



TRILHANDO EMOÇÕES: explorando o lado interior

Isabella A. OLIVEIRA¹; Paulo C. SANTOS²

RESUMO

Compreender as próprias emoções e cuidar da saúde mental são aspectos cruciais que muitas vezes são negligenciados, resultando em problemas como estresse, ansiedade e depressão. Para ajudar a resolver esses desafios, desenvolvemos uma plataforma online interativa. Esta ferramenta permitirá que os usuários registrem e analisem suas emoções, identifiquem sintomas físicos associados e reflitam sobre seus comportamentos. Com base nas informações fornecidas, a plataforma oferecerá orientações personalizadas e materiais educativos, visando promover uma maior compreensão emocional e apoiar o bem-estar mental.

Palavras-chave: Emoções; Saúde mental; Bem-estar mental

1. INTRODUÇÃO

A compreensão das emoções e o cuidado com a saúde mental são aspectos essenciais para o bem-estar, frequentemente negligenciados em nossa sociedade. Essa falta de atenção pode levar a problemas graves como estresse crônico, ansiedade e depressão, que impactam significativamente a qualidade de vida.

A compreensão e o cuidado com a saúde mental são essenciais para um bem-estar pleno, que vê a saúde mental como a capacidade de lidar com desafios, ser produtivo e contribuir para a comunidade. A plataforma proposta alinha-se a esse conceito, oferecendo ferramentas que promovem o autocontrole emocional, ajudando a prevenir transtornos e a manter uma vida equilibrada e saudável (Pressman, 2021).

Além disso, a plataforma adota uma abordagem prática e educativa para lidar com questões de saúde mental. A teoria do autocontrole emocional, descrita por James Gross, enfatiza que a capacidade de refletir e regular as próprias emoções pode reduzir o impacto de fatores estressantes e promover uma saúde mental mais equilibrada. A criação de um espaço onde os usuários podem descrever suas emoções e comportamentos facilita um maior controle e compreensão das próprias respostas emocionais, ajudando na prevenção e no manejo de problemas relacionados à saúde mental (Travassos *et al.*, 2002; Elmasri *et al.*, 2005).

Em suma, a compreensão e o cuidado com a saúde mental são essenciais para garantir um bem-estar pleno, mas frequentemente são deixados de lado, o que pode desencadear sérios problemas como estresse e ansiedade. A plataforma apresentada oferece uma solução valiosa ao

¹Discente do Técnico em Informática Integrado, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: isabella.augusta@alunos.ifsuldeminas.edu.br.

²Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: paulo.santos@muz.ifsuldeminas.edu.br.

proporcionar meios para o desenvolvimento do autocontrole emocional, promovendo uma maior conscientização e manejo das emoções. Dessa forma, ela desempenha um papel crucial na prevenção de transtornos mentais e na promoção de uma vida mais saudável e equilibrada.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa aplicada desenvolvida no curso técnico em informática integrado ao ensino médio no Instituto Federal de Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, na disciplina de Projetos de Software Orientado à Objetos. As etapas foram desenvolvidas conforme descrito a seguir:

