pareceu mais fácil por não ter contato presencial.
 - Retornou ao *app* num momento que precisava de ajuda e usou o chat.
 - Entendeu suas necessidades e procurou ajuda de um profissional para começar a terapia.

Fonte: A autora

Figura 44– Cenário persona III

Cenário Persona III

- 
- A vertical timeline diagram with a central vertical line and seven circular markers. All markers are yellow. Each marker is connected to a text block describing a step in the user's journey.
- Descobriu o *app* por meio de outro profissional do ramo.
 - Gostou da proposta de ter as funcionalidades de registro de emoções e meditação no mesmo aplicativo.
 - Baixou o *app*.
 - Gostou de poder receber os relatórios dos seus pacientes gerados pelo aplicativo.
 - Experimentou a meditação do *app* e começou a indicá-lo.
 - Indicou o aplicativo para monitoramento de humor e emoções.
 - Recebeu relatórios dos pacientes.

Fonte: A autora

3.2.5 Histórias de Usuários

Conhecido também como *User Stories*, é uma ferramenta que expressa de modo descritivo as necessidades do usuário de forma rápida e resumida em relação ao seu ponto de vista (SABBAGH, 2013).

Para o desenvolvimento dessa etapa, três pontos foram considerados para uma realização assertiva:

- **Quem:** quem é o usuário que está utilizando a interface;
- **O quê:** estabelece qual é a necessidade do usuário;
- **Por quê:** qual o valor direto conseguido pelo usuário.

Com base nas personas definidas e nos seus cenários de uso, foram formuladas as histórias de usuário:

- Eu, como usuário, quero conhecer minhas emoções para aprender a lidar com elas;
- Eu, como usuário, quero ter informações sobre transtornos para entender melhor o que está acontecendo comigo;
- Eu, como usuário, quero poder avisar algumas pessoas quando sentir que preciso de ajuda para minha própria segurança;
- Eu, como usuário, quero saber como me senti nessa última semana, para buscar autocontrole;
- Eu, como usuário, quero buscar meios de enfrentamento em momento de crise para me sentir mais seguro;
- Eu, como usuário, quero poder conversar com alguém para desabafar e me acalmar;
- Eu, como usuário, quero acompanhar o humor e emoções do meu paciente para melhor atendê-lo;

3.2.6 Mapeamento Histórias de Usuários

É uma ferramenta que possibilita melhor visualização dos pontos de contato do usuário ao utilizar o aplicativo para determinada finalidade. Assim, foi possível idealizar como seria a interação do usuário no seu percurso, observando seus pontos de contato, permitindo assim, organizá-los com mais competência afim de proporcionar uma melhor experiência. Para melhor visualização, o mapeamento foi dividido em duas partes, conforme Figura 45 e Figura 46.

Figura 45 – Mapeamento histórias de usuários I

Mapeamento histórias de usuários

Monitorar humor e sentimentos	Informações sobre transtornos	Cadastrar contatos de apoio	Ter acesso ao relatório com resumo de seus humores e emoções	Buscar por ajuda via contato com alguma linha de emergência ou contato de apoio
Login no app	Login no app	Login no app	Login no app	Login no app
Registrar seu humor no momento	Acessar o menu	Acessar menu	Acessar o menu	Selecionar o botão de "preciso de apoio"
Registrar a(s) emoção(ões) no momento	Selecionar "Transtornos"	Selecionar "contatos de apoio"	Selecionar "Relatórios"	Escolher entre um contato da lista de apoio ou chat com CVV
Registrar a situação que despertou essa(s) emoção(ões)	Selecionar sobre qual transtorno quer saber mais	Adicionar contato, listando nome e número de telefone	Especificar período, emoções e lugares, se for o caso	Confirmar
Registrar o que pensou no momento	Escolher sobre informações gerais, sintomas e dicas	Excluir ou alterar contatos existentes	Com o relatório gerado, é possível compartilhá-lo ou apenas ler	
Registrar que atitude tomou em relação a situação e/ou emoção		Adicionar novo contato		

Fonte: A autora

Figura 46 – Mapeamento histórias de usuários II



Fonte: A autora

4 DESENVOLVIMENTO

4.1 PLANO DE ESCOPO

4.1.1 Requisitos de Projeto

Após toda a parte de pesquisa e aplicação de ferramentas para mapeamento e entendimento das necessidades do usuário, utilizamos a ferramenta de tabela de requisitos, buscando uma melhor visualização dos conteúdos e funcionalidades que surgiram dos questionários e das histórias de usuários, impedindo assim, que esses pontos sejam esquecidos na continuidade do projeto.

Quadro 12 – Requisitos de projeto

Objetivos	Requisitos de conteúdo	Requisitos de funcionalidades	Origem (onde surgiu a necessidade)	Classificação de prioridade
Monitorar humor e sentimentos	Explicação das informações que precisam ser preenchidas.	Campo para preenchimento de dados: emoção que está sentindo, situação que despertou a emoção, o que pensou no momento, onde estava e que atitude tomou.	Similares / Questionários / Personas	Alto
Informações sobre transtorno	Textos com informações sobre o transtorno selecionado, sintomas e dicas.	Categorias com os transtornos e subcategorias com informações gerais, sintomas e dicas.	Similares / Questionários / Personas	Alto
Cadastrar contato de apoio	Explicação sobre a importância do contato de apoio.	Adicionar novo, modificar e excluir.	Similares / Questionários / Personas	Alto
Relatório com resumo de humor	Resumo com emoções e humor	Gerar relatórios e calendário	Similares / Questionários /	Alto

e emoções	predominante no período desejado.	interativo.	Personas	
Buscar por ajuda	Contato com o chat CVV e/ou com os contatos de apoio cadastrados pelo usuário.	Botão preciso de apoio, localização para segurança do usuário, botão para escolha entre CVV e contato de apoio.	Similares / Questionários / Personas	Alto
Ajuda para identificar o que está sentindo	Perguntas para parâmetro inicial.	Botões de respostas (nunca, às vezes, frequentemente e quase sempre, sempre).	Similares / Questionários / Personas	Alto
Sugestões de como lidar com os transtornos	Áudios com músicas relaxantes, técnicas de respiração e meditações.	Área com técnicas de meditações e com técnicas de respiração.	Similares / Questionários / Personas	Alto
Enviar/Receber relatórios	Relatórios gerados.	Compartilhar dados via <i>app</i> , E-mail e Whatsapp.	Similares / Questionários / Personas	Alto
Conteúdos sugeridos de acordo com o parâmetro inicial	Textos com informações gerais, sintomas e dicas.	Categorias para informações gerais, sintomas e dicas.	Similares/ Questionários	Médio
Diário de gratidão/Motivos para viver	Caixa de texto, listas salvas.	Adicionar na lista, editar e excluir.	Similares/ Questionários	Médio

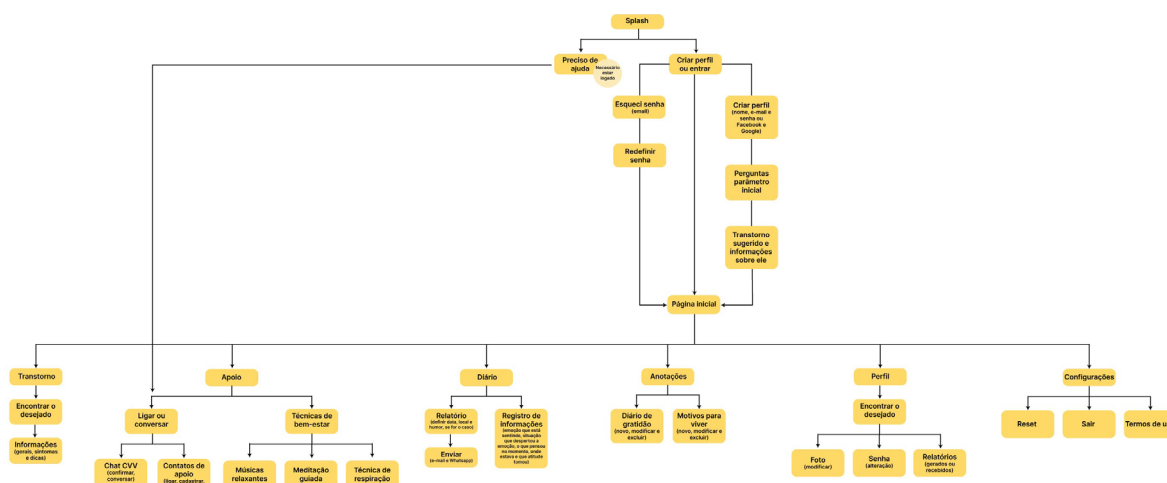
Fonte: A autora

4.2 PLANO DE ESTRUTURA

4.2.1 Arquitetura da Informação

Segundo o Information Architecture Institute, a arquitetura da informação (AI) consiste na prática de decidir como organizar as partes do aplicativo de modo a torna-la compreensível. Garret (2011) defendia que a principais funções da AI é educar, defender e traduzir os requisitos encontrados no decorrer do projeto para o público e as necessidades que foram transformados em funcionalidades para os usuários, gerando assim uma boa navegação e melhor experiência do usuário. Essa ferramenta foi realizada por meio de esquemas de categorização hierárquica, que é comumente utilizada na arquitetura da informação, seguindo de cima para baixo, para o usuário é importante se localizar dentro do aplicativo, entendendo assim em qual nível está e como os conteúdo se relacionam dentro dessa navegação. Uma arquitetura da informação foi elaborada permitindo assim a aplicação da próxima ferramenta que será apresentada a seguir.

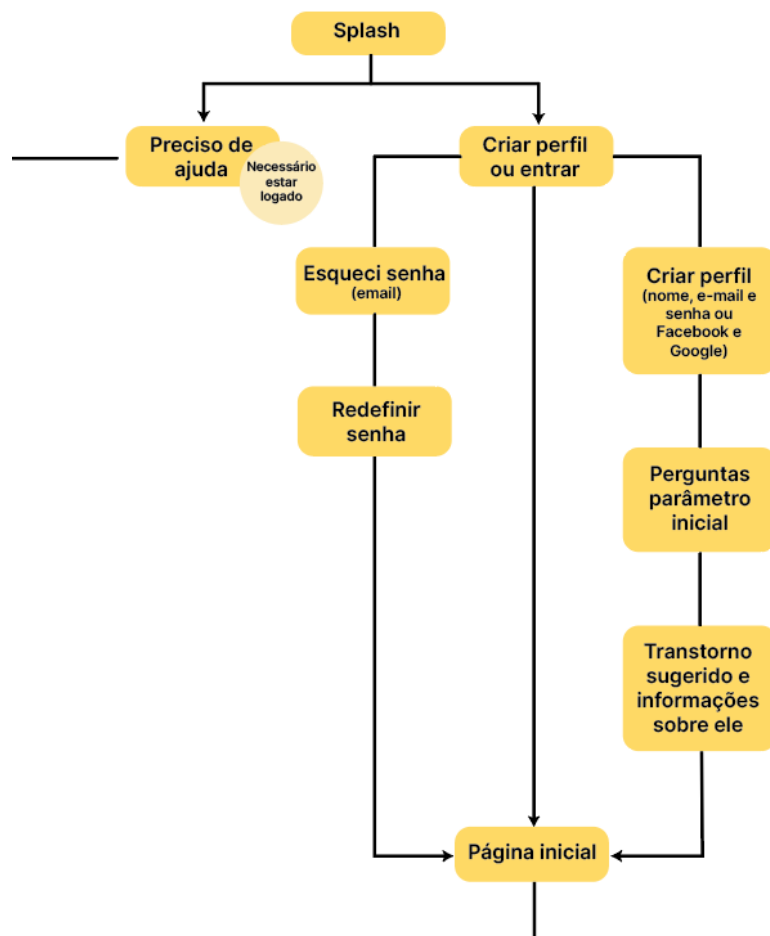
Figura 47 – Arquitetura da informação



Fonte: A autora

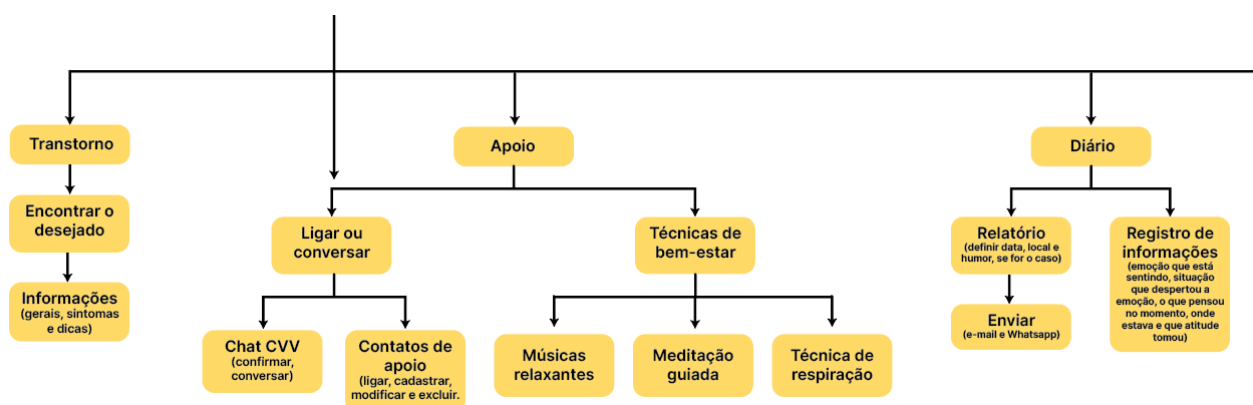
Para melhor visualização de todas as partes, abaixo as imagens mostram os detalhamentos da arquitetura da informação.

Figura 48 – Detalhamento da arquitetura da informação I



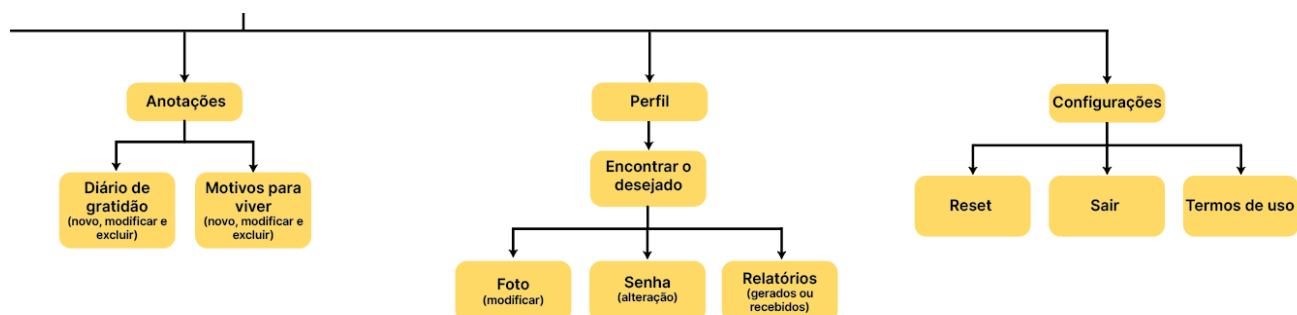
Fonte: A autora

Figura 49 – Detalhamento da arquitetura da informação II



Fonte: Autor

Figura 50 – Detalhamento da arquitetura da informação III



Fonte: A autora

Durante a elaboração da arquitetura de informação, algumas categorias foram reorganizadas, visando melhorar a navegação do usuário, buscando um agrupamento mais intuitivo.

4.2.2 Card Sorting

Segundo Garrett (2011) *Card Sorting* é um método usado para perceber como os usuários categorizam ou agrupam elementos informativos. Essa ferramenta é frequentemente utilizada na etapa da arquitetura da informação, já que auxilia na compreensão do entendimento do usuário e como eles agrupam conteúdos e funcionalidades ou até mesmo como percebem os significados desses grupos. Com base nessas informações, é possível estruturar o aplicativo de forma que atenda como o usuário gostaria de encontrar as informações reunidas, quais as melhores nomeações para os grupos e funcionalidades, permitindo assim a rápida navegação e melhor experiência. Essa técnica consiste em os participantes organizarem os itens que lhe são dados, dentre as categorias de modo que faça mais sentido para ele.

Para o projeto o *card sorting* foi aplicado virtualmente por meio da plataforma *Optimal Workshop*⁷, organizado com uma estrutura híbrida, possibilitando assim que observássemos com maior precisão se as categorias estavam fazendo sentido para o usuário e caso não fizesse, tinham liberdade de criar novas categorias da forma mais coesa para eles. Foi obtido a participação de 6 pessoas, sendo elas 4 do

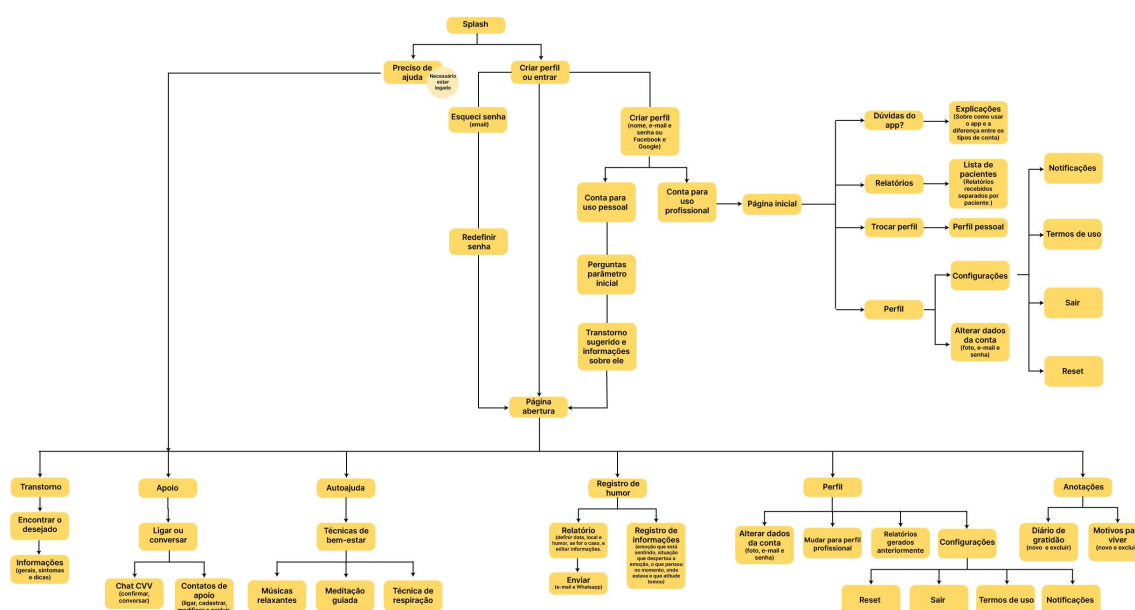
⁷ Optimal Workshop <<http://www.optimalworkshop.com>>

Analisando os resultados foi possível observar que as opções relacionadas com o contato de apoio tiveram maior similaridade de organização dentro da categoria “Apoio”. Essa categoria em geral obteve resultados bem similares ao planejado, porém dois participantes deixaram comentários com sugestão de separar as funções relacionadas apoio que tem relação com outras pessoas e as técnicas de bem estar, e outra pessoa criou uma categoria diferente para as funções relacionadas a bem estar. Algumas divergências do resultado planejado foram observadas, como a categorização do *card* “Diário de gratidão” no Diário, e também a necessidade que um usuário teve de criar uma nova categoria nomeada pelo mesmo como “Registro” para colocar os *cards* “Registro de humor” e “Relatório (gerar ou visualizar).

