



Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Design da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – **UNESP**, campus Bauru-SP como requisito à obtenção de Bacharel em Design, Habilitação em Design Gráfico.
Orientadora: Dra Cássia Leticia Carrara Domiciano

Lucas Yuji Honma
março/2017

02 Agradeci-
mentos*/

03

Resumo*/
Conheça um
pouco sobre
o que se trata
o aplicativo
Audaz

04

Introdução*/
Quem nunca
sentiu medo?
Saiba por que
medo é diferente
de phobia

08-10

**Infância, uma
fábrica de traumas*/**
Meu medo de altura

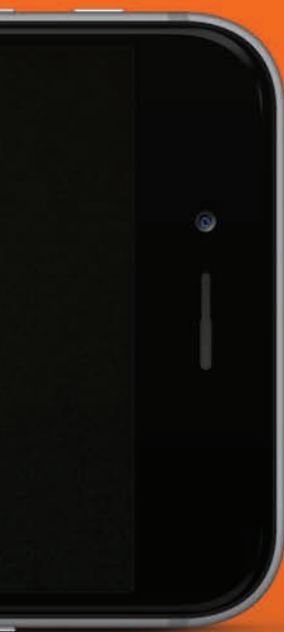
Fobias e suas bizarrices*/
Sim são bizarras, veja a lista de algumas das
mais bizarras!



14-15

18

conheça o app*/
Saiba a origem da ideia do app



Logo*/
Conheça o logo Audaz

O cenário atual dos apps no Brasil*/
Com o avanço da tecnologia, mais e mais pessoas estão usando smartphones pelo Brasil, se tornando um lugar muito interessante para o lançamento de novos apps.

Índice¹

¹lista, ger. alfabética, que inclui todos ou quase todos os itens



Telas*/
Entenda o funcionamento do app Audaz



Conclusão*/



Bibliografia*/

agradeci- mentos²

²gratidão.

Agradeço aos meus pais, por todo apoio que me foi dado durante estes anos de graduação. Também, à minha outra família, que são os grandes amigos que fiz em Bauru, pois sem eles meus dias de universitário estariam perdidos.

Agradeço aos professores Milton, Plácido, Ferdi, Cássia, Dorival, que expandiram a minha concepção do que era design, e nunca deixaram apagar essa chama do que é criar e respirar o design. Agradeço novamente aos professores Milton e Plácido, com quem tive a honra de participar de projetos. Saibam que cada segundo de convivência foi de grande valia.

Por fim, agradeço a todos que fizeram parte do caminho que trilhei até aqui, sempre me incentivando e ajudando como puderam, e espero que nossos sonhos se realizem e que continuemos vivendo momentos incríveis por toda eternidade.

resumo³

³exposição sintetizada de um acontecimento ou de uma série de acontecimentos, das características básicas de alguma coisa, com a finalidade de transmitir uma ideia geral sobre seu sentido.



Este projeto propõe o a concepção visual e desenvolvimento de conteúdo para um aplicativo voltado a pessoas portadoras de diferentes fobias, ou insegurança que as impediram de seguir adiante com seus planos diários. O Design possibilitou tornar o aplicativo atrativo, fácil de usar e estimulante visual e sensorialmente, através de preocupações com cores, tipografias, identidade visual, interação, entre outras. Toda a concepção e criação visual encontram-se preparadas para sua programação, que permitirá o seu pleno funcionamento e cumprimento de seu objetivo: melhorar a vida de pessoas, facilitando a superação de medos e contribuindo num relacionamento saudável com semelhantes.

Palavras-chave: Aplicativo, Design, Fobia.

introdução⁴

⁴exposição sintetizada de um acontecimento ou de uma série de acontecimentos, das características básicas de alguma coisa, com a finalidade de transmitir uma ideia geral sobre seu sentido.

Quem nunca sentiu medo?
Aquele frio na espinha, arrepio, náusea, vontade de correr dali e procurar um lugar em que se sinta “salvo”. Todos sentem medo.

Medo é algo natural do ser humano, algo que o previne de cometer um ato estúpido ou que, de acordo com seu instinto, não julgue seguro. Ou seja, é aquilo que pode ter prevenido a raça humana da extinção.

“O medo é o inimigo mais poderoso da razão. Tanto o medo quanto a razão são essenciais para a sobrevivência humana, mas a relação entre os dois é desequilibrada.”

(GORE, 2008, p. 21.

