



nortear

**Design e Tecnologia no
Apoio à Saúde Mental**



Nortear - Design e Tecnologia no Apoio à Saúde Mental

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Escola de Belas Artes (EBA)
Departamento de Comunicação Visual | BAV

Monografia e Projeto de Conclusão de Curso de graduação
em Comunicação Visual Design | 4.12.2024

Documento assinado digitalmente
gov.br **FABIANA OLIVEIRA HEINRICH**
Data: 14/03/2025 17:14:11-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

— Fabiana Heinrich (banca)
CVD/EBA/Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente
gov.br **CLORISVAL GOMES PEREIRA JUNIOR**
Data: 24/03/2025 09:24:25-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

— Clorisval Pereira (banca)
CVD/EBA/Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente
gov.br **LUIZ ANTONIO FERNANDES BRAGA**
Data: 25/03/2025 16:20:20-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

— Luiz Antonio Fernandes Braga (orientador)
CVD/EBA/Universidade Federal do Rio de Janeiro

CIP - Catalogação na Publicação

d59n da Silva Quintão, Jhonattas
 Nortear - Design e Tecnologia no Apoio à Saúde
 Mental / Jhonattas da Silva Quintão. -- Rio de
 Janeiro, 2024.
 55 f.

 Orientador: Luiz Antonio Fernades Braga.
 Trabalho de conclusão de curso (graduação) -
 Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de
 Belas Artes, Bacharel em Comunicação Visual Design,
 2024.

 1. Design Digital. 2. Ux Design. 3. Saúde Mental
 e Tecnologia. 4. Aplicativos para Saúde e Bem
 estar. I. Fernades Braga, Luiz Antonio, orient. II.
 Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.

Introdução

Depressão

2.1. História	13
2.2. Depressão nos tempos de COVID-19	13

Design e Depressão

3.1. 12 Kinds of Kindness	16
3.2. A Representação da Depressão no Design de Nick Barclay	17
3.3. Gemma Correll: Uma Abordagem Humorística e Sensível	18

Metodologia

4.1. Plano de Estratégia	20
4.2. Plano de Escopo	21
4.3. Plano de Estrutura	21
4.4. Plano de Esqueleto	21
4.5. Plano de Superfície	21

Levantamento de Dados

5.1. Análise de Similares	23
5.2. Questionário Quantitativo	25

Desk Research

6.1. Panorama da Depressão no Brasil	30
6.2. Estigmas e Barreiras no Tratamento	31
6.3. Impacto da Pandemia na Saúde Mental	31
6.4. Sinais e Consequências da Depressão	32
6.5. Relevância das Tecnologias de Apoio no Tratamento da Depressão	32

Criação de Personas

7.1. Objetivo das Personas	33
7.2. Metodologia de Criação das Personas	33

Etapa Criativa

8.1. Naming	37
8.2. Identidade Visual	38

Aplicativo

9.1. Arquitetura da Informação	37
9.2. Lista de Requisitos	43
9.3. Diagrama do Aplicativo	43
9.4. Wireframe	43
9.5. Design Visual	47
9.6. Desenvolvimento das Telas	48

Considerações Finais

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1 – Forgive, imagem retirada de 12 Kinds of Kindness – página 16
- Figura 2 – Imagem do projeto de Nick Barclay – página 17
- Figura 3 – Imagem retirada dos quadrinhos de Gemma Correll – página 18
- Figura 4 – Diagrama de James Garrett (2011) – página 20
- Figura 5 – Onboarding do app Cíngulo (print) – 2022 – página 23
- Figura 6 – Onboarding do app Bearable (print) – 2022 – página 24
- Figura 7 – Onboarding do app Calm (print) – 2022 – página 24
- Figura 8 – Onboarding do app Daylio (print) – 2022 – página 24
- Figura 9 – Onboarding do app eMoods (print) – 2022 – página 25
- Figura 10 – Print do questionário quantitativo: distribuição demográfica (idade) – página 26
- Figura 11 – Print do questionário quantitativo: distribuição demográfica (escolaridade) – página 26
- Figura 12 – Print do questionário quantitativo: percepção sobre depressão – página 26
- Figura 13 – Print do questionário quantitativo: sintomas mais frequentes – página 27
- Figura 14 – Print do questionário quantitativo: estratégias de enfrentamento – página 27
- Figura 15 – Print do questionário quantitativo: busca por ajuda psicológica – página 28
- Figura 16 – Print do questionário quantitativo: acessibilidade das informações – página 29
- Figura 17 – Print de matéria no site do Hospital Oswaldo Cruz – página 30
- Figura 18 – Print de matéria no site do Conselho de Enfermagem – página 31
- Figura 19 – Print de matéria no site G1 sobre sinais da depressão – página 31
- Figura 20 – Print de matéria sobre a OMS no site da CNN Brasil – página 32
- Figura 21 – Persona criada pelo autor – página 34
- Figura 22 – Persona criada pelo autor – página 35
- Figura 23 – Rascunhos exploratórios da marca Nortear – página 38
- Figura 24 – Testes de tipografia da marca Nortear – página 39
- Figura 25 – Paleta de cores da marca Nortear – página 39
- Figura 26 – Mockups e imagens da marca Nortear – página 40
- Figura 27 – Mockups e imagens da marca Nortear – página 41
- Figura 28 – Análise de requisitos do aplicativo Nortear – página 44
- Figura 29 – Diagrama do aplicativo Nortear – página 45
- Figura 30 – Wireframes do aplicativo Nortear – página 46
- Figura 31 – Escolha de tipografia para o aplicativo – página 47
- Figura 32 – Escolha de ícones para o aplicativo – página 47
- Figura 33 – Sequência de onboarding do aplicativo Nortear – página 48
- Figura 34 – Sequência de login do aplicativo Nortear – página 49
- Figura 35 – Sequência da dashboard (tela inicial) – página 49
- Figura 36 – Sequência de rastreamento de humor – página 49
- Figura 37 – Sequência de rastreamento de sentimentos – página 50
- Figura 38 – Histórico de sentimentos – página 50
- Figura 39 – Sequência de agendamento de sessões – página 50
- Figura 40 – Continuação da sequência de agendamento de sessões – página 51
- Figura 41 – Ferramenta de apoio (interface) – página 51
- Figura 42 – Continuação da ferramenta de apoio – página 51
- Figura 43 – Perfil do usuário – página 52

AGRADECIMENTO

Chegar até aqui foi uma jornada intensa, repleta de desafios, aprendizados e momentos inesquecíveis. Nenhuma caminhada é solitária, e a minha certamente não teria sido possível sem o apoio, carinho e incentivo de pessoas fundamentais.

Aos meus pais e à minha família, minha base, minha fortaleza. Obrigado por sempre acreditarem em mim, pelo apoio incondicional e por serem meu porto seguro nos momentos de incerteza. Em especial, à minha sobrinha, que com seu amor puro e sincero me acalmou e me fez entender o que é o verdadeiro amor.

À minha amiga Myllena Araújo, que estive ao meu lado nos momentos mais difíceis e delicados da graduação. Sua força e apoio foram essenciais para que eu me mantivesse firme até o fim desse processo.

Aos professores Beth, Clorisval e, especialmente, Luiz Braga, minha gratidão pela paciência, pelos ensinamentos e pela orientação que me permitiram concluir esse trabalho com mais tranquilidade e confiança.

À minha companheira, Stella Ribeiro, meu agradecimento especial pela paciência nos meus momentos de crise, por me fazer companhia e por me acolher quando mais precisei. Seu apoio foi um pilar essencial nessa caminhada.

Aos meus amigos Paula, Felipe, Carlos, Joanna, Carol e tantos outros que compartilharam comigo essa jornada caótica que foi a UFRJ. Cada risada, cada conversa e cada desafio com-

partilhado tornaram essa trajetória mais leve e inesquecível.

E, por fim, a todos que, de alguma forma, contribuíram direta ou indiretamente para esse projeto, meu mais sincero obrigado. Cada gesto, conselho e palavra de incentivo fizeram diferença na construção dessa conquista. Esse trabalho é, acima de tudo, um reflexo do suporte e do amor de todos vocês. Muito obrigado!

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo explorar o papel do design e da tecnologia como ferramentas de apoio à saúde mental, com foco no desenvolvimento do aplicativo Nortear. A pesquisa se fundamenta na interseção entre design de experiência do usuário (UX), psicologia e tecnologias digitais para proporcionar suporte a indivíduos que sofrem de depressão.

O estudo parte de uma revisão teórica sobre a depressão, abordando sua história, impactos durante a pandemia de COVID-19 e os estigmas associados ao transtorno. Em seguida, investiga a relação entre design e saúde mental por meio da análise de projetos e abordagens visuais que contribuem para a desestigmatização da doença.

A metodologia empregada baseia-se na estrutura proposta por Jesse James Garrett (2011) para UX Design, dividida em cinco planos: estratégia, escopo, estrutura, esqueleto e superfície. Foram realizadas pesquisas quantitativas e qualitativas, incluindo questionários com usuários e entrevistas com profissionais da área de saúde mental. A análise de aplicativos similares também contribuiu para a definição das funcionalidades do Nortear.

O resultado desse estudo é o desenvolvimento do Nortear, um aplicativo de rastreamento de humor que permite aos usuários monitorar seus sentimentos, identificar padrões emocionais e acessar conteúdos de apoio. A identidade visual e a interface foram projetadas para promover acolhimento e acessibilidade. O aplicativo também inclui funcionalidades como sugestões de autocuidado e recomendações de busca por ajuda profissional, caso necessário.

As conclusões apontam para a relevância do design como um aliado no suporte à saúde mental, destacando a importância de soluções digitais intuitivas e inclusivas para auxiliar indivíduos que enfrentam desafios emocionais. O trabalho sugere futuras melhorias no Nortear, incluindo integração com profissionais da saúde mental e aprimoramento dos mecanismos de personalização da experiência do usuário.

ABSTRACT

This study aims to explore the role of design and technology as tools to support mental health, focusing on the development of the Nortear app. The research is based on the intersection of user experience (UX) design, psychology, and digital technologies to provide support for individuals suffering from depression.

The study begins with a theoretical review of depression, addressing its history, impacts during the COVID-19 pandemic, and the stigma associated with the disorder. It then investigates the relationship between design and mental health through the analysis of projects and visual approaches that contribute to destigmatization.

The methodology follows the structure proposed by Jesse James Garrett (2011) for UX Design, divided into five planes: strategy, scope, structure, skeleton, and surface. Quantitative and qualitative research was conducted, including user surveys and interviews with mental health professionals. The analysis of similar apps also contributed to defining Nortear's functionalities.

The result of this study is the development of Nortear, a mood-tracking app that allows users to monitor their emotions, identify emotional patterns, and access supportive content. The visual identity and interface were designed to foster a welcoming and accessible experience. The app also includes features such as self-care suggestions and recommendations for seeking professional help when necessary.

The conclusions highlight the relevance of design as an ally in mental health support, emphasizing the importan-

ce of intuitive and inclusive digital solutions to assist individuals facing emotional challenges. The study suggests future improvements for Nortear, including integration with mental health professionals and enhancements to the personalization mechanisms of the user experience.

Introdução

A saúde mental é um ponto crucial do bem estar humano, sendo reconhecida pela OMS, que a define como um estado de completo equilíbrio físico, mental e social. Nos últimos anos, temos observado um aumento significativo dos casos, especialmente em tempos de pandemia de COVID-19. A ansiedade e depressão, dois dos transtornos mentais mais comuns, não apenas afetam o humor e os sentimentos, mas também podem comprometer a capacidade de uma pessoa levar uma vida plena e produtiva. É essencial compreendermos a ansiedade e depressão além da tristeza ou desânimo ocasional, de um estresse comum, ou um medo passageiro, é uma condição séria que requer atenção e tratamentos adequados.

Embora seja uma condição comum, os estigmas sociais em torno da depressão ainda estão presentes, o que pode desencorajar aqueles que sofrem a procurar ajuda. Este estigma isola essas pessoas e dificulta não apenas a identificação da depressão e ansiedade, mas também as faz sentir vergonha de admitir sua condição e buscar apoio, criando um ciclo silencioso de sofrimento e em muitos casos totalmente evitável. De acordo com a OMS, cerca de metade das pessoas afetadas pela depressão no mundo não buscam tratamento, frequentemente devido ao medo do julgamento social e à sensação de serem um fardo para os outros. No Brasil, os estudos indicam que aproximadamente 12 milhões de pessoas (cerca de 5% da população brasileira) sofrem de depressão, porém apenas 16% delas buscam ajuda.

Olhando esse contexto, temos a necessidade de abordar a depressão de uma forma mais aberta e empática na sociedade, com o objetivo de reduzir o estigma e promover uma maior conscientização sobre a doença. Além disso, é importante explorarmos novas abordagens e ferramentas que possam auxiliar na identificação, no tratamento e no apoio das pessoas que vivenciam esse tipo de problema.

Este projeto busca utilizar o design como uma ferramenta de informação e apoio para promover o bem-estar mental de indivíduos que sofrem de ansiedade e depressão. Considerando a interdisciplinaridade do design e sua capacidade de oferecer abordagens inclusivas e acessíveis, acredito que ele possui um potencial significativo para contribuir de forma eficaz no combate dessas condições.

Para o desenvolvimento deste projeto, foi realizada uma ampla pesquisa de desk research sobre saúde mental no contexto do design de experiência do usuário. Esse levantamento embasou o projeto, assegurando sua fundamentação em diretrizes de UX (experiência do usuário) e Psicologia. Além disso, para compreender como as pessoas percebem a depressão, foram conduzidas pesquisas e entrevistas online, envolvendo tanto indivíduos afetados pela doença, quanto de profissionais das áreas de Psicologia e Psiquiatria.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é explorar o potencial do design como uma ferramenta terapêutica e de apoio no contexto da depressão, fornecendo insights valiosos para a criação de soluções mais eficazes e centradas no usuário.

Depressão

HISTÓRIA

O termo “depressão” foi usado pela primeira vez em 1680 para descrever desânimo e perda de interesse, sendo incluído no dicionário em 1750 por Samuel Johnson (QUEVEDO; SILVA, 2013). Historicamente, mudanças de humor, como a melancolia, eram mencionadas desde as mitologias, quando doenças físicas e mentais eram vistas como punições divinas. Com Sócrates, a explicação mítica cedeu espaço à racionalidade e ao entendimento das doenças como fenômenos naturais (QUEVEDO; SILVA, 2013; SOLOMON, 2014).

Para os gregos antigos, a saúde mental resultava do equilíbrio entre quatro fluidos corporais, conforme o modelo dos quatro humores. Hipócrates considerava a melancolia uma intoxicação cerebral causada pela bile negra, resultando em tristeza e ansiedade. Aristóteles associou o temperamento melancólico ao gênio (QUEVEDO; SILVA, 2013).

No Império Romano, Cláudio Galeno adaptou essas ideias e criou nove temperamentos, incluindo um dominado pela melancolia. Na Idade Média, a Igreja passou a considerar doenças mentais como possessões demoníacas, reforçando o estigma contra a melancolia. Durante a Inquisição, o termo “acídia” foi incluído entre os pecados capitais, associado à apatia e ao descuido, perpetuando a ideia de melancolia como falha moral (SOLOMON, 2014).

Com o Renascimento, o movimento humanista passou a ver a melancolia como inspiração para artistas e filósofos. No século XVII, René Descartes propôs a separação entre mente e corpo, influenciando a visão das doenças mentais. No Iluminismo, os doentes mentais eram vistos como responsáveis pelo controle de suas emoções e, por isso, tratados de forma desumanizante (QUEVEDO; SILVA, 2013).