4.2.3 Arquitetura da Informação Final

Com bases na análise dos resultados obtidos pela ferramenta de *card sorting* foi desenvolvido a arquitetura da informação final (Figura 53), com os ajustes necessários para garantir melhor entendimento e navegação para o usuário final.

Figura 53 – Arquitetura da informação final



Fonte: A autora

Logo no primeiro acesso o usuário passa pela tela “*splash*”, a tela de abertura, sendo guiado para fazer seu cadastro no aplicativo, neste momento ele terá que decidir se optará pelo perfil pessoal ou profissional (Figura 54). Após análise, achou-se necessário desenvolver uma versão para uso profissional, sendo mais simples e focado nas principais ações desse público, versão que será validado no teste de usabilidade. Nesse perfil, temos as opções de “Dúvidas no App?”, com explicações sobre as diferenças de perfil e como utilizá-lo, “Relatórios” que guardará os relatórios recebidos separados por paciente, “Trocar perfil” para mudar sua conta para a versão pessoal e por último as “Perfil”, permitindo o acesso a modificações de senha, e-mail e foto, além das configurações do aplicativo. Já no perfil pessoa, caso já tenha efetuado “login”, é possível entrar direto na plataforma, acessando Preciso de ajuda, que levará a tela da funcionalidade “Apoio”, com os contatos cadastrados anteriormente. Cabe ressaltar que nessa etapa do fluxo, não foram realizadas alterações a partir da proposta inicial. (Figura 55).

Figura 54 – Detalhamento da arquitetura da informação – Perfil profissional

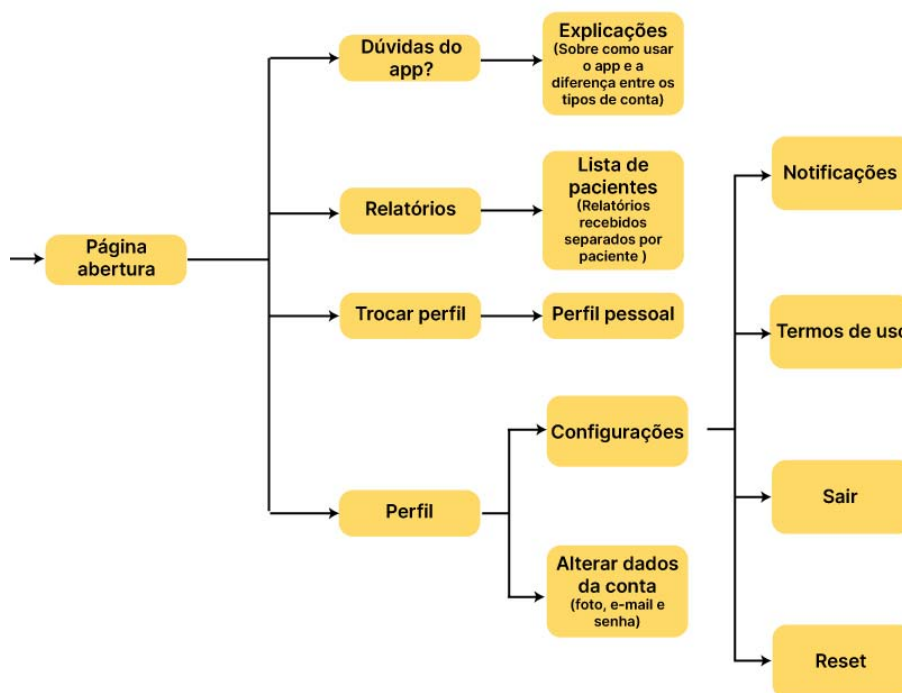
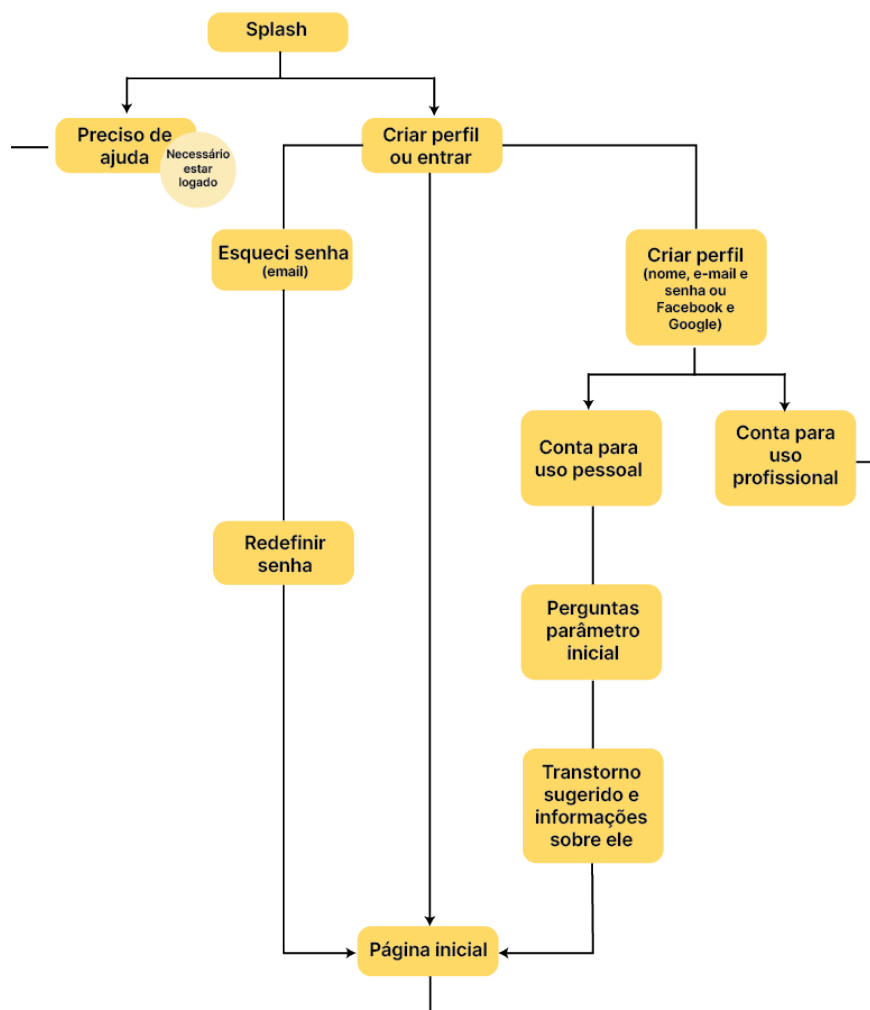


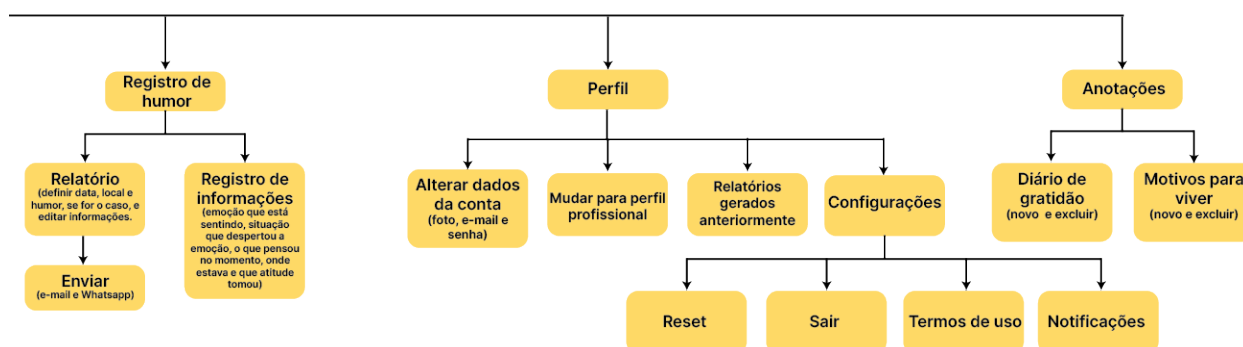
Figura 55 – Detalhamento da arquitetura da informação – Login e Cadastro



Fonte: A autora

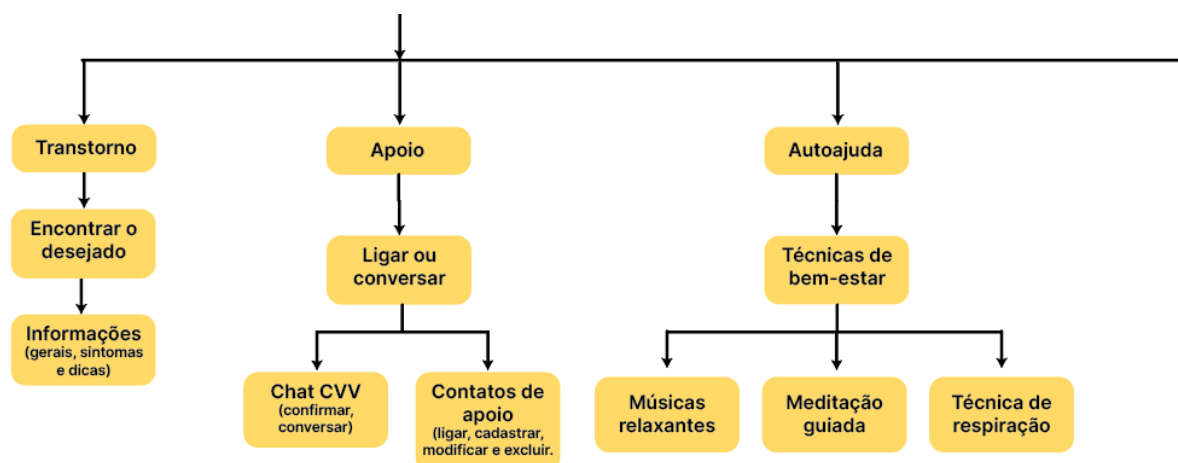
Após a etapa do “Login” o usuário tem acesso a tela principal e todas as funcionalidades do aplicativo. Nas funcionalidades foram feitas alterações de acordo com o resultado observado no *card sorting*, como renomeação da categoria “Diário”, agora nomeada como Registro de humor, agrupamento da função “Configuração” (Figura 56) que agora está dentro do “Perfil” e a divisão da categoria “Apoio” (Figura 57), deixando essa apenas para as funcionalidades que envolvem contato com outras pessoas e a criação de outra categoria denominada por “Autoajuda”, agora contendo todas as funcionalidades relacionadas ao bem-estar.

Figura 56 – Detalhamento da arquitetura da informação – Registro de humor, Perfil e Anotações.



Fonte: A autora

Figura 57 – Detalhamento da arquitetura da informação – Transtorno, Apoio e Autoajuda



Fonte: A autora

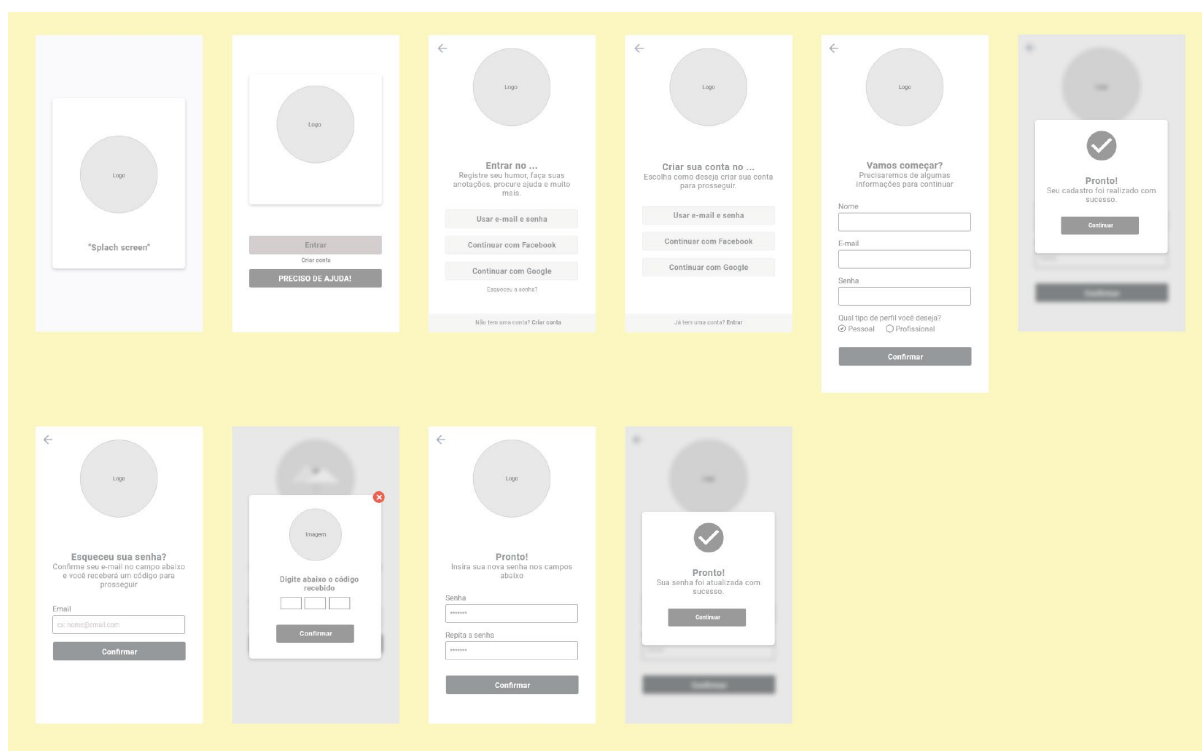
4.3 PLANO ESQUELETO

4.3.1 Wireframes

Podemos apresentar os *wireframes* como um esqueleto, ou uma versão bastante simplificada do visual de um projeto, concentrando decisões, elementos gráficos e anotações referentes ao design visual e a sua organização. Garret (2011) referia-se aos *wireframes* como uma representação básica de todos os componentes de uma página e como eles se encaixam.

Eles podem ser de baixa complexidade, feitos apenas com formas geométricas e linhas em papéis sulfites, e de média complexidade, já com alguns elementos de design, cores básicas e textos sendo realizados em programas de computadores. Para o projeto foi desenvolvido 79 telas de média complexidade, abrangendo todas as funcionalidades pretendidas anteriormente, começando assim pelas telas de “Login” e “Cadastro” (Figura 58).

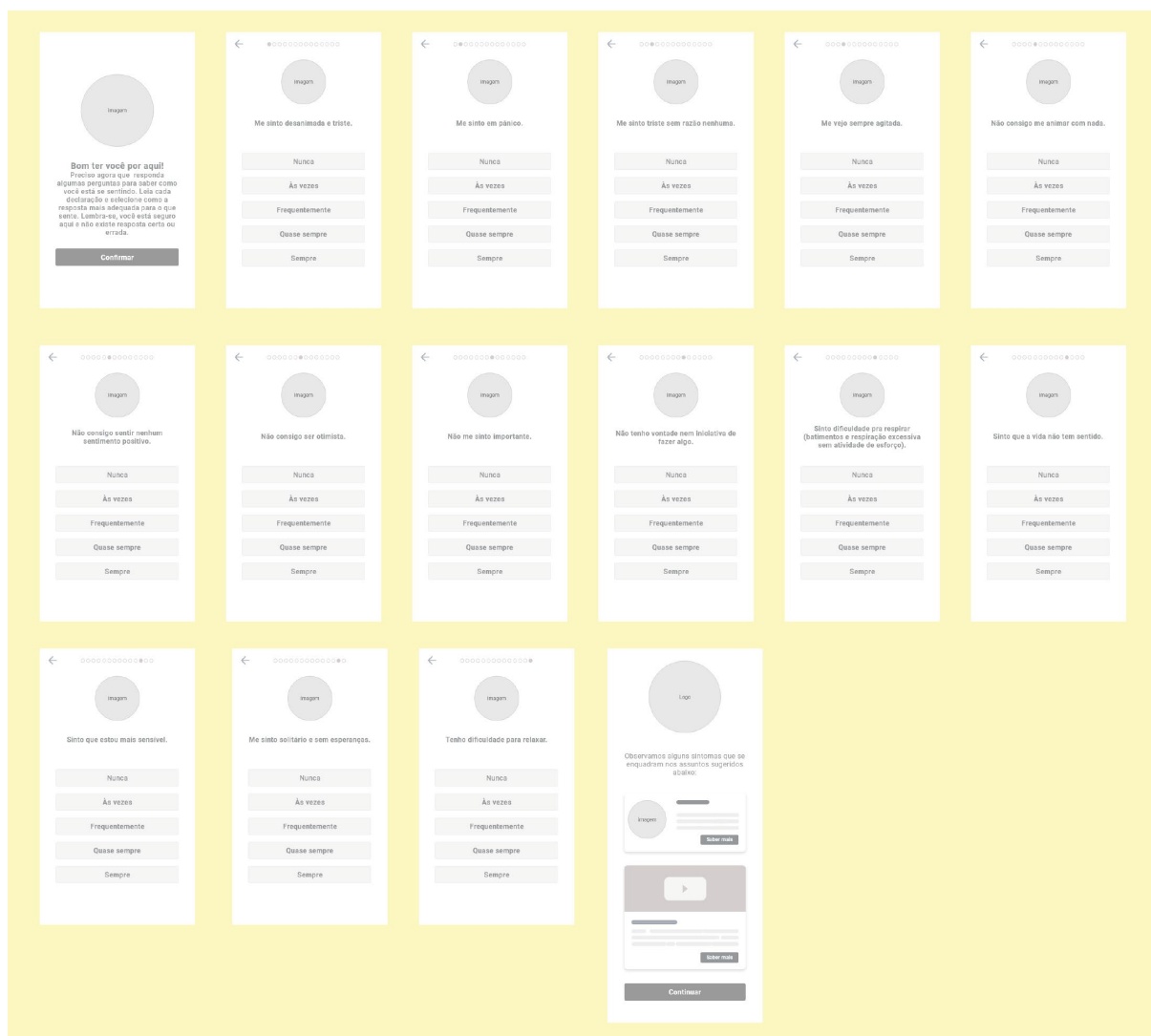
Figura 58 – Wireframes Login e Cadastro



Fonte: A autora

A primeira tela do aplicativo foi projetada para ser “splash”, uma tela de abertura com a logo, em seguida o usuário escolherá entre entrar ou preciso de ajuda. Ao optar por entrar no aplicativo, poderá fazer login ou se cadastrar por meio de três opções: e-mail e senha, via conta no Facebook ou via conta no Google. Nessa mesma etapa é possível também recuperar a senha de acesso, que solicitará que o usuário preencha o e-mail cadastrado, gerando assim um código de recuperação que será enviado para o mesmo. Em seguida, o usuário preencherá o código recebido nos campos adequados e cadastrará a nova senha para acesso, seguindo para as perguntas de parâmetro inicial (Figura 59). Caso já tenha logado no aplicativo anteriormente, o usuário poderá acessar de forma rápida a funcionalidade “Apoio”.