The assault on Reason Manole)

De acordo com o Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP:

12% da população é ansiosa

24 de brasileiros com ansiedade patológica

Estima-se ainda que 23% da população brasileira sofrerá de algum tipo de distúrbio ansioso ao longo da vida

Segundo a OMS, 10% da população tem fobia.

Será que o fato de sentir medo de estar em um lugar alto é aquele mesmo sentimento pavoroso que te faz evitar ir a um encontro, por medo de subir ao 6º andar de um prédio?

Medo  fobia

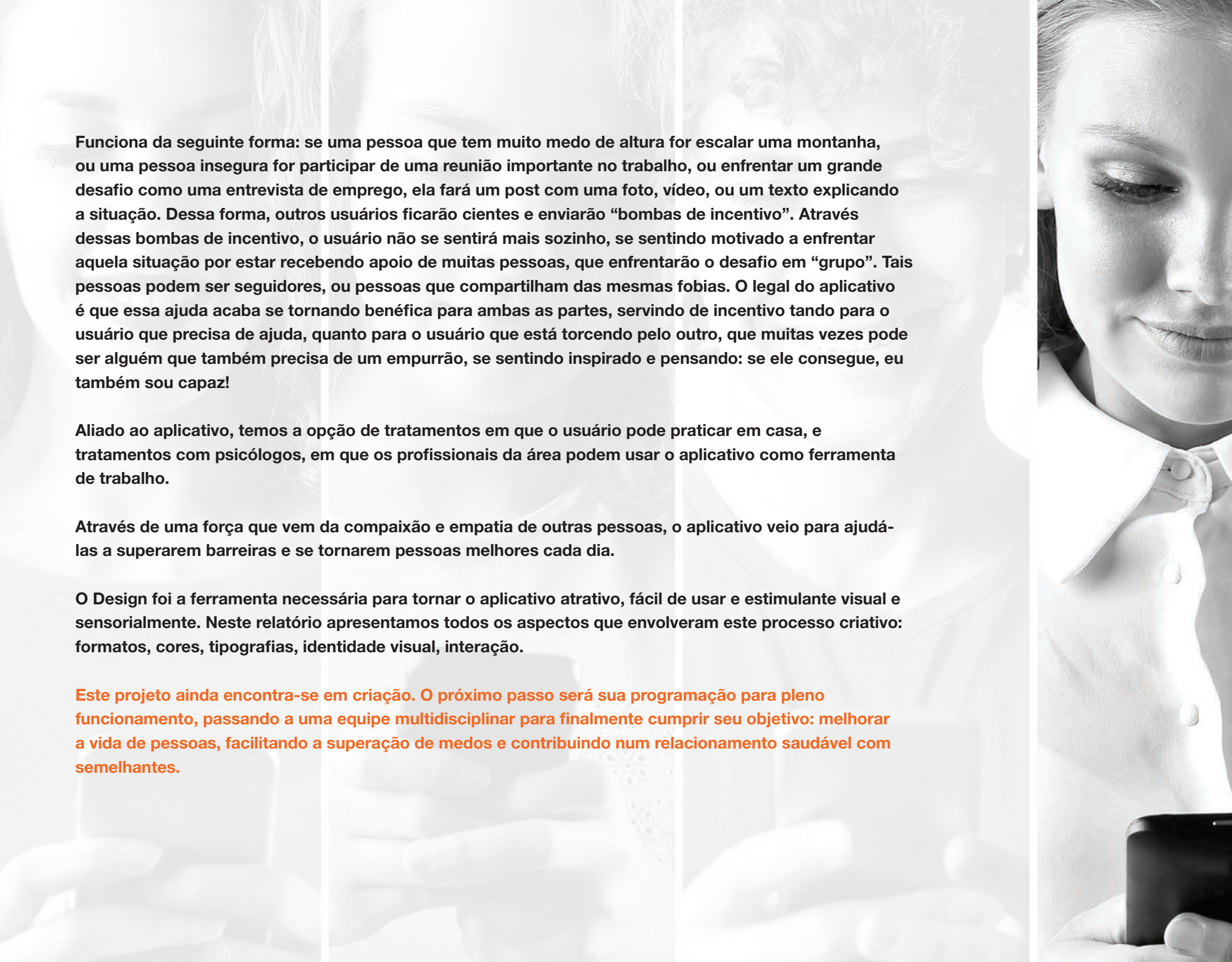
De acordo com o psicólogo Jorge Eloi: “a fobia é um medo irracional que o submete a uma reação exagerada perante um objeto ou situação fóbica, em que o sujeito tem um pico de ansiedade associada, reconhecendo muitas vezes a inexistência do perigo, mas não consegue reagir diferentemente”.