A partir do Romantismo, a melancolia foi valorizada como fonte de conhecimento. Estudos de Wilhelm Griesinger associaram doenças mentais a distúrbios cerebrais, e pensadores como Freud e Kraepelin iniciaram o debate entre psicanálise e psicobiologia (SOLOMON, 2014).

No século XX, com o surgimento dos antidepressivos e o avanço da neurociência, o entendimento das doenças mentais evoluiu, e a depressão foi catalogada na CID e no DSM. Compreender esse histórico permite refletir sobre o estigma que ainda cerca a depressão e buscar uma visão mais humanizada da condição (QUEVEDO; SILVA, 2013).

DEPRESSÃO NOS TEMPOS DE COVID-19

A pandemia de COVID-19, que surgiu em 2019 e se espalhou rapidamente pelo mundo, desencadeou uma crise global de saúde pública e impactou profundamente diversos aspectos da vida das pessoas. Além dos desafios físicos associados à doença em si, a pandemia teve um impacto significativo na saúde mental da população mundial. Em particular, a depressão emergiu como uma preocupação importante durante aquele período sem precedentes.

Vários fatores contribuíram para o aumento dos índices de depressão durante a pandemia. Entre eles, destacaram-se o isolamento social e o distanciamento físico, medidas necessárias para conter a propagação do vírus. O isolamento prolongado privou as pessoas do contato humano e do apoio social, o que aumentou o risco de depressão (APA, 2020). A crise econômica resultante da pandemia, com perda de empregos, redução de salários e instabilidade financeira, foi uma fonte significativa de estresse e ansiedade para muitas pessoas, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas depressivos (Brooks et al., 2020).

O medo e a incerteza associados à pandemia também desempenharam um papel importante no aumento da depressão. A ameaça percebida à saúde pessoal e à segurança, juntamente com a incerteza sobre o futuro, causaram ansiedade e preocupação generalizada, o que pôde desencadear ou agravar os sintomas de depressão (González-Sanguino et al., 2020). Além disso, a perda de entes queridos para a COVID-19 foi uma fonte de grande dor e sofrimento para muitas pessoas, aumentando o risco de luto complicado e depressão (Amerio et al., 2020).

Os impactos psicológicos da depressão durante a pandemia foram generalizados e variados. Indivíduos com histórico prévio de depressão experimentaram uma piora significativa dos sintomas, enquanto aqueles sem histórico prévio desenvolveram sintomas depressivos pela primeira vez (APA, 2020). Além disso, a depressão esteve fortemente associada ao aumento do risco de suicídio, e a pandemia de COVID-19 exacerbou esses riscos devido ao estresse adicional, ao isolamento social e à falta de acesso a recursos de saúde mental (Sher, 2020). Certos grupos populacionais, como trabalhadores da linha de frente, profissionais de saúde, idosos, crianças e adolescentes, e pessoas com condições de saúde mental pré-existent, estiveram particularmente em risco de desenvolver depressão durante a pandemia (Brooks et al., 2020).

Além dos desafios associados à depressão, a pandemia também apresentou obstáculos significativos no acesso ao tratamento adequado.

As restrições de mobilidade, o fechamento de consultórios médicos e a sobrecarga dos sistemas de saúde dificultaram o acesso aos serviços de saúde mental, deixando muitos indivíduos sem suporte adequado (González-Sanguino et al., 2020).

Diante desses desafios, foi crucial implementar estratégias de enfrentamento eficazes e fornecer apoio adequado para aqueles que estavam lutando contra a depressão durante a pande-

mia. Promover o acesso a serviços de saúde mental, por meio de telemedicina, linhas de apoio emocional e outras formas de suporte remoto, foi fundamental (Sher, 2020).

Design e depressão

De acordo com Fontoura (2011), o design promove a interdisciplinaridade ao integrar conhecimentos de diversas áreas em suas atividades, transcendendo as fronteiras tradicionais. Dessa forma, não é incomum encontrar designers envolvidos em campos aparentemente distantes de sua formação. Além disso, Gui Bonsiepe (2012) destaca que o design se concentra na prática da vida diária, examinando as características práticas dos objetos e interpretando sua funcionalidade e significado comportamental dentro da cultura e da sociedade.

Embora o Design, a Arte e a Saúde sejam áreas distintas do conhecimento, é possível conectá-las com o propósito de alcançar um objetivo mais amplo: disseminar conhecimento e conscientização sobre questões como a depressão, ainda considerada um tabu pela sociedade, mas que demanda abordagem e discussão.

No contexto contemporâneo, observa-se uma crescente preocupação com a falta de empatia e o aumento da indiferença nas relações sociais. Essa problemática motivou a criação do projeto “12 Kinds of Kindness”, desenvolvido por Jessica Walsh e Timothy Goodman. Lançado em 2016, o projeto consiste em uma experiência social de 12 etapas que visa promover a bondade e a empatia. Este trabalho tem como objetivo analisar o impacto e as metodologias utilizadas no projeto “12 Kinds of Kindness”, bem como discutir seus resultados e implicações para a sociedade.

12 Kinds of Kindness: Um Estudo sobre a Promoção da Empatia e da Bondade

O “12 Kinds of Kindness” é estruturado em 12 etapas, cada uma representando um desafio ou uma ação específica destinada a cultivar a bondade. O desafio “Can You Relate?”, por exemplo, consiste em se colocar no lugar de outra pessoa para entender suas perspectivas e sentimentos. Este exercício



Fonte: Walsh (2016)

de empatia visa quebrar barreiras emocionais e promover uma compreensão mais profunda das experiências alheias. Outra etapa, denominada “Put Yourself Out There”, incentiva a envolver-se em conversas e conexões com estranhos, promovendo a abertura e a vulnerabilidade em interações sociais. Já a fase “Talk to Strangers” quebra normas sociais que desencorajam a interação com desconhecidos, buscando iniciar interações significativas e fomentando a humanização e a conexão entre indivíduos que, de outra forma, permaneceriam distantes. Através da execução das etapas, Walsh e Goodman documentaram suas experiências, desafios enfrentados e lições aprendidas. O projeto não apenas teve um impacto positivo em suas vidas pessoais, mas também inspirou outras pessoas a adotarem práticas de bondade. A documentação das etapas é rica em detalhes e oferece insights valiosos sobre a importância da empatia e da bondade nas interações cotidianas.

A abordagem utilizada no “12 Kinds of Kindness” pode ser vista como um modelo de intervenção social que promove a transformação pessoal e coletiva. Ao incentivar a prática consciente de atos de bondade, o projeto contribui para a construção de uma sociedade mais empática e solidária.

A Representação da Depressão no Design de Nick Barclay

Nick Barclay, designer gráfico conhecido por seu estilo minimalista, utiliza seu talento para abordar temas sociais e emocionais, incluindo a depressão. Este trabalho examina como Barclay representa a depressão através de seu design, analisando as técnicas visuais utilizadas e a eficácia de sua abordagem na sensibilização e desestigmatização da condição. Nick Barclay é reconhecido por sua abordagem minimalista no design gráfico. Utilizando formas geométricas simples, pa-

letas de cores restritas e um layout limpo, Barclay consegue comunicar ideias complexas de maneira direta e impactante. Esse estilo é particularmente eficaz na representação de temas emocionais como a depressão, onde a simplicidade visual pode refletir a profundidade e a seriedade da condição. Na série dedicada à depressão, Barclay emprega formas geométricas, cores escuras e contrastes fortes para simbolizar os sentimentos e estados mentais associados à doença. Utilizando uma combinação de elementos visuais como círculos, linhas e quadrados, ele representa o isolamento, a confusão e o peso emocional característicos da depressão. A escolha de cores, predominantemente sombrias, reforça a sensação de opressão e tristeza.

Um exemplo marcante é o uso de um círculo preto em um fundo branco, simbolizando um buraco negro que suga toda a luz ao seu redor, uma metáfora visual poderosa para a sensação de desesperança que muitas pessoas com depressão experimentam. A simplicidade dessa representação permite que o espectador compreenda intuitivamente a gravidade da condição. O trabalho de Barclay sobre depressão não só é visualmente impactante, mas também desempenha um papel importante na sensibilização sobre a saúde mental. Ao utilizar um design acessível e esteticamente agradável, ele atrai a atenção de um público amplo e promove uma maior compreensão e empatia em relação à depressão. Através de suas obras, Barclay contribui para a desestigmatização da doença, incentivando discussões abertas e informadas sobre o tema. Nick Barclay demonstra como o design gráfico pode ser uma ferramenta poderosa na comunicação de temas emocionais complexos como a depressão. Seu estilo minimalista, aliado a uma sensibilidade ao tema, resulta em representações visuais que são ao mesmo tempo simples e profundamente significativas. Ao destacar a importância da saúde mental e promover a empatia, o trabalho de Barclay oferece uma valiosa contribuição para a conscientização e desestigmatização da depressão.





Fonte: Correll (2016)

Gemma Correll: Uma Abordagem Humorística e Sensível à Depressão no Design

Gemma Correll é uma ilustradora britânica conhecida por suas criações humorísticas e sensíveis, especialmente no que diz respeito à saúde mental, incluindo a depressão. Sua trajetória profissional, iniciada no final dos anos 2000, a levou a se destacar no mundo do design gráfico contemporâneo. Com um estilo de desenho simples, mas expressivo, e um humor autodepreciativo, Correll aborda questões profundas de maneira acessível e empática.

A representação da depressão é uma das principais áreas de foco de Gemma Correll. Em suas ilustrações, ela não apenas reconhece a gravidade da condição, mas também busca trazer leveza e humor para um assunto muitas vezes estigmatizado e difícil de discutir. Seus desenhos muitas vezes apresentam personagens lidando com os altos e baixos da depressão de maneira autêntica e comovente, oferecendo um senso de identificação para aqueles que enfrentam desafios semelhantes.

O trabalho de Correll teve um impacto significativo na conscientização sobre a depressão e na redução do estigma em torno da saúde mental. Compartilhadas amplamente nas redes sociais e em plataformas online, suas ilustrações alcançaram um público global e ajudaram a abrir conversas importantes sobre saúde mental e autocuidado. Ao trazer humor e empatia para a representação da depressão, Correll oferece

uma perspectiva única que desafia estereótipos e promove uma compreensão mais profunda da condição.

Gemma Correll é uma figura proeminente no campo do design gráfico contemporâneo, especialmente em relação à sua abordagem sensível e humorística à depressão. Seu trabalho ilustra o poder do design na conscientização e na promoção de conversas importantes sobre saúde mental. Ao trazer leveza e empatia para um tema muitas vezes difícil, Correll desafia estigmas e oferece uma mensagem de esperança e compreensão para aqueles que lutam contra a depressão.

Metodologia

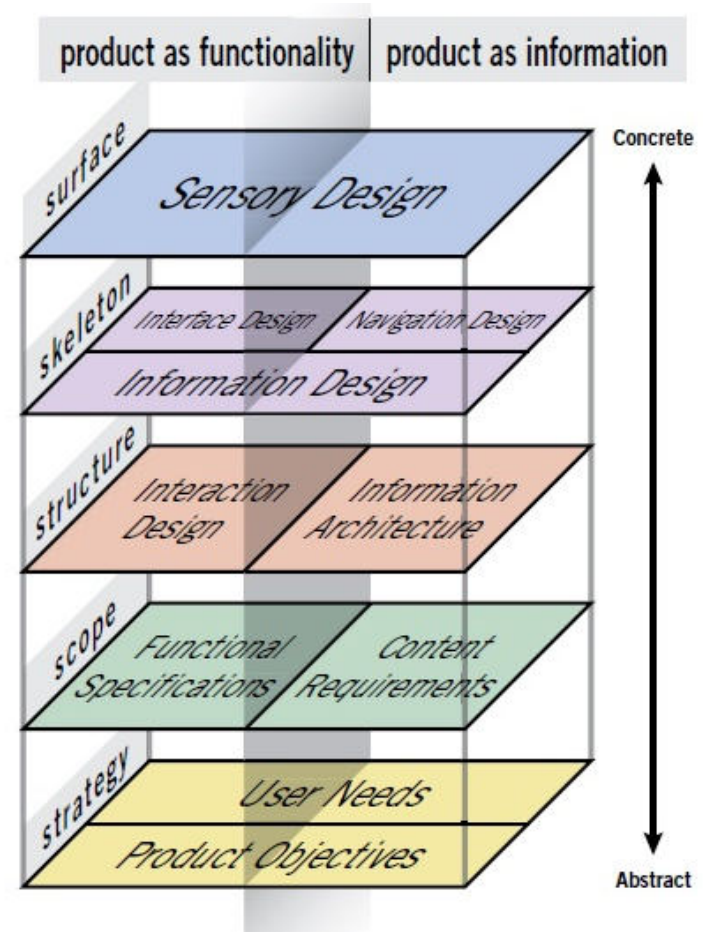
No campo do design, as metodologias desempenham um papel fundamental na orientação do desenvolvimento de projetos, integrando teoria e prática para alcançar o melhor resultado possível dentro de um planejamento específico. Elas proporcionam uma estrutura organizacional mais eficaz para o projeto, permitindo ajustes e combinações que atendam às suas necessidades de forma mais adequada. Conforme observado por Platcheck (2012, p. 4), “a prática do design é o próprio projeto”. Isso implica o uso de métodos que combinam criatividade e trabalho interdisciplinar, visando evitar desperdícios de tempo, recursos e materiais.

O método, nesse contexto, representa o planejamento realizado antes da execução de uma tarefa, permitindo que ela seja desenvolvida de maneira consciente e objetiva. A metodologia, por sua vez, atua como uma ferramenta que se concentra na aplicação dos métodos dentro do projeto, empregando técnicas derivadas dos processos lógicos e criativos, bem como da avaliação e gerenciamento do tempo, com o intuito de garantir o sucesso do resultado final.

Segundo Munari (2008), os desafios do design estão presentes em todos os lugares e não se limitam apenas à estética. Eles surgem das demandas da sociedade e, ao serem resolvidos, trazem melhorias significativas para a vida das pessoas. Após identificar o problema abordado neste trabalho, foi crucial compreender qual das metodologias de design seria mais adequada para orientar o desenvolvimento do projeto.

Metodologias como as propostas por Gui Bonsiepe (1983), Bruno Munari (1981) e Elizabeth Platcheck (2012) concentram-se no processo de design industrial, o que as torna menos aplicáveis às necessidades específicas deste projeto. Diante disso, tornou-se evidente a necessidade de uma abordagem metodológica voltada para o design de interfaces digitais, levando à escolha da metodologia de Jesse James Garrett (2011), centrada na experiência do usuário, para guiar o desenvolvimento deste trabalho.

Garrett (2011) divide sua metodologia em cinco planos (ou etapas) principais, os quais são:



Fonte: Garrett (2011)

1. Plano de Estratégia

O primeiro plano, denominado estratégia, é a base da metodologia e envolve a definição dos objetivos do projeto e das necessidades dos usuários. Garrett enfatiza a importância de compreender tanto os objetivos do negócio quanto as expectativas dos usuários.

tativas dos usuários para criar uma experiência que seja benéfica para ambas as partes (GARRETT, 2011). Nesse estágio, técnicas como entrevistas, pesquisas e análise de concorrentes são frequentemente utilizadas para coletar informações relevantes.

2. Plano de Escopo

O plano de escopo detalha os requisitos funcionais e de conteúdo que o produto deve atender. Este estágio transforma as ideias e objetivos definidos na estratégia em especificações tangíveis que guiarão o desenvolvimento do projeto. Garrett sugere o uso de ferramentas como listas de funcionalidades e mapas de conteúdo para garantir que todos os aspectos do projeto sejam considerados e que haja um alinhamento claro entre as expectativas dos stakeholders e as capacidades do produto (GARRETT, 2011).