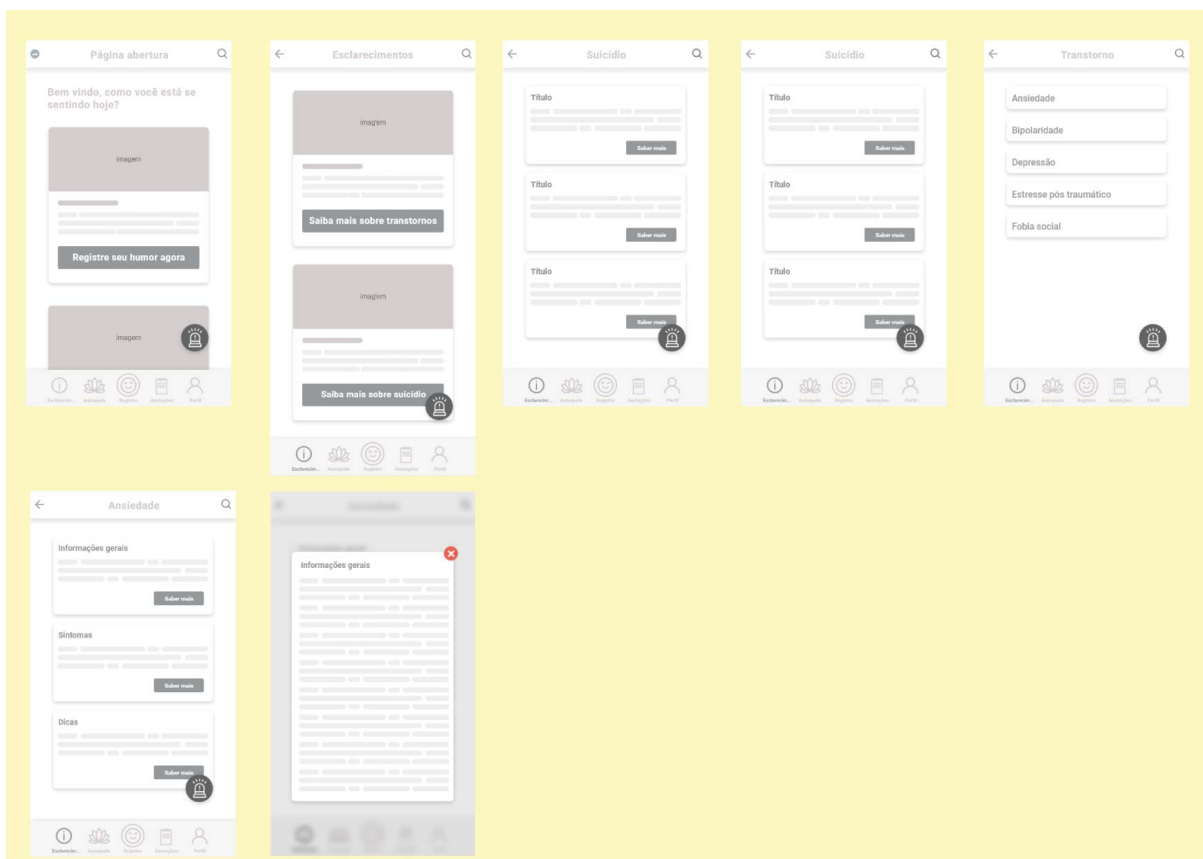
Figura 59 – Wireframes Perguntas Iniciais



Fonte: A autora

A etapa de parâmetro inicial contará com 14 perguntas e ficará disposto ao usuário as opções de respondê-las com nunca, às vezes, frequentemente, quase sempre e sempre. Como pode ser visto nos *wireframes*, o usuário terá que responder as perguntas, seguindo a escala Likert. No primeiro acesso para que possa dar continuidade ao uso do aplicativo gerando assim os conteúdos sugeridos que mais se encaixam em seu perfil. Essa etapa contará com uma barra de *status* para localizar o usuário na quantidade de perguntas e em qual ele se encontra no momento. Após todas as perguntas respondidas, o aplicativo irá sugerir leituras e se for o caso, o(s) transtorno(s) que mais se aproxima das respostas, o usuário poderá escolher entre fazer as leituras ou seguirá para a “Página de abertura” (Figura 60).

Figura 60 – Wireframes Página de abertura e Esclarecimentos

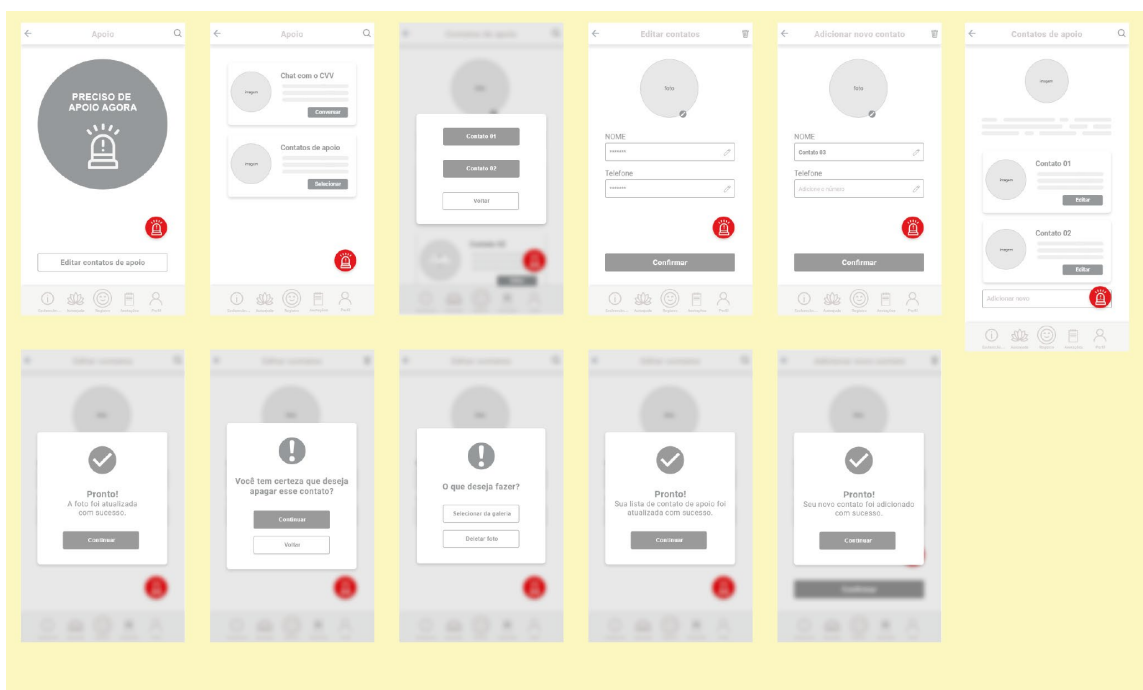


Fonte: A autora

A Página de abertura contará com a pergunta “Como está se sentido hoje?”, influenciando o usuário a criar o hábito de registrar suas emoções diariamente ou sempre que achar necessário. Com a frequência de uso do aplicativo pelo usuário, serão sugeridas leituras ou as funcionalidades mais acessadas na parte inferior da tela, porém essa tela só aparece quando o usuário abrir o aplicativo, não tendo, portanto, uma página inicial. Essa decisão foi tomada em cima de dois pontos principais, o primeiro são os similares que foram analisados, pois sua maioria quando acessado o aplicativo, é direcionado para uma sessão específica, e o segundo ponto, foi a opinião de duas psicólogas que foram consultadas e quando lhe foram apresentadas as opções, concordaram que um menu inicial que poderia ser acessado a qualquer momento arriscaria dispersar a atenção do usuário em um momento de crise. Portanto, a tela de página de abertura terá a função de fazer um acolhimento primário e depois todo o controle entre as sessões do aplicativo será feito por meio da barra de navegação. Para a barra de navegação principal foi escolhida a inferior, pensando em seu benefício ergonômico, já que é de fácil

alcance dos dedos em um dispositivo móvel e se adequa aos quesitos sugeridos pelo Material Design, contendo até 5 ícones e possuindo as nomeações como rótulos para as funcionalidades, todo o controle do aplicativo, para mudança nas sessões, serão feitas por meio dessa barra. Na tela principal temos ainda um botão flutuante (FAB) que servirá para a funcionalidade de “Apoio” (Figura 61), visando que o intuito do aplicativo é proporcionar ajuda de forma rápida, então ele estará sempre presente nas telas do aplicativo para acesso rápido. Esse tipo de botão é comumente usado para ações na própria tela ou direciona para uma nova tela, sempre com o propósito de destacar uma ação importante no aplicativo ou na tela que se localiza. A imagem nos traz também as telas da funcionalidade “Esclarecimento”, anteriormente nomeada como “Informações” fazendo-se necessária a renomeação visando o melhor entendimento do usuário, já que foi acrescentado informações sobre o suicídio, com o propósito de trazer matérias e leituras afim de desmistificar o ato. Cabe ressaltar que a renomeação da categoria deve ser validada na próxima etapa com os testes de usabilidade. Essa funcionalidade trará também informações sobre os transtornos, no qual o usuário selecionará o transtorno de interesse, e escolherá quais as informações deseja acessar entre informações gerais, sintomas e dicas.

Figura 61 – Wireframes Apoio

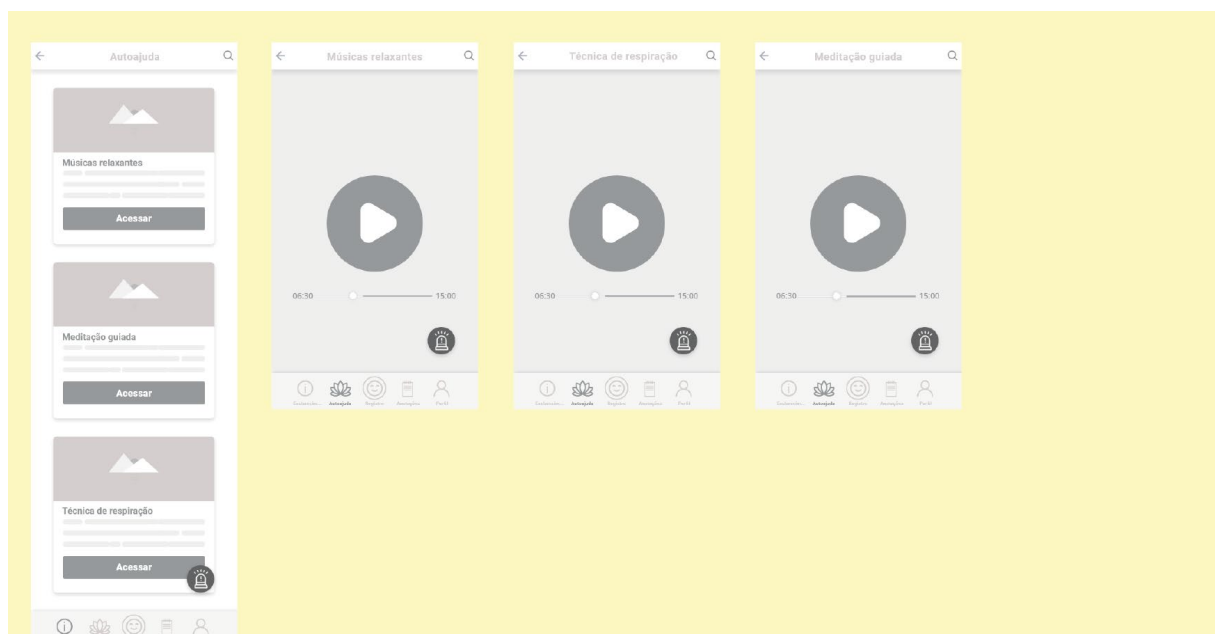


Fonte: A autora

A funcionalidade de “Apoio” tem como sua primeira tela um botão de “preciso de ajuda agora” como destaque, e um segundo botão para editar os contatos de apoio. Caso o usuário selecione que precisa de apoio agora, terá que escolher entre entrar em contato com o CVV, que será redirecionado para o bate papo no site do mesmo, ou selecionar um dos seus contatos de apoio, ligando para essa pessoa e disparando uma mensagem de texto padrão para o telefone cadastrado. Na tela de contato de apoio, é possível editar os contatos já salvo, como telefone, nome e foto ou adicionar um novo contato. Na imagem também estão representadas as telas de feedback do aplicativo.

A funcionalidade “Autoajuda” (Figura 62) trará um breve texto explicativo sobre as técnicas dispostas no aplicativo permitindo que o usuário selecione a que mais lhe interessa no momento, sendo direcionado para uma tela com o player para áudio, permitindo que comece as gravações, e pause quando achar necessário. Será apresentado ao usuário uma barra com contador de tempo das gravações, mostrando as informações do tempo que já foi ouvido e a duração restante até o final do áudio.

Figura 62 – *Wireframes* Autoajuda

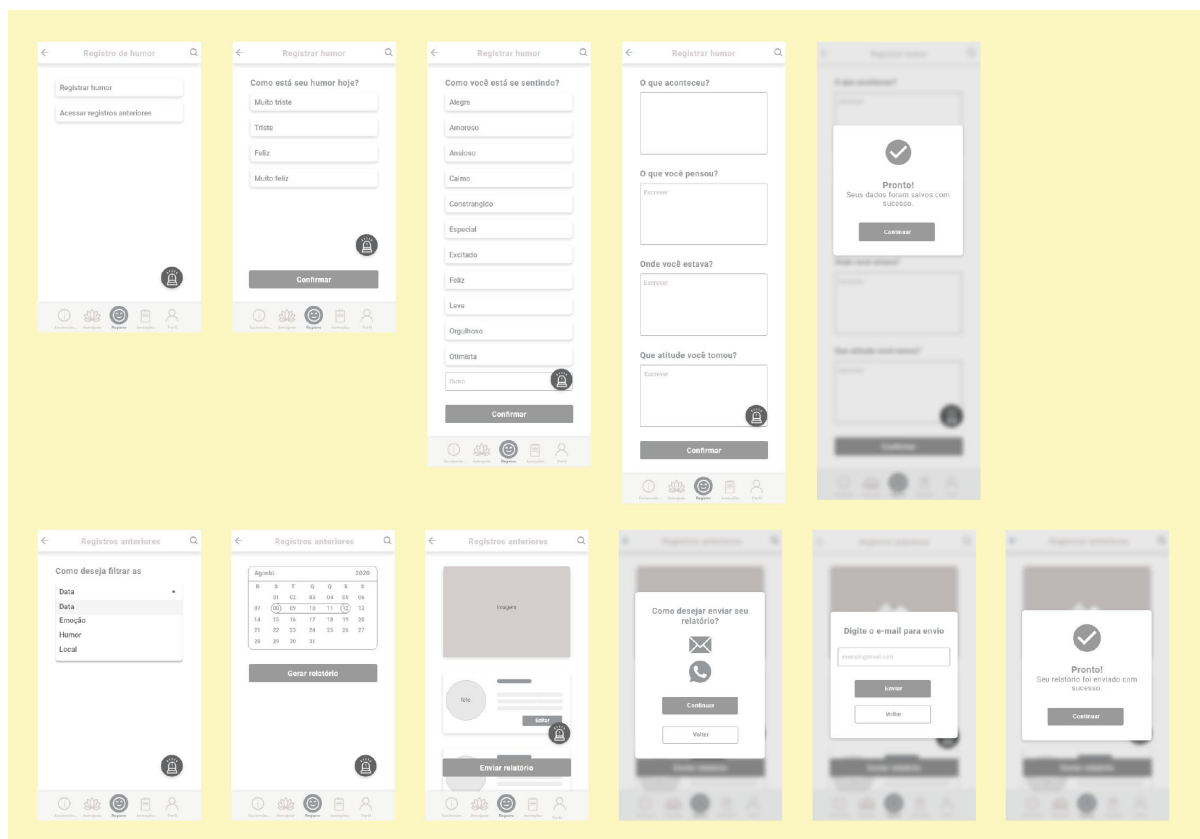


Fonte: A autora

O fluxo da ferramenta de “Registro de humor” (Figura 63) é a maior entre todas as funcionalidades pretendidas no aplicativo, resultando em uma ferramenta completa e organizada para obter essas informações que são de grande importância

no processo de autoconhecimento e de acompanhamento, como pacientes, das emoções do usuário, tendo assim um destaque na barra de navegação.

Figura 63 – Wireframes Registro de humor



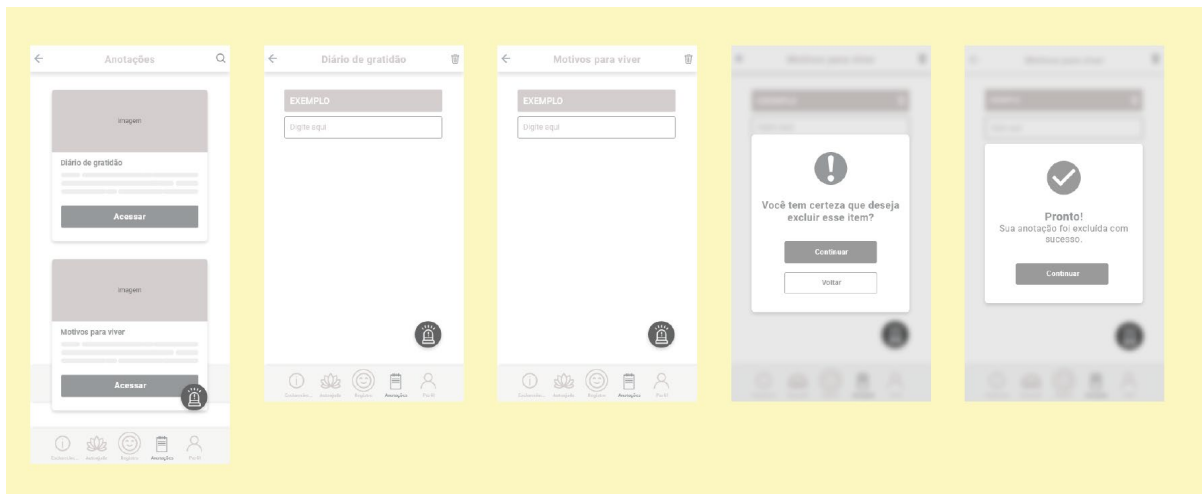
Fonte: A autora

Ao acessar essa funcionalidade o usuário deve selecionar se deseja fazer um registro de humor ou acessar registros anteriores, caso opte por registrar, selecionará como está se sentindo e logo após quais as emoções predominantes naquele momento. Logo após será questionado sobre o que aconteceu, o que pensou, onde estava e qual atitude tomou diante dessa emoção. Ao selecionar os relatórios anteriores, definirá se deseja filtrar as informações por data, emoções, humores ou local, será gerado o relatório que poderá ser apenas visualizado ou enviado por e-mail ou por Whatsapp.

A funcionalidade de “Anotações” (Figura 64) apresentará as duas opções dessa ferramenta com uma breve explicação para o usuário, e depois de selecionado o desejado, será exibido as anotações anteriores já registrada, se for o caso, e a opção de adicionar uma nova. Se o usuário selecionar uma que já estava

registrada, poderá excluir da sua lista com o botão apresentando no canto superior direito na tela.