O Professor Doutor Mario Rodrigues Louzã Neto afirma que as fobias atingem cerca de 10% da população, e que geralmente surgem na infância entre as idades de quatro e oito anos, originados de acidentes, maus tratos durante a infância, presença ou vivência de alguma situação ou evento desconfortável, além de serem absorvidas das pessoas que o cercam como os pais. Tais fatos levam muitas vezes a pessoa fóbica a se envolver com drogas, álcool, desenvolver quadros de depressão, autoestima comprometida, problemas quanto à afirmação sexual e dificuldades de interação social, funcionando como um “campo de força”, ou uma prevenção contra uma situação real ou não.

Ou seja, **essa evitação fóbica leva muito frequentemente a limitações importantes na vida cotidiana da pessoa.**

E se existisse um lugar em que você pudesse expor esses medos, e através de ajuda de pessoas proativas e profissionais da área da psicologia, ganhar confiança e receber aquele pequeno empurrão que faltava?

Este projeto propõe o aplicativo Audaz como ferramenta de ajuda para pessoas com estes problemas. Audaz é um aplicativo que ajuda seus usuários a superarem seus medos e fobias, independente das dificuldades ou situações particulares. Ele se dá através de uma rede social, em que pessoas incentivam umas as outras a se tornarem pessoas destemidas e mais audaciosas.



Funciona da seguinte forma: se uma pessoa que tem muito medo de altura for escalar uma montanha, ou uma pessoa insegura for participar de uma reunião importante no trabalho, ou enfrentar um grande desafio como uma entrevista de emprego, ela fará um post com uma foto, vídeo, ou um texto explicando a situação. Dessa forma, outros usuários ficarão cientes e enviarão “bombas de incentivo”. Através dessas bombas de incentivo, o usuário não se sentirá mais sozinho, se sentindo motivado a enfrentar aquela situação por estar recebendo apoio de muitas pessoas, que enfrentarão o desafio em “grupo”. Tais pessoas podem ser seguidores, ou pessoas que compartilham das mesmas fobias. O legal do aplicativo é que essa ajuda acaba se tornando benéfica para ambas as partes, servindo de incentivo tanto para o usuário que precisa de ajuda, quanto para o usuário que está torcendo pelo outro, que muitas vezes pode ser alguém que também precisa de um empurrão, se sentindo inspirado e pensando: se ele consegue, eu também sou capaz!

Aliado ao aplicativo, temos a opção de tratamentos em que o usuário pode praticar em casa, e tratamentos com psicólogos, em que os profissionais da área podem usar o aplicativo como ferramenta de trabalho.

Através de uma força que vem da compaixão e empatia de outras pessoas, o aplicativo veio para ajudá-las a superarem barreiras e se tornarem pessoas melhores cada dia.

O Design foi a ferramenta necessária para tornar o aplicativo atrativo, fácil de usar e estimulante visual e sensorialmente. Neste relatório apresentamos todos os aspectos que envolveram este processo criativo: formatos, cores, tipografias, identidade visual, interação.

Este projeto ainda encontra-se em criação. O próximo passo será sua programação para pleno funcionamento, passando a uma equipe multidisciplinar para finalmente cumprir seu objetivo: melhorar a vida de pessoas, facilitando a superação de medos e contribuindo num relacionamento saudável com semelhantes.





infância, uma fábrica de traumas⁹

⁹acontecimento emocionalmente doloroso que torna o sujeito particularmente sensível em situações similares

“Ei menino, desce daí!”, “Para de se apoiar na grade da sacada!”, “Tem como você subir na escada e pegar aquele pote em cima do armário?”, “Nossa, como é bom estar no alto dessa montanha”.

Pois é, estas eram as frases que nem sequer passavam pela minha cabeça durante a minha infância. Subir em escadas, atravessar pontes, parques de diversões, transformavam-se em fardos difíceis de se carregar. Lembro-me de um dia em que fui atravessar a ponte que ligava o lado de uma rodovia ao. Antes mesmo de começar a me arrumar, a partir do momento que fui informado que teria que atravessar uma ponte para chegarmos ao shopping, minhas mãos já suavam e meu coração palpitava rapidamente. Hesitei, perguntei se aquela era realmente a única solução. Não houve outro jeito, começamos a travessia.