3. Plano de Estrutura

No plano de estrutura, as decisões do escopo são organizadas em uma arquitetura de informação clara e lógica. Este estágio foca em como o conteúdo será estruturado e como os usuários irão interagir com ele. Garrett destaca a importância da criação de fluxos de tarefas, mapas de site e wireframes para visualizar e planejar a navegação e a interação do usuário com o produto (GARRETT, 2011). Este plano garante que a informação seja acessível e que a navegação seja intuitiva.

4. Plano de Esqueleto

O plano de esqueleto refere-se ao layout básico do produto, onde os elementos de interface de usuário, controles de navegação e componentes interativos são definidos. Garrett sugere o uso de wireframes detalhados para representar a organização de elementos na página, assegurando que a estrutura suporte a usabilidade e a funcionalidade do produto (GARRETT,

2011). A criação de protótipos de baixa fidelidade é comum neste estágio para testar e validar a disposição dos elementos antes do desenvolvimento final.

5. Plano de Superfície

O último plano, a superfície, trata da aparência visual do produto. Este estágio finaliza o design, incluindo escolhas de cor, tipografia, ícones e outros elementos visuais que compõem a interface do usuário. Garrett enfatiza que o design visual deve comunicar a estrutura e a funcionalidade de maneira clara e atrativa, reforçando a experiência do usuário e facilitando a interação (GARRETT, 2011).

Levantamento de dados

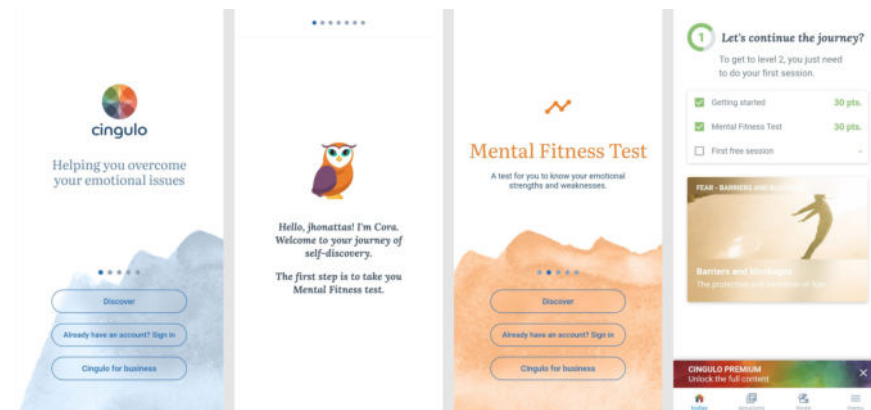
LEVANTAMENTO DE DADOS

A coleta de dados é uma etapa fundamental no processo de definição de requisitos e avaliação de projetos, visando reunir informações relevantes para a construção de um conjunto apropriado de requisitos e obter feedback dos usuários (ROGERS; SHARP; PREECE, 2013). No contexto deste estudo, foi imprescindível compreender as percepções das pessoas sobre a depressão, obter insights profissionais sobre o tema e sua interação com a sociedade, além de investigar a relação das pessoas com aplicativos e a perspectiva de especialistas sobre seu uso na conscientização sobre a depressão. Adicionalmente, para explorar as funcionalidades e recursos disponíveis no mercado de aplicativos, foi necessário analisar produtos similares. Esses dados foram coletados por meio de um questionário quantitativo online direcionado a potenciais usuários do aplicativo em desenvolvimento, entrevistas online para a obtenção de dados qualitativos com profissionais da área de Saúde e análise comparativa com aplicativos disponíveis no mercado.

ANÁLISE DE SIMILARES

A seleção dos aplicativos para a análise de similares se deu por meio de referências e indicações em sites de saúde mental e bem-estar e buscas na loja de aplicativos da Google, de onde foram feitos downloads de 5 aplicativos para análise. Os aplicativos e análises podem ser vistos a seguir.

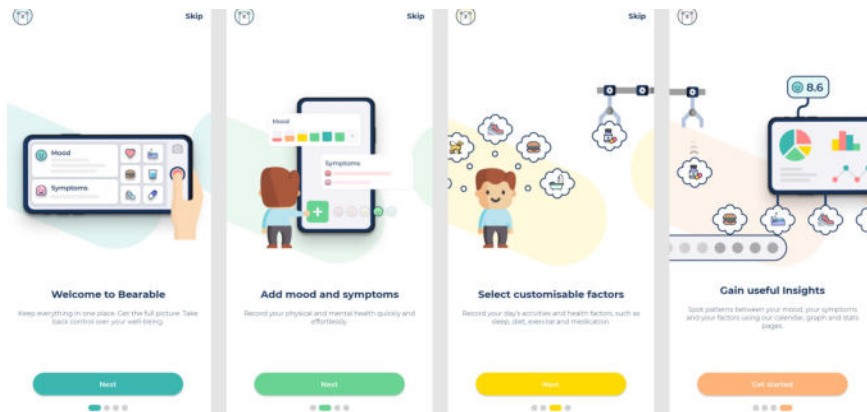
Cíngulo é um aplicativo brasileiro de autoterapia e desenvolvimento emocional, criado para ajudar as pessoas a entender e gerenciar suas emoções de maneira eficaz. Utilizando técnicas de psicologia, neurociência e terapias, o aplicativo oferece um suporte abrangente para lidar com problemas emocionais como ansiedade, depressão, estresse e falta de autoconfiança. O Cíngulo foi desenvolvido por especialistas em saúde



Fonte: Playstore

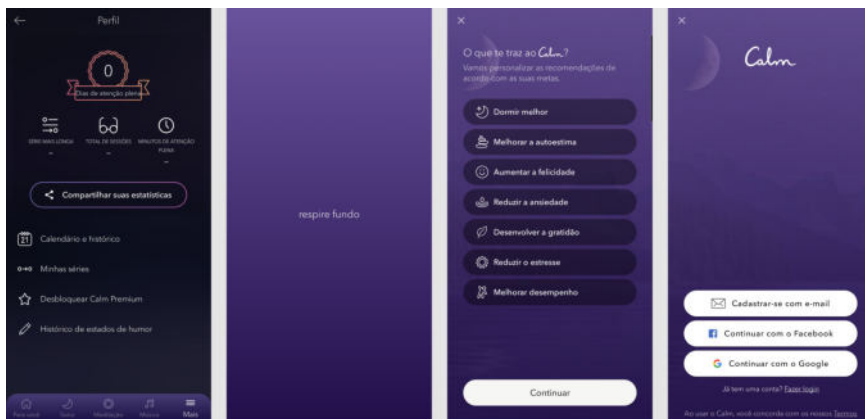
mental e é voltado para qualquer pessoa que deseja melhorar seu bem-estar emocional e psicológico por meio de um programa guiado de autoconhecimento. É um aplicativo útil e eficaz para autoterapia e desenvolvimento emocional, com uma interface amigável e recursos baseados em ciência. Ele oferece uma abordagem personalizada para o controle emocional, tornando-se uma ferramenta valiosa para aqueles que buscam melhorar seu bem-estar psicológico. No entanto, suas limitações incluem a necessidade de pagamento para acessar todos os recursos, a ausência de suporte humano direto e a necessidade de autodisciplina para maximizar os benefícios do aplicativo.

Bearable é um aplicativo de rastreamento de saúde mental e física projetado para ajudar os usuários a entenderem melhor suas condições de saúde e bem-estar. Ele permite que os usuários monitorem seu humor, sintomas, sono, exercícios, dieta e outros fatores que podem influenciar sua saúde geral. O objetivo do Bearable é proporcionar uma visão holística do bem-estar do usuário, ajudando a identificar padrões e gatilhos que possam afetar sua saúde mental e física. Bearable é um aplicativo robusto e abrangente para rastreamento de saúde mental e física, proporcionando uma visão holística do bem-



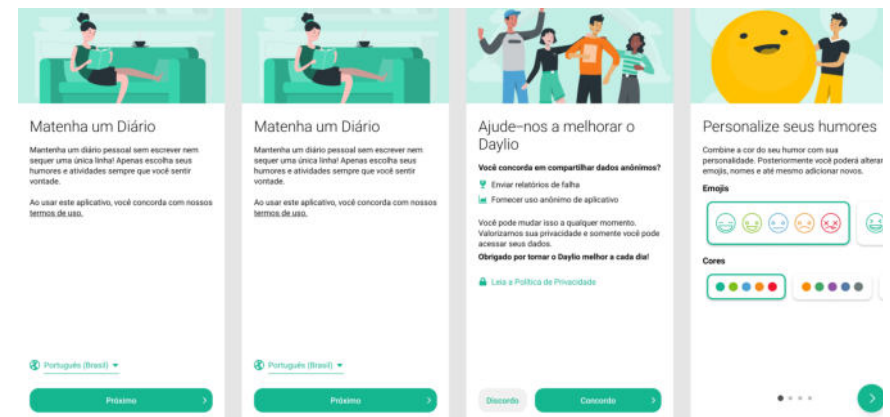
Fonte: Playstore

-estar do usuário. Seus pontos fortes incluem a capacidade de rastreamento multidimensional, visualização de dados e facilidade de uso. No entanto, sua complexidade inicial, dependência de entradas manuais precisas e questões de privacidade são aspectos a serem considerados. O Bearable é ideal para aqueles que buscam uma ferramenta integrada para monitorar e entender melhor sua saúde geral, embora possa ser necessário complementá-lo com suporte profissional para uma abordagem mais completa



Fonte: Playstore

Calm é um aplicativo líder em meditação, sono e relaxamento, projetado para ajudar os usuários a melhorar sua saúde mental e bem-estar geral. Fundado em 2012, o Calm oferece uma ampla variedade de conteúdos focados em meditação guiada, histórias para dormir, programas de respiração e trilhas sonoras relaxantes. O objetivo do aplicativo é proporcionar um recurso acessível para aqueles que buscam reduzir o estresse, dormir melhor e aumentar a concentração e a calma diária. O Calm é uma ferramenta eficaz e abrangente para meditação, relaxamento e melhoria do sono, com uma interface atraente e uma variedade de conteúdos que atendem a diversas necessidades. É ideal para pessoas que procuram reduzir o estresse, melhorar o sono e praticar mindfulness de maneira acessível. No entanto, a necessidade de uma assinatura paga para acessar a maioria dos conteúdos e a falta de interação direta com profissionais de saúde são aspectos a serem considerados. O Calm é uma excelente opção para aqueles que desejam integrar práticas de meditação e relaxamento em sua rotina diária.

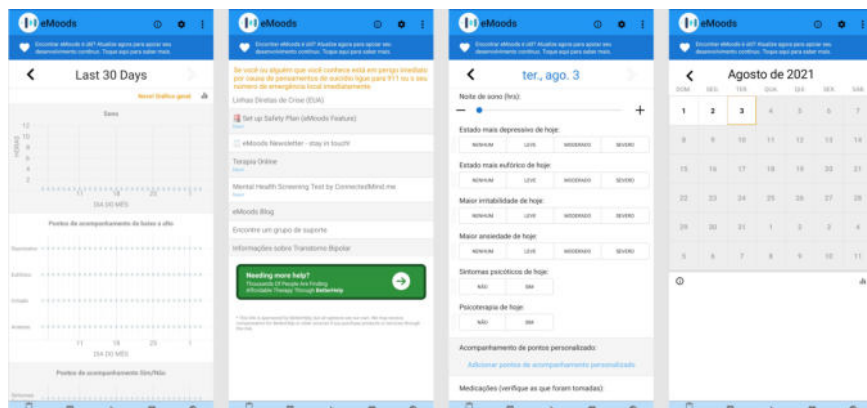


Fonte: Playstore

Daylio é um aplicativo de rastreamento de humor e atividades que ajuda os usuários a monitorar seu bem-estar emocional e hábitos diários. Ele permite que os usuários registrem seu humor, atividades e eventos ao longo do dia, fornecendo insights

sobre padrões de comportamento, gatilhos emocionais e tendências de humor ao longo do tempo. O aplicativo é projetado para promover a autoconsciência e o autocuidado, permitindo que os usuários identifiquem e compreendam melhor seus estados emocionais e hábitos.

O Daylio é uma ferramenta simples e eficaz para rastreamento de humor e atividades, proporcionando insights valiosos sobre o bem-estar emocional e padrões de comportamento. Sua interface intuitiva, flexibilidade e capacidade de personalização o tornam uma escolha popular para aqueles que buscam promover a autoconsciência e o autocuidado. No entanto, suas limitações incluem recursos premium, dependência de autorregulação e falta de suporte direto.



Fonte: Playstore

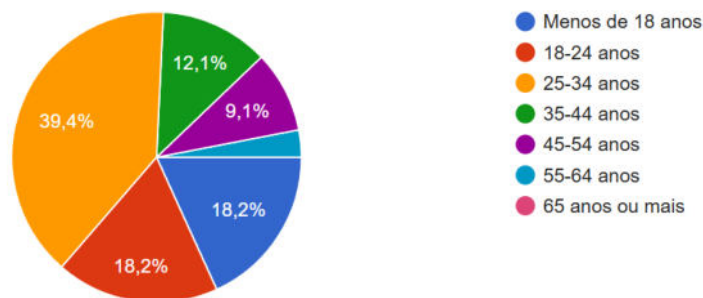
eMoods é um aplicativo de rastreamento de humor e sintomas relacionados a transtornos do humor, como transtorno bipolar e depressão. Ele foi desenvolvido para ajudar os usuários a monitorar seus humores diários, padrões de sono, medicações e eventos de vida que possam afetar seu bem-estar emocional. O aplicativo é projetado para fornecer uma maneira simples e eficaz para os usuários acompanharem seus sintomas ao longo do tempo, permitindo que eles compartilhem facilmente essas informações com seus profissionais de saúde mental.

Apesar de ser uma ferramenta simples e eficaz para monitoramento de sintomas, o eMoods está disponível apenas em inglês, o que pode limitar seu acesso. A versão gratuita do aplicativo também restringe algumas funções, o que pode reduzir seu potencial como uma ferramenta completa para aqueles que não podem optar pela versão paga.

QUESTIONÁRIO QUANTITATIVO

Para o desenvolvimento de um produto destinado à utilização por usuários, é necessário compreender o público-alvo do projeto. Conforme salientado por Garrett (2011), a abordagem centrada no usuário no design envolve a inclusão ativa desse público em todas as fases do processo, visando entender suas necessidades e expectativas em relação ao produto, assegurando uma experiência consistente, intuitiva e satisfatória. Caso contrário, existe o risco significativo de os usuários procurarem outras alternativas. Uma estratégia eficaz para coletar dados e opiniões dos usuários é a utilização de questionários. Quando bem elaborados, eles têm o potencial de obter respostas de um grande número de indivíduos, permitindo uma investigação aprofundada dos temas pertinentes ao projeto. Os questionários online são especialmente vantajosos para alcançar um amplo espectro de usuários em um período relativamente curto, ou quando os participantes estão dispersos geograficamente (ROGERS; SHARP; PREECE, 2013).

Desta forma, com o objetivo de conhecer melhor os possíveis usuários deste projeto, um questionário quantitativo online foi desenvolvido por meio do Google Forms e esteve disponível entre os dias 10 e 20 de julho de 2024. A divulgação do questionário foi realizada em grupos e comunidades voltados para saúde mental, incluindo os grupos de Facebook Depressão não é frescura e Depressão, além do subreddit r/SaudeMental, no Reddit. Essa estratégia de



distribuição permitiu alcançar pessoas que já possuem algum interesse ou vivência relacionada à saúde mental, ampliando a relevância e a profundidade das respostas obtidas.

