



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
DEPARTAMENTO DE ARTES E ARQUITETURA DESIGN
DESIGN

REGINA HELENA GOMES DE MOURA

DESIGN COMO CONTRIBUIÇÃO PARA LIDAR COM TRANSTORNOS DE
ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Goiânia - GO

2021

REGINA HELENA GOMES DE MOURA

DESIGN COMO CONTRIBUIÇÃO PARA LIDAR COM TRANSTORNOS DE
ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Design da Pontifícia Universidade Católica de Goiás como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Design.

Orientador: Marília Alves Teixeira

Goiânia - GO

2021

REGINA HELENA GOMES DE MOURA

DESIGN COMO CONTRIBUIÇÃO PARA LIDAR COM TRANSTORNOS DE
ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Design da Pontifícia Universidade Católica de Goiás como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Design.

Goiânia - GO, __ de _____ de ____

BANCA EXAMINADORA

Professora Marilia Alves Teixeira
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Professora Ana Paula Neres de Santana Bandeira
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Professora Marina de Moraes e Prado
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Aos meus pais, Roberto Neves e Roberta Garcia,
que nunca mediram esforços por mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família em especial aos meus pais, que sempre estiveram presentes me dando todo o apoio e que sempre fazem de tudo para que eu alcance meus objetivos.

Aos meus avós que independente de qualquer dificuldade sempre me guiaram em direção aos estudos.

Aos meus irmãos, Dari Roberto e Thyago Garcia, meus eternos companheiros que me ensinaram a base de tudo que eu sei.

Aos meus amigos, em especial à minha irmã de vida Danielly Maciel que por mais distante, nunca me privou do seu amor, e ao meu querido Murilo M. Martins que me acompanhou durante toda essa caminhada, sem medir esforços para me ensinar e me fazer crescer.

À minha companheira de vida, Nabila de Paula, que sempre esteve comigo até em meus piores momentos.

Aos meus professores que tanto me acrescentaram e me ensinaram, colaborando pela minha formação.

À minha orientadora Marilia Teixeira, por me guiar tão bem durante este processo.

E à Deus, por permitir tantas pessoas boas em minha vida!

RESUMO

Este trabalho desenvolvido na área do Design, procura compreender sobre casos de transtorno de ansiedade em estudantes universitários. Objetivou-se, portanto, estudar as relações sobre saúde mental no ambiente acadêmico, e como o design pode atuar nesse processo. Para isso, foram levantadas diversas pesquisas sobre o tema e também realizada a aplicação de questionário on-line para 81 estudantes das mais diversas regiões do país, a fim de conhecer um pouco mais sobre questões de ansiedade. Os resultados do questionário, juntamente com as pesquisas feitas apontaram para uma séria problemática presente no cotidiano dos estudantes, onde 84% dos respondentes relataram se considerar pessoas ansiosas e 100% relataram já ter desejado acompanhamento psicológico. Tendo em vista a gravidade do assunto, algumas universidades têm adotado iniciativas de apoio ao estudante, como é o caso da PUC Goiás, que adota um sistema de acolhimento e sentimento de pertença institucional, através do programa SOU PUC. Considerando os resultados positivos obtidos mesmo com pouco tempo de implantação do programa, e a importância de fortalecê-lo como instrumento de contribuição para o problema da ansiedade na universidade, ele foi adotado como objeto de estudo desta pesquisa, que resultou no desenvolvimento de um produto de design que tem como objetivo ser uma extensão deste programa, proporcionando maior apoio e auxílio ao estudante, facilitando e aumentando o seu alcance para a comunidade universitária.

Palavras-chave: Transtorno de ansiedade; Saúde mental; Estudante universitário; Programas de acolhida universitária; Design, design de aplicativos, UX Design

ABSTRACT

This work, developed in the area of Design, seeks to understand cases of anxiety disorder in university students. Therefore, the objective was to study the relationships between mental health in the academic environment, and how design can act in this process. For this, several researches were raised on the subject and also an online questionnaire was applied to 81 students from the most diverse regions of the country, in order to know a little more about anxiety issues. The results of the questionnaire, together with the surveys carried out, pointed to a serious problem present in the daily lives of students, where 84% of respondents reported they considered themselves to be anxious and 100% reported having already wanted to have psychological counseling. In view of the seriousness of the matter, some universities have adopted initiatives to support students, as is the case of PUC Goiás, which adopts a system of reception and a feeling of institutional belonging, through the SOU PUC program. Considering the positive results obtained even with a short time of implementation of the program, and the importance of strengthening it as an instrument to contribute to the problem of anxiety in the university, it was adopted as the object of study of this research, which resulted in the development of a product design that aims to be an extension of this program, providing greater support and assistance to the student, facilitating and increasing its reach to the university community.

Keyword.s: *Anxiety disorder; Mental health; University student; University reception programs; Design, application design, UX Design*

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Evolução dos indicadores de trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010 Brasil- 2010-2016.....	18
Figura 2	Evolução dos indicadores de trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010, por sexo- 2010-2016.....	19
Figura 3	Evolução dos indicadores de trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010, por grupos de idade- 2010-2016.....	19
Figura 4	Evolução dos indicadores de trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010, por categoria administrativa- 2010-2016.....	20
Gráfico 1	Motivos para escolha de curso.....	23
Gráfico 2	Horas de sono.....	24
Gráfico 3	Qualidade do relacionamento professor-aluno.....	24
Figura 5	Comentário de um estudante sobre a figura do professor.....	25
Gráfico 4	Estudantes que se consideram pessoas ansiosas.....	25
Gráfico 5	Estudantes que já tiveram ou estão em fase de acompanhamento psicológico	26
Gráfico 6	Estudantes que já desejaram ter acompanhamento psicológico.....	26
Figura 6	Site com o Mapa de saúde mental na USP e relação dos serviços oferecidos pelo Campus São Paulo.....	31
Figura 7	Site com o Mapa de saúde mental na USP e relação dos serviços oferecidos pelo Campus São Paulo.....	31
Figura 8	Levo.....	35
Figura 9	Levo: perspectiva explodida.....	35
Figura 10	Levo em funcionamento, mostrando as funções inspire/expire.....	36
Figura 11	Simulação dimensional do Levo.....	36
Figura 12	Telas de onboarding, home do perfil paciente e home do perfil profissional.....	37
Figura 13	Tela de início, tela de ajuda e tela de ferramentas.....	38
Figura 14	Os cinco planos de Garrett.....	44
Figura 15	Painel semântico.....	46
Figura 16	Fluxograma.....	48
Figura 17	Personas.....	49
Figura 18	Wireframes de baixa fidelidade.....	51

Figura 19	Wireframes de baixa fidelidade.....	52
Figura 20	Patela de cores.....	53
Figura 21	Tipografia.....	53
Figura 22	Telas de Login e Cadastro.....	54
Figura 23	Telas de apresentação.....	55
Figura 24	Telas de apresentação parte 2.....	55
Figura 25	Telas de apresentação das atividades e calendário.....	56
Figura 26	Telas de apresentação das funções do calendário.....	57
Figura 27	Telas principais.....	58
Figura 28	Telas do Calendário.....	59

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Andifes	Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de
Ensino Superior	
App	Aplicativo
Inep	Instituto Nacional de Estudos e Pesquisa Educacional Anísio Teixeira
MEC	Ministério da Educação
OMS	Organização Mundial da Saúde
PUC-GO	Pontifícia Universidade Católica de Goiás
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
UI	User Interface (interface do usuário)
UX	User Experience (experiência do usuário)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	SAÚDE MENTAL	16
3	ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO CONTEMPORÂNEO	19
3.1	PESQUISA DE CAMPO: questionário para identificação do perfil do estudante com relação à ansiedade.....	22
3.1.1	CURSOS.....	23
3.1.2	ATIVIDADES FÍSICAS.....	24
3.1.3	SONO.....	24
3.1.4	RELACIONAMENTO PROFESSOR-ALUNO.....	25
3.1.5	ANSIEDADE.....	26
3.1.6	ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO.....	27
4	ANSIEDADE NO ENSINO UNIVERSITÁRIO	28
4.1	PROGRAMAS UNIVERSITÁRIOS DE ACOLHIDA.....	29
4.1.1	PEGA LEVE (UFRGS).....	30
4.1.2	SOU-CTC (PUC-RIO)	31
4.1.3	INICIATIVAS USP.....	32
4.1.4	SOU PUC – PUC Goiás.....	33
5	PRODUTOS DE DESIGN PARA ANSIEDADE	35
5.1	LEVO.....	35
5.2	ARCHE.....	37
5.3	QUERIDA ANSIEDADE.....	38
6	ANÁLISE E CONSIDERAÇÕES	40
7	PROPOSTA DE PROJETO	42
7.1	INDICATIVOS DE PROJETO	42
7.2	APLICATIVOS.....	44
7.3	PROCESSO METODOLÓGICO: UX DESIGN.....	45
7.4	DESENVOLVIMENTO DO PROJETO.....	47
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS	60
	REFERÊNCIAS	62

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho de conclusão do curso de Design, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC-GO, trata sobre casos de transtorno de ansiedade em estudantes universitários e pesquisa sobre como o design pode vir a contribuir para minimizar esse cenário.

Entende-se que, tanto o ingresso como a conclusão do curso, são momentos distintos, mas marcados por mudanças na vida do aluno. É um período em que o estudante passa por inúmeros fatores estressantes que sobrecarregam e são capazes de afetar seriamente a saúde mental do indivíduo, podendo comprometer seu futuro acadêmico e profissional.

As consequências podem ser tão severas, que a cada ano 20% dos adolescentes no mundo, apresentam transtornos mentais que podem levar ao suicídio (OMS, 2012 apud PATIAS et al. 2016). De acordo com dados divulgados pela OMS (2020), o Brasil vem sendo o país com maior índice de pessoas ansiosas do mundo. Segundo os dados, são 9,3% da população que manifesta o sintoma da doença.

No meio universitário a ansiedade passa a ser mais comum. Segundo uma pesquisa realizada pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes, 2018), 8 em cada 10 estudantes declaram sentir ansiedade. Os estudantes tornam-se um grupo frágil e vulnerável para esses tipos de transtornos mentais, uma vez que são expostos a diversas situações recorrentes durante o seu período na universidade.

No decorrer da pesquisa, foi possível identificar dois tipos importantes de perfis de alunos: o que está na fase inicial, ingressando na faculdade, e aquele que está na fase de conclusão de curso. O aluno que está ingressando na faculdade passa pelo momento de transição do ensino médio para a faculdade, passa por mudanças no ciclo social, como no caso em que muitos acabam ficando longe da família e passam a lidar com mais cobranças e novas responsabilidades que fazem parte do processo evolutivo (CERCHIARI, 2004). É o início de um novo ciclo. Caplan (1980) apud Panosso et al (2018) citam em seu trabalho que as mudanças que o adolescente passa, são recorrentes da transição da adolescência para a vida adulta.

“Para alguns, esses momentos de crise são responsáveis pelo amadurecimento e fortalecimento da identidade, enquanto, para outros, pode gerar desajustamento e, até um desencadeamento de doenças” (JORGE e RODRIGUES, 1995 apud CERCHIARI, 2004).

Já o aluno que está na fase de conclusão de curso, encontra-se com diferentes emoções e expectativas para o futuro. Alguns com planos traçados para um futuro otimista, enquanto outros chegam no final inseguros e sem saber o que fazer (TEIXEIRA e GOMES, 2005).

São diversos os fatores de estresse que se passam no dia a dia de um estudante, pois além da constante cobrança de conseguir ser bem-sucedido, cada indivíduo enfrenta uma realidade. Com o passar do tempo, ao enfrentar os obstáculos do dia a dia, pequenos problemas que somam à carga de estressores, se acumulam e passam a desencadear as respostas negativas do próprio corpo. De acordo com Lantyer et al (2016), níveis altos de estresse geram sérios prejuízos na qualidade de vida e no desempenho profissional, sendo muitas vezes motivos para desistência ou trancamento do curso.

Pesquisas feitas pelo Perfil Socioeconômico dos Estudantes de Graduação- Andifes (2014/2016) comprovam que a maioria dos estudantes universitários já tiveram problemas relacionados à saúde mental. Foi analisado por diversas áreas de atuação, que é alarmante o número de jovens diagnosticados com transtorno de ansiedade (Panosso et al,2018; Lantyer et al,2016; Lacerda, 2015; Cerchiari, 2004.), e de acordo com a Andifes (2014/2016) a porcentagem dos que buscam por ajuda é muito baixa.

O reconhecimento desta realidade tem despertado para o desenvolvimento de ações por parte das universidades com o objetivo de prestar apoio ao estudante universitário, a fim de minimizar os impactos vivenciados a partir dos problemas decorrentes da ansiedade. Sendo assim, o presente trabalho tem como objetivo estudar as relações sobre a saúde mental (ansiedade e stress) e o estudante universitário, e como o design pode atuar nesse processo de forma positiva. Para isso, o trabalho buscou os seguintes caminhos:

- Identificar os principais conceitos e elementos relacionados ao transtorno de ansiedade e suas manifestações;
- Pesquisar sobre o transtorno da ansiedade no meio universitário e o que tem sido feito para minimizar seus impactos;
- Conhecer melhor o perfil do estudante universitário com relação à ansiedade;
- Pesquisar sobre ações e iniciativas das universidades para apoio ao estudante com relação à ansiedade
- Pesquisar sobre atuações da área do design como forma de apoio a pessoas com ansiedade

A metodologia empregada neste trabalho se desdobrou em duas partes distintas: o desenvolvimento de uma pesquisa teórica durante o processo de TCC1, que norteou as bases teórico-conceituais para compreensão da temática abordada, buscando bibliografia específica sobre os principais assuntos: saúde mental, ansiedade, estudante universitário contemporâneo e o design ; e uma segunda parte, desenvolvida durante a disciplina de TCC2, que apresenta a proposta de um projeto de design voltado para o estudante universitário da PUC Goiás, tendo como objeto de estudo o programa de acolhida da universidade: o SOU PUC, um projeto de extensão criado com o intuito de atingir uma nova perspectiva sobre a cultura de acolhimento da instituição, de forma mais integrada e participativa, onde cada um entende seu papel para a manutenção de uma vida acadêmica saudável desde a graduação.

Na primeira parte, para compreender melhor o perfil do estudante e sua relação com situações de ansiedade e estresse, realizou-se a aplicação de um questionário on-line, que foi respondido por 81 estudantes de diversas regiões do Brasil, cujos resultados estão apresentados no capítulo 3. A pesquisa de campo procurou ampliar o conhecimento sobre o programa SOU PUC, por meio de entrevistas, análise das informações e dados divulgados sobre o programa, participação nos eventos promovidos por ele, a fim de conhecer seu funcionamento e necessidades, SOU PUC, e formar a base para a etapa seguinte de desenvolvimento de projeto.

Na segunda parte foi desenvolvido um projeto de design fundamentado na pesquisa realizada, que resultou no desenvolvimento da proposta de um aplicativo que tem como objetivo ser um instrumento de apoio ao estudante da PUC Goiás. A proposta busca facilitar o acesso ao programa de acolhida SOU PUC, ampliando seu alcance na comunidade universitária, bem como reforçar os sentimentos de confiança e acolhimento, tão importantes para quem lida com os transtornos da ansiedade.

2 SAÚDE MENTAL

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), não há uma definição clara do que é saúde mental. A forma em que a pessoa lida com as diversas emoções e situações do dia a dia, determina a qualidade da saúde mental. Está relacionado com o modo que se harmoniza as ideias com as emoções, sejam elas boas ou ruins (MALUF NETO et al, 2020).

Segundo a publicação feita pelo Hospital Israelita Albert Einstein (2020), o descontrole emocional facilita o surgimento de doenças mentais. A publicação enfatiza também que, ter ou alcançar saúde mental não quer dizer a ausência de transtornos mentais. A saúde mental está ligada a diversos fatores, mas, principalmente, com a forma com que se enfrenta as adversidades. Está relacionada com o autoconhecimento, respeito a si mesmo e aos próprios limites, ao meio social, compartilhar momentos e ter satisfação com a vida.

De acordo com o site do Ministério da Saúde (2020), existem falsos conceitos sobre saúde mental, mostrando brevemente as consequências dos preconceitos impostos às pessoas com algum tipo de transtorno ou doença mental, pois, muitas vezes, são julgadas e até mesmo excluídas devido a esses falsos conceitos, cujas consequências podem agravar os sintomas e em muitos casos, terminar em suicídio. Seguem alguns tópicos para ajudar a entender e desmistificar as doenças mentais:

- a) Não são frutos da imaginação;
- b) A pessoa não escolhe ter;
- c) Algumas doenças mentais têm cura, outras possuem tratamentos específicos;
- d) Pessoas com doenças mentais são tão inteligentes quanto as que não têm;
- e) Pessoas com problemas mentais não são preguiçosas.