Figura 64 – Wireframes Anotações



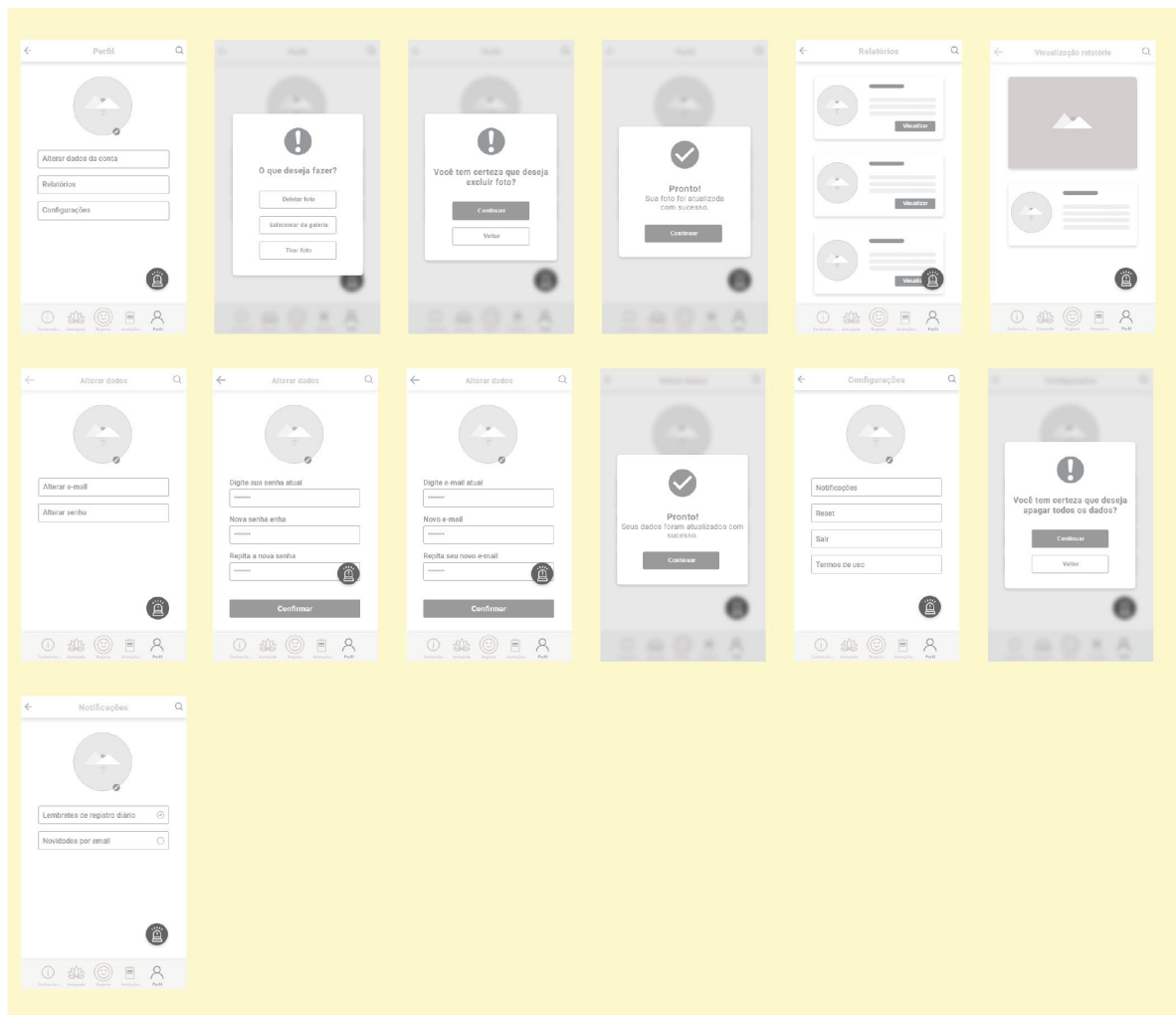
Fonte: A autora

Por último o usuário terá o “Perfil” (Figura 65) com subcategorias que poderá alterar, nessa primeira tela da funcionalidade já é permitido a alteração da foto do usuário. Na opção “alterar dados da conta” poderá editar o e-mail cadastrado e a senha, em “Relatórios” terá acesso a lista com os relatórios gerados anteriormente e, se for o caso, aos relatórios recebidos. Já em “Configurações”, poderá acessar as “Notificações”, permitindo ou não as opções listadas, resetar ou sair do aplicativo e acessar os termos de uso do *app*.

Na versão do aplicativo para o profissional (Figura 66), temos novamente a barra de navegação inferior, mantendo o padrão da versão pessoal, porém agora com o layout em quatro colunas para alinhamento dos ícones na barra, porém sem mexer na estética do esboço feito na outra versão. Temos nessa versão quatro funcionalidades principais, a primeira é a “Dúvida?”, que ajudará esse usuário a entender como funciona sua versão e esclarecendo que pode transitar entre as versões do aplicativo sem comprometer os dados salvos nos diferentes perfis. No “Relatórios” temos os relatórios recebidos, separados por pacientes, deixando assim organizado e fácil acessá-los, já a funcionalidade de troca de perfil, permite que o usuário acesse o perfil pessoal de forma rápida. Já no “Perfil” temos toda as opções

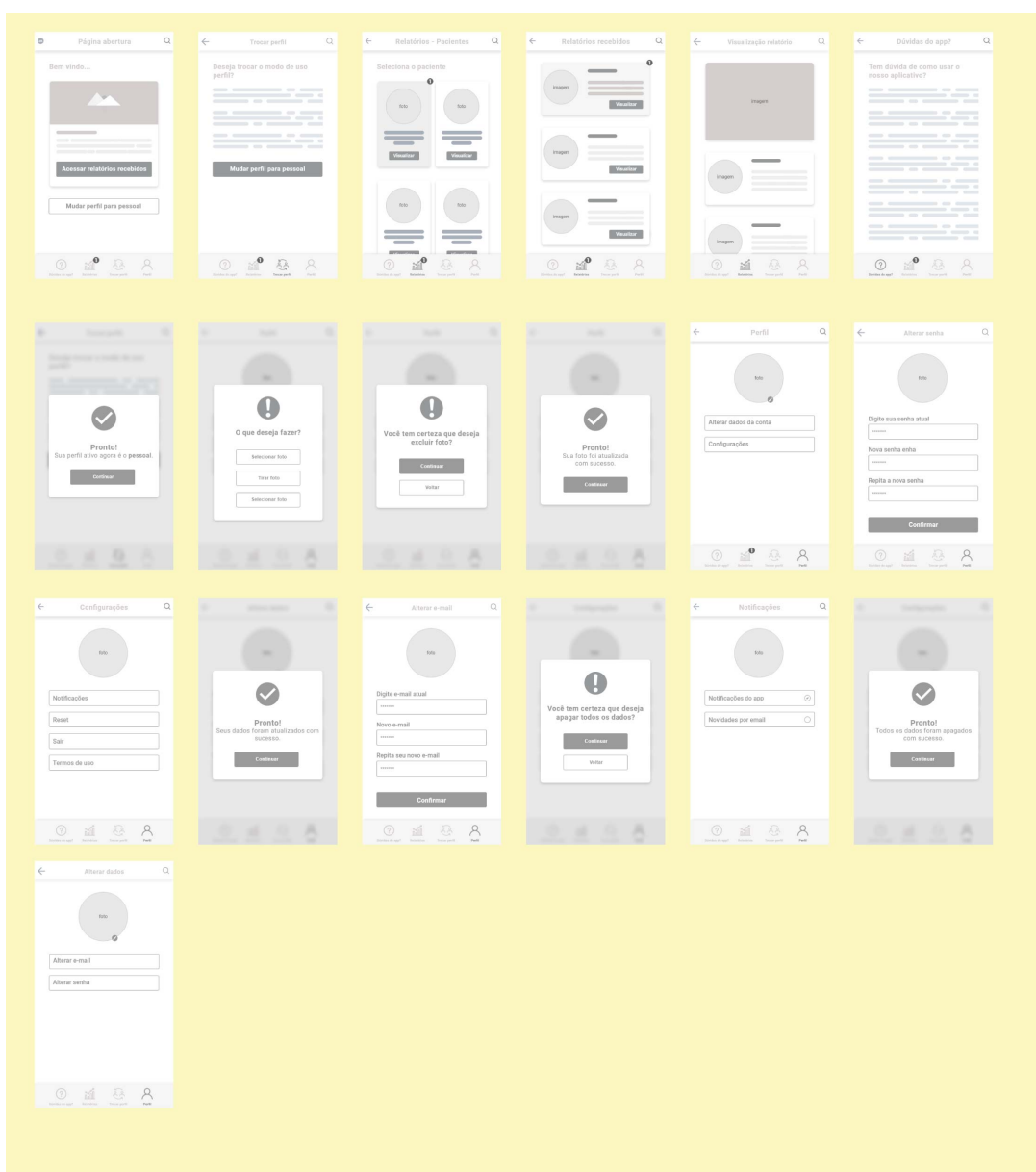
relacionadas a troca de foto, senha e e-mail cadastrados, além das configurações do aplicativo que conta com todas as opções já mencionadas na versão é pessoal.

Figura 65 – Wireframes Perfil



Fonte: A autora

Figura 66 – Wireframes Versão médico



Fonte: A autora

4.3.2 Teste de Usabilidade

O teste de usabilidade é uma ferramenta utilizada para verificação de funcionalidade da interface do aplicativo, validação da arquitetura da informação e possivelmente encontrar erros que devem ser corrigidos antes do seu lançamento no mercado. Para obter melhor resultado, é aconselhável que os participantes escolhidos para os testes sejam pertencentes ao público alvo encontrado, gerando assim resultados confiáveis e estratégicos para agregar na continuidade do projeto.

O produto a ser testado pode ser um site, um aplicativo ou até mesmo um produto físico, não tendo necessidade de estar completamente desenvolvido, pois esboços e protótipos, como os *wireframes*, são frequentemente utilizados nessa ferramenta.

Para o teste de usabilidade desse projeto foram desenvolvidos dois protótipos navegáveis, o primeiro <<https://xd.adobe.com/view/be559071-4032-4782-4eac-157e65eee693-c864/?fullscreen&hints=off>> e segundo <<https://xd.adobe.com/view/b3e626a2-89a0-4426-40a7-1518c8ab2cef-c5d7/?fullscreen>> feitos no Adobe XD com o propósito de similar a interação dos dois perfis de usuários com as interfaces. Devido ao cenário mundial de enfrentamento de uma pandemia, os testes foram realizados de forma remota com os participantes, não podendo assim serem observados os participantes durante suas interações com os protótipos. Pensando nisso um questionário (Apêndice C) via Google Forms foi aplicado após o término do teste de usabilidade para entender a interação que o usuário teve durante sua navegação, visando compreender as quatro áreas:

- **Desempenho:** Se realizou a tarefa de forma rápida e quantos passos foram necessários para completá-la;
- **Precisão:** Se cometeu algum erro de navegação e se conseguiu se encontrar no aplicativo;
- **Lembrança:** O que a pessoa se recorda mais tarde ou depois de períodos sem usar;
- **Resposta emocional:** Como a pessoa se sentiu depois de completar a tarefa, se sentiu se confiante ou frustrado com a interação e se recomendaria o aplicativo para um conhecido.

Como nesse projeto tem três personas representando os dois públicos alvos encontrados, foram feitos dois grupos para realização dos testes: o primeiro grupo representando o usuário que busca ajuda em app, e o segundo, os profissionais de saúde que buscam uma ferramenta para auxiliar seus pacientes. Para direcionar os testes, foi apresentado um cenário de uso para cada grupo de participantes:

- **Grupo 01:** “Nas últimas semanas você vem se sentindo muito ansiosa (o) sem saber o motivo, então pesquisou aplicativos que pudessem ajudar a lidar com essas emoções e que auxiliassem no processo de

autoconhecimento. Encontrou um aplicativo que se encaixa na sua procura e agora é hora de começar a usá-lo.”

- **Grupo 02:** “Você baixou um aplicativo para experimentar e indicá-lo aos seus pacientes para acompanhamento e registro de humor diário, tendo assim acesso por meio desse *app* aos relatórios enviados por eles. Gostou do aplicativo, indicou aos pacientes e agora é hora de começar a usá-lo.”

Após apresentado o cenário de uso, foi estabelecido a tarefa principal de cada grupo que deveria realizar dentro do aplicativo, levando em consideração as ferramentas mais importantes a cada grupo pertencente.

- **Grupo 01:** “Com toda a ansiedade que você vem sentindo diante de uma rotina bastante corrida que não está te ajudando, imagine que hoje quando estava voltando para casa uma situação inusitada acabou despertando uma forte emoção em você. Abra o aplicativo e faça o registro dessa emoção.”
- **Grupo 02:** “Um paciente contou que vem se sentindo muito ansioso sem saber o motivo e você pediu para que ele registrasse suas emoções no aplicativo. Recebeu a notificação com o relatório do Registro de humor um dia antes da sessão com o seu paciente. Ainda, você poderá mapear o estado afetivo do seu paciente ao longo da semana.”

4.3.2.1 Resultados dos testes de usabilidade

Na primeira parte do questionário do teste de usabilidade encontrava-se duas perguntas principais para entendermos as navegações dessas pessoas nesse processo, que eram sobre sua familiaridade com a tecnologia e qual sistema operacional ela utilizava no celular. Sendo assim, a grande maioria dos usuários consideraram sua relação excelente ou boa (90%) e 80% dos participantes utilizavam o sistema Android.

Todos os participantes dos testes, sendo eles do grupo 01 e 02, conseguiram realizar as tarefas que foram solicitadas, ressaltando que não tiveram

nenhuma dificuldade para realização da mesma. Quando questionados de como foi sua navegação pelo protótipo, todos os participantes definiram como “fácil”, e alguns ainda acrescentaram que foi muito intuitiva pelas disposições das informações. Todos os participantes afirmaram que conseguiram ler com facilidade as informações levando em consideração o tamanho da fonte e contraste com o fundo e apenas um deles, pertencente ao grupo 01, demonstrou problemas em identificar as áreas clicáveis comentando depois que teve dificuldade em acionar o botão de “voltar” de algumas telas. Apesar dos participantes terem confirmado a fácil compreensão das áreas clicáveis, dois participantes, mencionaram quando questionado se tiveram dificuldade para clicar em algum botão, que encontraram o mesmo problema no botão de “voltar” relatado pelo participante citado acima. Quanto aos ícones do aplicativo, apenas um participante relatou que teve dúvida e dificuldade para definir o ícone utilizado para a funcionalidade de apoio, mas que depois que entrou nessa sessão compreendeu e ainda acrescentou que talvez a falta de cores por ser um protótipo, pode ter ocasionado a confusão. Tivemos ainda dois participantes que quando inquirido sobre as nomeações das sessões, relataram que demoraram a compreender a nomeação “Esclarecimento”, e sugeriram que “informações” ou “artigos” remeteria mais adequadamente a associação rápida daquela sessão.

Com base nas repostas dos participantes, ficou definido alguns pontos que devem ser considerados nas próximas etapas do projeto:

- Testar se ícone utilizado para a funcionalidade de “Apoio” fica mais compreensível com aplicação das cores, caso não, trocar por outro de mais fácil compreensão;
- Analisar a nomeação “Esclarecimento”, se necessário renomear a mesma;
- Afastar o ícone de “voltar” das bordas da tela, analisando se o problema foi resolvido, caso não, aumentar o seu tamanho também.

4.4 PLANO SUPERFÍCIE

4.4.1 Identidade e Design Visual

Com base em todas as etapas concluídas anteriormente no projeto, foi realizado uma conceituação do aplicativo proposto com a finalidade de auxiliar na criação do design visual da interface, esta que é de tamanha importância visto que definem todo o aplicativo e é o primeiro ponto de contato com o usuário. Ele vai ser responsável pela experiência sensorial que o usuário vai ter contato (GARRET, 2011).

4.4.1.1 Definição dos conceitos

Para dar sequência na identidade visual, foram definidos cinco conceitos-chaves que demonstrasse o que o aplicativo quer transmitir para o seu público-alvo, orientando assim os aspectos visuais da marca. Nesta etapa, foi utilizada parte da metodologia TXM Branding, desenvolvida pelo LOGO UFSC, para direcionamento dos melhores conceitos. Para começar o processo, foi realizado um brainstorming de 10 minutos que resultou em uma longa lista de adjetivos (Figura 67).

Após diversas reanálises desta lista, foram excluídos os adjetivos que menos se adequavam para a proposta do *app*, resultando assim em doze palavras que melhor expressavam o intuito do produto (Figura 68). Como a quantidade ainda era grande, foi aplicada a parte da metodologia TXM referente ao DNA de marca, que nos indica que deve ser pensado em um conceito para cada uma das seguintes definições:

- **Técnico:** O conceito técnico está diretamente relacionado ao produto ou serviço prestado. A qualidade técnica é a que melhor transmite a autenticidade da marca aos consumidores;
- **Resiliente:** É a capacidade de adaptação à marca. Deve ser capaz de se atualizar continuamente e manter uma estrutura contínua, mantendo a autenticidade em meio às frequentes mudanças na sociedade de consumo;

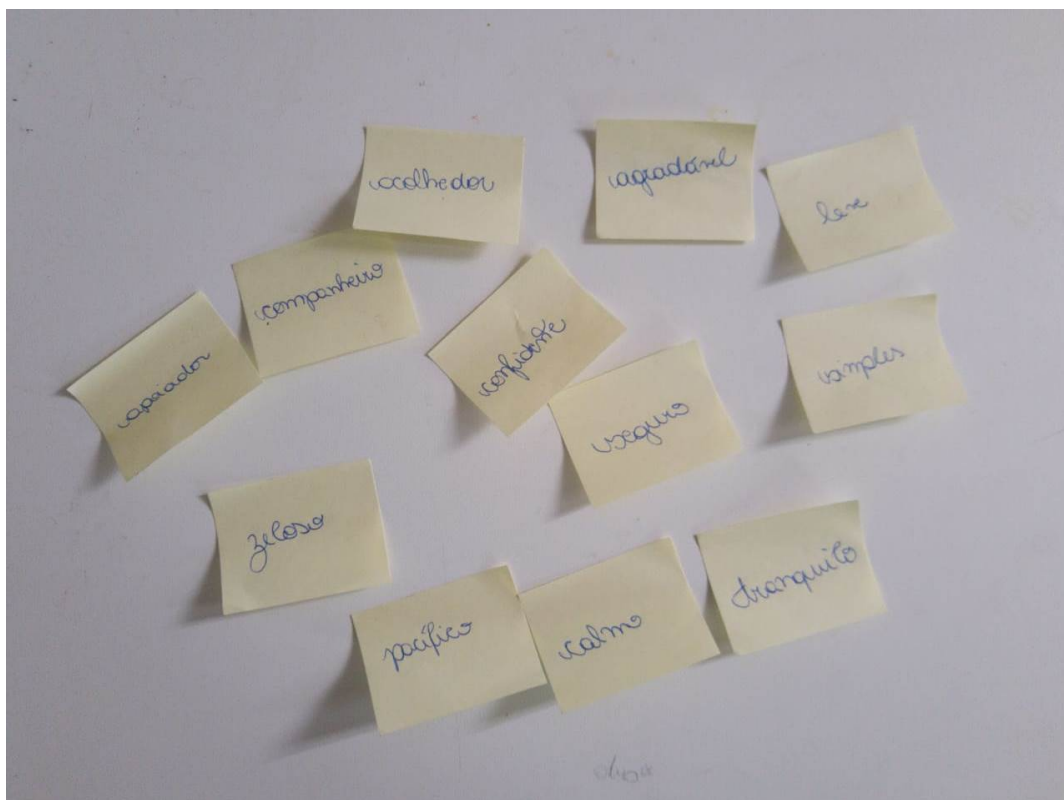
- **Mercadológico:** O componente mercadológico é o que representa a forma como a marca irá se apresentar no mercado de modo vendável;
- **Emocional:** Tem a função de aproximá-la dos aspectos decisórios de fidelização do consumidor. Conceitos que a marca já possui e que evidenciam o seu diferencial perante as marcas concorrentes;
- **Integrador:** Interfere na forma como esses quatro conceitos interagem para garantir a autenticidade da marca e o posicionamento eficaz no mercado.