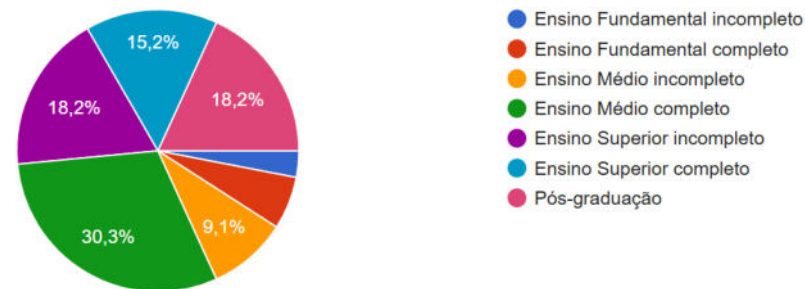
Ao final do período de aplicação, o questionário contou com a participação de 33 respondentes. Os participantes da pesquisa representam um público diverso em idade e escolaridade, o que permitiu um retrato rico e variado sobre como as pessoas enxergam e lidam com a depressão.

A distribuição demográfica foi a seguinte:

25 a 34 anos: Esse grupo representou 39,4% da amostra, sendo o maior grupo de participantes. Em geral, são pessoas que estão no início de suas carreiras ou em fases intensas de desenvolvimento pessoal, enfrentando pressões tanto sociais quanto profissionais.

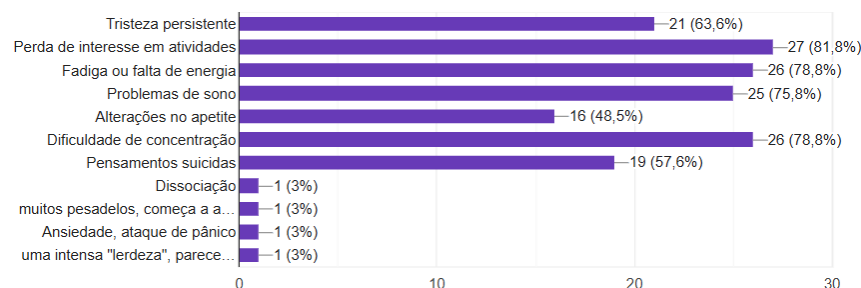
18 a 24 anos e menores de 18 anos: Cada um desses grupos representa 18,2% dos respondentes. Esses participantes mais jovens, muitos deles em fase de formação acadêmica ou ingresso no mercado de trabalho, lidam com os desafios próprios de uma fase de transição e busca de identidade, o que pode afetar diretamente sua saúde mental.

35 a 44 anos: Com 12,1% dos respondentes, essa faixa etária inclui pessoas em uma fase intermediária da vida adulta, mui-



45 a 54 anos e 55 a 64 anos: Representando, respectivamente, 9,1% e 3%, esses grupos trazem uma perspectiva madura e talvez mais introspectiva, enfrentando tanto desafios profissionais como de saúde física.

Essa diversidade etária é acompanhada por uma ampla gama de escolaridades, desde o ensino médio até o ensino superior completo. Isso ajuda a captar como diferentes níveis de experiência de vida e formação educacional influenciam a percepção da saúde mental e as abordagens de enfrentamento.

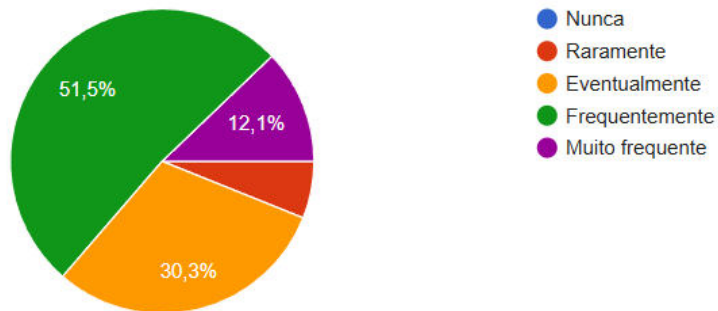


Percepções sobre Depressão e Sintomas

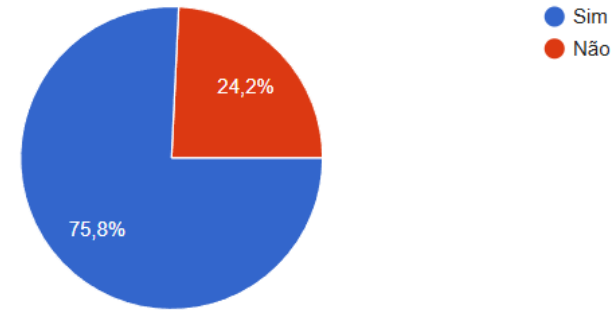
A descrição da depressão dada pelos respondentes revelou percepções profundas e variadas. Muitos descreveram a condição como uma "dor interna", algo que "incapacita" ou uma sensação de "falta de propósito". É perceptível que, para muitos, a depressão não se limita a um sentimento de tristeza,

mas se configura como algo que afeta sua conexão com a realidade e com os outros.

Os sintomas mais frequentemente relatados foram:



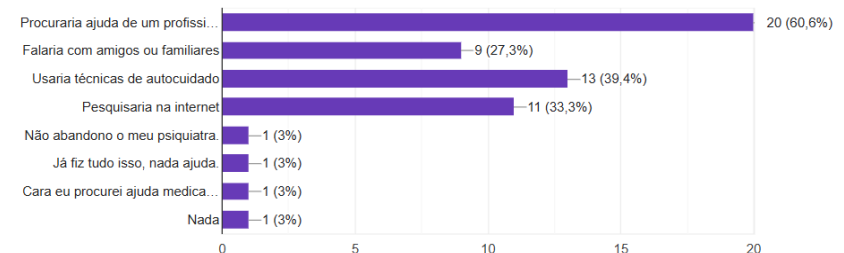
A perda de interesse em atividades, mencionada por 81,8% dos respondentes, foi a característica mais prevalente, sugerindo que a falta de prazer em atividades anteriormente valorizadas é central para a experiência de muitos. A dificuldade de concentração e a fadiga ou falta de energia, cada uma mencionada por 78,8% dos participantes, indicam que a depressão não afeta apenas o humor, mas também a funcionalidade e a energia necessária para as tarefas cotidianas. Os problemas de sono (75,8%) e a tristeza persistente (63,6%) destacam o impacto significativo da depressão no bem-estar físico e emocional das pessoas. Além disso, os pensamentos suicidas (57,6%) e as alterações no apetite (48,5%) aparecem em um número expressivo, evidenciando a profundidade e gravidade que a condição pode atingir. Sintomas menos frequentes, como ansiedade, dissociação e sensações de “lerdeza” ou “vazio” (3%), também foram relatados, reforçando que a experiência da depressão é altamente individual e varia amplamente de pessoa para pessoa.

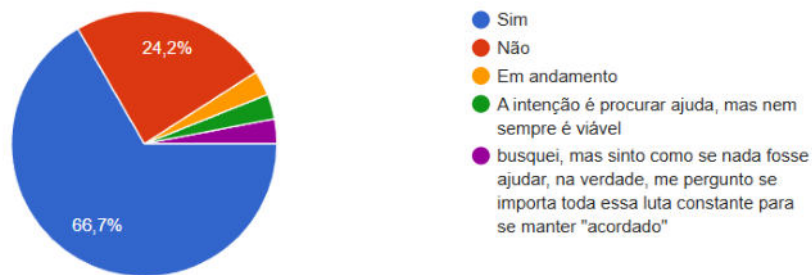


Frequência dos Sintomas e Estratégias de Enfrentamento

A pesquisa também investigou a frequência dos sintomas, revelando que muitos participantes os sentem de maneira “frequente” ou “eventual”. Isso mostra que, para alguns, a depressão é uma presença constante, enquanto, para outros, seus efeitos podem ser episódicos.

Os respondentes também indicaram suas estratégias de enfrentamento ao perceberem sinais de ansiedade ou depressão. A busca por ajuda profissional foi mencionada por 60,6% dos participantes como a primeira opção. Outras estratégias incluíram o uso de técnicas de autocuidado, como meditação e exercícios físicos (39,4%), pesquisa na internet (33,3%) e conversas com amigos ou familiares (27,3%). Esses dados sugerem que, além do apoio profissional, o autocuidado e o apoio social desempenham papéis importantes no enfrentamento da depressão.





Reconhecimento dos Sinais para Buscar Ajuda

A pesquisa revelou que 75,8% dos participantes acredita ser capaz de reconhecer os sinais que indicam a necessidade de buscar ajuda psicológica, enquanto 24,2% não se sentem capazes de identificar esses sinais. Essa autopercepção é importante, pois demonstra um nível de autoconhecimento que pode facilitar a tomada de decisões em momentos de crise.

Busca por Ajuda Psicológica

66,7% dos participantes afirmaram já ter procurado ajuda profissional. Esse dado sugere que uma parcela significativa dos respondentes reconhece a importância da terapia no manejo de sintomas relacionados à depressão e ansiedade. Por outro lado, 24,2% dos respondentes indicaram que nunca buscaram ajuda, o que pode indicar barreiras ao acesso à terapia, seja por fatores financeiros, estigmas sociais ou falta de informação sobre os benefícios do suporte psicológico. Para os que já passaram por sessões de terapia, aspectos como empatia, escuta ativa e não julgamento foram fundamentais para que se sentissem seguros durante o atendimento.

A presença de um ambiente acolhedor, onde pudessem se expressar livremente e sem julgamentos, foi destacada como

um fator central para uma experiência terapêutica eficaz. A análise sobre o julgamento ao buscar atendimento psicológico indica que 69,7% dos participantes não se preocupam com a possibilidade de serem julgados, enquanto 30,3% expressam receio de estigmatização. Esse dado revela que, embora uma maioria se sinta confortável em relação à busca por ajuda, uma parcela considerável ainda teme ser vista de forma negativa ou rotulada como "fraca" por procurar apoio psicológico.

Discussão Aberta sobre Depressão:

A pesquisa mostra que 63,6% dos respondentes falam abertamente sobre depressão com outras pessoas. Para esses participantes, discutir o tema é uma forma de conscientizar e contribuir para a normalização do debate sobre saúde mental, ajudando a reduzir o estigma associado à depressão. Em contrapartida, 36,4% preferem evitar o assunto, muitas vezes por receio de julgamento ou para não sobrecarregar as pessoas ao redor com suas questões pessoais. Esse contraste evidencia a ambivalência que muitos sentem entre o desejo de compartilhar e o medo de serem incompreendidos ou julgados, revelando que o estigma ainda afeta a disposição para falar sobre depressão.

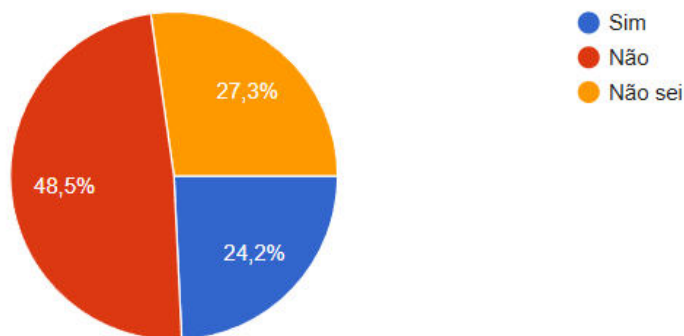
Motivos para Falar ou Não Falar sobre Depressão:

As razões para discutir (ou não) a depressão variam significativamente. Aqueles que falam sobre o assunto o fazem com o objetivo de sensibilizar e educar outras pessoas, ajudando a desmistificar a condição. Já aqueles que optam por não falar mencionam sentimentos como vergonha, medo de julgamento e a preocupação de não querer "sobrecarregar" os outros com seus problemas. Essa tensão revela a dificuldade de encontrar um equilíbrio entre a necessidade de apoio e a resistência imposta pelo estigma social, o que pode ser um entrave ao com-

partilhamento de experiências e à busca por compreensão.

Acessibilidade das Informações sobre Depressão:

Quanto à acessibilidade e clareza das informações sobre depressão, apenas 24,2% dos respondentes acreditam que as informações são fáceis de entender e acessíveis à população. Em contrapartida, 48,5% acham que essas informações não são acessíveis, enquanto 27,3% não têm certeza. Esse cenário sugere que, embora existam recursos disponíveis sobre o tema, eles podem não estar sendo apresentados de forma simplificada ou amplamente acessível ao público em geral. Isso reforça a necessidade de campanhas educacionais que tornem as informações sobre saúde mental mais claras e acessíveis, especialmente para aqueles que têm pouco conhecimento prévio sobre o assunto.



Impacto da Pandemia de COVID-19 na Saúde Mental

O impacto da pandemia na saúde mental foi mencionado por 48,5% dos respondentes como sendo negativo. Entre os fatores mais comuns estão o isolamento social, a mudança no ambiente de trabalho ou estudo e as preocupações financeiras. Outros 30,3% indicaram que a pandemia não impactou sua

saúde mental, enquanto 21,2% afirmaram “talvez”, mostrando que o efeito da pandemia foi diverso e dependente de fatores pessoais e sociais. Os respondentes que indicaram impacto da pandemia em sua saúde mental citaram o isolamento social, o medo de contrair o vírus e as mudanças nas condições de trabalho e estudo como os fatores mais influentes. Além disso, preocupações financeiras e o excesso de informações negativas também foram mencionados como elementos de estresse durante a pandemia. Sobre apoio social ou emocional durante a pandemia a pesquisa indica que apenas 24,2% dos participantes receberam apoio constante de amigos, familiares ou grupos de apoio. Outros 36,4% afirmaram ter recebido esse suporte ocasionalmente, enquanto 39,4% mencionaram que não contaram com nenhum tipo de apoio.

Hábito de uso de aplicativos

A pesquisa revelou que a maioria dos participantes utiliza aplicativos em seus smartphones “várias vezes ao dia” ou “diariamente”, demonstrando ser algo que faz parte da rotina cotidiana dos respondentes. Esse dado é relevante, pois sugere que ferramentas digitais poderiam ser eficazes para o apoio à saúde mental, aproveitando a familiaridade e frequência de uso dos aplicativos na vida dos usuários.

Em relação aos aplicativos de saúde mental, apenas 27,3% dos participantes relataram ter experiência com essas ferramentas, enquanto 72,7% nunca as utilizaram. Entre os que já experimentaram, funcionalidades como diários de humor, grupos de apoio online e exercícios de respiração foram mencionadas como recursos úteis, embora alguns relataram dificuldade em manter a consistência no uso desses aplicativos. Esse cenário indica que, apesar do interesse, o uso de aplicativos de saúde mental ainda enfrenta desafios de adesão e continuidade.

Quando questionados sobre os recursos desejados em aplica-

tivos voltados para a saúde mental, os respondentes expressaram preferência por funcionalidades como grupos de apoio online (17,2%), acesso a terapeutas (16,2%), exercícios de respiração e meditação (15,2%) e diários de humor (14,1%). Esses dados mostram que os usuários buscam uma combinação de suporte social, práticas de autocuidado e apoio profissional. Além disso, outras sugestões incluíram notificações e lembretes de autocuidado, conteúdos educativos sobre depressão e rastreamento de sintomas, refletindo uma demanda por ferramentas práticas e educativas que ajudem a monitorar o bem-estar emocional de forma contínua.

Depressão cresce 41% com pandemia: 'apoio é essencial para sair do fundo do poço', conta humorista

Pesquisa Covitel, da Vital Strategies e pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel), verificou aumento nos diagnósticos comparando período pré-pandemia.