Conforme os dados divulgados pela OMS (2020) a saúde mental é uma das áreas mais negligenciadas pela saúde pública. Cerca de 1 bilhão de pessoas vivem com um transtorno mental, 3 milhões de pessoas morrem por ano devido ao uso excessivo de álcool e a cada 40 segundos uma pessoa morre por suicídio. Contudo, em países de baixa e média renda, 75% da população que sofre com transtornos mentais, neurológicos ou por uso de substâncias não recebem nenhum tipo de tratamento ou acompanhamento para a sua condição. E em contexto mundial, pode-se dizer que, é relativamente baixo o nível de pessoas que possuem serviços de qualidade relacionados à saúde mental. A OMS explica que até metade da população do mundo vive em países com 2 psiquiatras para 100 mil habitantes.

Em contexto atual de pandemia, a situação se torna preocupante pois bilhões de pessoas já foram afetadas com a COVID-19 (WHO, 2020), se tornando um fator estressor a mais para a população, pois é um cenário crítico e preocupante e que reduz ainda mais as possibilidades de acesso a serviços de saúde mental de qualidade.

Segundo Carvalho (2019), através da matéria publicada pelo portal da Assessoria de Comunicação SESAPI (Secretaria de Estado da Saúde do Piauí), o Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro) foi instituído em 1992, pela Federação Mundial de Saúde Mental, com intuito de chamar atenção para o assunto. Em 2018 o tema escolhido pela OMS para ser discutido nessa data foi “Os jovens e a saúde mental em um mundo em transformação”. Tinha por objetivo, chamar atenção para a vida do jovem que está no início da fase adulta passando por extremas mudanças tanto no âmbito pessoal, social e familiar, que podem se tornar motivos de sofrimento por problemas mentais. O foco aqui seria trazer mais atenção e auxílio para esse meio, ocasionando benefícios de curto e longo prazo, para eles e para a sociedade.

A Dra. Denise Tiemi Noguchi afirma através da publicação feita pelo Hospital Albert Einstein (2020) que, a saúde mental nunca pode estar desconectada da saúde física. A prática de exercícios integrados de mente-corpo como yoga, meditação e entre outras atividades similares podem auxiliar no foco, facilitando o estado de consciência sobre o que está acontecendo. Hábitos como corrida, ler um bom livro, escutar música também podem ajudar a manter essa conexão com o agora, o importante é praticar atividades que possam ajudar a manter o contato do indivíduo consigo mesmo. São práticas do dia a dia que ajudam a conquistar ou manter a saúde mental.

A equipe do hospital também relaciona no site Einstein Saúde Mental (2020) as seguintes indicações de hábitos para cuidar da saúde mental:

- a) Autoconhecimento: como já foi dito anteriormente, manter o contato consigo mesmo é de suma importância, pois pode ajudar a definir objetivos, distinguir o que é necessário, importante daquilo que é “mais gostoso/preferível de se fazer”.
- b) Manter uma rotina: definir horários para realizar todas as atividades diárias é fundamental para a saúde. Distanciar-se das obrigações de trabalho que normalmente ocupam a maior parte do dia e reservar horários para cuidados pessoais é fundamental para manter o bem-estar e evitar tipos de doenças como a síndrome de *Burnout*, que consiste na estafa devido a grandes cargas de trabalho.
- c) Dormir melhor: buscar uma melhor qualidade do sono é fundamental para a manutenção da saúde física e mental.

- d) Praticar exercícios físicos e manter boa alimentação: são hábitos que possuem funções de liberar hormônios importantes para manter o bem-estar físico e psicológico.
- e) Realizar atividades prazerosas para si: novamente reforçando a importância do autoconhecimento e dedicar tempo para o lazer, mantendo assim o bem-estar, a qualidade de vida e o equilíbrio do estresse.

3 ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO CONTEMPORÂNEO

O Brasil possui 8,4 milhões de estudantes matriculados em instituições de ensino superior, de acordo com o último censo de ensino superior divulgado pelo Inep/MEC em 2018. A rede privada conta com 6,3 milhões desses alunos, o que compõe 75% da rede de ensino superior do Brasil, significa que a cada 4 alunos 3 são da rede privada e 46,8% desses alunos contam com algum tipo de financiamento ou bolsa.

O MEC/Inep (2016) disponibilizou gráficos que mostram a evolução de alguns indicadores da trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010. Neles estão registradas as taxas de desistência, conclusão e permanência nos cursos por ano, sexo, grupo de idade e categoria administrativa (Figuras 1 a 4).

Figura 1— Evolução dos indicadores de trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010 Brasil- 2010-2016

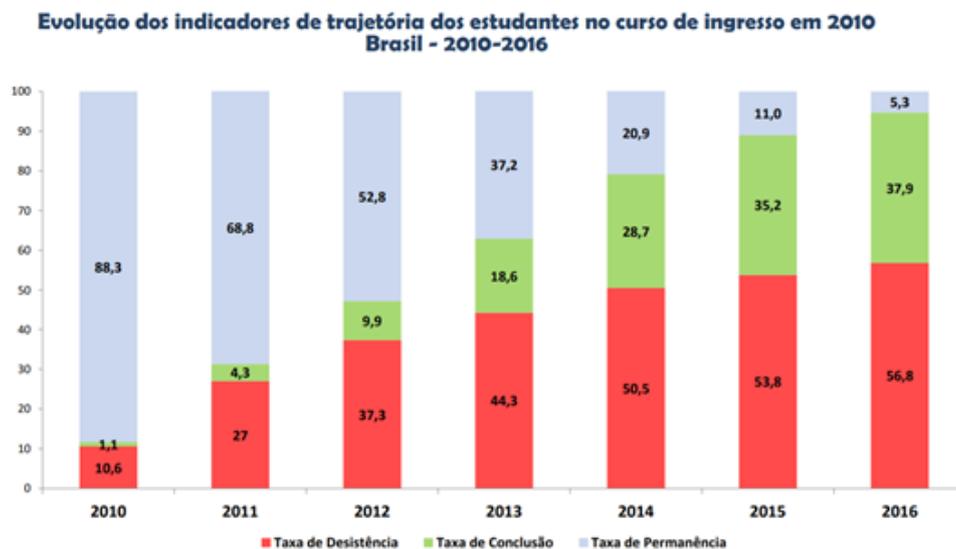
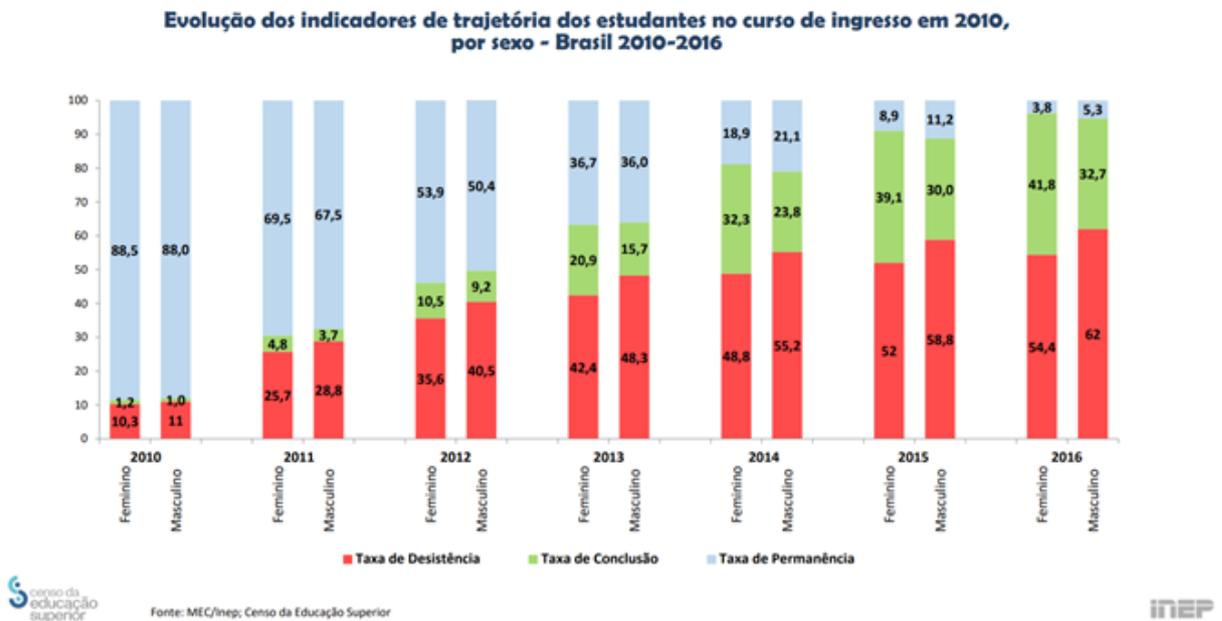
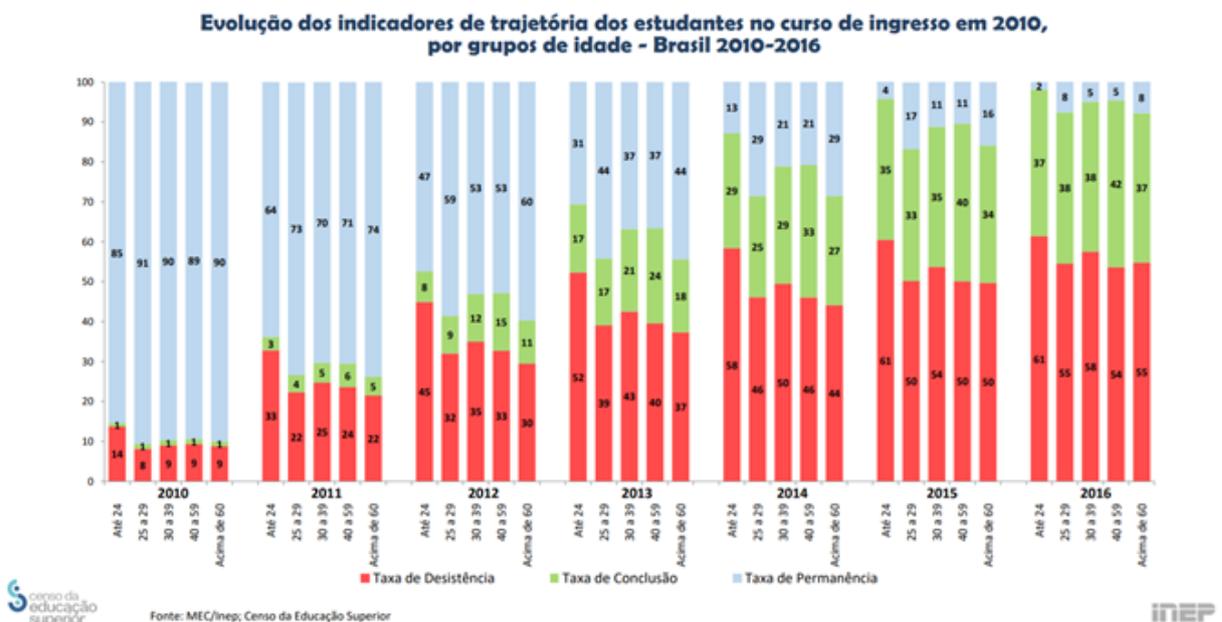


Figura 2— Evolução dos indicadores de trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010, por sexo- 2010-2016



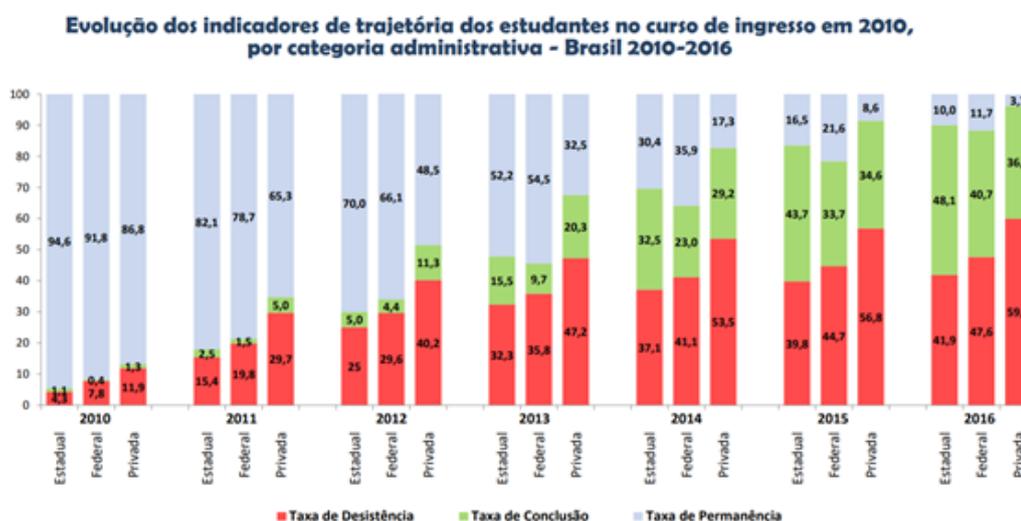
Fonte: MEC/Inep; Censo da Educação Superior

Figura 3— Evolução dos indicadores de trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010, por grupos de idade- 2010-2016



Fonte: MEC/Inep; Censo da Educação Superior

Figura 4— Evolução dos indicadores de trajetória dos estudantes no curso de ingresso em 2010, por categoria administrativa- 2010-2016



Fonte: MEC/Inep; Censo da Educação Superior



Fonte: MEC/Inep; Censo da Educação Superior

Com base nos dados obtidos acima, pode-se perceber um aumento significativo da taxa de desistência no período registrado. Os gráficos apontam também que a maior taxa de desistência ocorre no segmento dos estudantes de sexo masculino, com idade até 24 anos, em especial nas instituições da rede privada. Segundo o MEC (2016), o alto número de desistência e de vagas remanescentes nas universidades, pode ser ocasionada devido à fragilidade no ensino médio e, muitas vezes, por problemas financeiros.

De acordo com Almeida e Soares (2004), a bagagem acadêmica trazida pelo estudante do ensino fundamental e médio é uma questão essencial para a aprendizagem e o sucesso escolar. Segundo eles o professor possui um papel de extrema importância no ensino, mas que em muitas universidades atuam apenas a par de sua qualificação científica, sendo insuficientes no âmbito de sua competência pedagógica e relacionais. Os autores afirmam ainda que o professor jamais pode se descuidar de suas qualidades científicas, mas que também não podem deixar de lado suas competências pedagógicas, pois refletem diretamente na forma de ensino e avaliação dos professores e, por consequência, reflete de forma decisiva no rendimento e aprendizagem dos alunos.

Outra questão discutida por Almeida e Soares (2004) é que o ensino superior, que antes era tido como “ensino da elite” se tornou “ensino de massa”. Neste contexto, alguns

grupos de alunos ainda não se identificam com o ambiente universitário, e muitas das universidades ainda não se adaptaram o suficiente para nova situação, o que, segundo os autores, mostram que as instituições se preocuparam em popularizar o acesso ao ensino superior, mas não se preocuparam em ampliar as margens para o sucesso dos que a frequentam. Para Almeida e Soares (2004), esses problemas podem justificar as crescentes taxas de fracasso e abandono no meio universitário, o que abre ainda mais espaço para discussões sobre as questões sociais nas universidades.

Almeida e Soares (2004) afirmam ainda que a massificação existente no ensino superior não se dá pelo aumento significativo do número de estudantes, mas sim pelo fato da Universidade atender a todos da mesma maneira e com os mesmos métodos de ensino que era utilizado para atender satisfatoriamente uma pequena elite social, fazendo uma crítica à incapacidade do sistema de ensino universitário de implementar reais políticas de igualdade de oportunidades.

3.1 PESQUISA DE CAMPO: aplicação questionário para identificação do perfil do estudante com relação à ansiedade

A etapa da pesquisa de campo consistiu na aplicação de um questionário, a fim de conseguir uma melhor percepção sobre o como o estudante universitário lida com a questão da ansiedade e obter informações úteis para o desenvolvimento do projeto de design. Foi elaborado um questionário on-line com perguntas quantitativas e qualitativas, direcionado e aplicado a estudantes de diversas regiões do país.

A pesquisa procurou obter informações gerais sobre o estudante de forma a identificar aspectos que podem influenciar em maior ou menor grau nos comportamentos de ansiedade, abrangendo: a motivação pela escolha do curso, informações sobre a realização de atividades físicas; a qualidade do sono; o relacionamento professor-aluno, a auto percepção com relação à ansiedade, e a realização ou interesse em obter um atendimento psicológico por parte desse estudante. As respostas sobre o curso dos estudantes foram coletadas de forma escrita, as demais perguntas foram objetivas

Ao todo foi possível coletar 81 respostas de estudantes universitários na faixa etária entre 19 e 30 anos. Os dados obtidos mostraram que a maioria se identifica com o gênero feminino e que a grande maioria está com o curso em andamento, porém incluiu também

algumas pessoas que já finalizaram suas graduações, mas que conseguiram responder às questões com base em suas experiências prévias no meio universitário.

A seguir serão apresentados gráficos com os resultados obtidos.

