



## PÁGINAS MENTAIS: uma aplicação para organização de seus pensamentos

Tatiele V. C. da CRUZ<sup>1</sup>; Paulo C. dos Santos<sup>2</sup>

### RESUMO

O foco na saúde mental destaca-se como uma medida essencial para abordar o desafio de equilibrar emoções e manter bem-estar físico, apoiado por estratégias que visam harmonizar funções mentais para um convívio social saudável. A integração da saúde mental com processos orgânicos promove o desenvolvimento de habilidades pessoais e profissionais. Nesse contexto, o objetivo deste trabalho consistiu na criação de uma aplicação web que proporciona um ambiente no qual o usuário poderá aprimorar a compreensão de suas emoções por meio da escrita e leitura de textos autorais. Para alcançar esse propósito, empregamos ferramentas de back-end e front-end, como PHP e HTML, além de software de armazenamento de dados e pesquisa de requisitos. Embora resultados relacionados às funcionalidades essenciais tenham sido alcançados, a validação final junto aos usuários finais ainda é planejada. A abordagem meticulosa adotada no desenvolvimento do sistema web de gestão mental visa garantir sua adequação às necessidades dos usuários, certificando que a plataforma promova um ambiente mais saudável e equilibrado.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Bem-estar; Compreensão emocional.

### 1. INTRODUÇÃO

As tecnologias têm ganhado cada vez mais importância em nossas vidas diárias, resultando no uso frequente de softwares, como os diários virtuais. Essa evolução das tradicionais agendas físicas foi possibilitada pelas plataformas online, oferecendo praticidade e segurança aos usuários na escrita e acesso às suas memórias e pensamentos.

Os diários virtuais têm se tornado populares devido aos benefícios adicionais que proporcionam, como a inclusão de imagens, configuração de lembretes e a facilidade de fazer backups. Essas vantagens atraem especialmente pessoas ocupadas que buscam manter registros organizados de suas vidas.

Paralelamente, a saúde mental dos jovens enfrenta desafios significativos, tornando a ansiedade e a depressão doenças prevalentes. A adolescência é um período crucial para o desenvolvimento emocional e social, e uma aplicação web pode ser útil para que os jovens compartilhem seus sentimentos e busquem pela compreensão de suas emoções. Além disso, os terapeutas estão disponíveis para realizar sessões de aconselhamento online, proporcionando um ambiente seguro e confidencial para que os usuários possam discutir seus sentimentos e preocupações. Essas sessões oferecem uma oportunidade valiosa para a exploração mais aprofundada de questões emocionais e fornecem suporte contínuo ao longo do processo de crescimento pessoal e enfrentamento de desafios. Dessa forma, a presença dos terapeutas na plataforma enriquece a experiência dos usuários, promovendo uma jornada de autodescoberta e

<sup>1</sup>Discente do Técnico em Informática Integrado, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: [tatiele.cruz@alunos.ifsuldeminas.edu.br](mailto:tatiele.cruz@alunos.ifsuldeminas.edu.br)

<sup>2</sup>Orientador, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: [paulo.santos@muz.ifsuldeminas.edu.br](mailto:paulo.santos@muz.ifsuldeminas.edu.br)

fortalecimento emocional. Ao conscientemente modular hábitos que intensificam esses problemas, a aplicação pode ajudar os usuários a alcançar um melhor controle emocional e bem-estar mental.

O site em questão tem como objetivo fornecer uma plataforma segura e privada para compartilhamento de emoções, pensamentos e sentimentos. Além disso, oferece recursos para que os usuários acompanhem seu estado emocional ao longo do tempo, promovendo o autoconhecimento e a busca por apoio profissional em saúde mental. O objetivo final é proporcionar um espaço positivo e acolhedor, onde os usuários possam explorar seus sentimentos e encontrar uma comunidade de apoio para enfrentar os desafios da vida.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os métodos utilizados neste projeto, estão fundamentados por estudos sobre conceitos relacionados à Engenharia de Software, que abrange todo o suporte técnico e prático para o desenvolvimento de aplicações (SOARES, 2015), como: processo de software, prototipação, levantamento, análise e documentação de requisitos. Para editar e armazenar os documentos do projeto foram utilizadas ferramentas disponibilizadas pelo Google Drive.

Após a identificação e entendimento dos requisitos, foi realizada a modelagem da aplicação. A modelagem de requisitos foi elaborada por meio de conceitos relacionados com a linguagem de modelagem unificada (UML), que possibilita a representação de sistemas de software orientados a objetos por meio de diagramas (GUEDES, 2009). As aplicações de software necessitam de armazenar dados e informações que podem ser utilizados para manter históricos e possibilitar fazer análises e dar suporte para tomada de decisões. (OLIVEIRA, 2020).

## 3. MATERIAL E MÉTODOS

Foi desenvolvido um sistema web de organização mental com foco na satisfação do usuário e no bem-estar, seguindo uma abordagem cuidadosa e métodos bem definidos. A pesquisa foi conduzida no âmbito de um curso técnico em informática integrado ao ensino médio no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.

A fase de testes envolveu tanto unidades quanto integração, incluindo protótipos descartáveis das interfaces. O *framework* Scrum, auxiliado pelo software Notion, guiou o gerenciamento do projeto por meio de ciclos de atividades, facilitando sua condução. O desenvolvimento foi dividido em front-end e back-end. O *front-end* foi construído com HTML para estruturação, CSS para estilo e Javascript para interatividade. O *back-end* abrangeu a modelagem, implementação do banco de dados e uso de PHP para processamento, com MySQL como sistema de gerenciamento (Visual Paradigm auxiliou na modelagem do banco de dados).