Fonte: g1

Desk Research

A técnica de desk research, também conhecida como pesquisa secundária, é uma aliada importante para quem busca desenvolver produtos realmente focados nos usuários. Como destaca Brown (2010), essa abordagem permite reunir informações valiosas sobre o mercado e os padrões de uso, ajudando a embasar decisões de design de forma bem fundamentada. Em projetos de UX, essa metodologia é especialmente vantajosa, pois permite analisar tendências e consultar estudos já realizados, economizando tempo e recursos e oferecendo uma base sólida para criar produtos que correspondam às expectativas dos usuários (Garrett, 2011).

Além disso, a desk research ajuda a identificar tendências e boas práticas já consolidadas, facilitando o desenvolvimento de um design que esteja em sintonia com os padrões de usabilidade e com o que o público realmente precisa. Segundo Norman (2013), revisar pesquisas anteriores em UX pode não só resolver problemas frequentes, mas também trazer novas ideias que antecipem as necessidades dos usuários, tornando as experiências mais satisfatórias. Assim, a desk research é uma etapa essencial no processo de design de UX, pois oferece uma base teórica que reduz incertezas e contribui para que as soluções criadas sejam ainda mais eficazes e alinhadas ao que os usuários buscam (Rogers; Sharp; Preece, 2013).

Por que o Brasil tem a população mais depressiva da América Latina

Mulheres são as mais afetadas, segundo especialistas. Brasil tem apenas 19 psicólogos para cada 100 mil habitantes no Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil.

Fonte: g1



“COISA DE GENTE DOIDA”: POR QUE A TERAPIA AINDA É VISTA COM PRECONCEITO?

Fonte: Hospital Oswaldo Cruz

1. Panorama da Depressão no Brasil

A depressão é um transtorno mental comum e incapacitante, que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo. Segundo

a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 280 milhões de pessoas globalmente sofrem de depressão, representando 3,8% da população. Esse índice é ainda mais elevado entre adultos e indivíduos acima de 60 anos, atingindo 5% e 5,7%, respectivamente (OMS, 2022). No Brasil, a depressão se tornou um problema de saúde pública, com dados que apontam um aumento de 41% nos diagnósticos desde o início da pandemia de COVID-19, conforme revelado pela pesquisa Covitel, realizada pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) e Vital Strategies (G1, 2022).

Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental

Quadros de ansiedade e depressão aumentaram após a pandemia de covid-19

Fonte: Conselho Federal de Enfermagem

Esse crescimento evidencia a necessidade de políticas e iniciativas de apoio que ampliem o acesso ao tratamento e à prevenção. A pandemia exacerbou o sofrimento emocional e psicológico, especialmente entre jovens e adultos, como apontado pelo humorista Diego Cardoso ao relatar que o isolamento e a incerteza financeira durante a crise de COVID-19 agravaram sua condição e a de muitos brasileiros (G1, 2022). Nesse contexto, ferramentas como aplicativos que auxiliam no monitoramento diário do humor e dos sintomas da depressão podem ser úteis para incentivar a reflexão pessoal e facilitar o reconhecimento de padrões emocionais, ajudando o usuário a buscar auxílio especializado quando necessário.

2. Estigmas e Barreiras no Tratamento

Apesar do crescente número de casos, o tratamento da depressão e de outros transtornos mentais ainda enfrenta barreiras devido ao estigma social. Muitas pessoas consideram a terapia “coisa de gente doida”, subestimando a importância do

tratamento psicológico em comparação aos cuidados físicos. Esse preconceito cultural faz com que muitos ignorem os sintomas e resistam à busca por ajuda profissional, o que retarda o diagnóstico e o tratamento (Hospital Alemão Oswaldo Cruz, 2022).

Aplicativos de apoio à saúde mental podem servir como um primeiro passo para aqueles que ainda enfrentam barreiras em procurar ajuda formal. Ao oferecer informações confiáveis sobre a depressão, monitoramento de sintomas e lembretes para práticas de autocuidado, essas ferramentas digitais podem ajudar a diminuir o estigma e aumentar a compreensão sobre o que é a depressão. Além disso, esses aplicativos podem oferecer apoio de forma discreta, permitindo que os usuários sintam-se mais confortáveis em lidar com seus sintomas e busquem ajuda gradualmente.

Conheça os sinais da depressão e saiba como buscar ajuda especializada

Nesta quinta-feira (15), o Dia Nacional de Prevenção e Combate à Depressão promove a conscientização sobre o problema de saúde pública

Fonte: g1

3. Impacto da Pandemia na Saúde Mental

A pandemia de COVID-19 desencadeou um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão em todo o mundo, conforme estudo da OMS. Esse crescimento foi impulsionado por fatores de estresse como isolamento social, medo de infecção e insegurança financeira, além do luto por perdas pessoais e dificuldades profissionais enfrentadas por muitos. Profissionais de saúde, em particular, relataram altos níveis de exaustão e de pensamentos suicidas (OPAS, 2022).

O estudo Global Burden of Disease também aponta que jovens e mulheres foram mais atingidos, com maior propensão

a desenvolver comportamentos suicidas e automutilação. A pandemia expôs a precariedade dos sistemas de saúde mental ao redor do mundo, destacando que muitos países investem menos de 2% de seus orçamentos de saúde em cuidados mentais, o que é insuficiente para atender à demanda (OMS, 2022). Em resposta, cerca de 90% dos países incluíram apoio psicossocial em seus planos de enfrentamento à COVID-19, mas as lacunas no atendimento ainda são significativas (Cofen, 2022).

Nesse cenário de limitações nos atendimentos presenciais, os aplicativos de suporte emocional emergem como uma alternativa acessível para ajudar pessoas a monitorarem e entenderem suas emoções. Ferramentas digitais oferecem aos usuários a possibilidade de acompanhar seus sentimentos, registrar gatilhos emocionais e criar um histórico que pode ser útil tanto para o usuário quanto para profissionais de saúde mental. Esse tipo de suporte pode se tornar essencial para a população que ainda enfrenta restrições de acesso ao tratamento.

OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção

4. Sinais e Consequências da Depressão

A depressão é caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, desmotivação e vazio, que afetam a vida diária e o bem-estar dos indivíduos. A psiquiatra Maria Francisca Mauro enfatiza que a depressão vai além das variações normais de humor, impactando o prazer, a concentração e até mesmo o funcionamento físico, com sintomas como insônia, mudanças de apetite e cansaço excessivo (CNN Brasil, 2022).

Nos casos mais graves, a depressão pode levar ao suicídio, uma das principais causas de morte entre jovens de 15 a 29 anos. A falta de redes de apoio e o estigma em torno da saúde mental dificultam o processo de recuperação para muitos. Como exemplificado pelo relato da psicanalista Luisa Lancelotti, que convive com depressão há sete anos, o apoio social é muitas vezes precário, o que agrava a solidão e o sofrimento das pessoas com depressão (G1, 2022).

Aplicativos de saúde mental oferecem aos usuários a possibilidade de reconhecer sinais e sintomas de depressão de forma mais acessível e imediata. Esses recursos podem ajudar na identificação precoce de sintomas e fornecer orientações básicas sobre práticas de autocuidado e sinais de alerta. Ferramentas digitais de monitoramento emocional possibilitam ao usuário perceber alterações em seu padrão de humor e refletir sobre possíveis fatores desencadeantes, o que pode ser fundamental para a tomada de decisão em buscar auxílio de um profissional.

5. Relevância das Tecnologias de Apoio no Tratamento da Depressão

Diante dos desafios e limitações dos tratamentos convencionais, a criação de ferramentas tecnológicas, como aplicativos de suporte emocional, representa uma estratégia promissora para ajudar pessoas com depressão. Aplicativos que monitoram o humor e fornecem recomendações personalizadas podem auxiliar no acompanhamento dos sintomas, incentivando o autocuidado e a busca por ajuda especializada. Esses dispositivos digitais, que ganharam popularidade durante a pandemia, são particularmente úteis para quem não tem acesso contínuo a atendimento presencial.

Além de monitorar o humor, aplicativos podem oferecer lem-

brete de práticas diárias de autocuidado, como exercícios de respiração e meditação guiada, que ajudam na gestão do estresse. Ao integrar essas funções, o aplicativo torna-se uma ferramenta prática e acessível que complementa o apoio emocional, permitindo ao usuário uma experiência de autocuidado e assistência constante. A OMS tem incentivado o desenvolvimento e a implementação dessas ferramentas, destacando a necessidade de garantir sua eficácia e confiabilidade para ampliar o acesso aos cuidados de saúde mental (OMS, 2022). A possibilidade de um suporte contínuo através de aplicativos facilita o acompanhamento e a conscientização dos sintomas, possibilitando que os usuários identifiquem e busquem ajuda em situações críticas.

CRIAÇÃO DE PERSONAS

A criação de personas é uma técnica amplamente utilizada em design centrado no usuário, com o objetivo de sintetizar e representar características, comportamentos e necessidades de grupos específicos de usuários. Personas são perfis fictícios, baseados em dados reais, que refletem características comuns encontradas entre os usuários potenciais de um produto.

De acordo com Pruitt e Adlin (2006), a utilização de personas no desenvolvimento de produtos digitais facilita a compreensão dos usuários e permite que a equipe de design crie soluções que estejam alinhadas às necessidades e expectativas do público-alvo. Além disso, Cooper, Reimann e Cronin (2007) destacam que as personas auxiliam na tomada de decisões, fornecendo uma representação concreta dos usuários durante o processo de design.

Objetivo das Personas

O desenvolvimento das personas visa estabelecer uma compreensão mais profunda sobre os perfis dos usuários do aplicativo de saúde mental, seus comportamentos, desafios e motivações. Esse processo é fundamental para garantir que o design e as funcionalidades do aplicativo sejam alinhados com as necessidades dos usuários reais. Segundo Garrett (2011), as personas permitem que a equipe de design visualize melhor o contexto e as dificuldades enfrentadas por esses usuários, o que facilita a tomada de decisões informadas ao longo do desenvolvimento do projeto.

Metodologia de Criação das Personas

Para criar personas realistas e representativas, foram analisados os dados da pesquisa aplicada a um grupo diversificado de respondentes, que revelou informações sobre sintomas comuns, frequência e intensidade dos sintomas, estratégias de enfrentamento e a experiência de busca por ajuda. As respostas sobre interesses em funcionalidades específicas, como exercícios de respiração, acesso a apoio social, diário de humor e preferências de conteúdo educativo, serviram como base para a identificação de padrões comportamentais. Esses padrões foram então utilizados para compor 4 personas, que representam diferentes perfis de usuários do aplicativo.

Pruitt e Adlin (2006) ressaltam que a criação de personas deve ser baseada em dados reais e pesquisa de campo, permitindo que as personas representem de maneira precisa os segmentos de usuários. Cooper, Reimann e Cronin (2007) complementam ao afirmar que personas bem construídas proporcionam uma visão detalhada das necessidades dos usuários, orientando o design para oferecer uma experiência mais envolvente e eficaz.

PERSONA PACIENTE



Camila Silva, 33

Gênero:
Feminino
Escolaridade:
Ensino Superior completo
em Administração
Ocupação:
Coord. de projetos em uma ONG

História:

Camila é uma profissional apaixonada pelo trabalho, mas frequentemente se sente estressada e sobrecarregada pelas demandas emocionais. Ela busca um aplicativo com recursos para gerenciamento de estresse, como meditações, técnicas de respiração e um diário de gratidão.

Objetivos:

- Aprender a gerenciar melhor o estresse e a ansiedade do dia a dia.
- Encontrar um espaço para reflexão e autoconhecimento.

Comportamento

Usa aplicativos de produtividade e organização, mas nunca experimentou um voltado para saúde mental. Está aberta a novas ferramentas que possam ajudá-la.

Frustrações:

- Sente que as opções de autocuidado muitas vezes são difíceis de implementar na rotina agitada.
- Tem dificuldade em encontrar tempo para cuidar de si mesma, o que a leva a se sentir culpada por não priorizar sua saúde mental.



Roberto Ribeiro, 60

Gênero:
Masculino
Escolaridade:
Ensino Superior completo
em Administração
Ocupação:
Gerente de uma pequena empresa

História:

Roberto está enfrentando a aposentadoria e se adaptando a um novo estilo de vida, o que afetou sua saúde mental e aumentou sua ansiedade. Ele busca um aplicativo com suporte psicológico, informações sobre saúde mental e ferramentas para monitorar seu humor.

Objetivos:

- Compreender melhor sua saúde mental e como a aposentadoria afetou seu bem-estar emocional.
- Encontrar recursos que o ajudem a se adaptar a essa nova fase da vida de forma positiva.

Comportamento

Utiliza tecnologia de forma moderada e está aberto a experimentar novas ferramentas digitais que ofereçam suporte à saúde mental, especialmente se puderem ser simples e intuitivas.

Frustrações:

- Sente-se perdido em relação às opções disponíveis para suporte à saúde mental e frequentemente se sente confuso sobre qual abordagem seguir.
- Acha desafiador usar tecnologia e se preocupa em não saber aproveitar ao máximo um aplicativo que poderia ajudá-lo.



Ana Clara Candido, 19

Gênero:
Feminino
Escolaridade:
Ensino Superior incompleto
(estudante de Artes)
Ocupação:
Estudante

História:

Luisa é uma jovem estudante que lida com a pressão acadêmica e a ansiedade social. Ela se sente frequentemente sobrecarregada e incapaz de se concentrar em seus estudos. Luisa busca um aplicativo que ofereça recursos criativos para ajudá-la a expressar seus sentimentos.

Objetivos:

- Aprender a lidar com a ansiedade e a pressão acadêmica.
- Encontrar formas criativas de expressar suas emoções.

Comportamento

É ativa em redes sociais e utiliza aplicativos frequentemente, mas procura uma plataforma que ofereça suporte emocional e prático de forma acessível e sem julgamentos.

Frustrações:

- Acha que as informações sobre saúde mental são muitas vezes complexas ou acadêmicas demais, dificultando sua compreensão.
- Sente falta de um espaço onde possa se conectar com outras pessoas e que compartilhem experiências semelhantes.



Felipe Moreira, 42

Gênero:
Masculino
Escolaridade:
Ensino Médio completo
Ocupação:
Motorista de aplicativo

História:

Felipe é um pai solteiro que enfrenta desafios financeiros e emocionais. Após a perda de sua esposa, desenvolveu sintomas de depressão e ansiedade. Ele se sente isolado e tem dificuldade em buscar apoio, mas deseja melhorar sua saúde mental.

Objetivos:

- Encontrar suporte emocional e comunitário para lidar com seu luto.
- Aprender a reconhecer e responder aos sinais de depressão.

Comportamento

Usa aplicativos de forma regular, principalmente para se conectar com amigos e familiares, mas nunca experimentou um aplicativo focado em saúde mental. Está disposto a tentar novas ferramentas que ofereçam suporte.

Frustrações:

- Sente-se desconfortável em buscar ajuda, devido ao estigma associado à saúde mental em sua comunidade.
- Tem dificuldade em encontrar tempo para se dedicar a recursos de saúde mental, já que sua rotina é muito agitada.

PERSONA PSICOLOGA E PSIQUIATRA



Ana Beatriz Silva, 35

Gênero:

Feminino

Escolaridade:

Pós-graduação em Psicologia Clínica

Ocupação:

Psicóloga em consultório particular e atendimento online

História:

Ana Beatriz é psicóloga clínica há mais de 10 anos, atendendo jovens e adultos com ansiedade, depressão e dificuldades de adaptação. Com a popularização de apps de saúde mental, busca integrar tecnologia ao acompanhamento, oferecendo recursos para monitorar o humor e registrar reflexões entre sessões, fortalecendo o vínculo terapêutico e a autonomia do paciente.