3.1.1 CURSOS

a) identificação do curso

Esta parte da pesquisa incluiu a identificação do curso em andamento (ou concluído) e as razões que levaram à escolha do curso. Do total de 81 pessoas, foram obtidos os seguintes dados, apresentados abaixo em ordem decrescente quanto ao número de respostas:

- Engenharias (20)
- Design (18)
- Direito (12)
- Arquitetura e Urbanismo (7)
- Medicina, Farmácia e Biomedicina (3)
- Jornalismo, Medicina Veterinária e Psicologia (2)
- Administração, Economia, Química, Pedagogia, Biologia, Artes Visuais, Educação Física, Relações Públicas, Relações Internacionais (1)
- Doutorado em Ciências Farmacêuticas (1)

b) motivação pela escolha do curso

Com relação à motivação pela escolha do curso, a maioria dos estudantes (82,7%) respondeu que foi por questão de identificação pessoal. Entretanto, foram obtidas também respostas de natureza oposta, como por exemplo interferência familiar e motivos de interesse financeiro.

Gráfico 1 — Motivos para escolha de curso



Fonte: O autor (2021)

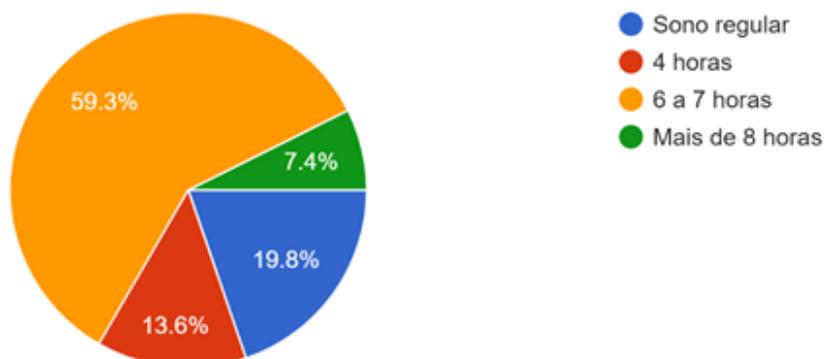
3.1.2 ATIVIDADES FÍSICAS

Em relação à prática de exercícios físicos, percebe-se um ponto positivo nas respostas coletadas: mais da metade dos estudantes, cerca de 58%, responderam que praticam exercícios físicos regularmente. Os 42% restantes, mesmo que sendo minoria, levanta preocupações, pois de acordo com Polisseni e Ribeiro (2014) apud Silva (2019), a prática de exercícios físicos de forma regular age diretamente no funcionamento fisiológico do corpo humano, proporcionando o alívio de tensões. Além de fazer com que o corpo sinta a necessidade de se recuperar do cansaço causado pelo esforço físico, a prática regular de exercícios físicos estimula a produção de endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer e bem-estar, que são de grande importância para uma vida saudável e menos ansiosa.

3.1.3 SONO

Em relação à qualidade do descanso, foi questionado sobre a existência de uma rotina de sono regular (em média 8 horas por dia). A maioria dos entrevistados (76,5%) respondeu que não possui um horário de sono equilibrado. Outra parcela (59,3%) respondeu que costuma dormir de 6 a 7 horas de sono, e o restante (13,6%) respondeu que dorme apenas 4 horas por noite. Ter um sono de qualidade é imprescindível para manter uma vida saudável. São vários os estudos que comprovam que dormir com qualidade reduz níveis de estresse, já que o corpo passa a respirar de forma mais tranquila e natural, pontos que favorecem a redução da ansiedade.

Gráfico 2 — Horas de sono



Fonte: O autor (2021)

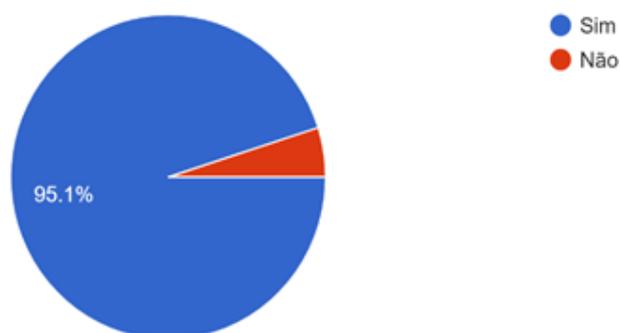
3.1.4 RELACIONAMENTO PROFESSOR-ALUNO

É válido lembrar sobre a importância do papel do professor na sala de aula. Felizmente, neste quesito também foi possível registrar mais um ponto positivo, tendo em vista que, nas respostas coletadas, a grande maioria dos estudantes (95,1%) relatou ter um bom relacionamento com seus professores e teceram bons comentários quando foram questionados sobre o que o professor representa.

Gráfico 3 — Qualidade do relacionamento professor-aluno

Você tem um bom relacionamento com seus professores?

81 respostas



Fonte: O autor (2021)

Porém, mesmo com as boas avaliações, pode-se notar que ainda existe uma parcela de estudantes (4,9%) que não possui um bom relacionamento com os seus professores e, mesmo sendo a minoria, ainda representam a realidade de muitos outros centros universitários. Uma vez que o professor possui um papel fundamental na formação do estudante, relatos como estes, ainda que em menor grau, já representam uma preocupação com a saúde e bem-estar de ambos.

Figura 5 — Comentário de um estudante sobre a figura do professor

Penso que ele deveria ser uma inspiração e um guia mas depois que entrei na faculdade o professor se tornou um inimigo

Fonte: O autor (2021)

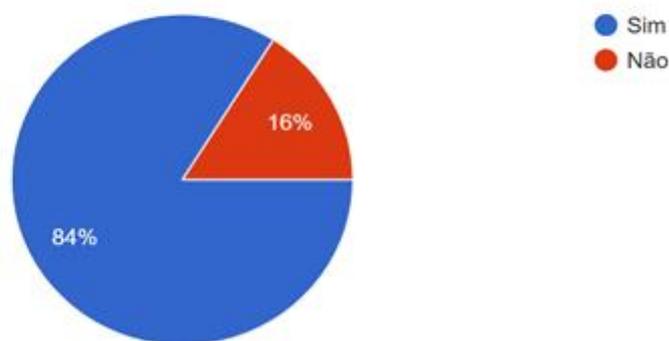
3.1.5 ANSIEDADE

Em relação à ansiedade em si, pode-se perceber números bem significativos. A grande maioria, cerca de 84% dos estudantes, se considera pessoa ansiosa, e apenas 16% afirmaram o contrário.

Gráfico 4 — Estudantes que se consideram pessoas ansiosas

Você se considera uma pessoa ansiosa?

81 respostas



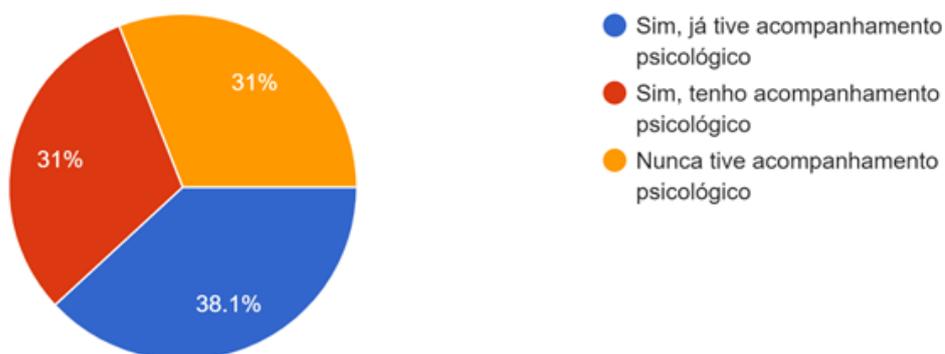
Fonte: O autor (2021)

Alguns acadêmicos relataram que pensar no futuro, desemprego, provas, trabalhos, cumprir prazos, desavenças familiares e o uso constante de redes sociais são grandes motivos para se sentir ansioso, fatores esses que se fazem presentes no dia a dia de uma vida acadêmica.

3.1.6 ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

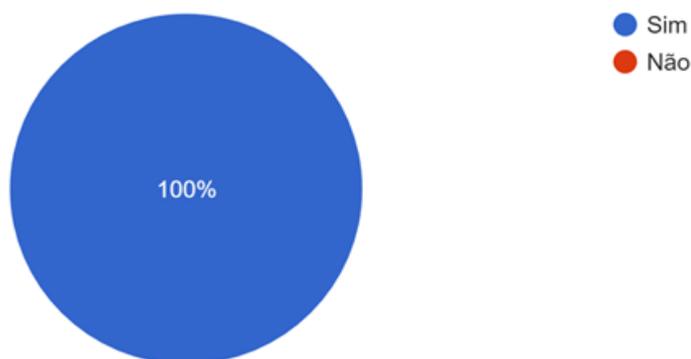
Esta parte da pesquisa procurou identificar quem já passou ou está realizando acompanhamento psicológico, bem como quem demonstra interesse em fazê-lo (ver gráficos 5 e 6).

Gráfico 5 — Estudantes que já tiveram ou estão em fase de acompanhamento psicológico



Fonte: O autor (2021)

Gráfico 6 — Estudantes que já desejaram ter acompanhamento psicológico



Fonte: O autor (2021)

4 ANSIEDADE NO ENSINO UNIVERSITÁRIO

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Segundo Castillo et al (2000), estes são quadros clínicos que representam sintomas primários, isso quer dizer que não são originados por outras condições psiquiátricas.

De acordo com o Hospital Israelita Albert Einstein (2020), a ansiedade é um transtorno muito comum. É caracterizada por uma preocupação intensa, excessiva e persistente, acompanhada de um medo recorrente de situações cotidianas. É como se a pessoa estivesse em estado de alerta sempre, à espera do pior. Entre os sintomas estão: taquicardia, sudorese, sensação de cansaço e falta de ar.

A matéria publicada pelo Hospital Albert Einstein (2020) também relata sobre a fobia como um tipo de perturbação da ansiedade. É caracterizada pelo medo ou aversão persistente a um objeto ou situação. Existem centenas de tipos de fobias, algumas bem peculiares e raras, como agorafobia, consiste no medo de multidões e espaços públicos. Entre as mais comuns estão a tripofobia, que é o medo de buracos, e a fobia social, que é o medo de interagir com as pessoas.

O Hospital também aponta um detalhe importante, onde diferencia um transtorno mental de uma doença mental. Quando se refere a doença, é porque se tem a causa, segue um padrão de sintomas e de medidas terapêuticas. Já quando se fala em transtornos, consiste em um conceito mais amplo de diagnósticos, cujos sintomas variam de pessoa para pessoa, são multifatoriais e podem ter diversas opções de tratamento.

Transtornos de ansiedade são muito comuns no meio universitário, pois a entrada na universidade reflete para a maioria dos jovens um momento de extrema felicidade, euforia e orgulho pelo início de uma nova etapa, ou pela concretização de um sonho que muitas vezes pode ter sido alimentado pela cobrança familiar. Alguns estudos afirmam que, muitos desses estudantes entram para a universidade com pensamentos muito ingênuos sobre a realidade das universidades, fazendo com que em seu primeiro ano, manifestem frequentemente altos níveis de estresse e ansiedade, que os deixa vulneráveis para outros tipos de psicopatologias (FISHER e HOOD, 1987 apud ALMEIDA E SOARES, 2004).

Sair de casa, separar-se da família e dos amigos, gerir novos papéis e responsabilidades, assim como responder de uma forma eficaz às tarefas acadêmicas colocadas por um nível de ensino mais exigente, podem constituir grandes desafios para os quais muitos jovens podem não estar preparados (BROOKSLL e DUBOIS, 1995 apud ALMEIDA e SOARES, 2004)

O dia a dia de um estudante universitário é cercado por diversas dificuldades. Essas dificuldades se somam a um alto nível de estresse, o que pode vir a desencadear o surgimento de novos transtornos mentais. Essas são denominadas por Magis et al. (2003) como estressores, termo que a autora define como evento ou estímulo que provoca estresse.

As situações ambientais também podem provocar estresse, acompanhados de acontecimentos diários menores e situações de tensão crônica, os quais são chamados de eventos de vida estressores. Magis et al. (2003) define os eventos de vida estressores como dependentes e independentes. Os dependentes, dependem de como o sujeito se posiciona nas relações interpessoais, ou seja, depende da participação do sujeito. Já os independentes, estão além do controle do sujeito, não dependem de sua participação, são acontecimentos inevitáveis (MAGIS et al. 2003)

Ainda de acordo com o artigo de Magis et al. (2003) sobre estressores e ansiedade, o início do problema pode surgir anos antes do surgimento definitivo de um transtorno, que aparece como resposta às cargas de eventos estressores. Portanto, devido a esse fator, chama-se atenção para a saúde mental dos jovens universitários, os quais relatam sentir e sofrer com transtornos ansiosos.

Tendo em vista a gravidade do assunto e o impacto crescente que vem sendo gerado sobre os estudantes, algumas universidades começaram a adotar métodos para tentar minimizar a situação. Vale lembrar que no Brasil esse tipo de atenção das universidades teve início em 1957, na Universidade Federal do Pernambuco, foi adotado, o primeiro Serviço de Higiene Mental e Psicologia Clínica, voltado para estudantes de medicina (CERCHIARI, CAETANO e FACCENDA, 2005).

4.1 PROGRAMAS UNIVERSITÁRIOS DE ACOLHIDA

Atualmente as instituições de ensino vem expandindo os serviços de atendimento ao estudante, através de projetos de extensão, grupos de apoio e outras estratégias para tentar fazer com que o acadêmico se sinta mais acolhido e amparado pela universidade.

Serão apresentados no presente trabalho os programas PEGA LEVE da UFRGS, SOU-CTC, da PUC-RIO, INICIATIVAS USP e o programa SOU PUC, da PUC GOIÁS, que serão citados aqui como referências para uma pesquisa de similares, a fim de obter uma maior compreensão acerca do que tem sido feito e como o assunto vem sendo tratado por diferentes instituições de ensino superior. Essa pesquisa irá contribuir para a compreensão e

identificação do papel desses programas no apoio ao estudante universitário, em especial para aqueles que estão lidando com situações de ansiedade em maior ou menor grau.

Além dos programas já citados, que serão descritos mais detalhadamente, vale citar outros projetos interessantes, como o “*mindfulness*” da Universidade Federal Fluminense (UFF) que disponibiliza atendimentos psicológicos e oficinas que ensinam técnicas de meditação, e o caso da Universidade de Brasília (UnB), que adotou uma forma diferente para tratar sobre o assunto: a universidade abriu uma disciplina com 240 vagas, para estimular os estudantes a conhecer detalhadamente sobre o autoconhecimento, afeto, solidariedade e respeito às diferenças.

4.1.1 PEGA LEVE (UFRGS)

O programa “Pega Leve”, foi desenvolvido dentro da Liga de Psiquiatria e Saúde Mental UFCSPA/UFRGS, e atualmente é um projeto independente de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Os objetivos do programa são: Funcionar como uma rede de identificação e encaminhamento de estudantes em risco; dar visibilidade à questão da saúde mental dentro da universidade; causar impacto cultural positivo na prevenção em saúde mental. Para isso, o projeto se baseia em quatro etapas principais:

- a) Palestras Pega Leve: As palestras são ministradas duas vezes por mês, pelos extensionistas que abordam o projeto em linhas gerais: panorama das universidades brasileiras (acesso, permanência e conclusão), como identificar sinais de risco em si mesmo ou nos amigos e pequenas iniciativas autoaplicáveis de gerenciamento de estresse.
- b) Semana de Saúde Mental: Em setembro é realizado a semana da saúde mental, onde são realizadas atividades científicas e oficinas nas universidades federais de Porto Alegre discutindo saúde mental.
- c) Treinamento dos Monitores: É oferecido um curso de capacitação a estudantes voluntários interessados, de forma a se tornarem aptos a identificar fatores de risco e sintomas sugestivos de sofrimento e de adoecimento psíquico em outros e, caso necessite, indicar atendimento profissional.

- d) Rodas de Conversa: Os monitores formados pelo curso de capacitação, também podem promover rodas de conversas de pauta livre, com objetivo de criar uma rede de troca de experiências, e abrir mais espaço para conversa.

4.1.2 SOU-CTC (PUC Rio)

O Serviço de Orientação ao Universitário do Centro Técnico Científico (SOU-CTC), é um serviço da Coordenação de Apoio Discente do Decanto do Centro Técnico Científico que oferece há mais de 10 anos, orientação e apoio aos alunos.

Esta coordenação tem como objetivo apoiar, receber e acolher os alunos, estabelecer estratégias que auxiliem ao longo de sua trajetória universitária, colaborando para um melhor aproveitamento acadêmico, oferecendo orientação e suporte ao longo da sua trajetória. O programa também é responsável por perceber as necessidades dos estudantes e informar a comunidade acadêmica do Centro Técnico e Científico para implementar ou promover ações q possam melhorar a qualidade no ensino.

Também cabe ao programa algumas competências:

- Promover e participar de atividades de orientação e acolhimento de calouros;
- Promover e apoiar atividades de integração para os alunos do Centro Técnico e Científico;
- Elaborar projetos e orientar os alunos tutores do Programa de Tutoria, Ensino e Pesquisa;
- Dar suporte e acompanhar alunos bolsistas, em especial PROUNI;
- Desenvolver atividades de pesquisa;
- Desenvolver projetos em parceria interna com as demais unidades da PUC-RIO, de forma a dar suporte aos estudantes;
- Promover e participar de atividades relacionadas com aperfeiçoamento e atualização de professores, monitores e tutores do CTC;
- Realizar atendimentos individuais aos alunos atendendo-os de forma diferenciada, de acordo com suas necessidades.