Figura 67 – Primeira lista adjetivos



Fonte: A autora

Figura 68 – Doze adjetivos finais

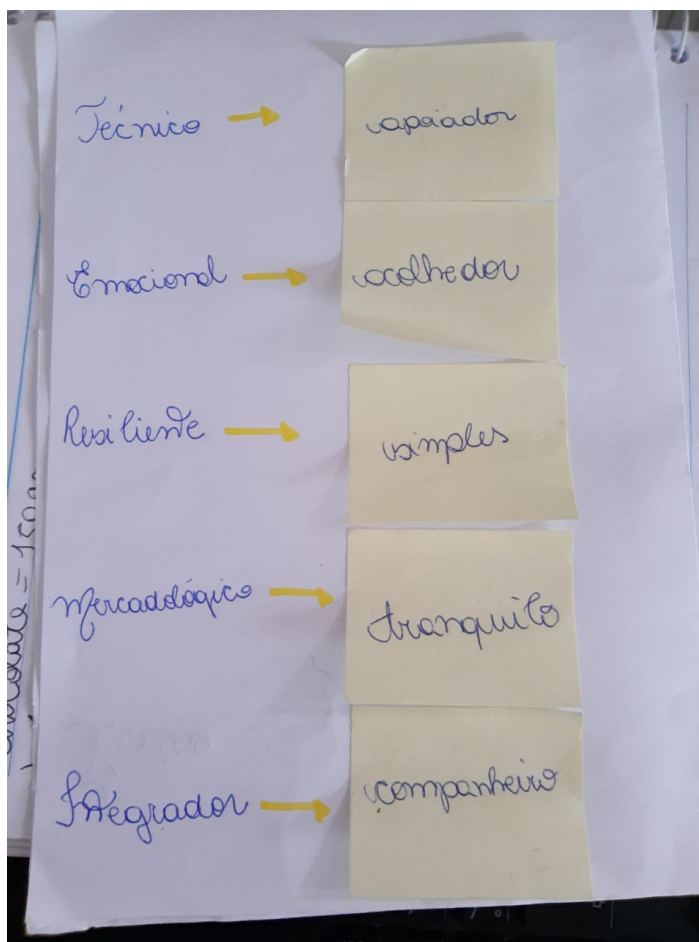


Fonte: A autora

Sendo assim, os conceitos escolhidos foram: apoiador, acolhedor, simples, tranquilo e companheiro (Figura 69).

O conceito apoiador se refere a principal finalidade do aplicativo, que é ser um apoio em momento de crise, apresentando assim uma ajuda para acalmar e dar suporte ao seu usuário, sendo o ponto de maior contato da relação. Já o acolhedor, juntamente com o tranquilo definem como queremos que o usuário se sinta ao usar o aplicativo, acolhido, sentindo-se seguro e compreendido num ambiente tranquilo para reorganizar sua mente. O conceito simples se dá pensando que a interação tem que acontecer de forma simples, assegurando um suporte rápido e eficiente considerando o momento delicado que o usuário pode estar acessando. Já o conceito companheiro demonstra qual o papel desejamos ter na vida desse usuário, de ser seu companheiro, ajudando-lhe a alcançar o autoconhecimento e uma melhor saúde emocional.

Figura 69 – Conceitos finais



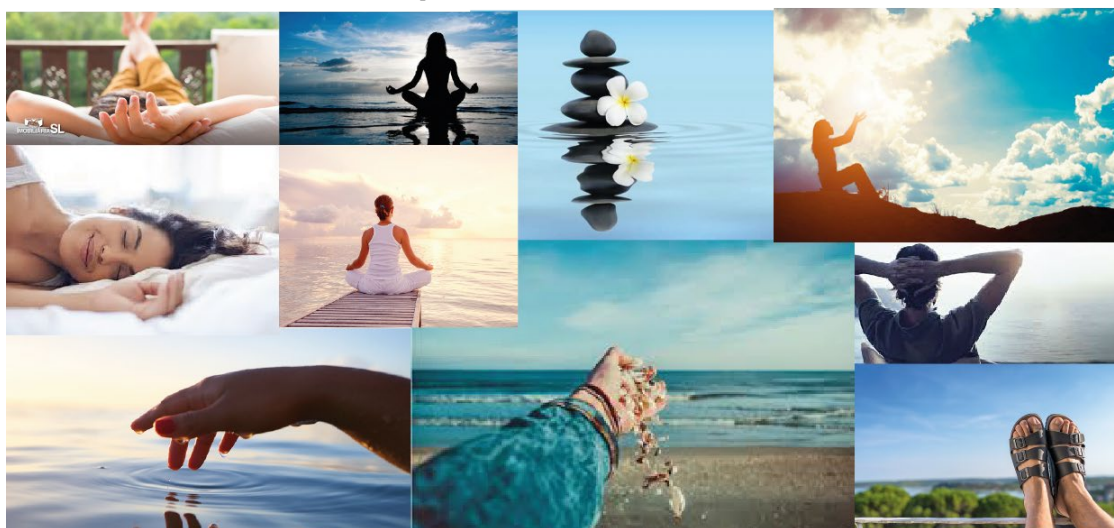
Fonte: A autora

4.4.1.2 Identidade visual

Com base nos conceitos escolhidos o nome pensando para o aplicativo foi “Eu entendo você”, transmitindo assim o apoio que o usuário precisa no momento e tentando tranquilizado que no *app* ele será acolhido e compreendido.

Embora vários elementos devam ser desenvolvidos no plano superfície, Garret (2011) não propõe uma metodologia definida para a escolha desses princípios. Logo, achou-se necessária a criação de painéis visuais - um método geralmente utilizado para ajudar a tomar essas decisões. Com o *naming* já definido, foram feitos quatro painéis, usando como base os conceitos encontrados na etapa anterior.

Figura 72 – Painel conceitual tranquilo

Painel conceitual - Tranquilo

Fonte: A autora

Figura 73 – Painel conceitual companheiro

Painel conceitual - Companheiro

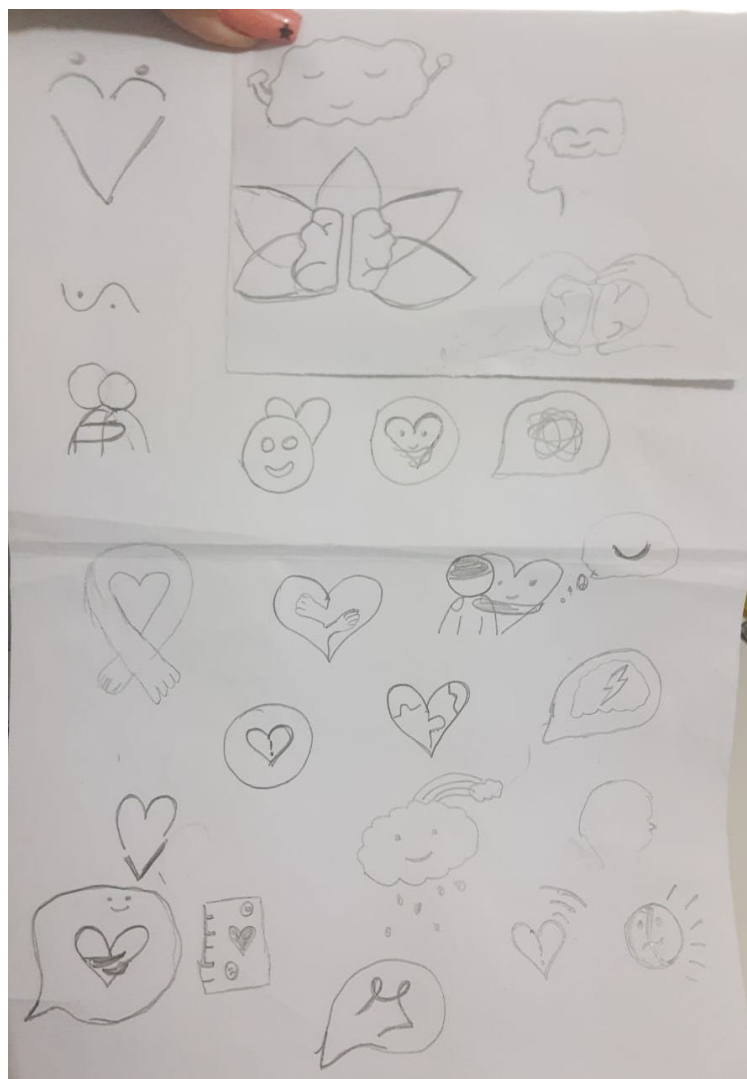
Fonte: A autora

Analisando os quatro painéis gerados, vemos grande similaridade entre eles, tanto de significado, quanto de elementos que aparecem. Temos presente maioritariamente forma humana, com proximidade de corpos e quanto aos elementos que compõem as imagens, grande parte presente são formas orgânicas, bem definidas e arredondadas. Apesar de a maioria das fotos não ter simetria na

sua composição, temos um equilíbrio gerado pelos seus componentes, gerando harmonia e criando assim uma unidade coerente e suave. Ao analisarmos contrastes, não temos ele presente em tonalidade, porém as proporções encontradas nas fotografias nos dando a sensação de profundidade, nos resulta em um contraste dimensional. Já com relação a análise de cores, temos uma paleta sem cores com contraste, isto é, cores opacas.

Com base nessas análises juntamente com os conceitos encontrados anteriormente, foram desenvolvidas algumas alternativas de identidade visual (Figura 74), e após um refinamento foram vetorizadas as seis alternativas que melhor se encaixavam (Figura 75).

Figura 74 – Alternativas geradas no sketches



Fonte: A autora







Figura 75 – Alternativas finais



Fonte: A autora

Para a definição da identidade visual foi aplicado um questionário (apêndice D) via Google Forms para saber qual das propostas era melhor recebida e reconhecida dentre os conceitos pelo público. Obteve-se participação de 30 pessoas que responderam as 6 perguntas, escolhendo assim uma alternativa como resposta para cada uma delas, a que melhor se encaixava do ponto de vista dos participantes. Ao final, foi realizada uma tabela com a contagem dos votos que cada uma das alternativas receberam, definindo assim a identidade visual pela opção 1, que contabilizou a maioria dos votos, ficando com 82 (Quadro 13).

Quadro 13 – Votos por identidade visual

Votos obtidos por pergunta	 Eu entendo você	 Eu entendo você	 Eu entendo você		 Eu entendo você	
Pergunta 01	18	1	0	3	4	4
Pergunta 02	17	0	8	0	1	1
Pergunta 03	4	0	0	22	0	4
Pergunta 04	13	0	5	3	8	1
Pergunta 05	12	0	2	0	14	2
Pergunta 06	18	0	5	0	6	1
TOTAL:	82	1	20	28	33	13

Fonte: A autora

Como a identidade visual escolhida pode ser considerada mista⁸, achou-se necessário realizar também alguns testes para determinar a tipografia que à compõe. Para essa avaliação foram considerados alguns requisitos:

- Legibilidade;
- Sem serifa, pelo fato dos nossos painéis visuais terem indicado formas orgânicas;
- Que traduzissem os conceitos, principalmente simples e acolhedor.

As principais alternativas analisadas podem ser visualizadas na figura 76.

Figura 76 – Tipografias analisadas

Handlee Regular

Eu entendo você

Neucha

Eu entendo você

Baloo Tammudu 2

Eu entendo você

Fonte: A autora

A tipografia escolhida foi a Baloo Tammudu 2, levando em consideração que seus acabamentos arredondados, suas curvas bem definidas, seu espaçamento, sem formatos complexos, sem ajustes a serem feitos, retratam de forma rápida os conceitos de apoiador, acolhedor, companheiro e simples. A primeira opção apesar das suas características remeterem a uma fonte manuscrita, trazendo proximidade, sua escrita pode passar insegurança pelas irregularidades no grafismos, já a segunda opção, possui cantos que formam pontas sutis, fugindo um pouco do

⁸ É uma marca constituída pela combinação de elementos nominativos e figurativos ou mesmo apenas por elementos nominativos cuja grafia se apresente sob forma fantasiosa ou estilizada.

parâmetro de simples e não transmitindo uma sensação de segurança que os conceitos que foram encontrados precisavam.

Com a tipografia de apoio definida, foi possível chegar à versão da identidade visual final (Figura 77), as cores usadas para o gradiente serão especificadas na sequência, quando abordaremos a paleta de cor proposta para o aplicativo.

Figura 77 – Identidade visual final



Fonte: A autora

4.4.1.3 Paleta de cores

FARINA (1982) já relatava que a cor afeta o humor das pessoas e pode causar sentimentos diferentes. O autor destacava que embora não houvesse uma definição científica, experimentos psicológicos provavam que os indivíduos têm uma reação fisiológica à cor. HELLER (2012) trouxe a relação das cores com os sentimentos, mostrando que a relação entre os dois não é apenas uma questão de gosto, e sim de experiências consolidadas na nossa linguagem e no nosso pensamento. Com base nos painéis conceituais, as cores foram selecionadas para criar uma composição equilibrada para o aplicativo, que representasse os conceitos definidos e, em conjunto com outros elementos, tornassem o projeto atraente para o

público-alvo (Figura 78). A primeira cor escolhida foi o azul, considerada uma cor universal, com impacto visual, que transmite tranquilidade, segurança e equilíbrio. Juntamente com os dois tons de azul, foi escolhido um tom mais escuro de amarelo, relacionado com alegria, confiança, porém assimilado também a cuidado, além do fato de já termos essa cor sendo trabalhada para assuntos relacionados com saúde mental e prevenção ao suicídio. Nas cores secundárias, temos novamente o amarelo, agora em tom mais claro, e o vermelho, relacionado com sentimentos intensos, entusiasmo e coragem. As cores auxiliares, tem destaque para sua utilização em textos no aplicativo.

Para a identidade visual foi proposto um gradiente entre a cor amarela primária e a amarela secundária, resultando em um gradiente sutil, e também foi utilizado o azul escuro para composição da mesma, dando assim um contraste entre as cores para melhor visualização dos elementos.

Figura 78 – Paleta de cores

Cores principais



R: 10
G: 120
B: 191
#0A7ABF



R: 242
G: 192
B: 41
#F2C029



R: 182
G: 225
B: 242
#B6E1F2

Cores de ênfase



R: 242
G: 218
B: 99
#F2DA63



R: 233
G: 101
B: 113
#E96571

Cores auxiliares



R: 97
G: 98
B: 99
#616263



R: 221
G: 221
B: 221
#DDDDD



R: 225
G: 225
B: 225
#FFFFFF



Fonte: A autora

4.4.1.4 Tipografia

As fontes não serifadas, também chamadas de sem serifa ou sans serif, são comumente utilizadas tanto em meios digitais como impressos. Por possuírem uma construção mais simples e direta que as fontes serifadas, certificam uma comunicação de ideias mais rápida e direta. Essas fontes vieram para representar precisão e objetividade, sendo consideradas como a “tipografia do nosso tempo” (LINOTYPE, 2013). Conseqüentemente, visando priorizar o conceito simples e levando em consideração seus benefícios, definiu-se por aplicar tipografias sem serifa em todo o aplicativo.

Para selecionar a tipografia em serifa foi listado algumas fontes com licença gratuita, escolhendo algumas delas para serem analisadas a partir de uma matriz tipográfica (Quadro 14) que levava em consideração 5 parâmetros com diferentes pesos:

1. Legibilidade: é a clareza de diferenciar caracteres uns dos outros. Obteve peso 5 levando em consideração a quantidade de texto no aplicativo;
2. Leiturabilidade: é o que torna possível o reconhecimento do conteúdo da informação, ela depende do espaçamento entre caracteres, do comprimento de linha e das margens. Parâmetro também avaliado em 5 pela quantidade de texto no aplicativo;
3. Expressão: a transmissão com que a fonte consegue demonstrar os conceitos selecionados para o aplicativo. Terá peso 3, visto que a fonte não pode ser expressiva demais com grande quantidade de detalhes para não dificultar sua legibilidade e leiturabilidade;
4. Família: o tamanho da família tipográfica. Este parâmetro terá peso 4 levando em consideração que é importante termos mais opções de pesos para trabalhar, abdicando da necessidade de ter outra fonte para títulos, e a importância para manter a hierarquia visual das telas;
5. Qualidade: espaçamento e quantidade de acentos. Também atribuído peso 5, visto que nosso idioma utiliza diversos acentos e todos precisam estar disponíveis, além disso, uma fonte sem espaçamento ideal pode dificultar seu entendimento e gerar problemas no fluxo de leitura.

Quadro 14 – Matriz de seleção tipográfica

Tipografia	Legibilidade	Leiturabilidade	Expressão	Família	Qualidade	Pontuação
<i>Pesos</i>	5	5	3	4	5	-
Fira Sans	5	4	3	5	4	94
Lato	5	5	4	3	5	99
Montserrat	5	4	3	5	4	94
Nunito	5	4	4	4	4	93
Open Sans	5	5	5	4	5	100
Raleway	5	4	4	5	4	96
Source Sans Pro	5	4	3	4	5	93
Ubuntu	4	4	3	3	4	77

Fonte: A autora

A família tipográfica escolhida foi Open Sans (Figura 79), tipografia com alguns cantos arredondados, que traz fluidez na leitura e confiabilidade, sem torná-la demasiadamente tradicional. Possui uma vasta variação de pesos, proporcionando versatilidade na diagramação sem a necessidade de uma tipografia complementar para títulos e subtítulos como já mencionado, definindo então a sua aplicação nas telas do aplicativo (Figura 80).

Figura 79 – Open Sans



OPEN SANS

A B C D E F G H I J a b c d e f g h i j k
 K L M N O P Q R S l m n o p q r s t u
 T U V W X Y Z v w x y z

Fonte: A autora

Figura 80 – Aplicação de tipografia

Padrão aplicação de tipografia

Título 1 - 24pt - Bold

Título 2 - 20 pt - Bold

Subtítulo - 18 pt - Bold

Corpo de texto 1 - 16 pt - Bold

Corpo de texto 2 - 16 pt - Semi Bold

Corpo de texto 3 - 16 pt - Regular

Corpo de texto 4 - 14 pt - Bold

Corpo de texto 5 - 14 pt - Regular

Botão - 16 pt - Semi Bold

Detalhes 1 - 12 pt - Bold

Rótulos 2 - 10 pt - Bold

Fonte: A autora

4.4.1.5 Ícones e ilustrações

Para integrar a interface foi desenvolvido alguns elementos gráficos com a finalidade de servir de apoio visual para a criação das telas. Desta forma, os ícones (Figura 81) foram padronizados com a intenção de melhor traduzir as funcionalidades da plataforma e seguindo os conceitos encontrados anteriormente, sem grandes detalhes, com todas as pontas e cantos arredondados, trazendo simplicidade e tranquilidade. Alguns ícones foram retirados do aplicativo, pois projetando as telas, aplicando as tipografias, cores e hierarquia não achou-se necessário utilizá-los, pois a mensagem já estava sendo passada de forma clara sem sua utilização, caso este dos ícones que davam apoio aos avisos do aplicativo. Outros, como o ícone que permitia editar informações, viu-se que apenas o campo

de texto já passava a informação que podia ser editado, já o ícone de “busca” foi retirado por acreditar que não era necessário nessa proposta final. Cabe enfatizar que todas essas alterações serão validadas no último teste de usabilidade com os usuários, confirmando se as suas exclusões não afetaram o entendimento e a interação com a interface.