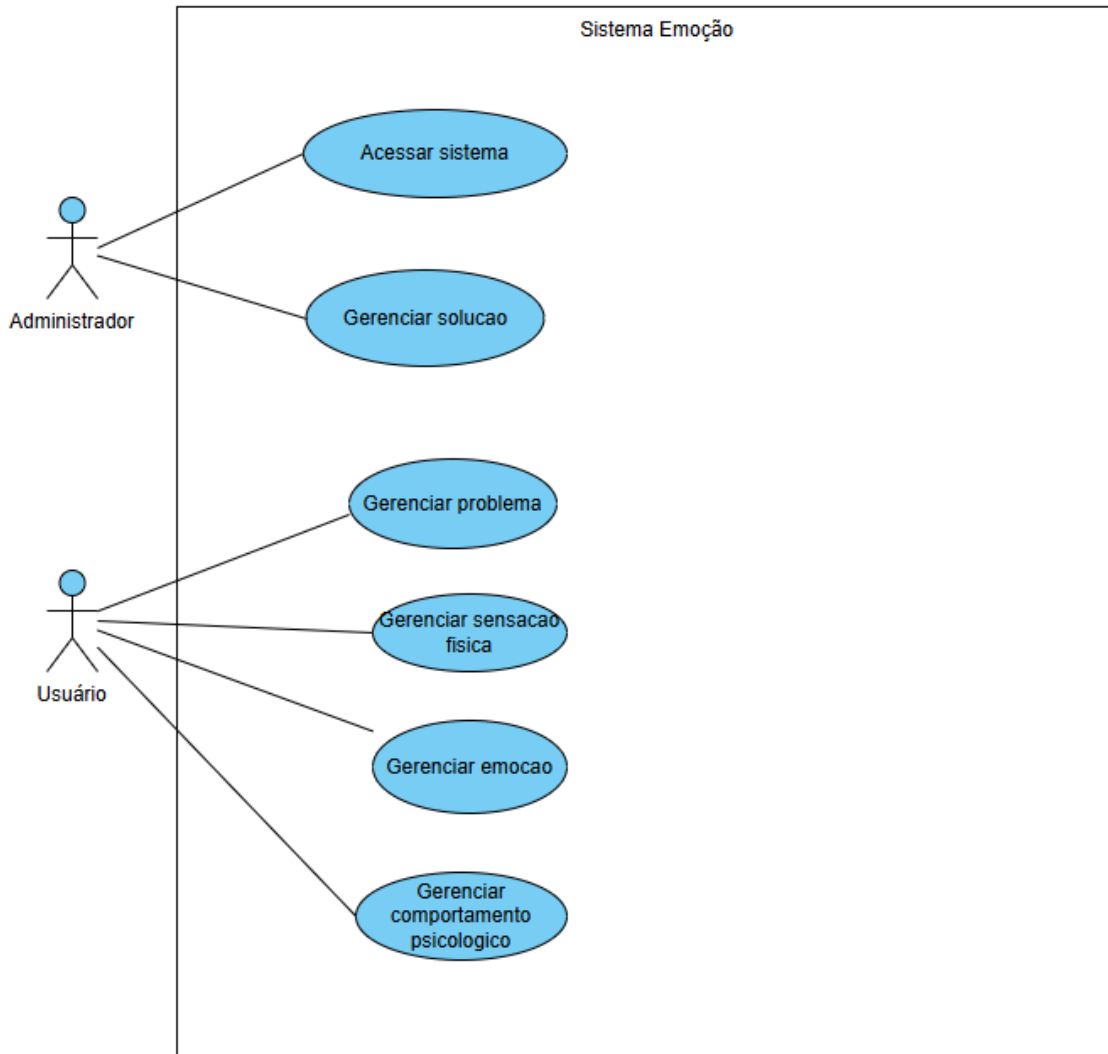
Os métodos utilizados para a realização do projeto foram estudos sobre conceitos relacionados à Engenharia de Software, sendo eles: processo de software prototipação, levantamento, análise, modelagem UML e documentação de requisitos de software; desenvolvimento de software web frontend com as tecnologias HTML e CSS. Certamente! Aqui está uma nova versão: “O backend do projeto foi desenvolvido com Django e Python, e o banco de dados escolhido foi o PostgreSQL. Para a elaboração dos diagramas, utilizamos Google Docs, Google Drive e Visual Paradigm. As interfaces de usuário foram projetadas utilizando o Canva.” Para suportar suas atividades de desenvolvimento foram utilizados PCs fornecidos pelo Instituto Federal, e notebook de uso pessoal: dispositivo DESKTOP, modelo HP Prodesk Processador Intel(R) Core(TM) i3-9100 CPU @ 3.60GHz 3.60 GHz, RAM instalada 4,00 GB (utilizável: 3,88 GB), e um notebook Lenovo, Processador 11th Gen Intel(R) Core(TM) i3-1115G4 @ 3.00GHz 3.00 GHz, RAM instalada 6,00 GB (utilizável: 5,88 GB). Essas ferramentas eficientes possibilitaram a execução de tarefas complexas, como programação, compilação de código-fonte e testes do sistema.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os requisitos de software são essenciais para a criação de um sistema de software de alta qualidade. Eles asseguram que o sistema satisfaça as demandas do cliente e dos usuários, além de contribuir para o sucesso do projeto. Durante o projeto, foi realizada a coleta dos requisitos necessários para atender às demandas de uma plataforma de denúncias.

Também foi elaborado o diagrama de casos de uso, que detalha os requisitos funcionais do sistema e identifica os atores e casos de uso implementados, conforme ilustrado na Figura 1. Esse diagrama pode ser utilizado para validar a usabilidade do sistema e garantir que todos os requisitos funcionais sejam atendidos.