O SOU-CTC, é integrado a Rede de Apoio ao Estudante (RAE). A RAE é uma das ramificações da PUC-RIO, e é responsável por integrar todos os outros programas da faculdade. Tem como objetivo prestar atendimento multidisciplinar aos alunos, contemplando

aspectos acadêmicos, de leitura e escrita, psicopedagógicos, de orientação profissional, psicológicos e de necessidades especiais.

4.1.3 INICIATIVAS USP

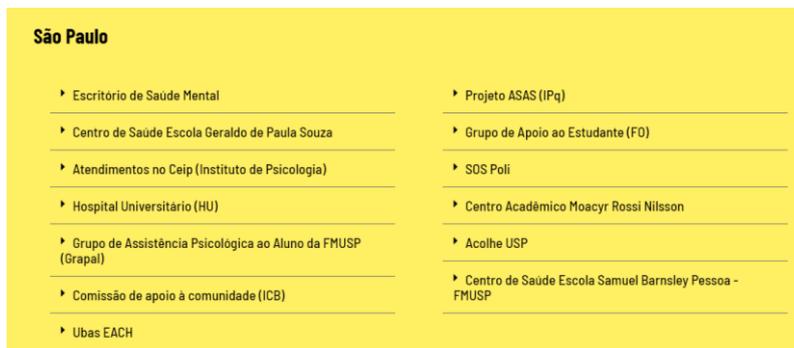
A Universidade de São Paulo (USP) adota medidas diferentes das outras universidades citadas aqui. Lá não existe um programa específico para acolher e instruir o aluno, há um conjunto com vários tipos de iniciativas que abrangem diversos outros pontos, referentes não só a saúde mental.

Devido à vasta comunidade que integra a universidade, entre estudantes, funcionários e docentes, foi organizado o “Mapa da saúde mental na USP” (Figura 6 e 7) que tem a função de informar e facilitar a busca pelos locais que disponibilizam os serviços que trabalham sobre o assunto da saúde mental, oferecendo apoio e atendimento especializado, prestado pela própria instituição. Os serviços são distribuídos pelos diversos campus da Universidade, sendo que muitos deles também são oferecidos à população em geral.

Figuras 6 e 7- Site com o Mapa de saúde mental na USP e relação dos serviços oferecidos pelo Campus São Paulo



Fonte: <https://jornal.usp.br/universidade/setembroamarelo/>



Fonte: <https://jornal.usp.br/universidade/setembroamarelo/>

O Mapa apresenta 28 tipos de serviços oferecidos, sendo que todas as iniciativas são gratuitas, contam com coordenação profissional e ocorrem de forma contínua.

4.1.4 SOU PUC – PUC Goiás

No caso da PUC-GO, foi implementado o programa SOU PUC que surge com uma proposta inicial de uma preceptoria de um dos cursos da faculdade, pois já era percebido o nível de adoecimento dos estudantes nesse período de formação. Por consequência do aumento nos casos, foi percebida a necessidade de ampliar o alcance do programa. A partir daí, o professor Leônidas Albano começou a implementar o programa em mais duas escolas da PUC-GO, a Escola de Formação de Professores e Humanidades, e na ECEC – Escola de Ciências Exatas e da Computação. Esse foi basicamente o plano piloto do SOU PUC.

No início, o programa se destinava somente a oferecer suporte e algumas orientações, acolhendo os estudantes que estavam ingressando, já que os estudos mostram que, por mais que o adoecimento aconteça ao longo de toda graduação, a transição da chegada é considerada um período bastante enfático.

Em seguida, no ano de 2019/2, o SOU PUC começou a se ampliar para as outras escolas da universidade. Foram criados grupos reflexivos para calouros, semestrais, onde esses alunos eram acolhidos na busca de tentar entender como estava sendo essa nova etapa, o ingresso no ensino superior. Eram oferecidas orientações específicas de conduta, complementando o suporte que os alunos já recebiam de seus professores, coordenadores, diretores e até mesmo dos movimentos estudantis, quando ingressavam nos cursos. O maior objetivo aqui, era viabilizar a escuta.

O aumento da demanda foi sempre crescente, tanto para os grupos reflexivos, quanto para o programa de acessibilidade também oferecido pela universidade, onde 70% dos alunos que buscavam ajuda, traziam necessidades por causas psíquicas, e não físicas. Assim, iniciou-se uma parceria entre o SOU PUC, o programa de acessibilidade. Já buscando expandir o alcance do programa, foi feito também uma parceria com o curso de Psicologia, com o objetivo de construir juntos o projeto de apoio psicossocial ao acadêmico de graduação e pós graduação, para aqueles casos em que o aluno necessite de psicoterapia ou plantão, o mesmo pode recorrer diretamente à clínica escola de psicologia. Também foram criados laços de parceria com a Igreja Católica, junto à Paróquia Universitária, com intuito de dispor não só apoio psíquico, mas também espiritual.

No ano de 2021/1 o SOU PUC inicia com um projeto voltado para a qualidade de vida acadêmica, e com isso, o programa alcança novas estratégias voltadas para toda a comunidade

PUC. Com isso, o SOU PUC começou a organizar e se fazer presente em eventos como a Calourada, que em 2021, devido a pandemia do Covid-19, teve três formatos diferentes: presencial, híbrido e remoto.

Além da Calourada, foi organizado os encontros “acalourados”, em que consiste em um encontro por mês, durante três meses. No primeiro encontro, é proposto um mapeamento, onde se espera sintonizar o aluno e apresentar a instituição e tudo que ela oferece. Já no segundo encontro, depois de apresentados, segue com o objetivo de mapear estratégias de fatores de risco e fatores de proteção. E por fim, o terceiro encontro, depois de conhecer a instituição e passar por um processo de autoconhecimento, vem o grande questionamento “para onde quero ir?”, e é em cima dessa temática que será trabalhado o último encontro “acalourado”, com objetivo de direcionar o aluno.

O SOU PUC também traz a proposta de trabalhar com três oficinas, onde serão abordadas temáticas que foram demandadas pelos próprios alunos no semestre de 2020/2, essas oficinas serão voltadas para todos os discentes da instituição.

Durante o processo, foi percebido também a necessidade da criação de mais dois grupos paralelos: o primeiro, que já estava sendo planejado, consiste em formar grupos semanais de escuta aos discentes em geral, onde os estudantes possam chegar e ter a liberdade para conversar. E o segundo grupo, seria voltado para os docentes, que também precisam de auxílio para que consigam dar a escuta necessária aos estudantes.

O programa SOU PUC vem crescendo e se aprimorando ano após ano, formando diversas parcerias, com a intenção de estender cada vez mais o seu alcance para toda a comunidade da PUC-GO.

5 PRODUTOS DE DESIGN PARA A ANSIEDADE

Este capítulo traz um exemplo de algumas contribuições do design neste campo de estudo relacionado à ansiedade, a fim de gerar elementos de repertorização para o desenvolvimento de uma futura proposta de projeto de design. Durante a pesquisa foram encontrados desde produtos para uso pessoal a plataformas digitais e aplicativos, elementos de diferentes áreas do design que foram pensadas, trabalhadas e projetadas para prevenir ou amenizar os casos de transtornos ansiosos. Serão apresentados o Levo, um dispositivo para exercitar a respiração guiada, o Arche, uma plataforma on line de atendimento psicológico, e o aplicativo Querida Ansiedade, surgido a partir de um e-book desenvolvido para proporcionar formas mais saudáveis de conviver com a ansiedade.

5.1 LEVO

O trabalho elaborado pela Raíssa Tolfo Caldas teve início através do interesse por estudar pessoas que sofrem com transtorno de ansiedade. Depois de muito estudo e pesquisas sobre o tema, desenvolvendo análises de similares e utilizando seus conhecimentos sobre a área do design de produto, ela pôde desenvolver um aparelho que foi batizado como “Levo”. Este dispositivo possibilita o exercício de respiração guiada. Com objetivo de auxiliar o usuário a reduzir as crises de ansiedade através de um produto prático e de fácil manuseio.

Trata-se de um aparelho portátil que possibilita seu uso nas mais diversas situações e locais que tem como função principal ajudar o usuário, no momento da crise de ansiedade, a estabelecer um foco tangível para assim alcançar o equilíbrio físico-emocional novamente. Através de uma interface amigável e divertida, ele estabelece mais facilmente uma relação de proximidade com o usuário, bem como sua inserção em seus hábitos diários. Esse dispositivo, quando acionado, emite um sinal sensorial ao usuário acerca da frequência respiratória que o mesmo deve respirar para que evite a hiperventilação e, assim, evite o prosseguimento da crise de ansiedade ou minimize seus sintomas. (CALDAS, 2018)

Figura 8— Levo



Fonte: CALDAS, 2018

Figura 9— Levo: perspectiva explodida



Fonte: CALDAS, 2018

Figura 10— Levo em funcionamento, mostrando as funções inspire/expire



Fonte: CALDAS, 2018

Figura 11— Simulação dimensional do dispositivo



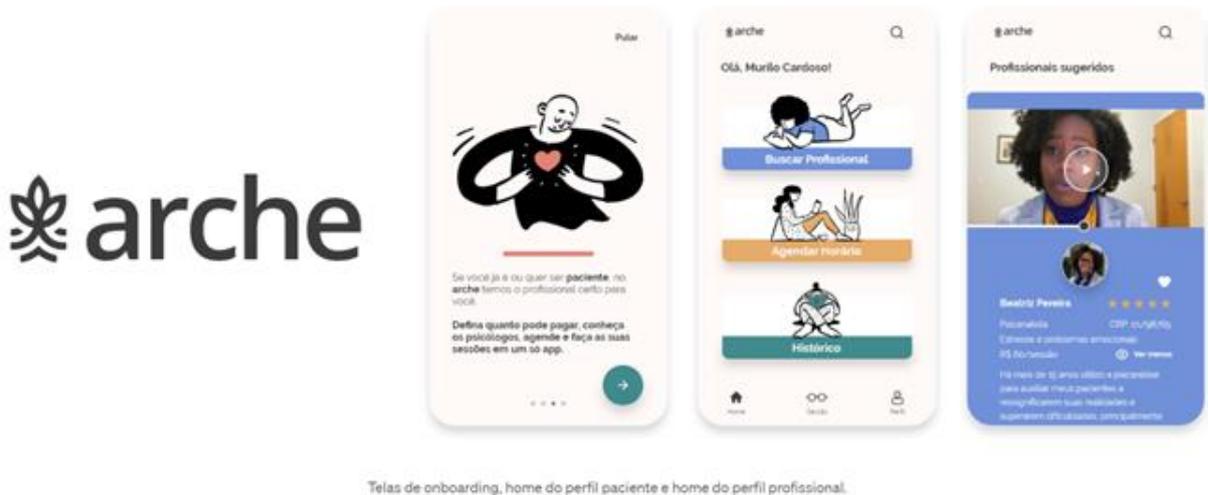
Fonte: CALDAS, 2018

5.1.2 ARCHE

Também há exemplos como o designer Douglas D'Andrade, que através do UX Design desenvolveu um projeto que tinha por objetivo criar uma plataforma de atendimento on-line, que poderia ser usada como ferramenta para levar saúde mental a todas as pessoas, em qualquer lugar. Ajudando a promover a conexão entre psicólogos e pacientes.

Douglas trabalhou com a criação de personas para desenvolver o seu trabalho. Através delas o autor criou perfis que pudessem representar os usuários da plataforma.

Figura 12— Telas de onboarding, home do perfil paciente e home do perfil profissional



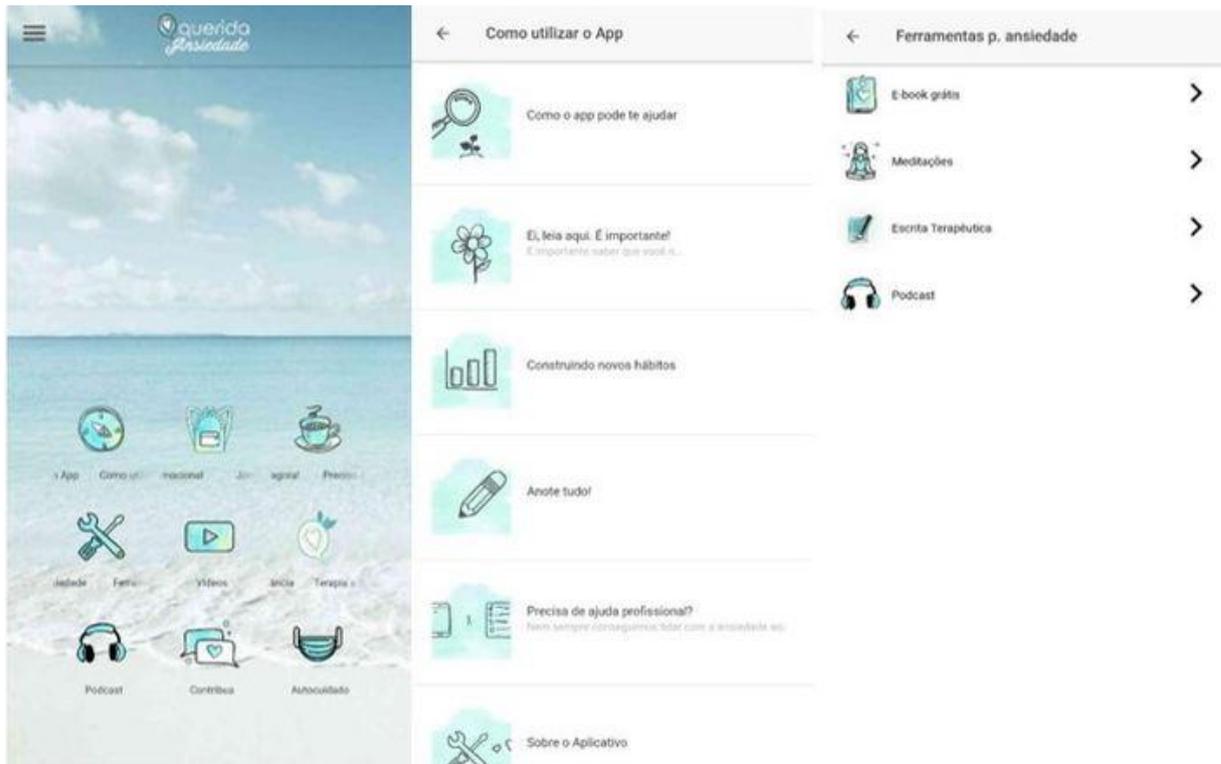
Fonte: D'ANDRADE, 2020

5.1.3 QUERIDA ANSIEDADE

A psicóloga Camila Wolf escreveu um e-book chamado “Querida Ansiedade”, e logo após, com a parceria da designer Ana Luiza Parente, o e-book se tornou um aplicativo que tem por objetivo informar, esclarecer e proporcionar formas mais saudáveis de conviver com a ansiedade.

O aplicativo é interessante e inovador. Possui inúmeras funções que ajudam o usuário a entender mais sobre os transtornos de ansiedade, apontando os malefícios e até mesmo os benefícios do problema. É rico em podcasts, meditações, exercícios de respiração e vídeos que ajudam a amenizar os sintomas, apresenta também, dicas para autocuidado (principalmente em tempos de pandemia) e mudanças de hábitos que ajudam a amenizar os sintomas. Funciona também como ponte para agendar terapias à distância com a própria Camila Wolf.

Figura 13— Tela de início, tela de ajuda e tela de ferramentas



Fonte: WOLF, 2020

6 ANÁLISE E CONSIDERAÇÕES

As questões relatadas por Almeida e Soares (2004) no capítulo 3, tais como a popularização do ensino superior sem a devida adaptação das instituições, a relação professor-aluno, em conjunto com os indicadores relacionados à desistência do ensino superior levantados pelo MEC/Inep, apontam para que todas elas sejam percebidas como fatores que contribuem para um aumento de ansiedade, stress e insegurança por parte dos estudantes.

A realização de pesquisa de campo foi de grande importância para o desenvolvimento deste trabalho, pois permitiu compreender melhor as diferentes realidades destes estudantes e obter uma maior proximidade com o público aqui estudado. A aplicação do questionário auxiliou na percepção de características do estudante universitário contemporâneo e como ele se relaciona com os fatores estressores levantados pela pesquisa, e que interferem não apenas no desempenho do estudante no meio acadêmico, mas que refletem em toda a sua qualidade de vida.

Um ponto que chama bastante atenção, e que pode ser fonte de preocupações, é que 100% dos entrevistados disseram desejar ter acompanhamento psicológico. E, como já foi dito anteriormente neste trabalho, tendo em vista que a área da saúde pública voltada para saúde mental é bastante negligenciada, por consequência, não são todos que possuem a oportunidade para ter e manter um acompanhamento psicológico de qualidade. E é neste sentido que se fazem importantes as ações das Instituições de Ensino Superior, na busca de acolher e acompanhar melhor a qualidade de vida de seus estudantes.