Figura 81 – Ícones



Fonte: A autora

Além dos ícones, foram utilizadas ilustrações (Figura 82) em algumas telas do aplicativo, com o objetivo de aproximar o aplicativo do usuário, transmitindo assim mais companheirismo, acolhimento e engajando o usuário a usar a interface. As ilustrações trazem os mesmos padrões que foram traçados para o aplicativo, com formas orgânicas, cantos arredondados e equilíbrio visual. Cabe ressaltar que elas não foram desenvolvidas exclusivamente para o projeto, foram retiradas de banco de imagens com licença para uso gratuito.

Figura 82 – Ilustrações



Fonte: A autora

4.4.1.6 Grid e alinhamento

Para melhor desenvolvimento estrutural, decidiu-se então o grid para auxiliar nos alinhamentos de objetos, gerenciamento do espaçamento e distribuições dos elementos. A interface foi desenvolvida nas dimensões 360x640 pt que corresponde a tela android padrão na maioria dos programas para desenvolvimento de interface. Sendo assim, teremos umas variações de modelos de grid, já que teremos versões diferentes de aplicativos para os públicos (Figura 83). O grid do aplicativo para pacientes, foi composto por 5 colunas com largura definida de 50 pt, medianiz com 9 pt e margens de 37 pt. Já para a sua segunda versão, ficou definido 4 colunas medindo o mesmo tamanho da outra versão, porém com medianiz maior, 29 pt e margens de 36 pt.

É importante ressaltar que os grids não limitam a disposição dos elementos, precisando necessariamente segui-las com rigidez, liberando adaptações desses elementos visuais sem comprometer o equilíbrio visual.

O alinhamento dos textos nas telas do aplicativo ficou definido por ajustado à esquerda, tanto no texto, quanto nos títulos, para transmitir a ideia de proximidade e passar a sensação de estar mantendo um diálogo, já que os aplicativos mais comuns de conversas de hoje em dia como Whatsapp, Messenger, bate papo do Instagram, as mensagens recebidas são alinhadas assim, apenas os botões

principais e secundários do aplicativo que definiu-se por alinhamento centralizado, como já é comumente utilizado nos aplicativos.

Figura 83 – Grid das versões



Fonte: A autora

4.4.2 Teste de Usabilidade

Para validação do design visual desenvolvido foi realizado um segundo teste de usabilidade e decidiu-se por aplicar o mesmo roteiro (Apêndice C), cenário de uso e tarefa pretendida afim de nos certificarmos que os problemas encontrados no primeiro teste foram resolvidos e as dificuldades minimizadas. Os questionários foram aplicados de forma virtual, por meio do Google Forms, para o grupo 01, que representavam os usuários que buscam ajuda (<https://forms.gle/iR1zMAKcJwm9K3Ac8>) e para o grupo 02, que representam os profissionais da saúde (<https://forms.gle/75av2qvK2giAsCqRA>). Já os protótipos interativos foram feitos a partir da ferramenta Adobe Xd, para o público 01 (<https://xd.adobe.com/view/d3beca02-0fd4-4dae-53e7-341b30bc807b-a58f/>) e para o público 02 (<https://xd.adobe.com/view/26b53fec-b18d-40ac-51f5-b00d07dc4cfd-5084/>).

Além das alterações mencionadas no tópico 3.6.1.5 foram feitas algumas alterações para solução dos problemas identificados no primeiro teste de usabilidade:

- Foi alterado o ícone de apoio, pois mesmo com a aplicação de cor no ícone usado anteriormente foi considerado que continuou comprometendo seu entendimento;
- A sessão anteriormente nomeada de “Esclarecimentos” foi alterada para “Leituras”;
- O ícone para retorno de tela (seta para esquerda) foi afastado da borda da tela, aumentando, e com uma área de clique maior do que o tamanho do mesmo, garantindo mais facilidade para ser clicado.

4.4.2.1 Resultado do segundo teste de usabilidade

Foi obtido a participação de 20 pessoas no teste de usabilidade, sendo elas 14 representantes do grupo 01 e o restante do grupo 02. Dessas, quando questionadas sobre sua relação com a tecnologia, 85% considerou boa ou excelente, e 90% tem o Android como seu sistema operacional.

No grupo 02, todos os participantes concluíram a tarefa proposta, e em todas as outras perguntas não relataram nenhum problema durante a realização do teste, ressaltando essa informação quando perguntadas como havia sido sua navegação pelo protótipo, todos os participantes definiram como fácil, tranquila ou intuitiva. Todos afirmaram também que compreenderam os ícones, as áreas clicáveis e entradas de texto, assim como a facilidade de leitura em relação ao tamanho de fonte e contraste com o fundo.

Já no grupo 01, houve duas pessoas (14,3%) que relataram que não conseguiram concluir a tarefa, pois consideraram isso pelo fato de não ter conseguido preencher os campos de textos no relatório, mas conseguiram chegar até o final da tarefa. Como se tratava de um protótipo, realmente não era possível preencher os campos de entrada de texto do aplicativo, devido a limitação do programa, portanto podemos considerar que esses dois participantes realizaram a tarefa proposta. Neste mesmo grupo houve dois comentários sobre os ícones e as

nomeações das sessões, relatando que o ícone da sessão “Leituras” não remetia a esta sessão, e um deles também comentou que apesar de ter compreendido o significado do ícone da sessão “Registro”, achou que se sua nomeação fosse “Humor” seria associado mais rapidamente, mas que como todos os ícones (sessões) tem o apoio dos rótulos, não teve problema na navegação. No mais, todos os participantes afirmaram ter obtido uma boa navegação, compreendendo os ícones, áreas de cliques e de entrada de texto, além de confirmarem a legibilidade das informações nas telas do protótipo.

Com base nas repostas dos participantes, ficou definido que seria necessário validar novamente a nomeação e o ícone que melhor indica a sessão junto com o público alvo.

4.4.2.2 Card sorting para resolução

Foi aplicado virtualmente o *card sorting* por meio da plataforma *Optimal Workshop* com o objetivo de resolver o problema encontrado no último teste de usabilidade, com isso foi disposto ao participante 4 categorias pré-definidas (Informações, Saiba mais, Leituras e Artigos) assim como admitindo a possibilidade de criar novas categorias caso os participantes achassem necessário, onde deveria ser classificado os 5 *cards*, a descrição da funcionalidade e 4 alternativas de ícones. Foi obtido a participação de 10 pessoas, onde todos concluíram a tarefa com um tempo médio de 29 segundos. Nenhuma nova categoria foi criada, mantendo assim somente as 4 categorias pré-definidas.

Ao analisar o resultado, foi constatado que 9 dos 10 participantes classificaram a funcionalidade como pertencente a “Informações” e apenas uma pessoa em “Saiba mais” (Figura 84). Quanto ao ícone, todos os participantes classificaram o mesmo ícone, já vinha sendo usado no aplicativo, como pertencente a categoria de “Informações”.

Figura 84 – Grade de padronização

Grade de padronização ?



Fonte: A autora

4.4.3 Finalização do protótipo

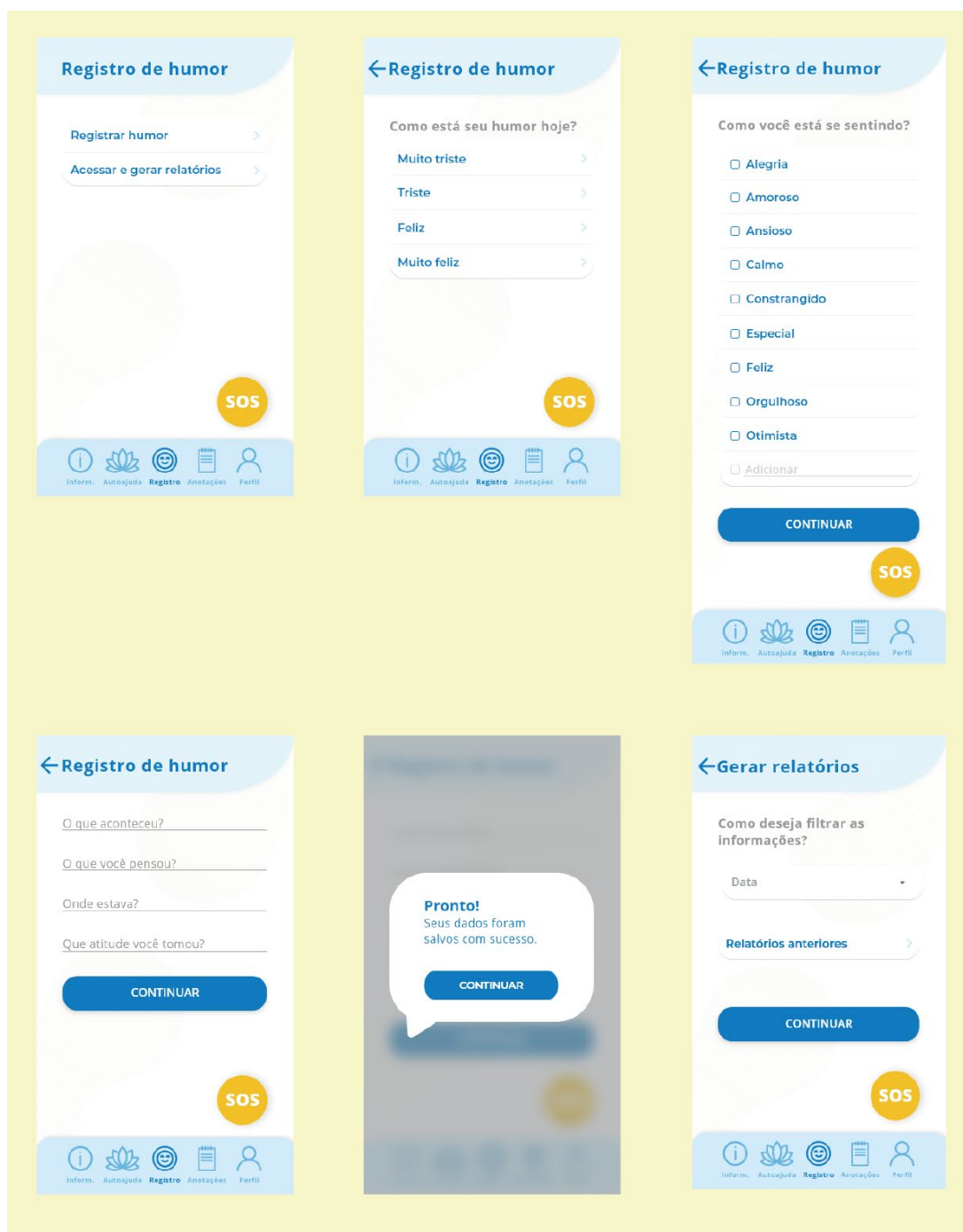
Com base nos resultados obtidos no último *card sorting*, foram realizadas as alterações finais necessárias para aplicação do design visual definitivo nas 101 telas projetadas para o aplicativo. Devido a nomeação da sessão ser maior do que o espaço reservado para os rótulos, seguindo a recomendação do Material Design de não quebrar o texto e não utilizar uma fonte menor que pudesse comprometer a legibilidade, decidiu-se então por utilizar a abreviação da palavra “Informações”, já que é comumente utilizada no nosso dia a dia, porém se houver necessidade poderá no futuro ser realizado mais um teste para se assegurar que “Inform.” está sendo entendido assertivamente pelo público. Pensando na implementação do aplicativo, foi desenvolvido um Guia de estilo (Apêndice E) para aplicação de todos os elementos que foram definidos e para padrões que devem ser seguidos para melhorias futuras no aplicativo.

Abaixo, segue o resultado das telas referente ao registro de emoções e relatórios (Figura 85 e 86), sendo que todo o aplicativo final pode ser conferido [pelo protótipo](#) ou no Apêndice F.

Assim que entrar na sessão “Registro de humor” o usuário deverá escolher entre “Registrar humor” onde deverá preencher como está seu humor no momento, como

está sentindo, o que aconteceu, o que pensou, onde estava e que atitude tomou diante do acontecimento, possibilitando uma reflexão e autoconhecimento ou “Acessar e gerar relatórios” que permite filtrar as informações anteriores por data, humor e loca, gerando assim um resumo dos principais dados que podem ser apenas visualizados ou enviados para outras pessoas.

Figura 85 – Telas finais Registro de humor



Fonte: A autora

Figura 86 – Telas finais Relatório



Fonte: A autora

5 CONCLUSÃO

Este trabalho foi motivado pela carência de suporte primário as pessoas que precisam de ajuda para prevenção de suicídio e para sua saúde mental, estes que ainda são ignorados pela sociedade devia pouca divulgação de dados, ou falta de conhecimento ou pelo preconceito que paira sobre a temática. Milhares de pessoas no mundo necessitam dessa ajuda, não somente para suporte, mais para compreenderem o que está acontecendo com elas, e nós como designers, temos um papel social de aproximar as pessoas de soluções práticas e acessíveis para os problemas que nossa sociedade enfrenta.

Mesmo com o auxílio de uma psicóloga durante todo o processo de desenvolvimento do projeto, o conhecimento na área de saúde ainda assim poderia ser considerado escasso e por conta disso foi fundamental compreender as necessidades do público alvo juntamente com a metodologia de Garrett (2011) que serviu como orientação para que todo o processo fosse aplicado de forma coerente e organizado. Apesar da metodologia utilizada, existe possibilidade de expandi-la para uma abordagem metodológica com processo iterativo, já que a utilizada parece linear em alguns pontos do processo. Ao analisar os aplicativos que existem até o momento, foi possível identificar pontos fortes, assim como também encontrar os erros e quais funcionalidades poderiam ser agregadas ou melhoradas. A participação do público-alvo se mostrou importante não só para o entendimento, mas para que fossem construídos personas com características adequadas e com necessidades claras, além de efetiva participação em várias etapas distintas do projeto, questionário, entrevistas, cenários, teste de usabilidade, possibilitando melhorias e validações durante todo o desenvolvimento do trabalho.

Todo o processo foi de grande aprendizado, porém deve ser exaltado a importância dos testes e análises, já que não demandam grandes esforços e acrescentam um grande ganho nos resultados, nos permitindo contato, entendimento dos usuários e grande geração de feedback além de novas ideias. A arquitetura da informação e os *wireframes* permitiu uma melhor compreensão e ordenação das atividades e dos conteúdos mais relevantes para os usuários. Por meio dessas etapas também foi possível reconhecer possíveis problemas e realizar

ajustes e correções na estrutura do app, chegando à interface final tendo sempre em vista o design experiencial e emocional do usuário.

Com base em todo o processo realizado e nos resultados positivos nas validações, pode-se considerar que todos os objetivos propostos no projeto foram cumpridos. O aplicativo possui diversas ferramentas que podem auxiliar em um atendimento primário as pessoas que buscam ajuda e assessorar os profissionais da área da saúde a realizarem um melhor acompanhamento de seus pacientes.

Cabe ressaltar alguns pontos, caso seja necessário futuramente acrescentar mais funções no aplicativo, deve ser substituído o “menu” principal, já que o escolhido suporta no máximo 5 opções de funções, e também que todos os ícones deverão ter uma área de clique de no mínimo 48pt, assegurando fácil acionamento das suas funcionalidades. Vale a pena enfatizar novamente que mesmo com todo o desenvolvimento do aplicativo sendo acompanhado pela psicóloga Fernanda Bernardo Martins, este não substitui um acompanhamento médico.

REFERÊNCIAS

Barrero, S. P. **Os sobreviventes e o seu manejo**. Em Corrêa, H., Barrero, S. P. (Ed.). Suicídio: Uma Morte Evitável, 187-195. São Paulo: Atheneu.

Bertolote, J. M., Mello-Santos, C. D., & Botega, N. J. (2010). **Deteção do risco de suicídio nos serviços de emergência psiquiátrica**. Revista Brasileira de Psiquiatria, 32, 87-95. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462010000600005>

Campos, Marcelo. **Estudos detalham perfil de casos de suicídio na adolescência no Brasil**. UNIFESP, 23 de abril de 2019. Disponível em: <https://www.unifesp.br/noticias-antiores/item/3803-estudos-detalham-perfil-de-casos-de-suicidio-na-adolescencia-no-brasil>. Acesso em: 16/03/2020.

Costa, Juliana. **É possível prevenir o suicídio**. Drauzio Varela. Psiquiatria. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/e-possivel-prevenir-o-suicidio/>>. Acesso em: 02/03/2020.

D'INCAO, M. A. **Doença Mental e sociedade**. Rio de Janeiro: Graal, 1992.

FARINA, Modesto. **Psicodinâmica das cores na comunicação**. 2 ed. São Paulo: Edgar Blücher, 1982.

Folha informativa – Suicídio. OPAS, agosto de 2018. Disponível em:<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839>. Acesso em: 02/03/2020.

FUGITA, Luiz. **Entrementes #01 Suicídio**. Drauzio Varela. Podcasts. Disponível em: < <https://drauziovarella.uol.com.br/podcasts/entrementes/entrementes-01-suicidio/>>. Acesso em: 02/03/2020.

GARRET, Jesse James. **The Elements of User Experience: UserCentered Design for the Web and Beyond**. 2. ed. Berkeley: New Riders, 2011. 172 p.

GOOGLE (EUA). **Material Design**. 2019. Disponível em: <https://material.io/design/typography/the-type-system.html#applying-the-type-scale>. Acesso em: 06 abr. 2020. Acesso em: 06 abr. 2020.

HELLER, E. **Psicología del color**. 1a ed. Barcelona (Espanha): Editorial Gustavo Gili SL, 2007.

LINOTYPE. **The Sans Serif Typefaces**. 2013. Disponível em: <<https://www.linotype.com/79512612/thesansserifsprovethemselves.ht>> Acesso em: 30 de Set. 2020

LOVISI, Giovanni Marcos et al. **Análise epidemiológica do suicídio no Brasil entre 1980 e 2006**. Revista Brasileira de Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, p.86-94, 2009.

Ministério da Saúde Brasil. Disponível em: https://www.cvv.org.br/wp-content/uploads/2017/09/Boletim_suicidio_MS_set17.pdf. Acessado em: 16/03/2020.

Ministério da Saúde Brasil. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2019/setembro/13/BE-suic--dio-24-final.pdf>. Acessado em: 17/03/2020.

No Brasil, ao contrário do mundo, o suicídio cresce estrondosamente. Exame, 9 de Setembro de 2019. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/negocios/dino_old/no-brasil-ao-contrario-do-mundo-o-suicidio-cresce-estrondosamente/>. Acesso em: 03/03/2020.