Objetivos:

- Acompanhar o estado emocional dos pacientes entre as sessões.
- Buscar formas de tornar o processo terapêutico mais interativo e engajador.

Comportamento

Aberta a novas tecnologias, especialmente as validadas cientificamente, costuma recomendar aplicativos e conteúdos digitais, priorizando ferramentas intuitivas e éticas, além de participar ativamente de grupos e fóruns de profissionais de saúde mental para troca de experiências sobre novas práticas.

Frustrações:

- Falta de apps confiáveis que realmente tenham embasamento científico e sejam adaptados à realidade brasileira.
- Dificuldade de engajar pacientes mais resistentes ao uso de tecnologia.



Carlos Almeida, 42

Gênero:

Masculino

Escolaridade:

Especialização em Psiquiatria

Ocupação:

Psiquiatra em clínica particular e hospital geral

História:

Carlos é psiquiatra clínico há 15 anos, atendendo pacientes com depressão e ansiedade. Valoriza o acompanhamento do humor para ajustar tratamentos e sente falta de um aplicativo em português, acessível e útil como complemento no cuidado.

Objetivos:

- Receber informações mais objetivas para embasar ajustes no tratamento.
- Trabalhar em conjunto com psicólogos, oferecendo um cuidado integrado.

Comportamento

Tem familiaridade com tecnologia, utilizando prontuários eletrônicos e plataformas de telemedicina, preza por soluções objetivas e funcionais, sem excesso de informações, e valoriza ferramentas que permitam exportar dados para análise clínica.

Frustrações:

- Poucos aplicativos que conciliam simplicidade de uso para o paciente e dados relevantes para o profissional.
- Resistência de pacientes mais velhos ou menos habituados com tecnologia.

Etapas

Criativa

NAMING

O processo de naming é uma etapa fundamental no desenvolvimento de uma marca, pois envolve a criação de um nome que seja adequado, significativo e representativo para o produto ou serviço oferecido. Em um mercado competitivo, o nome de uma marca tem um papel crucial na construção da identidade e no posicionamento do produto perante o público-alvo. Segundo Gobé (2001), o nome de uma marca atua como um primeiro ponto de contato entre o consumidor e a identidade do produto, sendo um elemento que influencia as percepções iniciais e o vínculo emocional do consumidor com a marca. Em suma, a identidade visual é uma ferramenta poderosa para aplicativos de saúde mental, desempenhando um papel vital na comunicação da marca, na transmissão de valores e na criação de uma experiência positiva para o usuário. Ao investir no desenvolvimento de uma identidade visual coesa e cuidadosamente elaborada, os aplicativos podem melhorar significativamente sua eficácia e impacto no apoio às pessoas que lutam contra a depressão.

O naming tem como principal objetivo criar um nome que comunique de forma clara e eficaz a proposta de valor do produto ou serviço, além de promover uma conexão com o público-alvo. De acordo com Wheeler (2018), o nome deve ser fácil de pronunciar, memorável e capaz de transmitir as características fundamentais da marca.

Metodologia do Naming

O processo de naming envolve várias etapas, que vão desde a pesquisa de mercado e análise da concorrência até a criação e teste de diferentes opções de nome. Keller e Machado (2006) destacam a importância de considerar aspectos linguísticos, culturais e legais ao criar um nome, garantindo que ele seja apropriado e sustentável em longo prazo. Para o desenvolvimento

do naming deste projeto, foram seguidas as seguintes etapas:

Pesquisa e Análise de Concorrência: Identificação dos nomes já utilizados por outras plataformas de saúde mental e análise de como esses nomes se relacionam com o público.

Brainstorming de Ideias: Geração de uma lista de palavras e conceitos que refletem a essência do aplicativo, como “acolhimento”, “bem-estar” e “segurança”. Seleção e Refinamento: Escolha dos nomes mais promissores, considerando critérios de sonoridade, originalidade, pronúncia e impacto.

Testes de Aceitação: Avaliação das opções de nome junto a um grupo de usuários representativo, para garantir que o nome proposto gera a reação desejada.

Resultado do Naming:

Após seguir as etapas do processo de naming, o nome escolhido foi “Nortear”. Esse nome reflete a proposta central do aplicativo, que é ajudar os usuários a encontrarem um “norte” em suas vidas, orientando e apoiando-os em sua jornada de saúde mental. “Nortear” transmite a ideia de direcionamento e acolhimento, sugerindo que o aplicativo oferece um guia seguro e confiável para aqueles que buscam melhorar seu bem-estar emocional. A escolha deste nome também reflete o propósito do aplicativo de ser uma bússola para os usuários, promovendo autocuidado e autoconhecimento.

NORTEAR

IDENTIDADE VISUAL

A identidade visual desempenha um papel crucial no design de aplicativos, especialmente aqueles destinados a questões sensíveis de saúde mental, como a depressão. Em um contexto onde a empatia, a clareza e a acessibilidade são essenciais, a identidade visual não apenas representa a marca, mas também comunica a mensagem e os valores do aplicativo de forma eficaz.

De acordo com Kotler e Keller (2006), a identidade visual é a expressão visual da imagem corporativa de uma empresa ou, no caso de aplicativos, da marca e sua missão. Isso engloba elementos como logotipos, cores, tipografia e elementos gráficos, todos trabalhando em conjunto para transmitir uma mensagem coesa e reconhecível. No contexto de aplicativos de saúde mental, esses elementos devem ser cuidadosamente considerados para garantir que transmitam uma sensação de segurança, confiança e esperança.

A escolha das cores, por exemplo, pode ter um impacto significativo no usuário, evocando diferentes emoções e associações. Em aplicativos para depressão, tons suaves e reconfortantes podem ser preferíveis, transmitindo uma sensação de calma e tranquilidade (Aaker, 1997).

Da mesma forma, a tipografia desempenha um papel fundamental na identidade visual, influenciando a legibilidade e a percepção da marca. Em aplicativos de saúde mental, a tipografia deve ser clara e fácil de ler, garantindo que as mensagens sejam transmitidas de forma eficaz, sem causar confusão ou estresse adicional (Dain, 2002).

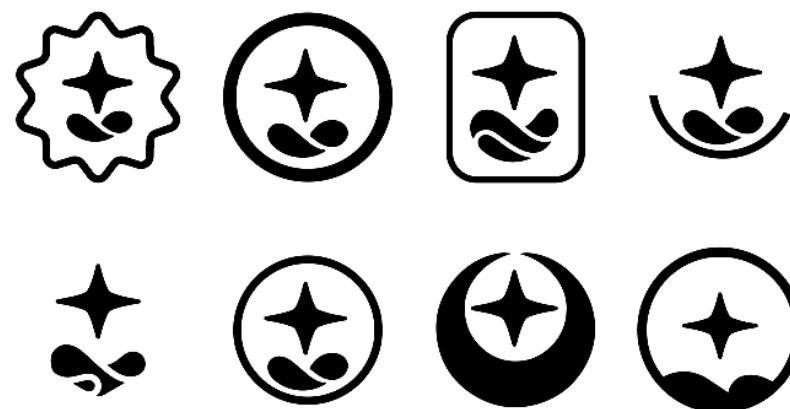
Ao criar a identidade visual de um aplicativo de saúde mental, é importante considerar não apenas a estética, mas também o impacto emocional e psicológico nos usuários. Uma identi-

dade visual bem projetada pode transmitir uma sensação de acolhimento, empatia e apoio, ajudando os usuários a se sentirem mais confortáveis e confiantes em utilizar o aplicativo como parte de seu processo de recuperação.

A MARCA

A marca “Nortear” foi criada com um propósito claro e essencial: oferecer apoio emocional e auxiliar no bem-estar de pessoas que enfrentam momentos de tristeza, ansiedade e depressão. Mais do que um aplicativo de rastreamento de humor, Nortear é uma bússola para aqueles que buscam orientação em meio aos desafios emocionais do dia a dia.

A primeira etapa envolveu a criação de alternativas de símbolos, buscando representar visualmente a ideia de orientação e suporte que nortearia os usuários em sua jornada emocional. Símbolos como a estrela dentro do círculo foram explorados para evocar a ideia de “norte”, guiando o usuário com esperança e tranquilidade. Esse elemento se tornou a peça central da identidade, simbolizando o papel da marca como uma bússola para o bem-estar emocional.

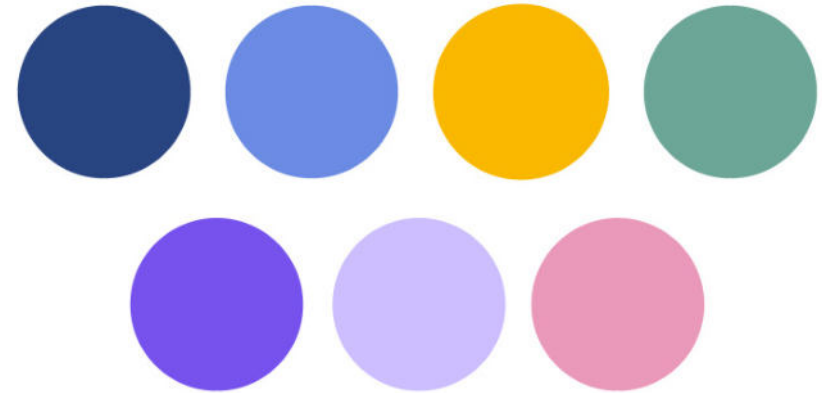


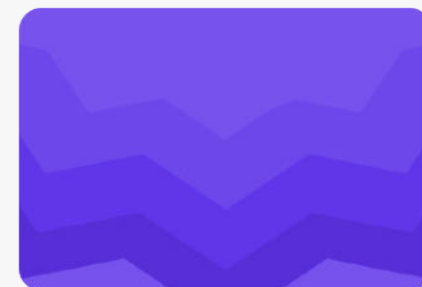
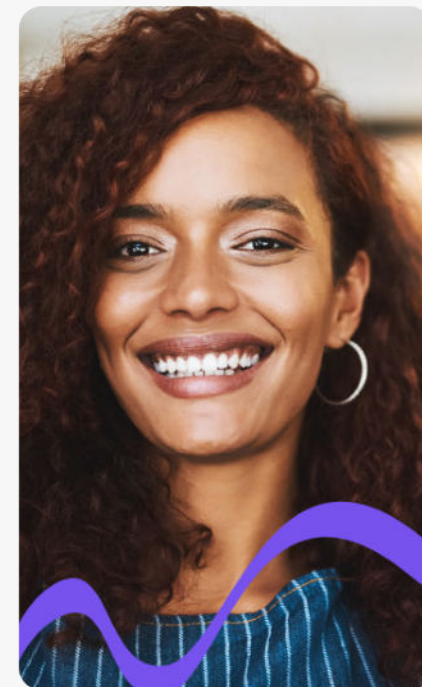
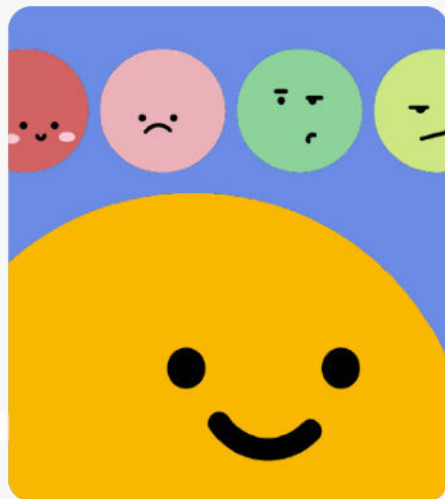
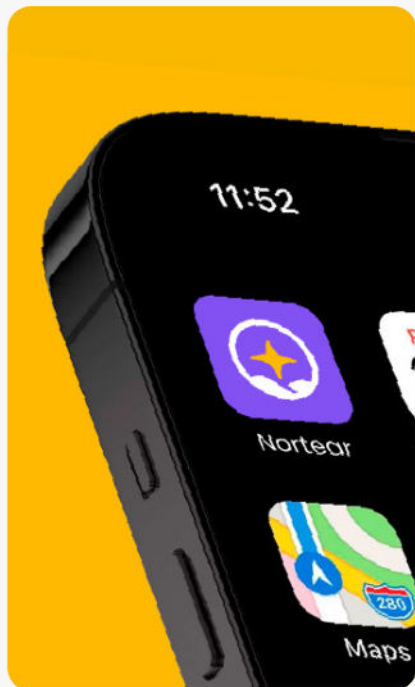
Na segunda etapa, foi realizada a escolha da tipografia, que precisava comunicar acessibilidade e modernidade, além de reforçar a sensação de proximidade e confiança. A tipografia selecionada trouxe um toque amigável e acolhedor, essencial para a comunicação visual de um aplicativo que pretende ser um apoio constante para o usuário.

nortear
nortear
nortear
nortear
nortear

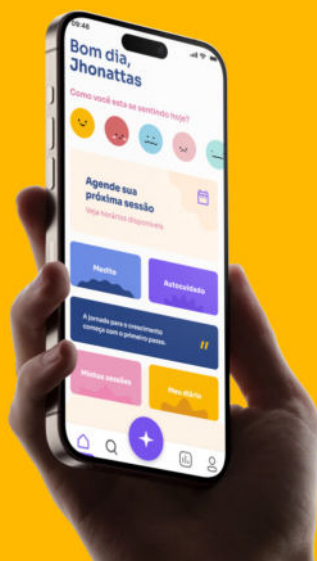
Por fim, a terceira etapa foi a definição da paleta de cores, pensada estrategicamente para evocar tranquilidade, serenidade e positividade. Tons suaves de

azul, amarelo e roxo foram escolhidos para criar uma atmosfera calma e acolhedora, mantendo o equilíbrio entre leveza e segurança.





Encontre seu
caminho para a
tranquilidade



Etapas

Criativa:

Aplicativo

ARQUITETURA DA INFORMAÇÃO

A arquitetura da informação (AI) é um componente essencial na criação de interfaces digitais, pois organiza e estrutura o conteúdo de forma a facilitar o acesso e a navegação para os usuários. Segundo Garrett (2011), a arquitetura da informação é responsável por conectar as necessidades dos usuários aos objetivos do negócio por meio de uma estrutura lógica e intuitiva. Isso inclui a definição de hierarquias, rotulagem e fluxos de navegação que tornam a experiência mais fluida e eficiente.

Krug (2014) complementa ao enfatizar que uma boa arquitetura da informação deve ser “invisível”, ou seja, os usuários não devem precisar pensar excessivamente sobre como acessar o conteúdo. Para isso, é necessário simplificar a navegação, priorizar informações importantes e eliminar barreiras desnecessárias no acesso ao que é relevante.

No contexto deste projeto, a aplicação dos conceitos de Krug e Garrett foi fundamental para criar uma experiência de navegação intuitiva no aplicativo. Estruturas como menus, fluxos e organização de informações foram desenhadas para atender às expectativas do usuário, reduzindo a complexidade e garantindo acessibilidade às funcionalidades principais. Essa abordagem assegura que o aplicativo atenda tanto às necessidades práticas quanto emocionais do público-alvo.

LISTA DE REQUISITOS

O conjunto de requisitos é estabelecido por meio da compreensão dos usuários e suas necessidades, obtidas através da coleta de dados, análises e interpretações. Esse processo é essencial para o sucesso de qualquer projeto, pois permite prevenir erros e problemas ainda durante a fase de desenvolvimento. Além disso, possibilita a definição de quais problemas serão corrigidos imediatamente e quais poderão ser resolvidos posterior-

mente, bem como o ajuste contínuo dos requisitos conforme as necessidades do projeto (ROGERS; SHARP; PREECE, 2013).