A análise dos dados obtidos com a pesquisa apontou a potencialidade do projeto de extensão SOU PUC realizado pela PUC Goiás, como resultado de um trabalho cuidadoso, que busca amparar e auxiliar os estudantes a lidar com suas dificuldades e anseios, com o propósito de reduzir os danos causados pela crescente problemática relacionada à ansiedade no meio universitário e apoiar os estudantes que necessitam de ajuda.

A entrevista com a professora Marina Prado, que é psicóloga e coordenadora do projeto SOU PUC foi importante para conhecer melhor o programa, sua trajetória, desafios e necessidades. No início, a maior dificuldade era conseguir a visibilidade institucional. Depois de conquistada, o projeto passou para uma nova etapa, onde foi desenvolvidas estratégias para suprir as demandas que iam surgindo com o programa de qualidade de vida, por meio dos encontros e temáticas que são desenvolvidas mensalmente com os alunos, e para os docentes

através de eventos semestrais. Porém, mesmo com todas essas questões e estratégias, o programa ainda não consegue suprir todas as necessidades do meio acadêmico.

O objetivo do programa ainda é começar, de modo gradual, o processo de ação, sensibilização e mobilização de cada ator no contexto acadêmico. Para que essa mudança possa ser efetiva é preciso ter mais “braços” que possam ampliar as ações desenvolvidas. A professora Marina Prado pontua que o SOU PUC já está inserido na rede nacional de instituições promotoras de saúde, porém a maior dificuldade do projeto é também o seu maior desejo: acolher e encaminhar todas as demandas, o que já se tem sido feito em sua grande maioria, e tentar expandir o projeto para acessar não só o adoecimento no contexto acadêmico, mas também de modo preventivo.

Tais justificativas mostram, portanto, ser extremamente viável o estudo de implementações de ações de suporte ao projeto SOU PUC da PUC Goiás. Considerando a relevância do programa no apoio ao estudante, ele demonstra um grande potencial de ser tratado como o objeto de estudo deste trabalho, com o objetivo de estudar possíveis caminhos de contribuição do design como instrumento de apoio ao programa, para que ele possa continuar atuando de forma mais presente dentro da universidade, e no dia a dia dos alunos, como uma ferramenta para a manutenção da saúde mental de toda a comunidade PUC-GO. Para isso foi preciso entender melhor suas qualidades, como o projeto funciona, identificar suas potencialidades e desafios, e começar a trabalhar em um plano de apoio em que o design possa atuar, de forma que esse projeto tão fundamental consiga alcançar cada vez mais estudantes.

7 PROPOSTA DE PROJETO

A análise dos dados pesquisados dá suporte à definição de uma base conceitual para o produto a ser projetado. Ao se considerar o problema da ansiedade, o produto a ser proposto pretende trabalhar com conceitos de caráter emocional, que são a confiança e a tranquilidade. Confiança que deve ser explorada em diversos níveis: no produto, na garantia de privacidade, na sensação de que ele terá acesso a uma rede de apoio, e a tranquilidade, que deverá vir na forma de um produto com boa usabilidade, de fácil acesso, que permita que o estudante se sinta acolhido mesmo nos momentos em que ele está diretamente ligado à universidade.

7.1 INDICATIVOS DE PROJETO

A aplicação do conceito para gerar uma proposta de projeto de design teria potencial para ser explorado em diversos campos, como no design de produtos, ambientes ou comunicação. Os primeiros indicativos foram surgindo ao longo do processo.

No caso de uma proposta para desenvolver um ambiente, ele consistiria na ideia de propor a ampliação da estrutura física do programa SOU PUC com pequenas sedes em cada um dos campus da universidade para acolhimento ao estudante, onde o mesmo poderia compartilhar suas angústias e pensamentos junto à comunidade do SOU PUC e com os profissionais que atuam no projeto. Este espaço facilitaria o acesso de qualquer integrante da comunidade PUC-GO ao programa, pois assim o indivíduo saberia exatamente onde conseguir ajuda.

Foi pensado também como indicativo, a possibilidade de se propor ações de comunicação e sinalização das áreas de uso comum para a instalação de banners para campanhas informativas sobre saúde mental. Além dos banners, poderiam ser instalados elementos físicos ou digitais (tíquetes ou QR Codes) que facilitassem o contato para acesso ao para a instalação de banners para campanhas informativas sobre saúde mental. Além dos banners, foi pensado em instalar tíquetes com o contato para acesso ao SOU PUC, de forma discreta e com privacidade.

Porém, o momento atual, que exigiu a utilização de recursos digitais para manter os estudos no sistema remoto, levou a pensar numa alternativa que possa explorar esses meios, sem perder o conceito desejado, da confiança e tranquilidade. Foi o que levou à intenção de

desenvolver o projeto de um aplicativo, que possa estar à disposição do estudante para oferecer apoio a qualquer momento do dia.

Com a análise dos dados aqui levantados, foi possível definir melhor a problemática do projeto e, por fim, chegando à conclusão que, dentre as três soluções possíveis, a que melhor se encaixa para a situação, seria o desenvolvimento de um aplicativo para o programa SOU PUC, levando em consideração todas as divergências que vivemos no momento por consequência da pandemia do Covid-19.

Trata-se de um aplicativo que funcionará como uma ferramenta de suporte para o programa SOU PUC, que possibilitará e facilitará o seu uso nas mais diversas situações do dia a dia. O principal objetivo é ajudar o usuário a ter acesso e utilizar todas as ferramentas propostas pelo SOU PUC, além de expandir o alcance do programa para toda a comunidade da PUC Goiás.

Em primeiro momento, acreditava-se que o público-alvo deste trabalho estaria voltado inteiramente para os estudantes da PUC Goiás que sofrem com transtorno de ansiedade, como apontado durante todo o trabalho juntamente das pesquisas e da aplicação do questionário. Porém, com o desenvolvimento da pesquisa, verificou-se que essa seleção não seria mais pertinente, pois como já foi mencionado anteriormente, o programa "Sou PUC" é um programa de acolhida acadêmica, que busca atender não só a comunidade de docentes e discentes, mas sim, toda a comunidade PUC Goiás. Foi com esse propósito que se iniciou o desenvolvimento deste projeto.

A intenção é projetar um aplicativo que se mantenha em 3 partes. A primeira parte será voltada para as ações e eventos do SOU PUC e ser um facilitador para o alcance de um auxílio profissional com objetivo de tentar viabilizar ainda mais a escuta. Aqui também será trabalhado sobre a rotina do aluno, por meio de um calendário e blocos de notas, para que o usuário consiga mesclar todas as suas atividades e ficar por dentro de toda a programação do programa.

A segunda parte, trabalhará com campanhas informativas, para desmistificar assuntos sobre saúde mental e como ajudar a mantê-la. Pretende-se atuar como uma rede de informações contendo materiais produzidos pelos profissionais do SOU PUC, onde o usuário consegue ter acesso as postagens de forma fácil.

E por fim, a terceira etapa, que será uma etapa focada em exercícios e atividades propostas para manter a saúde mental. Aqui poderão ser encontrados materiais dos mais diversos formatos, que serão definidos pela preferência e necessidade do usuário. O intuito é

trazer interações como vídeos, músicas, dicas de exercícios para que o usuário possa usar durante o cotidiano, adotando a prática de exercícios que ajudam a manter uma mente e rotina saudável, ou até mesmo em momentos específicos de crises, onde o mesmo pode recorrer ao aplicativo para ter acesso a algumas dessas ferramentas que possam ajudar a manter a calma e minimizar os sintomas.

Sendo assim, para dar início ao desenvolvimento do projeto, se fez necessário entender mais sobre o que é o programa SOU PUC, mergulhar no universo dos aplicativos e estabelecer as relações de uso entre objeto e usuário. Então antes de começar a produzir um aplicativo e dar início a esta etapa, foi necessário entender sobre o que realmente se trata um aplicativo e em seguida levantar uma análise do público a quem será oferecido o serviço.

7.2 APLICATIVOS

Segundo Azevedo (2019), aplicativo é um software projetado para executar tarefas e gerar resultados com dados relevantes para o usuário. Segundo Sá (2017) apud Azevedo (2019), existem mais de 5 milhões de aplicativos disponíveis para dispositivos móveis. Esses softwares estão cada vez mais presentes no cotidiano dos usuários, pois atualmente o acesso se faz possível para qualquer pessoa que possuir algum tipo de dispositivo móvel, como *smartphones*, *tablets*, *smartwatches*, entre outros. Esses aplicativos são fornecidos através de serviços de distribuição digital, onde pode-se perceber a liderança desse mercado através de duas grandes empresas, a *Apple* com a *Apple Store*, que disponibiliza aplicativos compatíveis com o sistema operacional iOS, e o Google responsável pela *Play Store*, onde disponibiliza para sistemas *Android*.

De acordo com Gogoni (2019), *softwares* são conjuntos de instruções que devem ser seguidas e executadas por um mecanismo, de modo a ditar o que a máquina deve fazer. Um *software* pode se apresentar de várias formas, desde um simples app no celular até um complexo código de Inteligência Artificial. Um *software* de aplicativo, ao contrário de *softwares* de sistema que exercem a função de fornecer a infraestrutura programada em *hardwares*, pode ser instalado em qualquer dispositivo e tem como principais objetivos auxiliar o usuário a realizar diversas tarefas e processar inúmeros dados para variados tipos de análises, de forma que facilite e otimize o dia a dia do usuário.

A diversidade dos aplicativos é algo muito vasto. Podem ser encontrados nesse mercado *softwares* para praticamente todo tipo de necessidade, proporcionando para o usuário

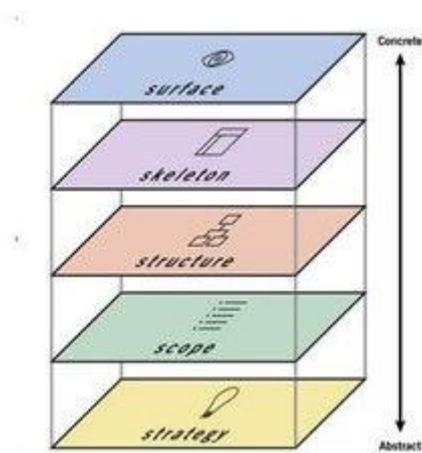
uma infinidade de serviços, que podem ir desde o entretenimento com rede sociais e serviços de *streaming* a aplicativos voltados para finanças e mercado, ou até mesmo voltados para a saúde, como é o caso deste projeto.

7.3 PROCESSO METODOLÓGICO: UX DESIGN

Para que a realização deste projeto possa acontecer, será adotada a metodologia de Jesse James Garrett em seu livro “*Elements of User Experience*”, o qual tem como foco principal a atuação com aplicativos e produtos de web, trabalhando em cima dos seus conceitos sobre UX Design.

Garrett utiliza cinco planos essenciais que correspondem a um modelo conceitual capaz de solucionar problemas de UX Design. Os planos consistem em elementos que dependem uns dos outros, indo desde o plano mais abstrato até o concreto. Estes cinco planos são colocados da seguinte forma: estratégia, escopo, estrutura, esqueleto e superfície.

Figura 14— Os cinco planos de Garrett



Fonte: The Elements of User Experience, por Garrett (2011)

Garrett defende que para a criação de um projeto bem-sucedido, requer mais do que ter um visual agradável aos olhos, é necessário entender a necessidade do usuário. Para entender mais sobre esse pensamento, é necessário que se explique os planos.

1. **Plano de Estratégia**

Consiste em uma etapa abstrata, mas fundamental para a tomada de qualquer decisão durante o processo. É a fase em que é preciso entender o produto para que se possa definir um

plano estratégico a partir dos objetivos do sistema que foram traçados e das necessidades do usuário que foram identificadas.

2. **Plano de Escopo**

Após levantar as informações do plano de estratégia, começa um momento mais prático, que é o plano de escopo, é onde se define o papel do usuário e quais ações serão oferecidas pela interface. Assim pode-se ter uma melhor visualização do projeto com intuito de perceber pontos problemáticos, antes de consolidar o produto.

Este plano pode ser dividido entre especificações funcionais, que se trata da função que o produto deverá atender para ir ao encontro das necessidades do usuário, e requisitos de conteúdo, consiste nas informações necessárias e definições dos elementos do conteúdo para fornecer valor ao usuário.

3. **Plano de Estrutura**

Consiste na etapa do projeto onde se define como o produto irá funcionar, aqui, as questões mais abstratas do plano de estratégia passam a caminhar para se tornarem pontos concretos.

Este plano está dividido entre design de interação e arquitetura de informação. Nesta fase será feito um fluxograma de navegação, é onde se define cada etapa que o usuário irá percorrer pelo produto.

4. **Plano de Esqueleto**

É a etapa do projeto onde se encontra um nível mais elevado de detalhes. Aqui, o fluxograma desenvolvido na etapa de estrutura irá tomar forma através de *wireframes* de baixa e média complexidade, para que possa ser visualizado de forma mais efetiva e abrangente os resultados dos fluxos de navegação, trabalhando o design de navegação, informação e a interface.

5. **Plano de Superfície**

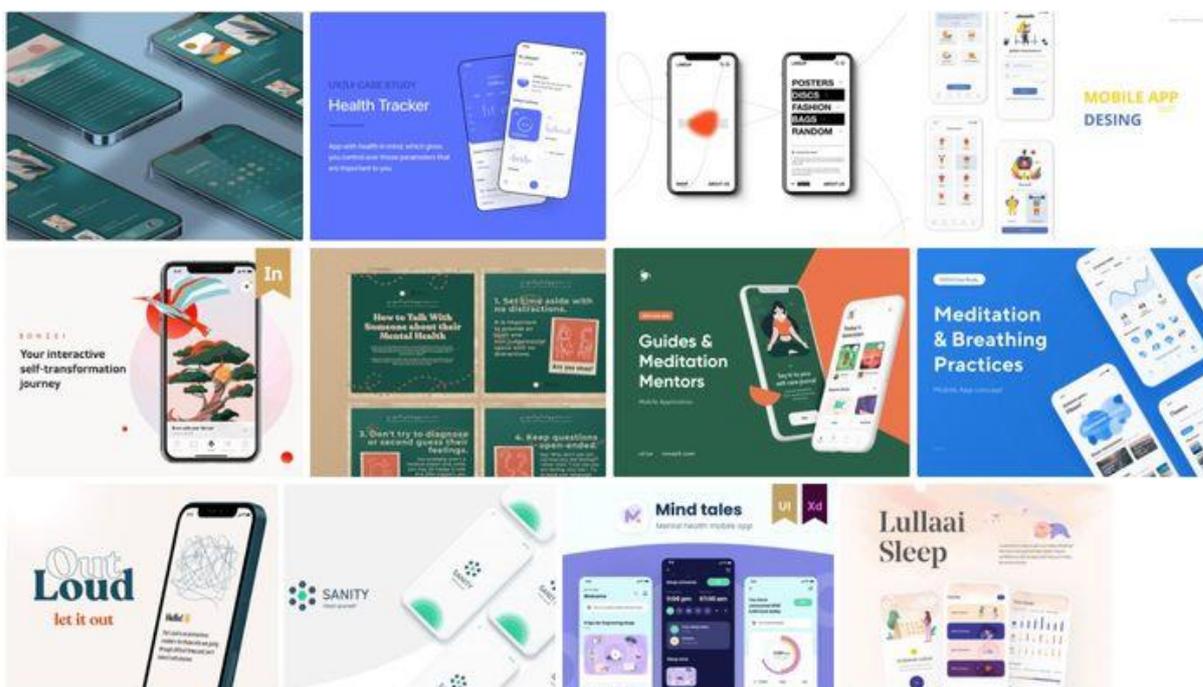
Por conseguinte, a parte mais concreta de todo o projeto, pois é onde o usuário terá contato com o produto. É a junção de tudo que foi planejado durante todo o processo, pensando no conteúdo, função e estética que preenchem todos os requisitos para a entrega de um produto.

7.4 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Trata-se de um aplicativo para dispositivos móveis desenvolvido para ajudar o usuário a manter novos hábitos e auxiliá-lo em um momento de crise. Aqui, o intuito também é enfatizar o trabalho já realizado pelo programa, com o objetivo de gerar maior alcance, confiança e visibilidade para o SOU PUC.

Para alcançar estes objetivos é necessária uma melhor definição das funções do aplicativo. Aqui, o projeto se encontra na primeira etapa da metodologia de Garrett, o Plano de Estratégia, onde todas as ideias ainda estão em uma categoria abstratas. Portanto, foi feita uma pesquisa a partir de diversas referencias para que fosse possível alcançar um painel semântico, com função de obter mais clareza sobre aquilo que está sendo buscado e possibilitando a concepção de algumas possibilidades.

Figura 15— Painel semântico



Fonte: O autor (2021)

Depois de um longo processo de análise de similares, foi obtido maior clareza sobre as possíveis funções do aplicativo. Adentrando assim, na segunda etapa da metodologia, o Plano de Escopo, onde se define o papel do usuário e quais ações serão oferecidas pela interface. Para isso, o principal pensamento sempre foi: O que se pretende transmitir para o usuário? e como será transmitido?