Presse, France. **Suicídio mata uma pessoa a cada 40 segundos no mundo, diz OMS**. G1, 09 de agosto de 2019. Ciência e Saúde. Disponível em: < <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/09/09/suicidio-mata-uma-pessoa-a-cada-40-segundos-no-mundo-diz-oms.ghtml>>. Acesso em: 02/03/2020.

Redação Minha Vida. 13 de setembro de 2019. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/bem-estar/noticias/35271-jovem-cria-app-gratuito-que-ajuda-na-prevencao-do-suicidio>. Acesso em: 24/03/2020.

TEIXEIRA, Fabrício. **Introdução e boas práticas em UX Design**. 2014. Disponível em: Acesso em: 30 ago. 2018.

APÊNDICES

Apêndice A – Questionário público alvo (Paciente)

Sexo:

- Feminino
- Masculino

Idade:

- 15 - 20
- 21 – 25
- 26 – 30
- 31 – 35
- 36 – 40
- 41 – 45
- 46 - 50
- 55 – 65
- 66 ou mais

Estado civil:

- Solteiro
- Casado
- Viúvo
- Divorciado

Você se identifica com algum dos itens abaixo?

- Anorexia
- Ansiedade
- Bipolaridade
- Bulimia
- Depressão
- Esquizofrenia
- Estresse pós traumático
- Fobia social
- Transtorno de personalidade
- Transtorno do pânico
- Transtorno obsessivo compulsivo
- Nenhuma das opções

Você já pensou em suicídio?

Chegou a tentar alguma vez? Se sim, quantas e quais formas?

Você já ouviu falar de aplicativos para apoio emocional? Qual/Quais?

Você faz uso de algum aplicativo para apoio emocional? Qual/Quais?

Porque você utiliza *apps* para apoio emocional?

- Para me informar sobre saúde mental
- Para ajudar a melhorar minha saúde mental
- Para monitorar meus comportamentos e/ou sentimentos
- Para praticar atividades que me tragam bem-estar (Ex.: Meditação)
- Para ter um material de apoio para minhas sessões de terapia
- Para poder desabafar e/ou me comunicar com pessoas passando pelas mesmas situações que eu
- Outros

O que você procura em aplicativos sobre apoio emocional?

- Atividades que pratiquem o bem-estar (Ex.: técnicas de respiração, meditação, meditação guiada.)
- Algo que me ajude a monitorar os meus pensamentos, sentimentos e/ou comportamentos (Ex.: diário de humor)
- Informações relacionadas a saúde mental
- Fóruns de conversas
- Histórias de pessoas que também podem estar passando e/ou passaram por dificuldades
- Dicas sobre saúde mental
- Linhas/chats de apoio especializados em momentos de crise
- Linhas/chats de apoio com outros usuários
- Lembretes/sugestões de atividades que possam auxiliar no meu bem-estar
- Testes mentais e ou psicológicos
- Outros

Em uma escala de -2 à 2 quais dessas funcionalidades você acha que te interessaria em um aplicativo de apoio emocional?

- (opções) Questionário inicial para parâmetro de transtornos
- (opções) Registro diário / diário de humor
- (opções) Relatórios do registro / diário de humor
- (opções) Relatório de traços favoráveis e desfavoráveis
- (opções) Conteúdos de acordo com seus relatórios

- (opções) Ligar para o CVV (Centro de valorização da vida)
 - (opções) Chat com o CVV
 - (opções) Cadastramento de pessoas de confiança para contato de emergência
 - (opções) Calendário com lembrete (podendo ser sincronizado com o Google Agenda, colocado lembretes de remédios, entre outros)
 - (opções) Área de informação sobre transtornos (o que é, como acontece, sintomas físicos e mentais e ajuda para lidar com eles)
 - (opções) Notas de texto com mensagens positivas
 - (opções) Técnicas de bem-estar (Ex: Meditação)
 - (opções) Diário de gratidão / Motivos para viver (Ex: Espaço para anotar coisas/ pessoas/ momentos que te incentivem a continuar vivo)
 - (opções) Compartilhar dados com terapeuta
-

Parte destinada a resposta “não” da próxima pergunta:

Você já ouviu falar de aplicativos para apoio emocional? Qual/Quais?

Se não, acha que aplicativo desse tipo pode ajudar na sua vida?

Em uma escala de -2 à 2 quais dessas funcionalidades você acha que te interessaria em um aplicativo de apoio emocional?

- (opções) Questionário inicial para parâmetro de transtornos
- (opções) Registro diário / diário de humor
- (opções) Relatórios do registro / diário de humor
- (opções) Relatório de traços favoráveis e desfavoráveis
- (opções) Conteúdos de acordo com seus relatórios
- (opções) Ligar para o CVV (Centro de valorização da vida)
- (opções) Chat com o CVV
- (opções) Cadastramento de pessoas de confiança para contato de emergência
- (opções) Calendário com lembrete (podendo ser sincronizado com o Google Agenda, colocado lembretes de remédios, entre outros)
- (opções) Área de informação sobre transtornos (o que é, como acontece, sintomas físicos e mentais e ajuda para lidar com eles)
- (opções) Notas de texto com mensagens positivas
- (opções) Técnicas de bem-estar (Ex: Meditação)
- (opções) Diário de gratidão / Motivos para viver (Ex: Espaço para anotar coisas/ pessoas/ momentos que te incentivem a continuar vivo)
- (opções) Compartilhar dados com terapeuta

Apêndice B – Questionário público alvo (Área da saúde)

Qual sua área de atuação?

Você já ouviu falar em aplicativos para seus pacientes com foco na saúde mental e/ou emocional?

Se sim, qual aplicativo?

- () Tá tudo bem?
- () MindShift
- () Welltrack
- () Cíngulo
- () Diário de humor
- () Diário – Controle de humor
- () Outro

Caso o(s) aplicativo(s) não se encontre na lista acima, cite aqui.

Você já indicou um aplicativo para seus pacientes de saúde mental e/ou emocional?

Em caso afirmativa, qual aplicativo você indicou?

Você considera que aplicativos de saúde mental e/ou emocional podem ajudar pessoas com tendência? Porque?

Você considera que aplicativos de saúde mental e/ou emocional podem ajudar pessoas com tendência suicida? Porque?

Nos aplicativos já existentes, algumas afirmações ou perguntas, são feitas como base para um parâmetro inicial. O usuário responde ou seleciona dentre as opções a sua resposta. Abaixo será listada algumas delas. Em uma escala de -2 à 2 quais dessas perguntas você considera que são relevantes para um parâmetro inicial? Lembrando que as opções de resposta para as afirmações listadas abaixo que o app oferece ao usuário são: Nunca, às vezes, frequentemente e quase sempre.

(opções) Tenho dificuldade para relaxar.

(opções) Sinto minha boca seca.

(opções) Não consigo sentir nenhum sentimento positivo.

(opções) Sinto dificuldade pra respirar (batimentos e respiração excessiva sem atividade de esforço).

(opções) Não tenho vontade nem iniciativa de fazer algo.

(opções) Tenho tremores nas mãos.

- (opções) Sinto solitário e sem esperanças.
- (opções) Me vejo sempre agitada.
- (opções) Me sinto desanimada e triste.
- (opções) Não reajo bem a interrupções em coisas que estou fazendo.
- (opções) Me sinto em pânico.
- (opções) Não consigo me animar com nada.
- (opções) Não me sinto importante.
- (opções) Sinto que estou mais sensível.
- (opções) Me sinto triste sem razão nenhuma.
- (opções) Sinto que a vida não tem sentido.
- (opções) Não consigo ser otimista.

Você tem alguma sugestão de pergunta que possa ser usada para um parâmetro inicial?

Para você, quais os pontos principais que devem ser observados em uma pessoa para determinar a tendência suicida?

Você considera que um aplicativo de apoio com rede de conversa e/ou ligação integrados ao CVV ou outras pessoas podem ajudar uma pessoa em momento de crise?

Em uma escala de -2 à 2 quais dessas funcionalidades você acha que seria interessante em um aplicativo de saúde mental com foco principal em pessoas com tendência suicida e/ou com ansiedade, estresse e depressão?

- (opções) Questionário inicial para parâmetro de transtornos
- (opções) Registro diário / diário de humor
- (opções) Relatórios do registro / diário de humor
- (opções) Relatório de traços favoráveis e desfavoráveis
- (opções) Conteúdos de acordo com seus relatórios
- (opções) Ligar para o CVV (Centro de valorização da vida)
- (opções) Chat com o CVV
- (opções) Cadastramento de pessoas de confiança para contato de emergência
- (opções) Calendário com lembrete (podendo ser sincronizado com o Google Agenda, colocado lembretes de remédios, entre outros)
- (opções) Área de informação sobre transtornos (o que é, como acontece, sintomas físicos e mentais e ajuda para lidar com eles)
- (opções) Notas de texto com mensagens positivas
- (opções) Técnicas de bem-estar (Ex: Meditação)
- (opções) Diário de gratidão / Motivos para viver (Ex: Espaço para anotar coisas/ pessoas/ momentos que te incentivem a continuar vivo)
- (opções) Compartilhar dados com terapeuta

Apêndice C – Questionário aplicado após teste de usabilidade com wireframes de média complexidade

APRESENTAÇÃO:

Sou Jessiane Motta, formanda do Curso de Design da Universidade Federal De Santa Catarina e estou desenvolvendo para meu projeto de conclusão de curso uma interface gráfica para um aplicativo voltado a saúde mental e prevenção ao suicídio com orientação da Prof^a Lisandra Andrade. Gostaria de começar agradecendo por disponibilizar um pouco do seu tempo para participar desse teste, que irá validar o fluxo do aplicativo e gostaria de lembrar que em nenhum momento você estará sendo testado, e sim a interface que estará usando. O teste inteiro levará em torno de 5 à 10 minutos e será anônimo. Vamos começar com algumas perguntas pessoais e logo você será guiado ao teste com o protótipo, e por fim ao questionário final para validar a interface no momento que você estava utilizando.

Seu nome? (Apenas para controle de pessoas no teste)

(Resposta curta)

Como você considera a sua relação com a tecnologia?

- () Péssima
- () Ruim
- () Mediana
- () Boa
- () Excelente

Qual sistema operacional você utiliza no seu celular?

- () IOS
- () Android
- () Windows phone

TESTE (QUESTIONÁRIO 01):

Imagine que nas últimas semanas você vem se sentindo muito ansiosa (o) sem saber o motivo, então pesquisou aplicativos que pudessem ajudar a lidar com essas emoções e que auxiliassem no processo de autoconhecimento. Encontrou um aplicativo que se encaixa na sua procura e agora é hora de começar a usá-lo.”

Agora acesse o protótipo disponível nesse link:
<https://xd.adobe.com/view/be559071-4032-4782-4eac-157e65eee693-c864/?fullscreen&hints=off>

Após abrir você terá a seguinte tarefa:

“Com toda a ansiedade que você vem sentindo diante de uma rotina bastante corrida que não está te ajudando, imagine que hoje quando estava voltando para casa uma situação inusitada acabou despertando uma forte emoção em você. Abra o aplicativo e faça o registro dessa emoção.”

Lembre-se: Não se preocupe em errar ou não conseguir concluir a atividade, o que está em teste é o aplicativo e não você. Faça o que te for natural, isso nos ajudará a entender como melhorar o projeto. Fique à vontade para navegar pelo protótipo :)

TESTE (QUESTIONÁRIO 02):

Imagine que você baixou um aplicativo para experimentar e indicá-lo aos seus pacientes para acompanhamento e registro de humor diário, tendo assim acesso por meio desse app aos relatórios enviados por eles. Gostou do aplicativo, indicou aos pacientes e agora é hora de começar a usá-lo.

Agora acesse o protótipo disponível nesse link:
<https://xd.adobe.com/view/b3e626a2-89a0-4426-40a7-1518c8ab2cef-c5d7/?fullscreen>

Após abrir você terá a seguinte tarefa:

“Um paciente contou que vem se sentindo muito ansioso sem saber o motivo e você pediu para que ele registrasse suas emoções no aplicativo. Recebeu a notificação com o relatório do Registro de humor um dia antes da sessão com o seu paciente. Ainda, você poderá mapear o estado afetivo do seu paciente ao longo da semana. Procure esse relatório recebido no aplicativo para visualizá-lo.”

Lembre-se: Não se preocupe em errar ou não conseguir concluir a atividade, o que está em teste é o aplicativo e não você. Faça o que te for natural, isso nos ajudará a entender como melhorar o projeto. Fique à vontade para navegar pelo protótipo :)

QUESTIONÁRIO FINAL:

Agora para finalizar, você terá que responder algumas perguntas para entendermos como foi sua experiência interagindo com o protótipo. Novamente reforçamos que esse teste consiste em validar o fluxo do aplicativo que está sendo desenvolvido e não em avaliar você. :)

Você conseguiu fazer o registrar da emoção como foi pedido?

() Sim

() Não

Caso não tenha conseguido, qual foi a dificuldade?

Como foi sua navegação pelo protótipo? Por quê?

O que, dentro do protótipo, mais chamou a sua atenção? Por quê?

Você entendeu as nomeações das sessões? Caso não, qual(is) te deixaram em dúvida?

Você conseguiu compreender os ícones utilizados no protótipo? Caso não, qual(is) te deixaram em dúvida?

As áreas interativas clicáveis eram fáceis de identificar? E os campos para preenchimento com texto?

Sim

Não

Você conseguiu ler com facilidade as informações levando em consideração o tamanho da fonte e contraste com o fundo?

Sim

Não

Quais os temas/informações do protótipo que você lembra com mais clareza?

Teve alguma dificuldade durante a navegação? Se sim, qual?

Teve dificuldade para clicar em algum botão? Se sim, quais?

Apêndice D – Questionário para definição da identidade visual

Sou Jessiane Motta, formanda do Curso de Design da Universidade Federal de Santa Catarina com orientação da Prof^a Lisandra Andrade. Estou desenvolvendo para meu projeto de conclusão de curso uma interface gráfica para um aplicativo voltado a saúde mental e prevenção ao suicídio e esta etapa tem como objetivo verificar qual das alternativas de identidade visual mais se adequa a um aplicativo como esse.

Qual dessas propostas de identidade visual lhe parece mais apoiadora?

- () Opção 1
- () Opção 2
- () Opção 3
- () Opção 4
- () Opção 5
- () Opção 6

Qual dessas propostas de identidade visual lhe parece mais acolhedora?

- () Opção 1
- () Opção 2
- () Opção 3
- () Opção 4
- () Opção 5
- () Opção 6

Qual dessas propostas de identidade visual lhe parece mais simples?

- () Opção 1
- () Opção 2
- () Opção 3
- () Opção 4
- () Opção 5
- () Opção 6

Qual dessas propostas de identidade visual lhe parece mais tranquilizadora?

- () Opção 1
- () Opção 2
- () Opção 3
- () Opção 4
- () Opção 5
- () Opção 6

Qual dessas propostas de identidade visual lhe parece mais companheira?

- () Opção 1
- () Opção 2
- () Opção 3
- () Opção 4
- () Opção 5
- () Opção 6

Qual das propostas de identidade visual representa melhor as fotografias abaixo?



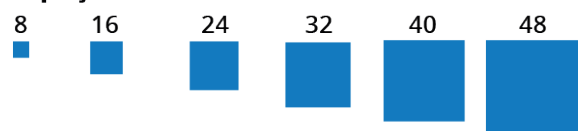
- () Opção 1
- () Opção 2
- () Opção 3
- () Opção 4
- () Opção 5
- () Opção 6

Apêndice E – Guia de estilo

LAYOUT

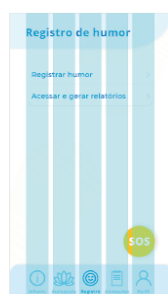
A estrutura do aplicativo foi projetada com grade de 8pt, sendo assim, os elementos se alinham nesse número, com exceções de alguns ajustes para adaptação às colunas.

Espaçamento base

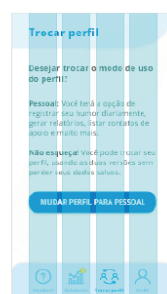


Grid

O tamanho das telas foi definido com base no Android, sendo assim, 360pt x 640 pt.

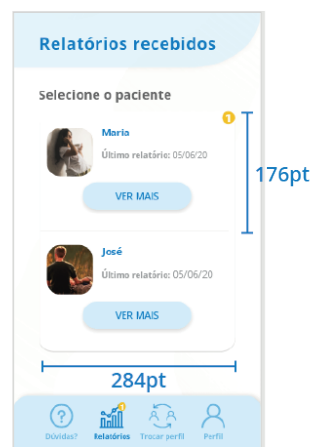


Colunas: 5
Medianiz: 12 pt
Largura da coluna: 48pt
Margens: 37pt



Colunas: 4
Medianiz: 10 pt
Largura da coluna: 64pt
Margens: 37 pt

Listas e cartões



Elevação

Os elementos foram separados em 3 níveis de elevação.



NAVEGAÇÃO

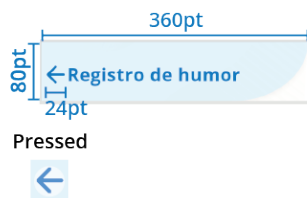
Modos de navegação do aplicativo.

Barra de navegação inferior



A barra de navegação inferior é a navegação principal do aplicativo, lembrando que o número de rótulos nela já é o número máximo, caso em futuras alterações seja necessário acrescentar funções, a sugestão é acrescentar um botão de "menu" na barra de navegação superior para acessar todas as funcionalidades e pode-se deixar na barra inferior apenas funcionalidades principais.

Barra de navegação superior

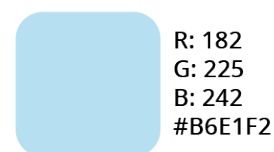
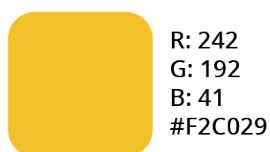
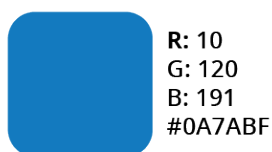


A barra de navegação superior serve para interação secundário, permitindo apenas retornar a tela anterior (seta para esquerda). Lembrando que apesar do seu ícone ter apenas 24pt sua área de clique será de 48pt para melhor seleção.

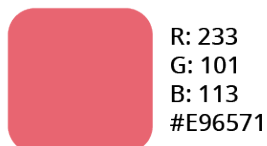
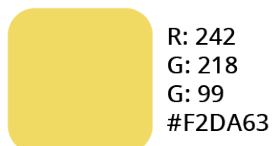
COR

Paleta de cores utilizada no aplicativo.

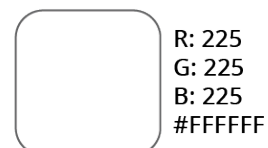
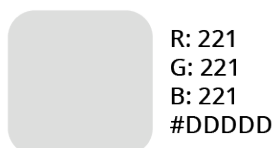
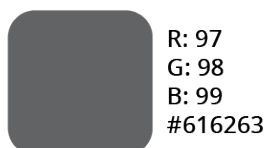
Cores primárias



Cores secundária



Cores auxiliares



TIPOGRAFIA

Foi escolhido a família tipográfica Open Sans para o aplicativo.