De acordo com Garrett (2011), é nesta etapa que ocorre a descrição detalhada do que será abordado no projeto e também do que não será incluído. Essa delimitação clara do escopo é importante para identificar os objetivos do projeto e garantir que eles sejam atingidos. Para assegurar que todas as informações necessárias sejam registradas de forma organizada e lembradas no momento adequado, Garrett (2011) recomenda que os requisitos sejam documentados de maneira sistemática, permitindo fácil consulta e revisão ao longo do processo de desenvolvimento.

Esse enfoque na organização e na definição de prioridades durante a etapa de levantamento de requisitos contribui para que o projeto seja conduzido de forma eficiente, reduzindo a possibilidade de retrabalho e promovendo uma melhor alocação de recursos.

DIAGRAMA DO APLICATIVO

Com base no levantamento de dados e na lista de requisitos elaborados neste trabalho, foi projetado o diagrama de arquitetura do aplicativo, considerando tanto o design de interação quanto o conteúdo necessário.

WIREFRAME

O wireframe é uma ferramenta essencial no design de interfaces digitais, funcionando como um guia visual que apresenta a hierarquia de elementos de uma página ou aplicativo. Ele organiza os componentes de forma funcional, garantindo que os objetivos do projeto e as necessidades do usuário sejam atendidos antes da aplicação de detalhes visuais (GARRETT, 2011).

NECESSIDADES	REQUISITOS DE CONTEÚDO	REQUISITOS DE FUNCIONALIDADE	EXPERIÊNCIA
Acesso rápido e fácil a informações sobre depressão.	Conteúdos educativos sobre depressão, apresentados de forma direta e acessível.	Sistema de navegação intuitivo, com menus e ícones fáceis de identificar e recurso de busca.	Facilidade de entendimento e leitura.
Identificação e monitoramento dos sintomas da depressão ao longo do tempo.	Ferramenta de diário de humor com explicações sobre sintomas e orientações para autoconhecimento.	Sistema de registro diário e gráficos de acompanhamento para evolução dos sintomas.	Autoconhecimento e engajamento contínuo.
Praticar técnicas de autocuidado e reduzir o estresse.	Conteúdos educativos sobre meditação, respiração e outras práticas de autocuidado.	Exercícios guiados de meditação e respiração, com lembretes personalizáveis.	Redução do estresse e promoção do bem-estar.
Acesso a apoio social e emocional em momentos de necessidade.	Informações sobre grupos de apoio e links para comunidades online confiáveis.	Integração com grupos de apoio online e fóruns moderados de discussão.	Suporte emocional e senso de pertencimento.
Disponibilidade de ajuda profissional confiável e acessível.	Lista de profissionais e plataformas de terapia online confiáveis e opções de contato emergencial.	Ferramenta de agendamento e lembretes para sessões de terapia, com botão de emergência.	Segurança e facilidade de acesso a suporte profissional.
Receber notificações e lembretes sobre atividades de autocuidado.	Mensagens motivacionais e dicas práticas de autocuidado, adaptadas ao estado emocional do usuário.	Sistema de notificações personalizáveis para lembretes de autocuidado e práticas saudáveis.	Estímulo ao autocuidado e consistência nas práticas.
Informação atualizada e confiável sobre saúde mental e bem-estar.	Artigos, vídeos e materiais sobre saúde mental, atualizados e revisados por especialistas.	Espaço anônimo para troca de experiências e sistema de denúncia para moderar conteúdos inadequados.	Atualização constante e confiança nas informações.
Incentivo para engajar em práticas de autocuidado de forma contínua.	Conteúdos motivacionais e desafios semanais para incentivar a prática regular de autocuidado.	Sistema de recompensas e desafios personalizados, com histórico de progresso.	Aumento da motivação e adesão às práticas.
Avaliação e feedback do aplicativo para melhorias.	Ferramenta de feedback para avaliar funcionalidades, conteúdos e experiência geral.	Sistema de avaliação e envio de sugestões pelo usuário.	Qualidade do serviço e melhorias contínuas no aplicativo.

Análise de requisitos - Fonte: Autor

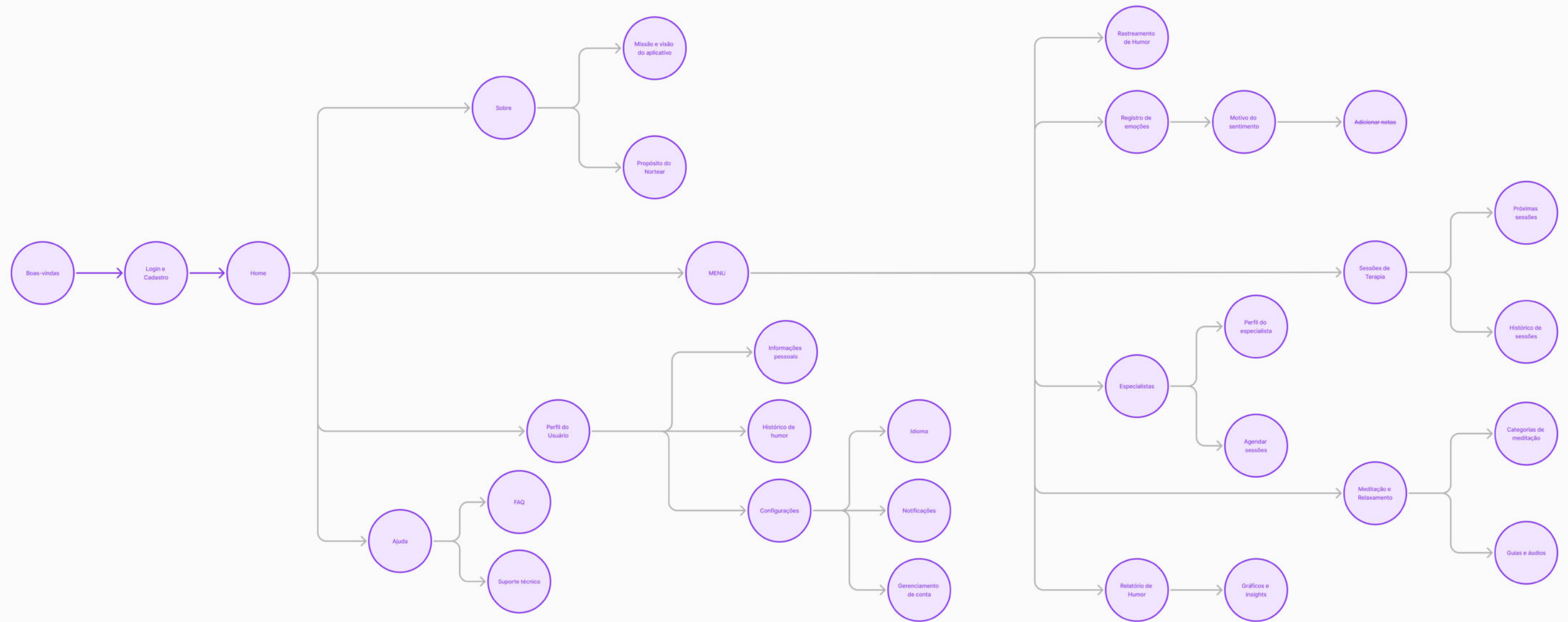
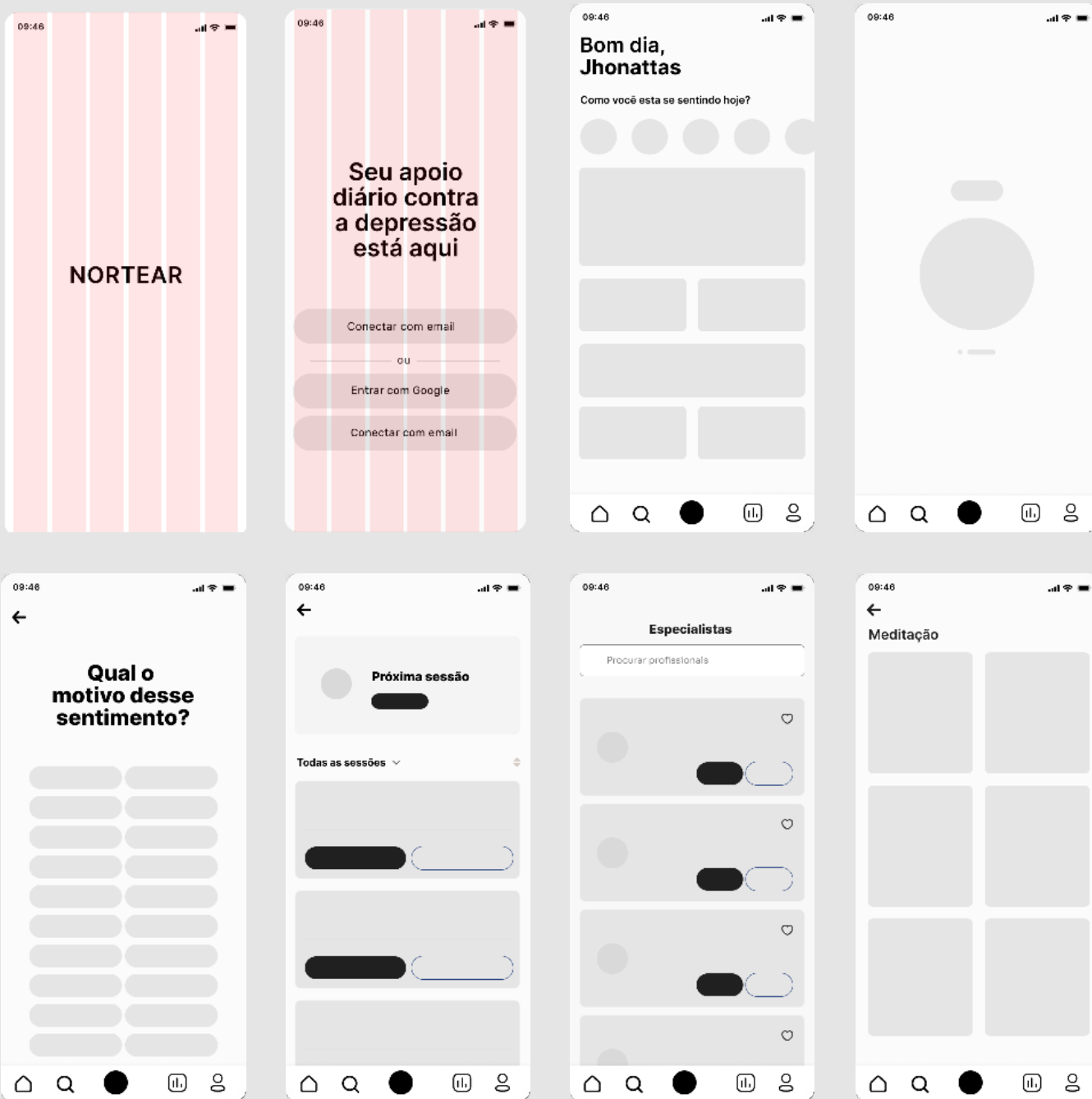


Diagrama do Aplicativo - Fonte: Autor

Grid e Estrutura:

O layout do app foi construído em uma grade de 6 colunas, com margens laterais de 16px e espaçamento de 8px entre colunas. Esse sistema garante organização, alinhamento consistente e adaptação fluida em diferentes telas.



DESIGN VISUAL

O design visual do aplicativo é o aspecto do projeto com o qual os usuários terão o primeiro contato e é onde o conteúdo, a função e a estética são unidos para gerar satisfação e cumprir os objetivos definidos (GARRETT, 2011). Neste trabalho, serão apresentados a escolha da tipografia, dos ícones e das cores do aplicativo e a uniformização e caracterização dos elementos.

O primeiro passo foi a definição da tipografia do aplicativo, que deveria apresentar clareza e legibilidade, especialmente em interfaces digitais. Para isso, dois estilos das famílias tipográficas Sora e Rubik foram selecionados. A tipografia Sora, desenvolvida pelos designers Jonathan Barnbrook e Julián Moncada, foi escolhida por suas formas geométricas e modernidade, características que se alinham à proposta do aplicativo. Já a tipografia Rubik, projetada por Hubert and Fischer, Meir Sadan, Cyreal, Daniel Grumer e Omaila Dajani, destacou-se por sua versatilidade e excelente legibilidade, garantindo um desempenho visual consistente em diversos tamanhos e dispositivos. Ambas as famílias tipográficas são disponibilizadas gratuitamente no Google Fonts e foram criadas com foco em interfaces de usuário, assegurando uma experiência otimizada para telas (GOOGLE FONTS, [s.d.]).

Sora

ABCDEFGHIJKL
MNOPQRSTUVWXYZ
123456789

Rubik

ABCDEFGHIJKL
MNOPQRSTUVWXYZ
123456789

Em seguida, foram definidos os ícones utilizados na interface do aplicativo. Estes elementos desempenham um papel crucial na experiência do usuário, ajudando a orientar a navegação e facilitando o entendimento sobre onde o usuário se encontra e para onde ele pode ir. Esse processo, conhecido como wayfinding, é destacado por Garrett (2011) como fundamental para criar interfaces intuitivas e funcionais.

Os ícones escolhidos para o aplicativo seguem um estilo minimalista, com traços simples e proporções equilibradas, proporcionando clareza visual e reduzindo a carga cognitiva. Além de comunicarem ações e informações de forma rápida e eficaz, eles também reforçam a identidade visual do aplicativo, alinhando-se ao propósito de oferecer um ambiente acolhedor e organizado para os usuários.



A terceira etapa foi a definição da paleta de cores, cuidadosamente planejada para reforçar as sensações de tranquilidade, acolhimento e positividade, alinhadas ao objetivo do aplicativo. O azul foi escolhido como a cor predominante, por

sua associação à serenidade e estabilidade emocional, criando uma base visual que transmite calma e segurança. O amarelo foi incorporado como cor de destaque, trazendo energia e otimismo, enquanto o roxo foi utilizado como a cor para ações principais, destacando botões e elementos interativos essenciais. Essa combinação equilibra leveza e funcionalidade, garantindo que o design seja acolhedor, intuitivo e moderno.

DESENVOLVIMENTO DAS TELAS

Com o objetivo de apresentar uma interface que alia funcionalidade e conforto visual. Cada tela foi projetada considerando os princípios de usabilidade, acessibilidade e as necessidades específicas do público-alvo, utilizando a paleta de cores e elementos gráficos previamente definidos.

As telas finais foram desenvolvidas com base nos levantamentos realizados durante o processo de pesquisa e nas listas de requisitos estabelecidas, garantindo que a interface estivesse alinhada com os objetivos do aplicativo. Os layouts refletem a jornada do usuário de forma clara, com foco em interações simples e diretas, criando uma experiência acolhedora e funcional, que reforça o propósito do aplicativo de oferecer suporte emocional e psicológico.

1.1

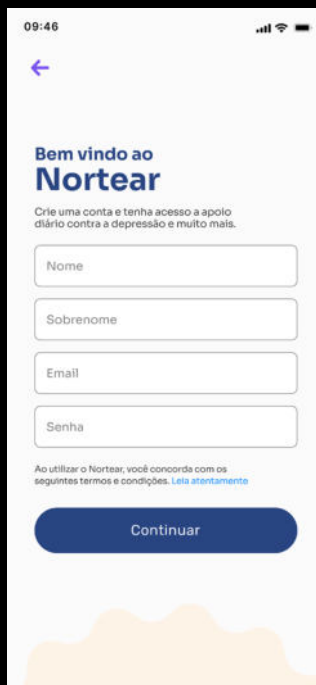
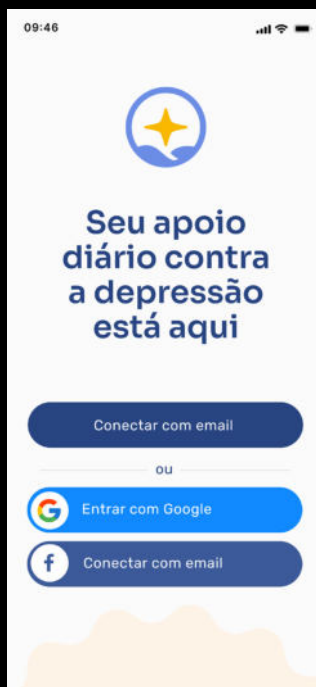
Tela de Introdução e Boas-Vindas:

O usuário é recebido por uma série de telas introdutórias que apresentam o propósito do aplicativo, destacando o apoio diário contra a depressão. Ele pode se registrar ou fazer login via e-mail, Google ou Facebook.