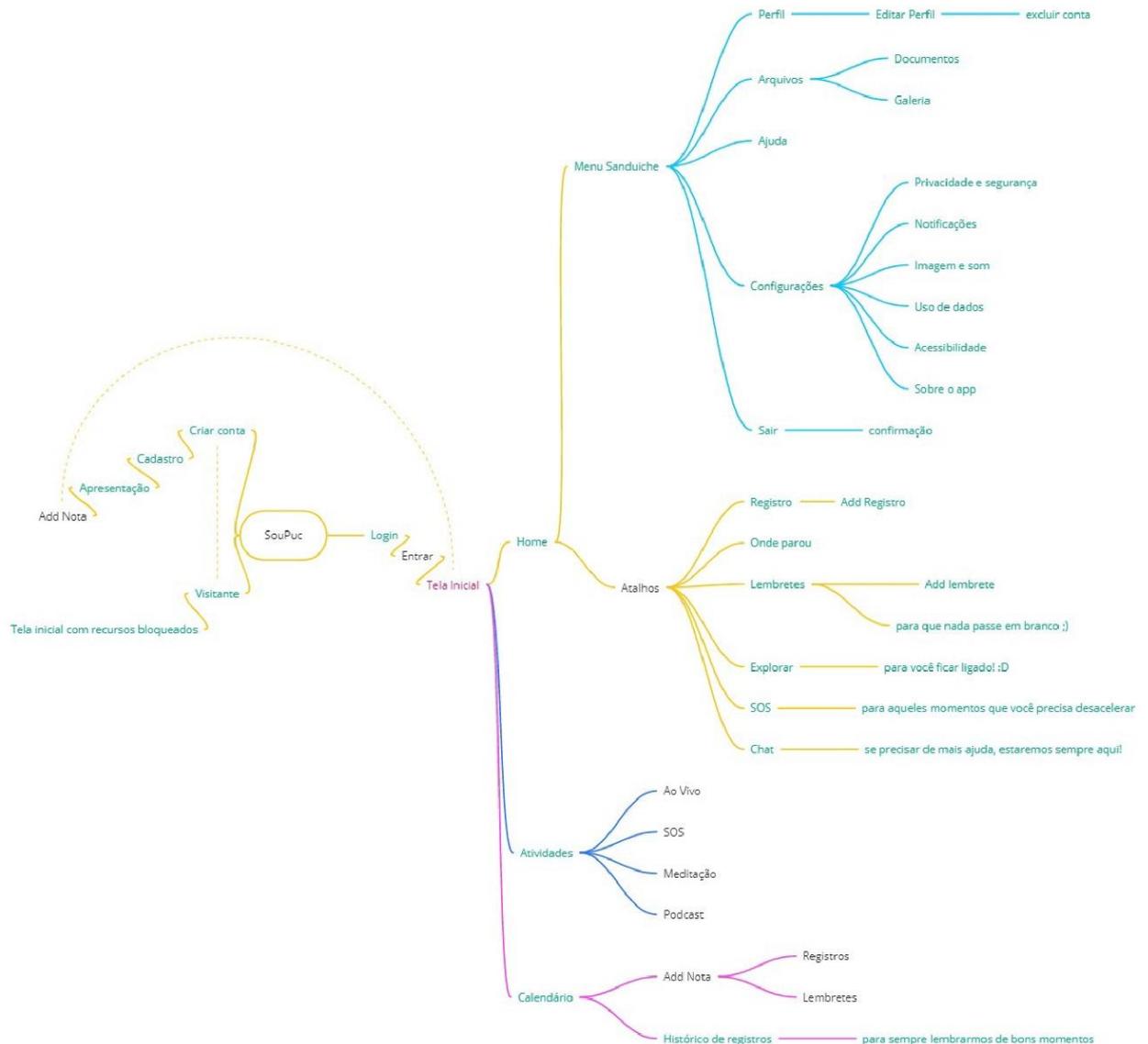
Uma vez definido o conceito do projeto, fez-se necessário a definição dos requisitos serem seguidos com base na estrutura pré-estabelecida anteriormente. São eles:

- Ser confiável
- Ser Sérió
- Transmitir tranquilidade
- Ter navegação facilitada
- Ser Intuitivo
- Mostrar o desempenho do usuário

A ideia é passar para o usuário confiança e estabilidade, sentimento de pertença institucional, transmitida de forma clara e tranquila, para que o usuário se sinta acolhido pela universidade.

Em seguida inicia-se a organização para dar início à terceira etapa da metodologia, o Plano de Estrutura, em que se fez necessária a construção de um fluxograma, que irá representar a arquitetura de informação do trabalho, e para a complementação em busca de uma maior clareza se fez necessário geração de 4 tipos de personas diferentes, que permitirá perceber previamente a usabilidade do sistema. Com isso torna-se mais clara a visualização de cada função do aplicativo associado às personas, para que cada uma pudesse percorrer um tipo diferente de usabilidade para o app.

Figura 16— Fluxograma



Fonte: O autor (2021)

O fluxograma foi desenvolvido através da plataforma miro, disponível em : < <https://miro.com/welcomeonboard/STU0VjFPcG8wQ2JWejdqUFpLNnNkM3IwVHpYbXdFNGhxT3hyNzd2WFIxbXVleXVmUk1pZUdseUV6Vnh1RnUzQXwzMDc0NDU3MzU5NTE4ODA4Njcx>> para melhor visualização. Neste, estão representadas todas as funções do aplicativo e cada etapa que o usuário percorrerá quando o acessar. Assim que o aplicativo iniciar, serão avistadas três opções de acesso. A primeira, referente a opção de *login*, caso o usuário seja um integrante da comunidade PUC Goiás que já possua uma conta cadastrada. A segunda opção, consiste em criar uma conta, caso o usuário participe da comunidade, mas ainda não possui cadastro. Por último, a terceira opção diz respeito a navegação através do

perfil de visitante. Este permite que qualquer pessoa possa entrar no aplicativo, participando ou não da comunidade PUC Goiás. Porém, o perfil de visitante proporciona apenas uma navegação superficial, onde o usuário entenderá do que se trata o aplicativo, porém não terá acesso as funções do app

O aplicativo como um todo conta com quatro funções principais, que correspondem a: atividades, explorar, calendário e chat.

A tela de atividades permite que o usuário tenha acesso aos eventos, palestras e reuniões organizadas e transmitidas ao vivo pelo próprio SOU PUC. Assim, mesmo que de forma remota, os usuários poderão participar dos eventos. Nesta tela ficará disponível a sessão SOS, onde serão disponibilizados alguns exercícios para serem realizados nos momentos mais necessários, como de uma crise de ansiedade, insônia, estresse. Além disso, o usuário também poderá contar com *podcasts* que trazem informações sobre saúde mental, atividades de meditação e respiração guiada, como uma indicação para novos hábitos a serem adotados.

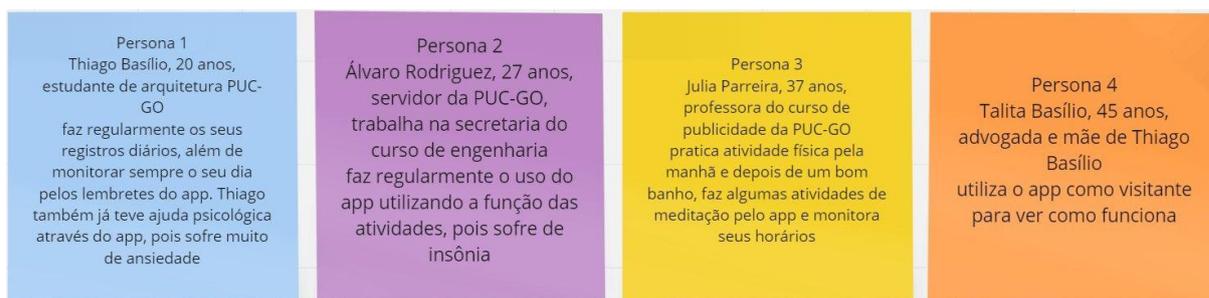
Por conseguinte, a função de explorar foi pensada para que o usuário possa acompanhar as notícias e campanhas disponibilizadas pelo SOU PUC, além de ficar por dentro de todos os eventos que estão próximos para acontecer.

Na função calendário são propostas duas etapas importantes, a de registros e a de lembretes. Os registros são propostos para que o usuário pense todos os dias em seus feitos e deixe guardado suas memórias para que possam ser lembradas sempre que precisar. E a função dos lembretes permite deixar agendados todos os compromissos, sem deixar que nada passe em branco, e possibilitando para o usuário uma nova forma de controle de rotina, onde o mesmo terá consciência plena sobre tudo aquilo que está vivendo.

E por fim o chat, que será o espaço dedicado para que o usuário entre em contato com a equipe do SOU PUC sempre que precisar. O integrante da equipe do programa poderá se disponibilizar para escutar o usuário ou encaminhá-lo para atendimento com um profissional. Este contato com um agente especializado também poderá se dar através de vídeo chamadas pelo chat.

Para entender como cada função do aplicativo poderia atuar, foi proposto trabalhar com quatro perfis de personas que poderiam usar o aplicativo SOU PUC.

Figura 17— Personas



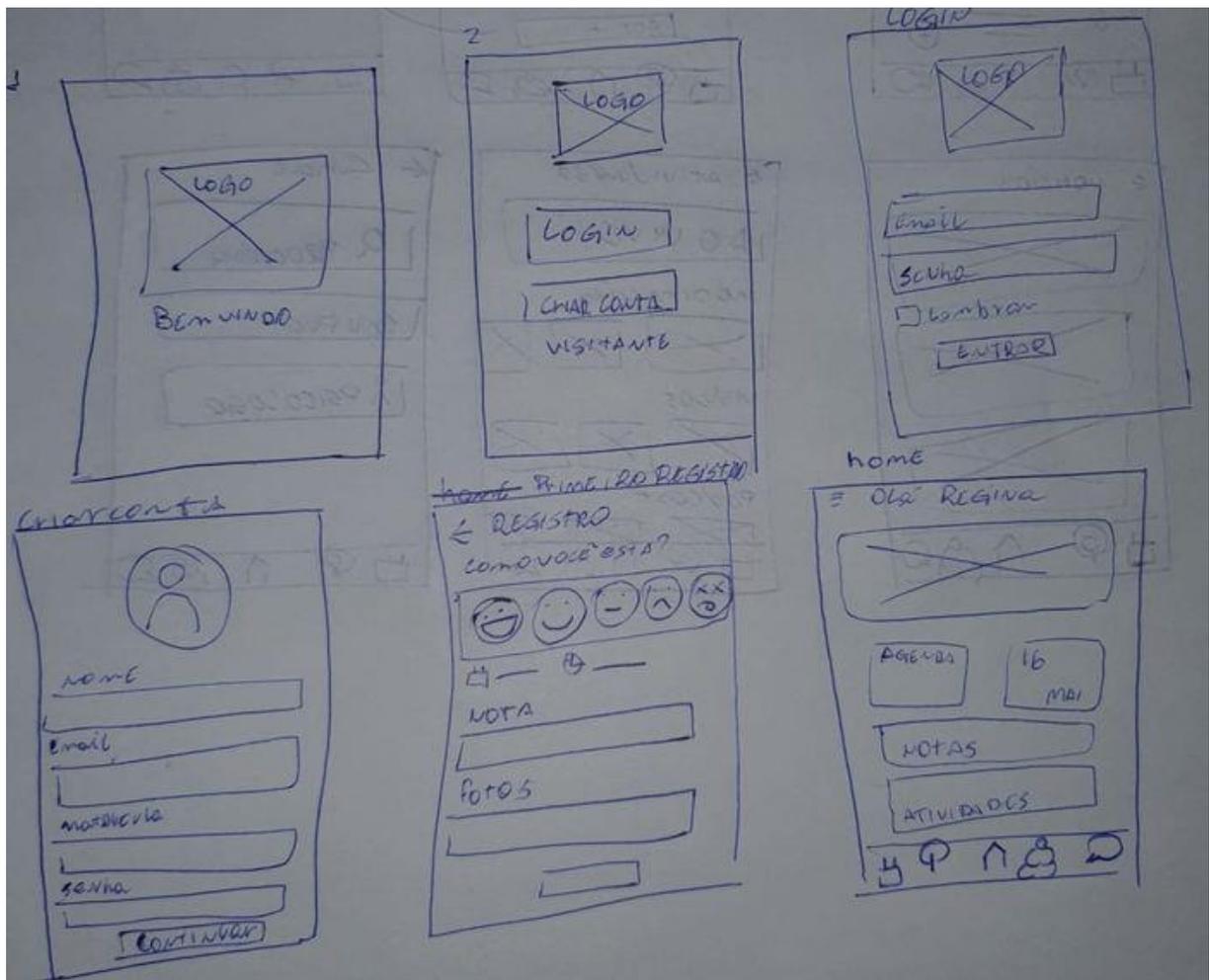
Fonte: O autor (2021)

- Primeira persona: Thiago Basílio, possui 20 anos, estudante de arquitetura na PUC Goiás. Thiago todos os dias vai para a faculdade de carona com a mãe e depois da aula pega ônibus para seu estágio. O rapaz sofre de ansiedade e já passou diversas crises, pois sempre está preocupado em entregar o seu melhor, porém, fica sobrecarregado com tantas obrigações e nem sempre consegue cumprir com os prazos da faculdade e do trabalho simultaneamente. E para ajudá-lo em sua rotina, uma de suas professoras acabou indicando o app SOU PUC para que ele pudesse buscar ajuda de pessoas capacitadas e utilizar o aplicativo para monitorar sua rotina através dos lembretes. Thiago passou a adotar o hábito de *mindfulness* como banhos conscientes e sempre no final do dia quando vai se deitar, tenta praticar meditações guiadas.
- Segunda persona: Álvaro Rodriguez, possui 27 anos e trabalha na secretaria do curso de engenharia da PUC Goiás. Álvaro acompanha o aplicativo desde o início, pois adora escrever sobre o seu cotidiano para conversar sobre os acontecimentos com sua terapeuta. Ele também faz o uso frequente das atividades propostas, pois elas ajudam quando ele não consegue dormir por conta da insônia.
- Terceira persona: Julia Parreira, possui 37 anos, é professora de publicidade e propaganda e conheceu o SOU PUC através das reuniões com os docentes, desde então, Julia utiliza o app para organizar todas as suas aulas através dos lembretes. A professora também pratica exercícios físicos e sempre depois de um bom banho, tira um tempo para meditar.
- Quarta persona: Talita Basílio, possui 45 anos, é advogada e mãe de Thiago. Como é uma mãe extremamente presente na vida de seu filho, pode perceber a mudança de hábito do rapaz e ficou curiosa para entender como funciona o app, ela baixou e entrou através do perfil de visitante para conhecer mais sobre o SOU PUC.

Após traçar o perfil de cada possível usuário do aplicativo, foi possível fazer uma análise sobre as formas com que o aplicativo pode atuar, podendo assim visualizar o conceito do aplicativo.

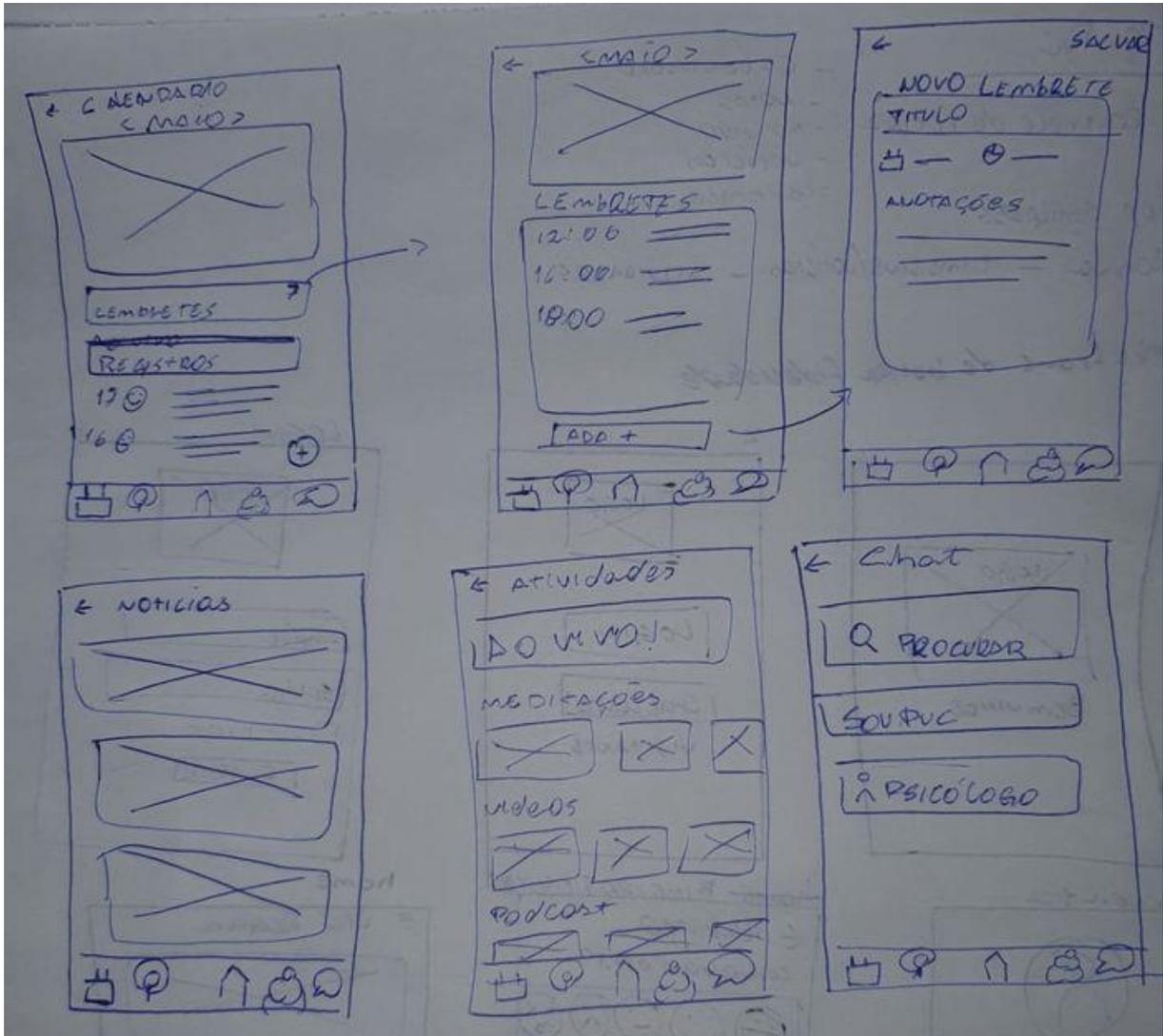
A partir destes pontos levantados e seguindo as etapas da metodologia de Garret, atendendo a quarta etapa do processo, o Plano de Esqueleto. Aqui será a etapa em que o fluxograma desenvolvido anteriormente passa a criar forma, portanto, foi desenvolvido através de *wireframes* de baixa fidelidade (figuras 16 e 17), a simulação das principais telas do aplicativo. A contar desta etapa, se inicia o processo de construção do aplicativo. Estes *wireframes* nos permitem identificar e posicionar cada função do aplicativo de forma rápida e eficaz, através desses croquis das telas se faz possível organizar os pensamentos para que eles possam ser materializados de forma mais pontual e assertiva.