FIGURA 1: Diagrama de Caso de Uso

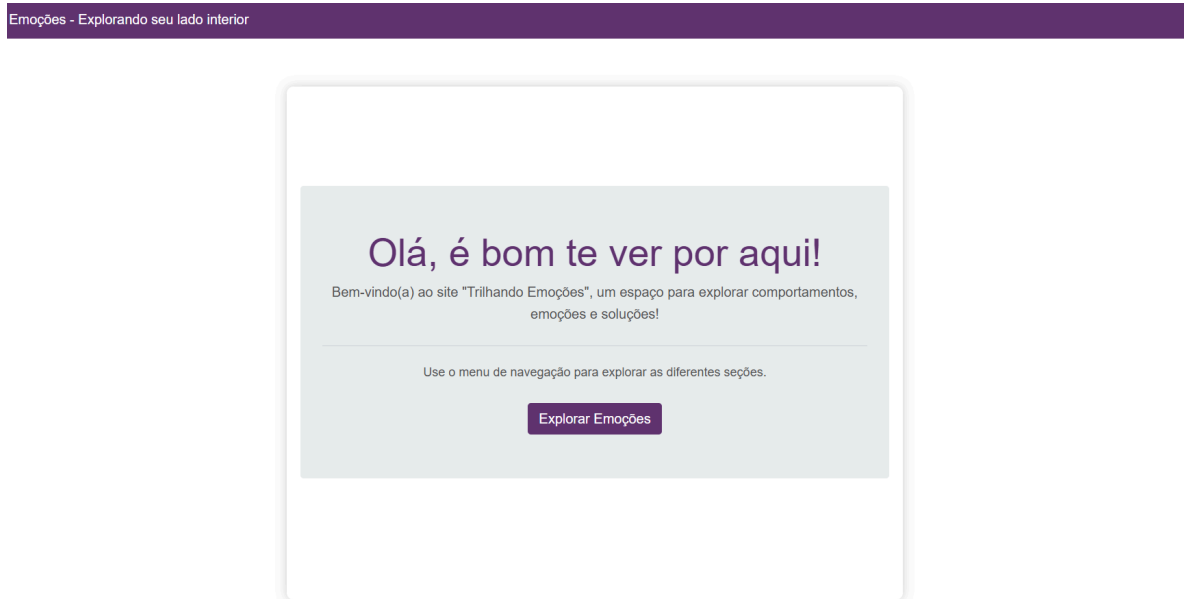


FONTE: dos autores (2024)

A página inicial do sistema web é a principal interface que os usuários veem ao acessar o site. Ela representa a primeira impressão que os usuários terão da aplicação, tornando-se uma das seções mais cruciais no design do sistema. Por isso, é fundamental que a home page seja clara, direta, visualmente atraente e fácil de navegar, permitindo que os usuários localizem rapidamente as informações que buscam e interajam com a aplicação, conforme ilustrado na Figura 2.

O processo de criação e administração de um sistema web de gerenciamento de projetos abrange várias fases e tarefas, desde a concepção inicial até a implementação e o lançamento do software. É essencial que cada etapa seja realizada de maneira estruturada e conforme as melhores práticas de desenvolvimento para assegurar a qualidade e a eficácia do produto final.

FIGURA 2: Home Page



FONTE: dos autores (2024).

4. CONCLUSÃO

O sistema de aplicação web sobre emoções foi desenvolvido utilizando HTML, CSS, DJANGO e PYTHON, com apoio de ferramentas para modelagem de dados e gestão do banco de dados. As funcionalidades criadas permitem aos usuários registrar emoções, identificar sintomas físicos relacionados e refletir sobre seus comportamentos emocionais. Embora funcional, o sistema ainda está em fase de protótipo e será validado com usuários reais. Após os testes de usabilidade, ajustes serão realizados para melhor atender às necessidades dos usuários e promover o bem-estar mental.

REFERÊNCIAS

- ELMASRI, Ramez et al. **Sistemas de banco de dados**. 2005.
- PRESSMAN, Roger S.; MAXIM, Bruce R. **Engenharia de software**. 9. ed. São Paulo: McGraw Hill Brasil, 2021.
- TRAVASSOS, Guilherme Horta; GUROV, Dmytro; AMARAL, E. A. G. G. **Introdução à engenharia de software experimental**. 2002.
- WEIL, Pierre. **O corpo fala: a linguagem do corpo na comunicação**. São Paulo: Cultrix, 1986.