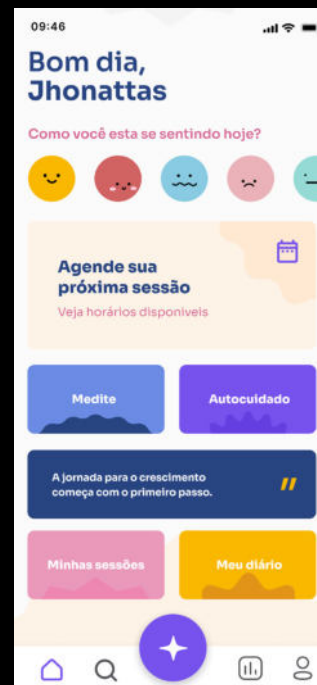
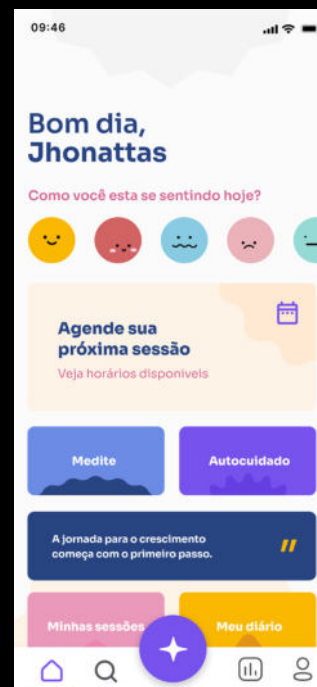
1.2 Tela de Introdução e Boas-Vindas:

O usuário é recebido por uma série de telas introdutórias que apresentam o propósito do aplicativo, destacando o apoio diário contra a depressão. Ele pode se registrar ou fazer login via e-mail, Google ou Facebook.



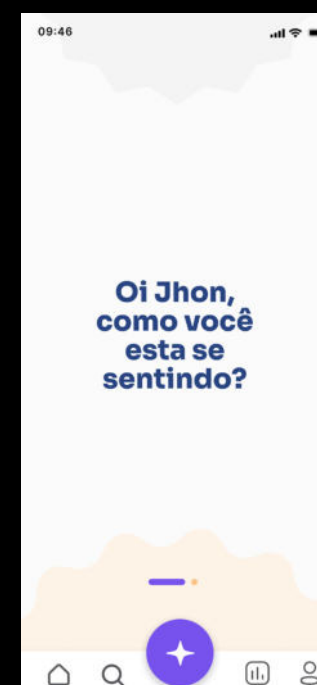
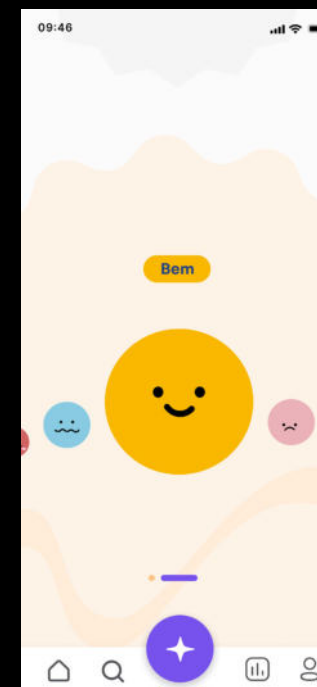
2 Tela Inicial (Dashboard):

Após o login, o usuário acessa a tela principal, onde é saudado pelo nome e pode visualizar as opções de agendar uma sessão, rastrear sentimentos e explorar conteúdos úteis.



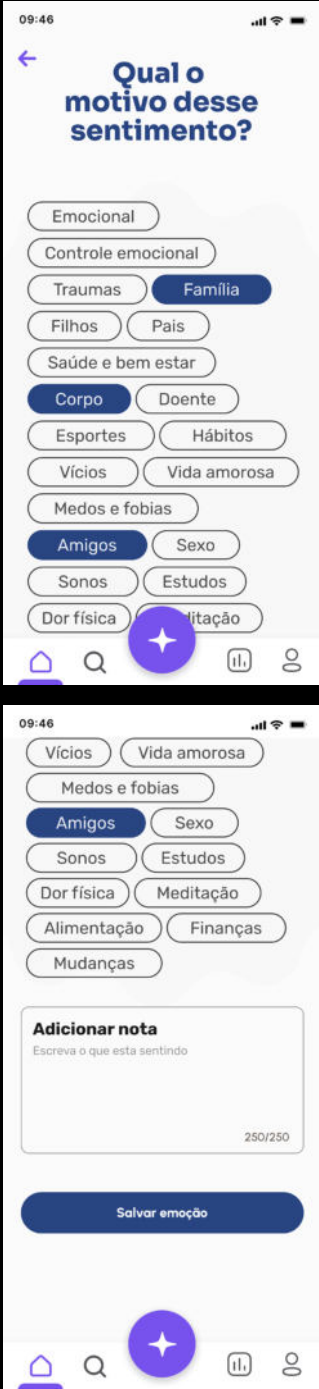
3.1 Rastreamento de Sentimentos:

O usuário pode iniciar um rastreamento emocional, selecionando como se sente no momento (ex.: feliz, triste, neutro) em uma interface visualmente amigável com emojis representativos. Em seguida, o app permite que o usuário descreva a razão para esse sentimento, utilizando tags predefinidas ou notas personalizadas.



3.2
Rastreamento de Sentimentos:

O usuário pode iniciar um rastreamento emocional, selecionando como se sente no momento (ex.: feliz, triste, neutro) em uma interface visualmente amigável com emojis representativos. Em seguida, o app permite que o usuário descreva a razão para esse sentimento, utilizando tags predefinidas ou notas personalizadas.



4
Histórico de Sentimentos:

Após registrar os sentimentos, o app exibe um resumo diário com gráficos e dados do humor do usuário, ajudando a identificar padrões emocionais.



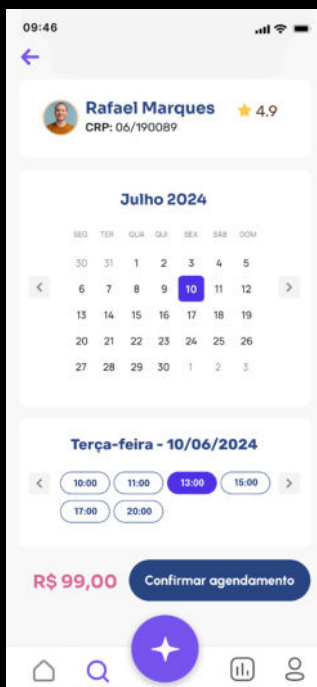
5.1
Agendamento de Sessões:

O app oferece uma lista de especialistas, permitindo ao usuário visualizar informações como nome, área de atuação, disponibilidade e preço. Há uma opção para agendar uma sessão diretamente.



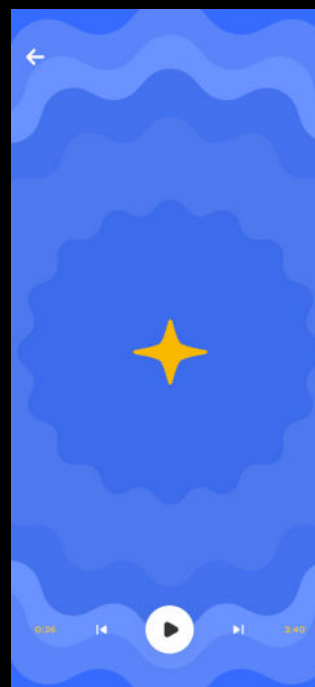
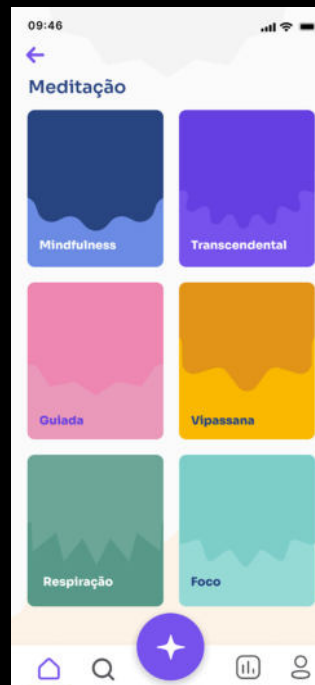
5.2 Agendamento de Sessões:

O app oferece uma lista de especialistas, permitindo ao usuário visualizar informações como nome, área de atuação, disponibilidade e preço. Há uma opção para agendar uma sessão diretamente.



6 Ferramentas de Apoio:

Inclui atividades como exercícios de meditação e respiração guiada, disponíveis em uma interface de fácil navegação.



6.1 Ferramentas de Apoio:

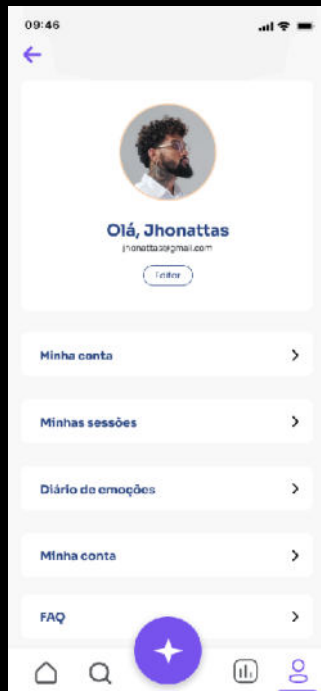
Alerta personalizado no aplicativo, informando ao usuário que foram identificados possíveis sinais relacionados à depressão. O objetivo é encorajar a busca por apoio, reforçando que ele não está sozinho e oferecendo um botão de ação para procurar ajuda profissional.



7

Perfil do Usuário:

O usuário pode acessar a tela de perfil, onde é possível visualizar e editar suas informações pessoais, gerenciar suas sessões agendadas, acessar o diário de emoções e consultar a seção de FAQ. Essa tela centraliza informações importantes e opções de configuração em um formato simples e organizado, permitindo um controle eficiente da experiência dentro do aplicativo.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou explorar o papel do design no enfrentamento de um dos principais desafios contemporâneos: a saúde mental, com foco na depressão. Por meio da criação do aplicativo Nortear, foram desenvolvidas soluções práticas e visuais que demonstram como o design pode ser uma ferramenta poderosa na promoção do bem-estar emocional.

A pesquisa realizada, que envolveu métodos quantitativos e qualitativos, destacou não apenas a relevância do tema, mas também a necessidade de abordagens empáticas e acessíveis no apoio a pessoas que enfrentam a depressão. O levantamento de dados permitiu compreender as barreiras enfrentadas, como o estigma social, e identificar oportunidades para integrar tecnologia e design de maneira eficaz.

A metodologia utilizada, com base nos cinco planos de Jesse James Garrett, forneceu um arcabouço robusto para a criação de um produto centrado no usuário. Essa abordagem garantiu que cada etapa do desenvolvimento — da pesquisa inicial ao design visual — estivesse alinhada às necessidades reais dos usuários, promovendo uma experiência acolhedora, funcional e intuitiva.

Além disso, o trabalho reforça a relevância do design como disciplina interdisciplinar, capaz de transcender sua função estética e atuar como ferramenta de mudança social. Elementos como a identidade visual do aplicativo, que utiliza cores e tipografias cuidadosamente selecionadas, foram projetados para transmitir tranquilidade, confiança e acolhimento, contribuindo diretamente para a aceitação e o uso da plataforma.

Nos desenvolvimentos futuros do aplicativo Nortear, está prevista a inclusão de uma área voltada para terapeutas, onde profissionais de saúde mental poderão, com a autorização do usuário, acompanhar dados registrados no aplicativo,

como o monitoramento de humor e registros diários. Essa funcionalidade tem como objetivo promover uma integração maior entre paciente e terapeuta, facilitando o acompanhamento contínuo e contribuindo para uma abordagem mais completa e personalizada no cuidado com a saúde mental.

Por fim, a conclusão deste projeto não representa um ponto final, mas sim o início de uma jornada em direção à aplicação mais ampla do design no apoio à saúde mental. Espera-se que o Nortear inspire futuras iniciativas que integrem tecnologia, empatia e criatividade para enfrentar desafios sociais, mostrando que o design pode ser, de fato, um norte para soluções significativas e transformadoras.

Referências Bibliográficas

AAKER, D. A. Building strong brands. New York: Free Press, 1997.

AMERIO, A. et al. Covid-19 pandemic impact on mental health: a web-based cross-sectional survey on a sample of Italian population. *Frontiers in Psychiatry*, v. 11, 2020.

BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.

CNN BRASIL. Depressão e saúde mental no Brasil. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br>. Acesso em: 22 nov. 2024.

COOPER, A.; REIMANN, R.; CRONIN, D. About face: the essentials of interaction design. 4th ed. Indianapolis: Wiley, 2007.

DOROTHY, R. M.; SHARP, H.; PREECE, J. Interaction design: beyond human-computer interaction. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, 2013.

FONTES, M. Design interdisciplinar e saúde mental: reflexões e práticas. São Paulo: FTD, 2011.

GOBÉ, M. Emotional branding: the new paradigm for connecting brands to people. New York: Allworth Press, 2001.

GARRETT, J. J. The elements of user experience: user-centered design for the web and beyond. 2nd ed. Berkeley: New Riders, 2011.

GONZÁLEZ-SANGUINO, C. et al. Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*, v. 87, p.

172-176, 2020.

GOOGLE FONTS. Fontes digitais. Disponível em: <https://fonts.google.com>. Acesso em: 22 nov. 2024.

HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ. Terapia não é coisa de gente fraca. Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br>. Acesso em: 22 nov. 2024.

KELLER, K. L.; MACHADO, M. F. Gestão estratégica de marcas. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2006.

KRUG, S. Don't make me think: a common sense approach to web usability. 3rd ed. Berkeley: New Riders, 2014.

MUNARI, B. Design e comunicação visual. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

NORMAN, D. A. The design of everyday things. Revised ed. New York: Basic Books, 2013.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Impacto da pandemia na saúde mental. Disponível em: <https://www.paho.org>. Acesso em: 22 nov. 2024.

PLATCHECK, E. R. Metodologias para o design centrado no usuário. Florianópolis: UFSC, 2012.

PRUITT, J.; ADLIN, T. The persona lifecycle: keeping people in mind throughout product design. 2nd ed. San Francisco: Morgan Kaufmann, 2006.

QUEVEDO, J.; SILVA, R. A. História e evolução da compreensão da melancolia. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 35, n. 1, p. 13-17, 2013.

SHER, L. The impact of the COVID-19 pandemic on suicide rates. QJM: An International Journal of Medicine, v. 113, n. 10, p. 707-712, 2020.

SOLOMON, A. The noonday demon: an atlas of depression. New York: Scribner, 2014.

WHEELER, A. Designing brand identity: an essential guide for the whole branding team. 5th ed. Hoboken: Wiley, 2018.