Figura 18— wireframes de baixa fidelidade



Fonte: O autor (2021)

Figura 19— wireframes de baixa fidelidade



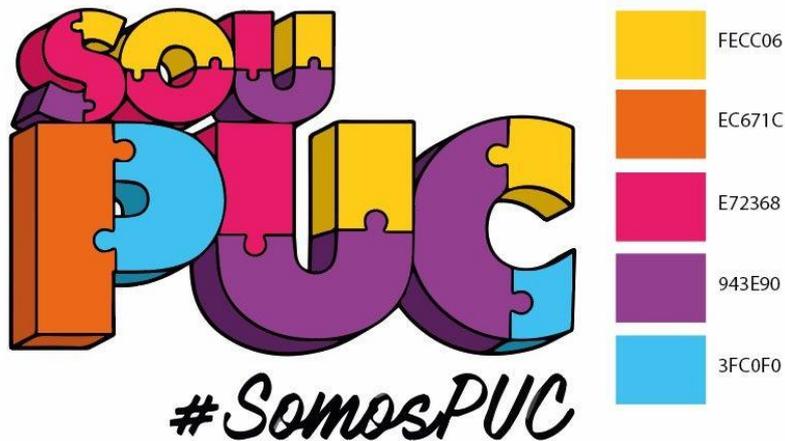
Fonte: O autor (2021)

Depois de concluir os estudos na etapa de *wireframes* de baixa fidelidade, foi possível fazer alguns ajustes, definir as cores e a tipografia para, enfim, desenvolver a materialização da etapa final. O aplicativo foi construído através do *software* Adobe XD, onde foi possível fazer a prototipagem que ficará disponível em: <<https://xd.adobe.com/view/25e0290f-ab72-46cf-9a38-78d97b0c8fcb-70b3/?fullscreen&hints=off>>

Para este projeto, foi decidido manter a paleta de cores que já compõem a própria logo do SOU PUC. São cores fortes e vibrantes que contribuem para fazer a conexão visual entre o programa e o aplicativo. Além das cores originais da marca, também foram utilizadas as

variações no grau de saturação, permitindo explorar tons mais claros e escuros dessas mesmas cores.

Figura 20— Patela de cores



Fonte: O autor (2021)

A tipografia escolhida para os títulos foi a Gilroy juntamente da sua versão *light* para outros comandos secundários, e a Roboto regular para os textos de apresentação. São fontes sem serifa, se tornando ideal textos curtos e rápidos.

Figura 21— Tipografia

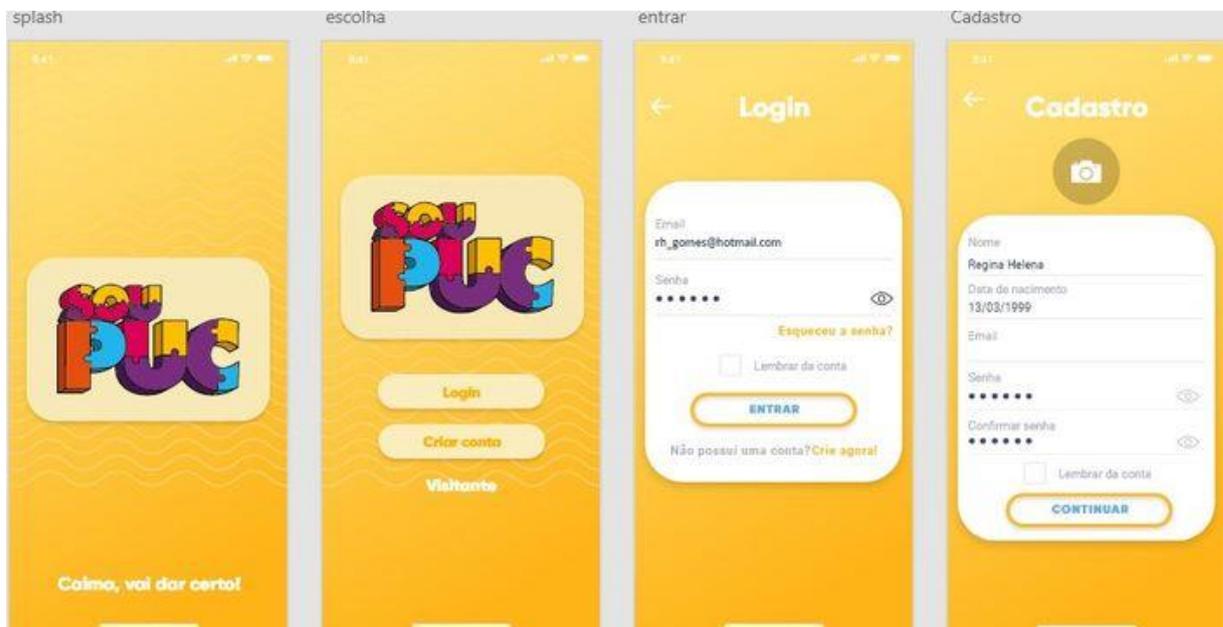
Gilroy
abcdefghijklmnopqrstuvwxy
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
0123456789

Gilroy Light
 abcdefghijklmnopqrstuvwxy
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 0123456789

Roboto
 abcdefghijklmnopqrstuvwxy
 ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 0123456789

Fonte: O autor (2021)

Figura 22 — Telas de Login e Cadastro



Fonte: O autor (2021)

Neste primeiro momento, a intenção foi propor uma relação mais próxima ao usuário. Procurou-se manter por meio de mensagens, interações positivas e acolhedoras sempre que possível. Podemos notar essa aproximação através da primeira tela de inicialização do app (figura 20), onde aparece a mensagem “Calma, vai dar certo!”. O objetivo é que a cada vez que o usuário acesse o aplicativo outras mensagens como essa apareçam, sendo responsável então, pela primeira impressão do aplicativo e já iniciando uma relação de acolhida.

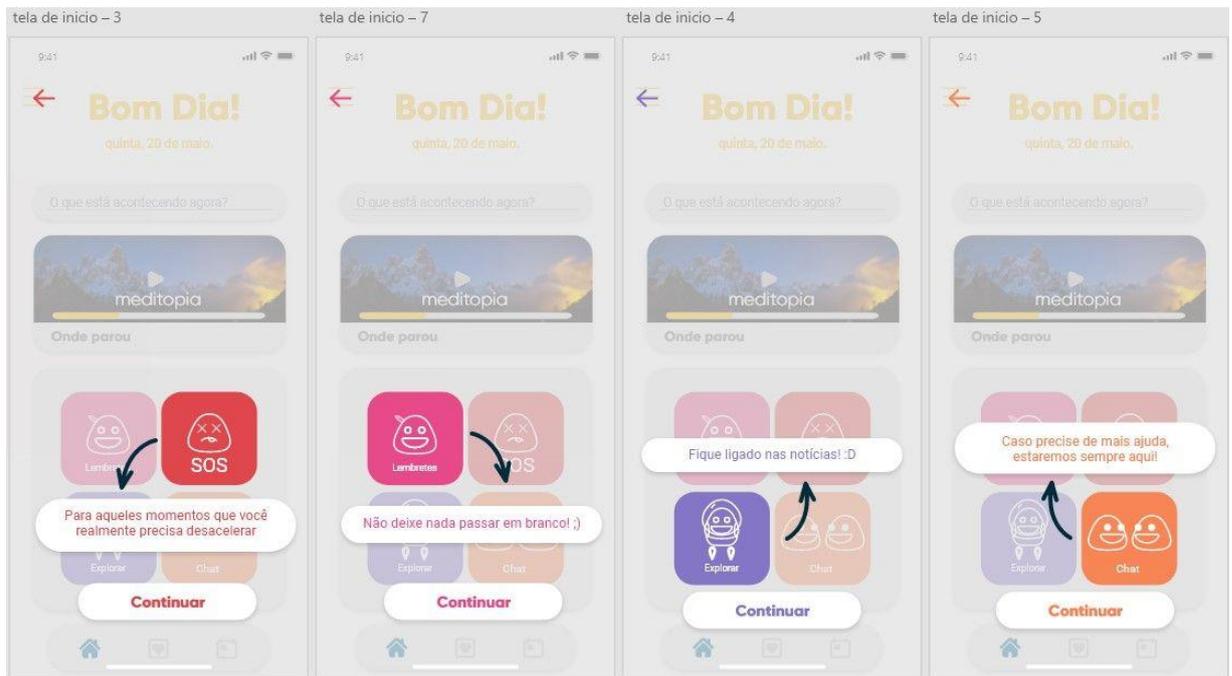
Após efetuar o cadastro, novas mensagens aparecerão para o usuário. Logo depois, ele será redirecionado para as telas de apresentação (figuras 21, 22, 23 e 24). Desta forma, um passo a passo para trilhar o caminho de conhecimento do aplicativo será seguido, onde será apresentado suas atividades e funcionalidades (figura 21). Nesta primeira etapa, o usuário vai ser estimulado a fazer o seu primeiro registro, tendo ciência da importância deste novo hábito.

Figura 23— Telas de apresentação



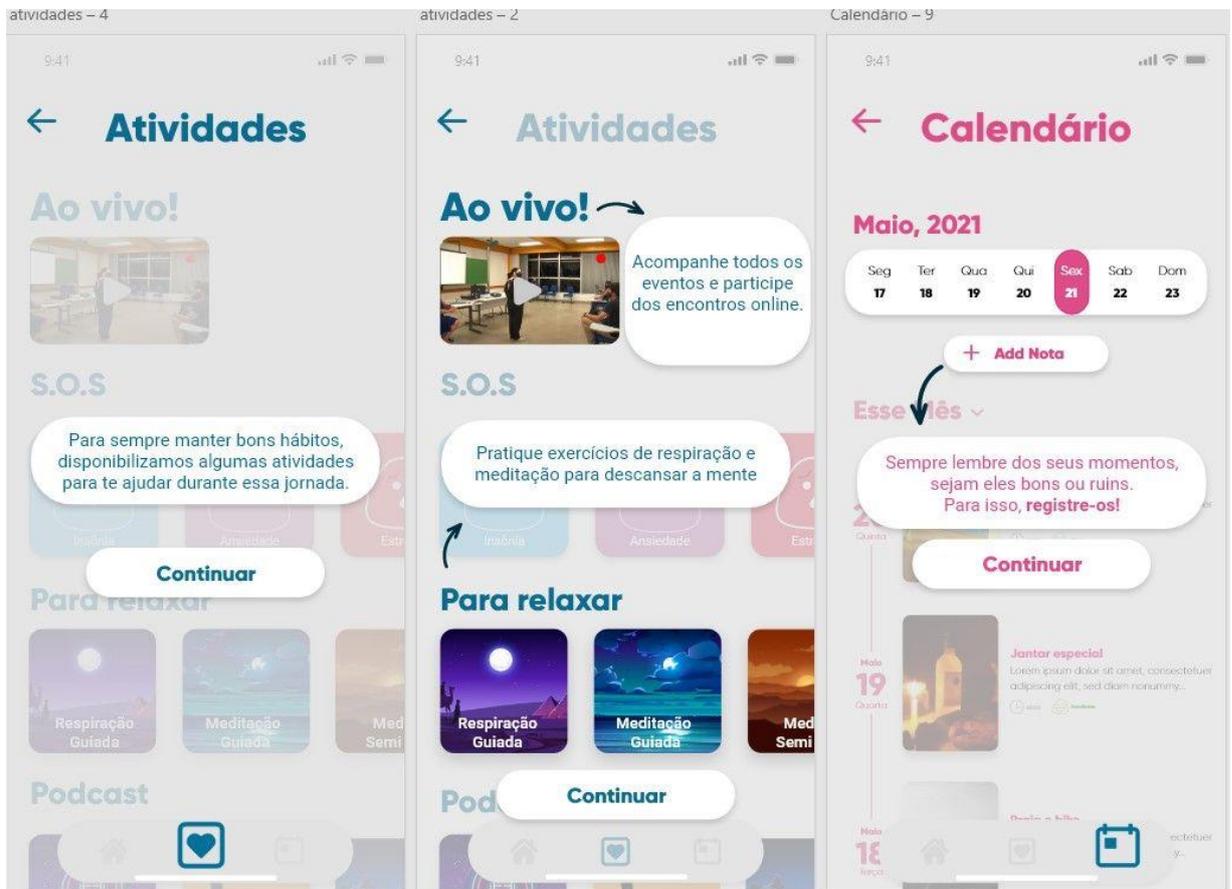
Fonte: O autor (2021)

Figura 24 — Telas de apresentação parte 2



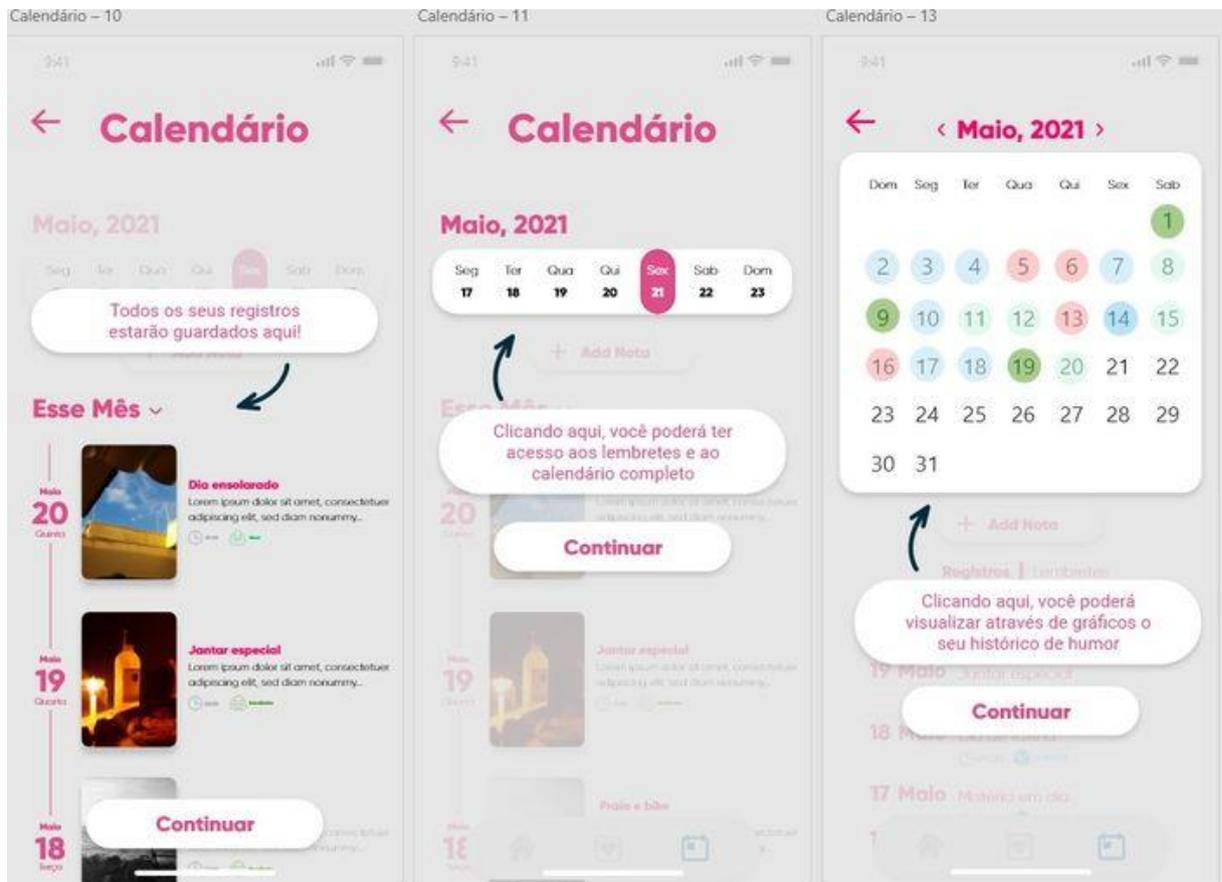
O autor (2021)

Figura 25 — Telas de apresentação das atividades e calendário



O autor (2021)

Figura 26 — Telas de apresentação das funções do calendário



O autor (2021)

Pensando na usabilidade do app, as principais telas foram desenvolvidas para que pudessem ser simples e intuitivas. Na tela de início, foram destacados atalhos para uma rápida utilização das funções principais, fazendo com que o usuário percorra o menor caminho possível para alcançar cada função estabelecida.