O projeto utilizou recursos como um desktop HP ProDesk 600 G5 SFF com Windows 11

Pro e processador Core(TM) i3, um celular Redmi 9T com 4 GB de RAM e 128 GB de armazenamento, além de um desktop WIN-87VNS1A37IR com Windows 10 Pro e processador Intel(R) Core(TM) i5.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

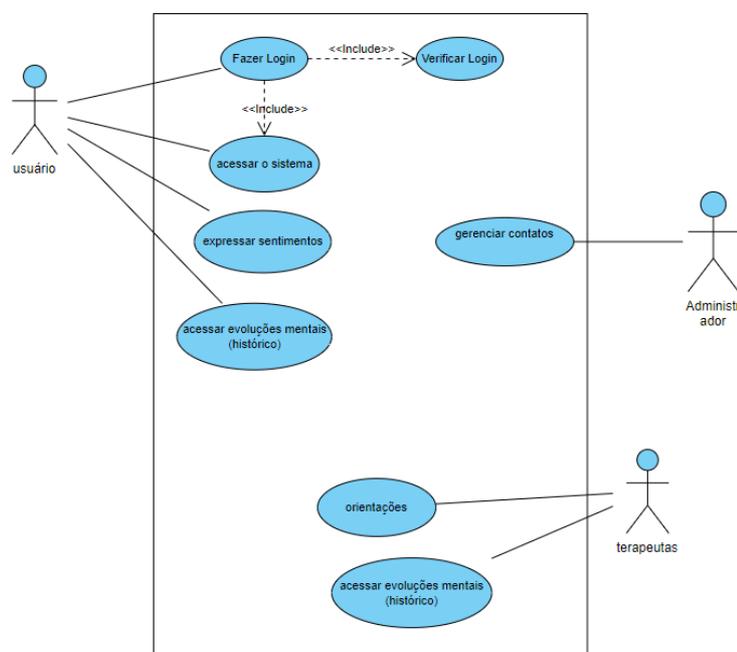
Após a aplicação dos métodos de Engenharia de Software com a aplicação das tecnologias escolhidas para o desenvolvimento, foi possível concluir as etapas definidas no projeto. A Figura 1, apresenta uma visão do comportamento do sistema, utilizando os requisitos funcionais, garantindo que o sistema atenda às necessidades dos usuários.

Após realizar o cadastro, o usuário será direcionado a página principal (Figura 2), contendo as informações necessárias para a realização das atividades propostas.

Além disso, durante a definição dos objetivos, foram consideradas as necessidades e expectativas dos usuários, garantindo que a aplicação atendesse de maneira eficaz e relevante às demandas específicas desse público-alvo. As funcionalidades foram cuidadosamente selecionadas para proporcionar uma experiência intuitiva e abrangente, abordando desde a criação de conteúdo até a interação com terapeutas e o acompanhamento do progresso emocional ao longo do tempo.

O cronograma elaborado foi um elemento crucial no planejamento e execução do projeto. Ele delineou claramente cada etapa, desde a fase de pesquisa e design até a fase de implementação e testes. Isso permitiu uma gestão eficiente do tempo e dos recursos, garantindo que o desenvolvimento ocorresse de maneira consistente e dentro dos prazos estabelecidos.

Figura 1: diagrama de caso de uso



Fonte: dos autores (2023)

Figura 2 - página principal



Fonte: dos autores (2023)

## 5. CONCLUSÃO

De maneira global, um site onde psicólogos podem orientar pessoas desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar emocional e mental. Ele oferece suporte acessível, conveniente e confidencial, auxiliando os usuários a enfrentar desafios emocionais e encontrar maneiras saudáveis de lidar com eles.

Importante notar que, até o momento, o projeto tem avançado de forma gradual sob a orientação do professor. As páginas essenciais foram criadas, permitindo aos usuários escrever, salvar e acessar anotações a qualquer momento. Esse desenvolvimento resultou em uma plataforma segura e de fácil utilização. A aplicação ainda é um protótipo e será validada com usuários reais no futuro. Após testes de validação e usabilidade, serão realizados ajustes para atender melhor as necessidades dos usuários, fornecendo insights sobre suas demandas e áreas onde a plataforma pode oferecer suporte ainda mais significativo.

## REFERÊNCIAS

GUEDES, G. T. **UML 2 uma abordagem prática**. 2009. Disponível em: <<https://s3.novatec.com.br/capitulos/capitulo-9788575222812.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2023.

OLIVEIRA, M. S. **Desenvolvimento de aplicações de banco de dados**. [S. l.], p. 1-14, 7 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.ic.unicamp.br/~geovane/mo410-091/Ch06-DBApp-art.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2023.

SOARES. S. **Tudo é software. Qual é a importância da Engenharia de Software para o mercado e para a geração de conhecimento?** Revista da Sociedade Brasileira de Computação Brasil. Porto Alegre RS. 2015. Disponível em: <[https://www.sbc.org.br/images/flippingbook/computacaobrasil/computa\\_28/cb2015-03.pdf](https://www.sbc.org.br/images/flippingbook/computacaobrasil/computa_28/cb2015-03.pdf)>. Acesso em: 23 maio 2023.