Aa
Regular

Aa
Semi Bold

Aa
Bold

Open Sans Bold (24pt)

Open Sans Bold (20pt)

Open Sans Bold (18pt)

Open Sans Bold (16pt)

Open Sans Semi Bold (16pt)

Open Sans Regular (16pt)

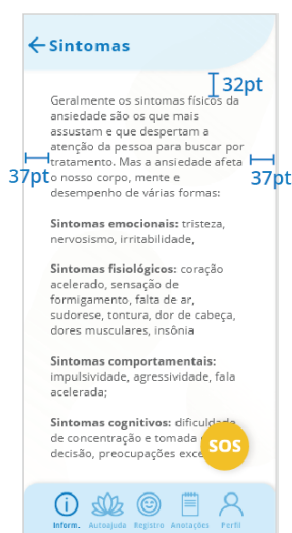
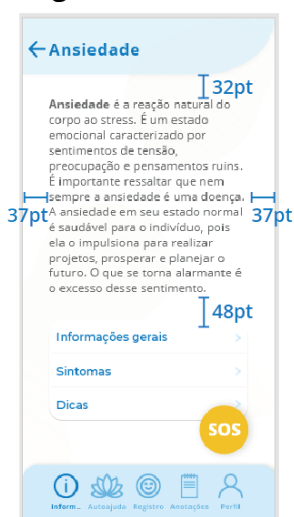
Open Sans Bold (14pt)

Open Sans Regular (14pt)

Open Sans Bold (12pt)

Open Sans Bold (10pt)

Parágrafos



Ícones

Abaixo estão listados os ícones utilizados no aplicativo.

72pt



36pt



24pt



16pt



ELEMENTOS INTERATIVOS E CAMPO DE TEXTO

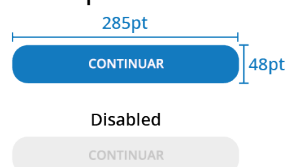
Caracterização dos elementos interativos utilizados no aplicativo.

Botões

FAB



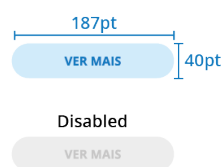
Botão primário



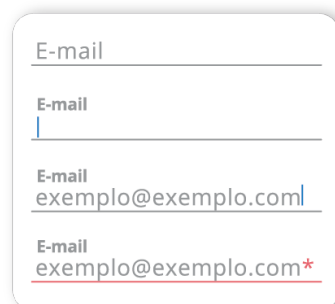
Botões secundários



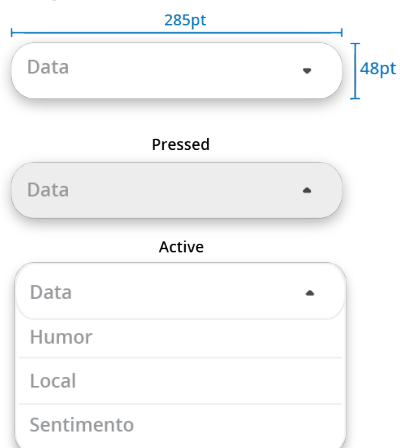
Botões terciários



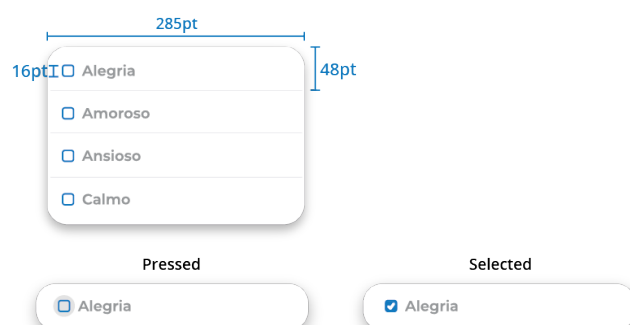
Campo de texto



Dropdown



Checkbox



Apêndice F – Telas finais

Cadastro e acesso



Informações



Parâmetros iniciais e página de bem vindos

Bom ter você por aqui!
Preciso agora que responda algumas perguntas para saber como você está se sentindo. Leia cada declaração e selecione como a resposta mais adequada para o que sente. Lembre-se, você está seguro aqui e não existe resposta certa ou errada.

CONTINUAR

Me sinto desanimado e triste.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Me sinto em pânico.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Me sinto triste sem razão nenhuma.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Me vejo sempre agitado.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Não consigo me animar com nada.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Não consigo sentir nenhum sentimento positivo.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Não consigo ser otimista.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Não me sinto importante.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Não tenho vontade, nem iniciativa de fazer algo.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Sinto dificuldade pra respirar (batimentos e respiração excessivos sem esforço físico).

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Sinto que a vida não tem sentido.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Sinto que estou mais sensível.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Me sinto solitário e sem esperanças.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Tenho dificuldade para relaxar.

NUNCA
ÀS VEZES
FREQUENTEMENTE
QUASE SEMPRE
SEMPRE

Bem vindo!

Como você está se sentindo hoje?

Registre seu humor agora!

Ansiedade, você sabe o que?

Apoio

Meditações...

Como agir durante uma crise...

Ansiedade

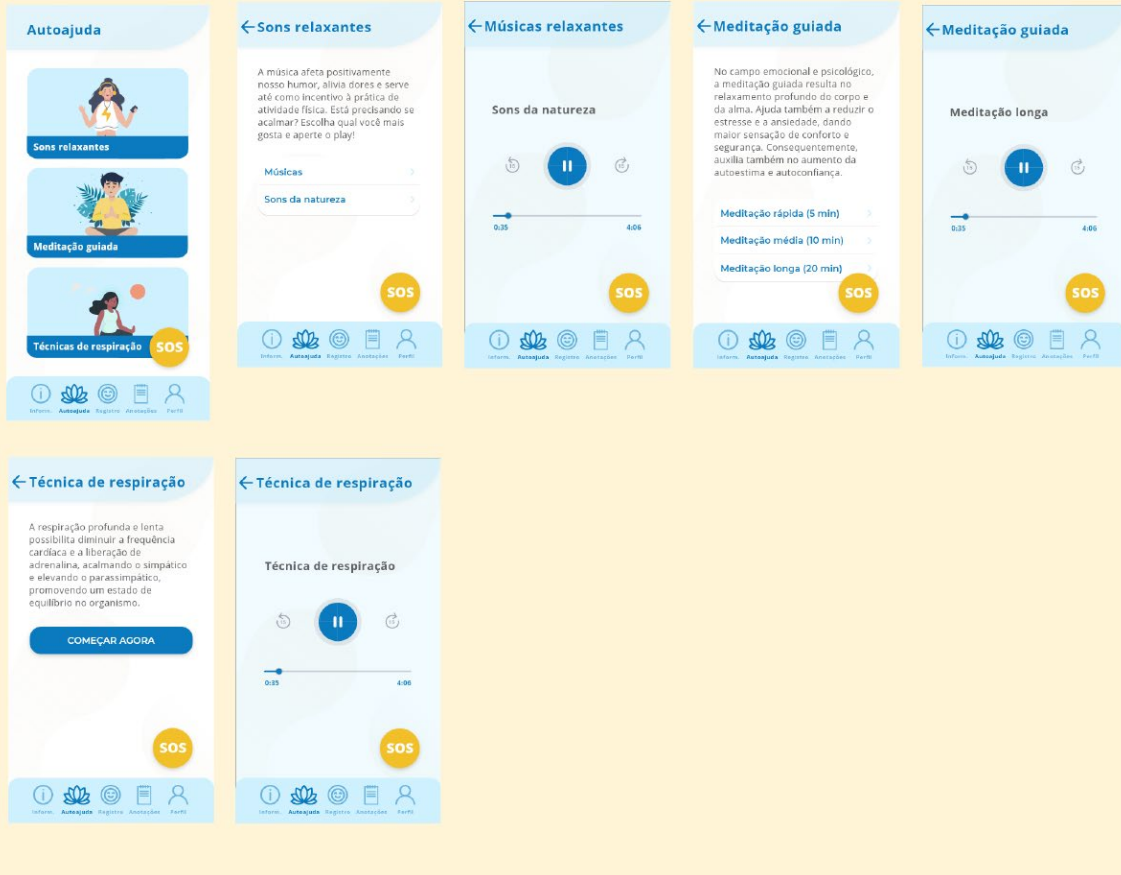
Meditação guiada - iniciante

Relatório SOS

CONTINUAR

Informações | Atualização | Registro | Atualização | Perfil

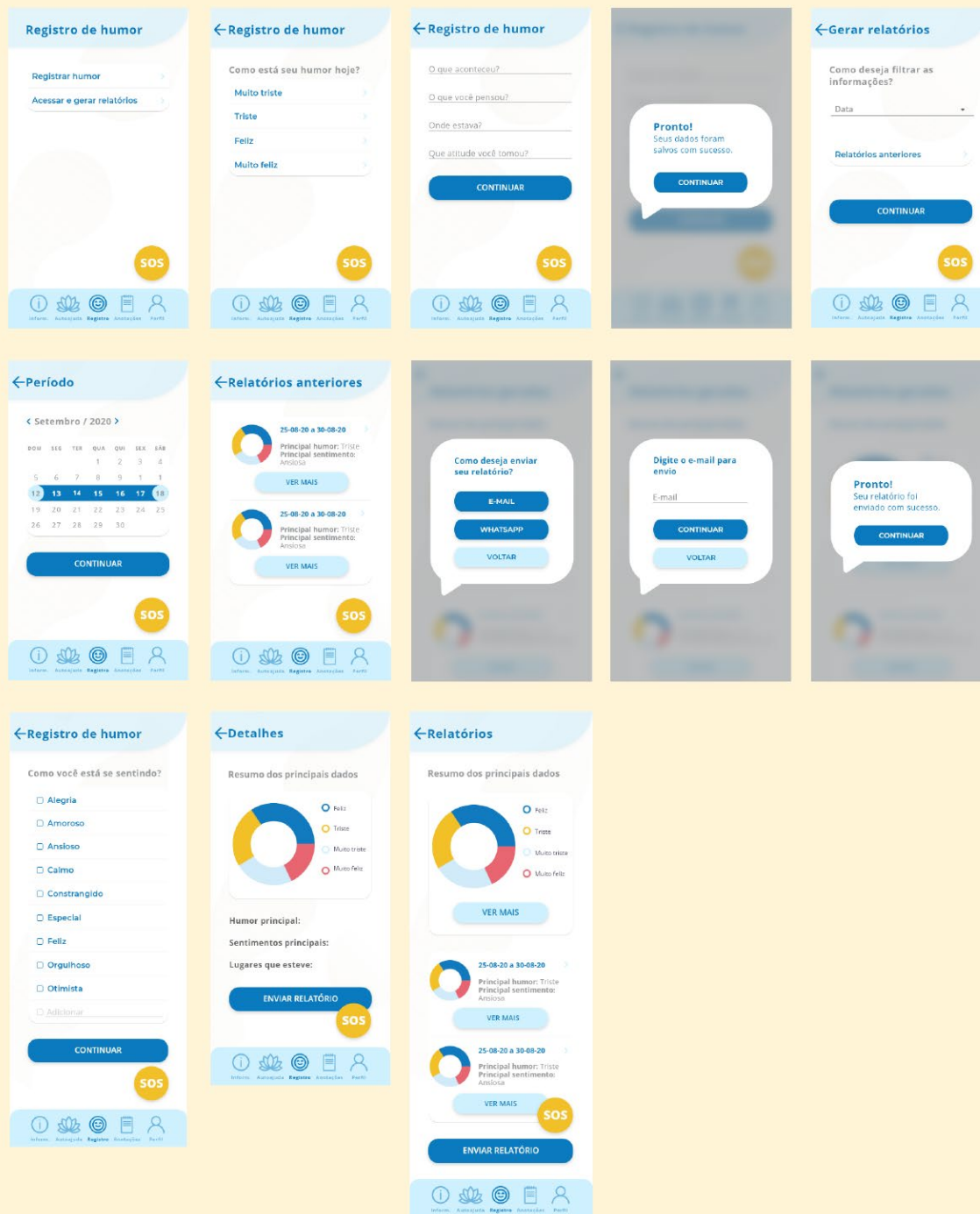
Autoajuda



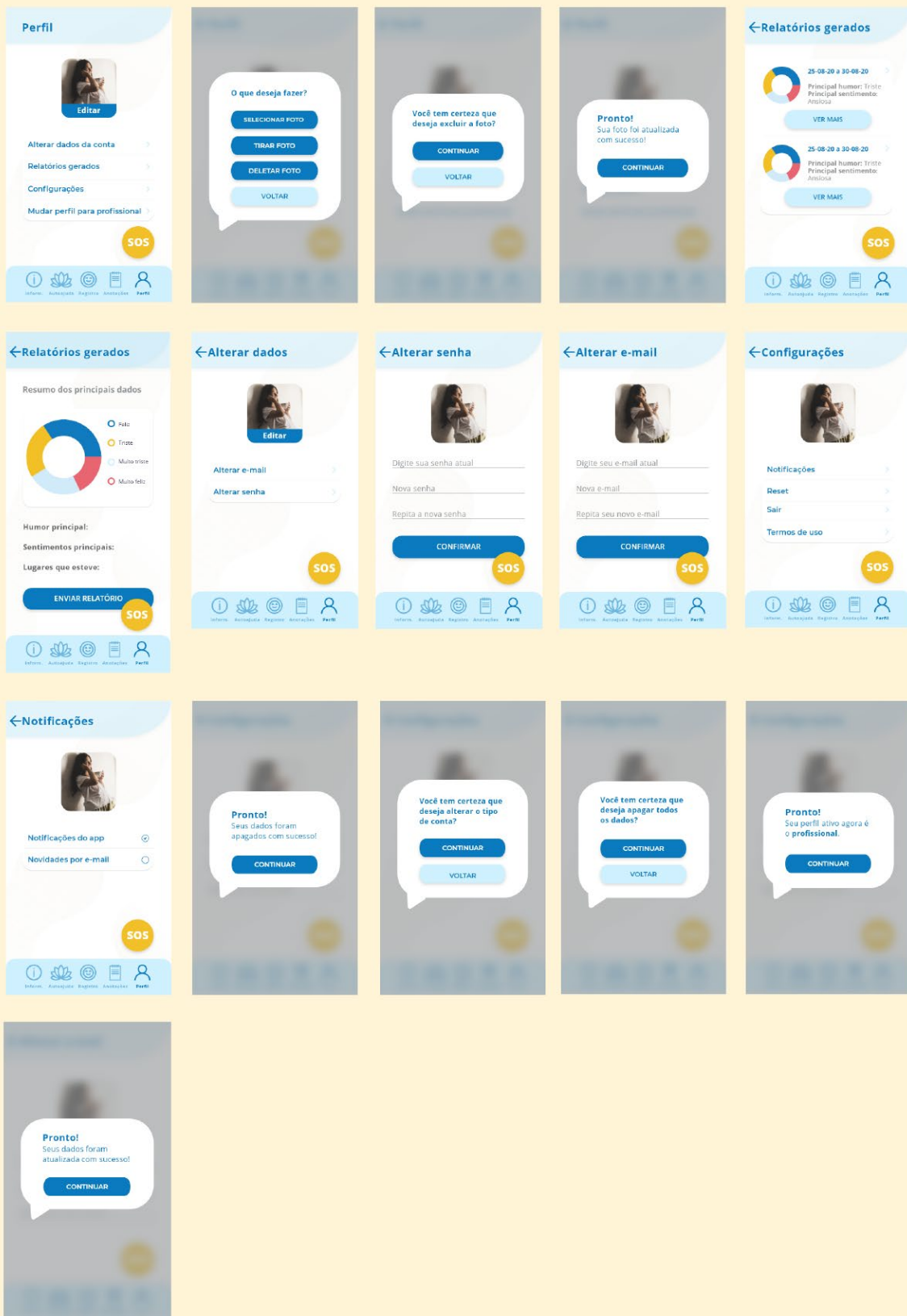
Anotações



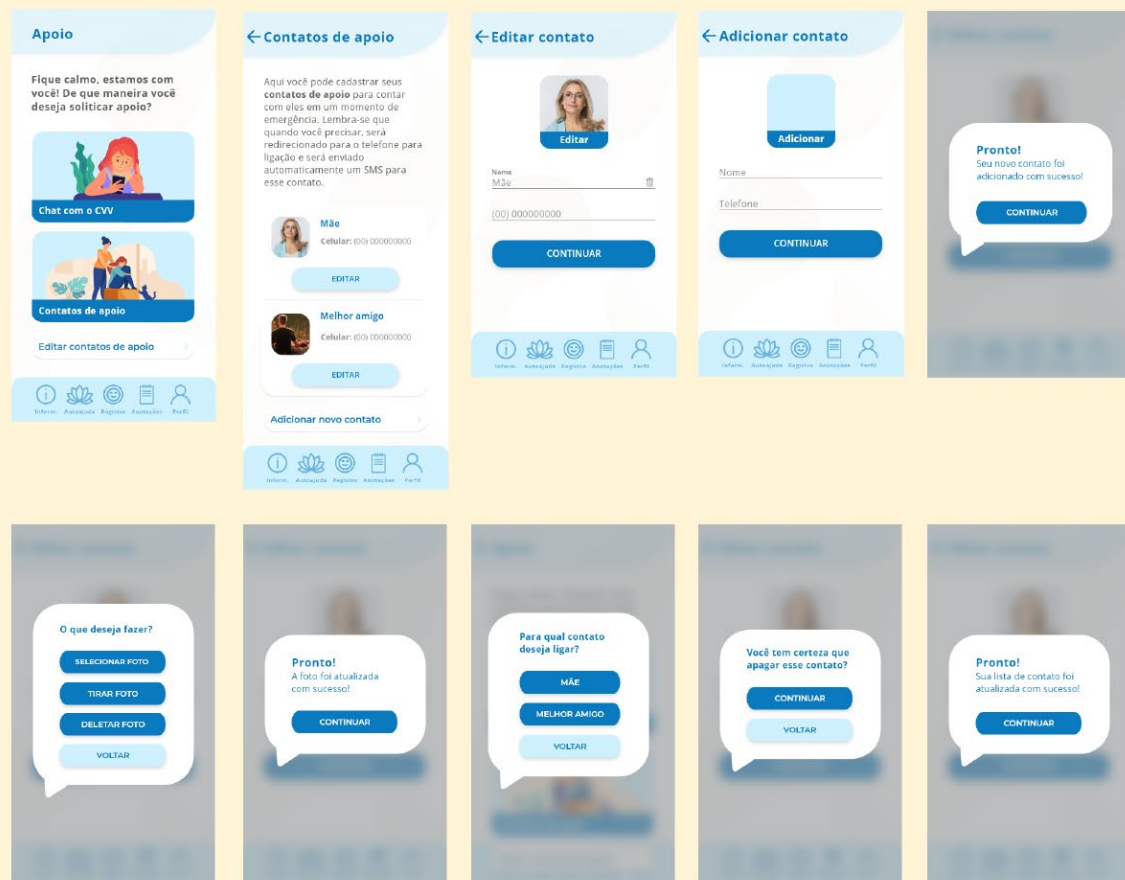
Registro de humor



Perfil



Apoio



Versão profissional