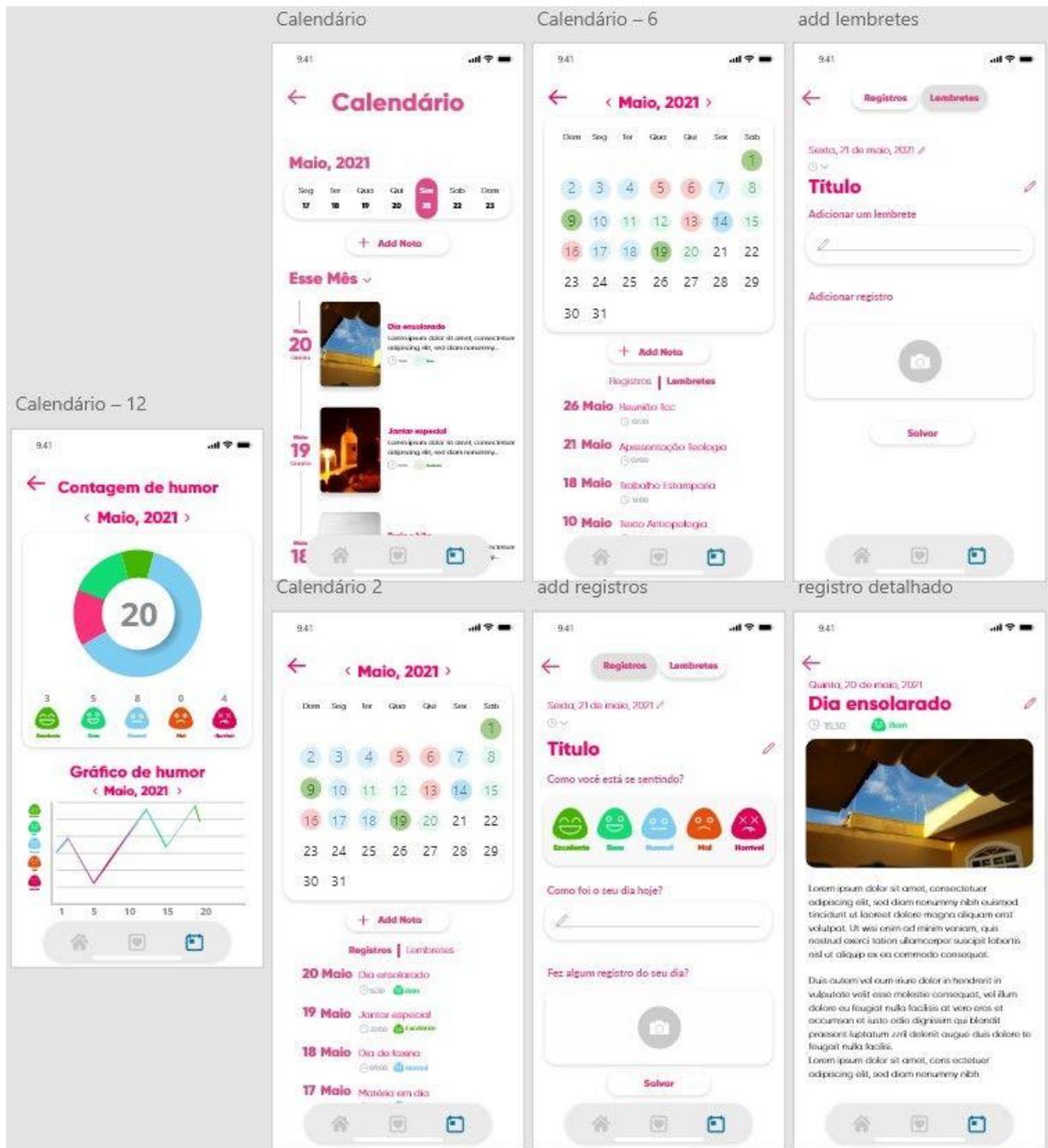
Figura 27 — Telas principais



Fonte: O autor (2021)

Podemos considerar que o calendário possui o maior número de funcionalidades dentro do aplicativo, pois além de contar com os históricos de registros e lembretes, temos o "calendário em pixel", que demarca com bolinhas coloridas o humor do dia, representado pelo registro de emoções. Apesar de todas essas informações proporcionarem um quadro estatístico básico, ao se aprofundar nos dados é possível encontrar mais detalhes sobre esses elementos através de mais gráficos, que depois produzirão uma análise geral do mês registrado.

Figura 28 — Telas do Calendário



Fonte: O autor (2021)

Assim foi possível concluir a quinta etapa da metodologia proposta, o Plano de Superfície, onde é possível verificar a forma visual final do projeto, e perceber como está definido cada tela. A partir desta etapa, seria o momento de proporcionar o contato do usuário com o produto, o que demandaria o desenvolvimento de modelos de teste, mas que não será possível durante este processo da disciplina. Porém fica como um registro para que possa ser objeto de desenvolvimentos futuros.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto inicialmente se propôs a compreender melhor a situação da saúde mental dentro do ensino superior e, depois de uma longa jornada de estudos e pesquisas, possibilitou compreender e detectar alguns fatores que colaboram para o adoecimento mental. Porém, permitiu também conhecer as iniciativas tomadas pelas universidades, a preocupação e o cuidado que muitas delas vem tomando para cuidar do seu aluno.

Felizmente, uma dessas iniciativas é tomada pela PUC Goiás, o que levou este trabalho a se aprofundar no universo do SOU PUC e acompanhar este projeto repleto de sonhos e realizações para com seus estudantes. Portanto, tendo em vista a estrutura deste programa, não foi possível chegar a outros caminhos que fizessem sentido para este trabalho se não fosse para agregar as lutas do SOU PUC e ajudar este projeto a colher bons frutos.

Com o objetivo de minimizar as problemáticas do SOU PUC com relação a levar as suas ações a um maior número de pessoas, foi desenvolvido um aplicativo que facilita o acesso do usuário ao programa, organiza e monitora a rotina e funciona como um canal de emergência para os momentos mais difíceis, possibilitando desde um contato mais individualizado através do chat, no qual um profissional instruído irá encaminhar o usuário, até mesmo à execução de alguma atividade que possa proporcionar momentos de calma e reflexão para aqueles momentos de crise.

Este aplicativo foi desenvolvido apenas numa versão inicial, pois, a etapa de conclusão e a implementação do projeto exige uma estrutura complexa e multidisciplinar, o que deixa aberto o caminho para novos estudos no futuro, porém já permitiu exercícios de aplicação prática, percepções e reflexões sobre o que foi desenvolvido até o momento.

Para a conclusão do projeto, se faz necessário a aplicação de testes com o desenvolvimento de um protótipo. Assim, poderá ser feita a verificação da aceitação do produto perante o público proposto para que pudesse ser feito o acabamento final do projeto e preencher todos os requisitos para a entrega do trabalho aqui realizado.

Contudo, se percebeu indispensável propor soluções voltadas para a saúde mental no ambiente universitário, visto que são inúmeros os perfis encontrados que sofrem por influência de incontáveis fatores estressores, não só presentes no dia do discente, mas sim de todos os integrantes de uma instituição de ensino. É de muito bom gosto que as universidades prestem serviços sociais para amparar e acolher seus alunos, principalmente aqueles que não possuem oportunidade para ter acesso a tratamentos e acompanhamento profissional.

Projetos como o SOU PUC engrandecem a instituição e enriquecem a sua comunidade estudantil. É preciso dar apoio e visibilidade para projetos como esse, para que não passe despercebido principalmente daqueles que mais precisam e reforçam a importância da realização de trabalhos entre áreas diferentes do conhecimento, e que o design pode contribuir para neste sentido, de forma acessível, para que todos tenham o mesmo direito e oportunidade de uma vida feliz e saudável.

REFERÊNCIAS

Almeida, L. S., & Soares, A. P. (2004). Os estudantes universitários: Sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In E. Mercuri, & S. A. J. Polydoro (Orgs.), *Estudante universitário: Características e experiências de formação* (pp. 15-40). Taubaté: Cabral Editora e Livraria Universitária.

ANA CAROLINA FAGUNDES. **Depressão é a maior causa de incapacitação no mundo - Comunicação.** Unifesp.br. Disponível em: <<https://www.unifesp.br/reitoria/dci/entreteses/item/2876-depressao-e-a-maior-cao-de-incapacitacao-no-mundo#:~:text=Em%20%C3%A2mbito%20global%2C%20a%20depress%C3%A3o,d e%20culpa%20e%20baixa%20autoestima.>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

AGÊNCIA SAÚDE. Saúde mental: o que é, doenças, tratamentos e direitos. Saude.gov.br. Disponível em: <<http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

CALDAS, Raíssa. **“produto auxiliar no alívio dos sintomas da ansiedade”.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

CASTILLO AR, RECONDO R, ASBAHR F, MANFRO G. **“Transtornos de Ansiedade”.** In: *Rev Bras Psiquiatr*;22(Supl II):20-3, 2000.

CERCHIARI, E; CAETANO, D. & FACCENDA, O. **Utilização do serviço de saúde mental em uma universidade pública. Psicologia: ciência e profissão.** Vol.25, n.2, p. 252-265, 2005.

CARVALHO, L. **O Dia Mundial da Saúde Mental e a importância do cuidar - Portal da Saúde - Secretaria de Estado da Saúde do Piauí.** Disponível em: <<http://www.saude.pi.gov.br/noticias/2019-10-10/9360/o-dia-mundial-da-saude-mental-e-a-importancia-do-cuidar.html>>. Acesso em: 4 nov. 2020.

D'ANDRADE, Douglas. **Saúde mental com ARCHE — case UX | UX Collective.** Medium. Disponível em: <<https://brasil.uxdesign.cc/como-democratizar-o-acesso-%C3%A0-sa%C3%BAde-mental-com-a-utiliza%C3%A7%C3%A3o-da-tecnologia-estudo-de-caso-de-ux-7684af83a45c>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

DRAUZIO VARELLA. **Causas da incapacitação** | Artigo. Drauzio Varella. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/causas-da-incapacitacao-artigo/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

Extensão na PUC Goiás » Comissão do Projeto Sou PUC vai preparar professores e estudantes para novas ações. Pucgoias.edu.br. Disponível em: <<https://sites.pucgoias.edu.br/extensao/blog/2019/02/22/comissao-do-projeto-sou-puc-vai-preparar-professores-e-estudantes-para-novas-acoes/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

FERNANDA LA CRUZ. **Por que depressão e ansiedade afetam cada vez mais universitários.** Desafios da Educação. Disponível em: <https://desafiosdaeducacao.grupoa.com.br/ansiedade-e-depressao-na-universidade/> . Acesso em: 12 Dec. 2020.

GEDDES, Stewart. **How anxiety can affect our attention and concentration at work and what to do about it.** A Lust For Life - Irish Mental Health Charity in Ireland. Disponível em: <https://www.alustforlife.com/tools/mental-health/how-anxiety-can-affect-our-attention-and-concentration-at-work-and-what-to-do-about-it?gclid=CjwKCAjw_sn8BRBrEiwAnUGJDsENxVFWw6N7XYH2j-VTvGBP-Foyf4fqQSNca_Q1L5wF709mgeDCohoCoggQAvD_BwE>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

Hospital Israelita Albert Einstein. **Saúde Mental.** Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>>. Acesso em: 12 Out. 2020.

[HTTPS://JORNAL.USP.BR/AUTHOR/ANDRE-ROMANI](https://jornal.usp.br/autor/andre-romani). **Conheça os serviços voltados à saúde mental na USP.** Disponível em: <<https://jornal.usp.br/universidade/setembroamarelo/>>. Acesso em: 11 jun. 2021.

Índice de ansiedade entre universitários é preocupante - Núcleo de Apoio Integral. Núcleo de Apoio Integral. Disponível em: <<https://www.unicesumar.edu.br/nai/indice-de-ansiedade-entre-universitarios-e-preocupante/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

LANTYER, Angélica da Silva; VARANDA, Caroline Ciardi; SOUZA, Felipe Granado de; *et al.* Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: Avaliação e Intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4–19, 2016. Disponível em: <<http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/880/476>>. Acesso em: 30 Oct. 2020.

LIMA, K. **5 elementos de UX: o famoso Iceberg - UX Collective.** Disponível em: <<https://brasil.uxdesign.cc/5-elementos-de-ux-o-famoso-iceberg-b06d6976ccbb>>. Acesso em: 10 jun. 2021.

MARGIS, Regina, et al. **“Relação entre estressores, estresse e ansiedade.”**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul 25.1, 2003.

MEC- Ministério da Educação. **Altos índices de desistência na graduação revelam fragilidade do ensino médio, avalia ministro**, 06 de out. 2016. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/32044-censo-da-educacao-superior#:~:text=Total%20de%20estudantes%20%E2%80%93%20O%20Brasil,estudantes%20conclu%C3%ADram%20a%20educa%C3%A7%C3%A3o%20superior>>

PALMA, Cintia. **UFSM realiza estudos sobre saúde mental dos brasileiros na pandemia – Andifes**. Andifes.org.br. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/ufsm-realiza-estudos-sobre-saude-mental-dos-brasileiros-na-pandemia/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

PALMA, Cintia. **Pesquisas da UFCA analisam impacto da pandemia na saúde mental de populações vulneráveis – Andifes**. Andifes.org.br. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/pesquisas-da-ufca-analisam-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-populacoes-vulneraveis/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

PUC-Rio - Serviço de Orientação ao Universitário (SOU-CTC). Disponível em: <<http://www.puc-rio.br/sobrepuc/admin/ctc/sou-ctc/>>. Acesso em: 11 jun. 2021.

Saúde mental exige universidade mais acolhedora, alerta pró-reitora da UFMG – Andifes. Andifes.org.br. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/saude-mental-exige-universidade-mais-acolhedora-alerta-pro-reitora-da-ufmg/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

SANTOS, Jussana. **“Cenários experienciais para redução da ansiedade: uma investigação com futuros mestrandos no processo de busca de informações sobre os cursos”**. Porto Alegre, 2013.

SILVA, Dylan; PANOSSO, Ivana; DONADON, Maria. **“Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções – uma revisão crítica da literatura.”** Universidade de São Paulo, 2018.

Sobre o Projeto – Pega Leve. Ufrgs.br. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/pegaleve/sobre-o-projeto/>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

THIALA, Alves; DA, Costa; SILVA; *et al.* **FACULDADE LEÃO SAMPAIO CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA.** [s.l.: s.n.], 2019. Disponível em: <<https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/THIALA%20ALVES%20DA%20COSTA%20SILVA.pdf>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION: WHO. **World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.** Who.int.

Disponível em: <<https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.

World Mental Health Day 2018 - Young people and mental health in a changing world. Who.int.

Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/events/detail/2018/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2018>>. Acesso em: 12 Dec. 2020.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
 PRÓ-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO
 INSTITUCIONAL
 Av. Universitária, 1069 | Setor Universitário
 Caixa Postal 86 | CEP 74605-010
 Goiânia | Goiás | Brasil
 Fone: (62) 3946.3081 ou 3089 | Fax: (62) 3946.3080
 www.pucgoias.edu.br | prodin@pucgoias.edu.br

RESOLUÇÃO n°038/2020 – CEPE

ANEXO I

APÊNDICE ao TCC

Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

A estudante **REGINA HELENA GOMES DE MOURA** do Curso de DESIGN, matrícula 2018.2.0042.0024-1, telefone: (61) 98292-5755 e-mail rh_gomes@hotmail.com, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei n° 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **DESIGN COMO CONTRIBUIÇÃO PRA LIDAR COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND); Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT); outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 15 de junho de 2021.

Assinatura do(s) autor(es):

Nome completo do autor: REGINA HELENA GOMES DE MOURA

Assinatura do professor-orientador:

Nome completo do professor-orientador: MARÍLIA ALVES TEIXEIRA MARIANO