Após três passos eu já não conseguia olhar para os lados, somente para baixo, de maneira que não era possível enxergar além da barreira de proteção da ponte. Quase naquela parte crítica da ponte, próximo ao meio dela, travei. Não conseguia andar, e nem olhar pra frente. Tive que sair dali arrastado pelos meus amigos, senão ficaria até o outro dia. Além dessa situação, houveram muitas outras, sempre envolvendo pontes (até as menores), terceiros andares de apartamentos, escadas, entre outros constrangimentos.

Não tenho nenhuma comprovação do momento em que desenvolvi esse medo, mas acredito que foi quando caí do berço com apenas dois anos de idade. Ainda tenho cicatrizes. Além disso, minha mãe tem muitas fobias com altura, e acredito que isso tenha me influenciado também.

fobias e suas bizarrices¹⁰

¹⁰esquisito; excêntrico; insólito

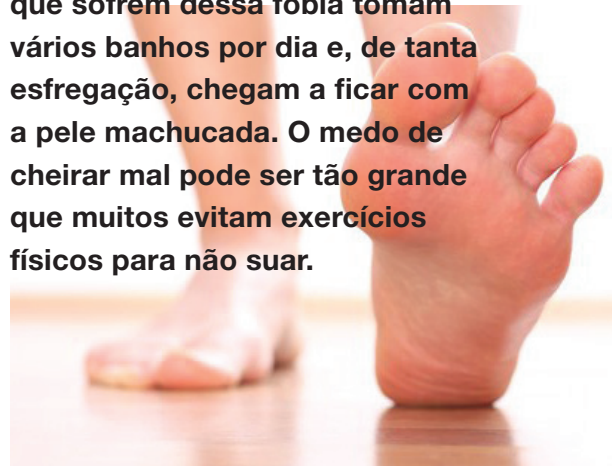
Muitas pessoas já se depararam com situações desesperadoras, em que mal conseguiam ficar em pé, ou evitar um desmaio devido ao medo incontrolável de algo. Esse estado já pode ser considerado fóbico, em que, de acordo com Jorge Elói, “o paciente interpreta aquela situação, muitas vezes normal e inofensiva para os outros, como algo ameaçador”. Conheço pessoas que mal conseguem ter uma noite de sono tranquila devido a presença de uma barata na casa.

Separei uma lista de dez fobias mais estranhas que achei em uma publicação no blog da revista *Mundo Estranho*.

bromidrofobia

Medo de quê - Odores do corpo/

Normalmente, as pessoas não gostam do odor proveniente das axilas ou do chulé, cuidando da higiene pessoal para não exalar esses cheiros pelo corpo. Os que sofrem dessa fobia tomam vários banhos por dia e, de tanta esfregação, chegam a ficar com a pele machucada. O medo de cheirar mal pode ser tão grande que muitos evitam exercícios físicos para não suar.



Caetofobia

Medo de quê - Pelos e cabelos/

Eu costumava ter esse tipo de fobia. Não podia ver um fio de pelo ou cabelo sequer no sabonete que já entrava em pânico. Alguns chegam a contratar alguém só para lavar seu cabelo e não precisar tocar nele.



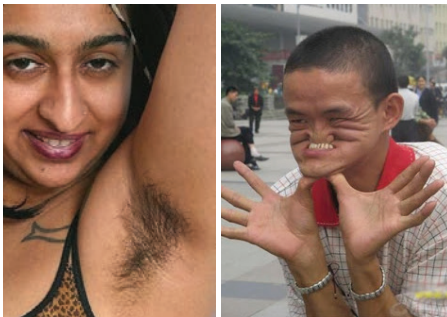
Deipnofobia

08 Medo de quê - Jantar em família ou com amigos/ Sentar à mesa para uma refeição é difícil: elas ficam muito suadas, sentem falta de ar e são tomadas por uma sensação de impotência. Eles possivelmente enxergam um jantarzinho como uma terrível ameaça, que trará à tona conflitos emocionais não resolvidos.



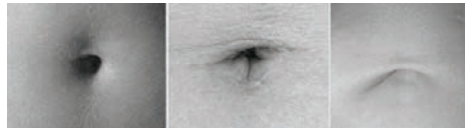
Unatractifobia

07 Medo de quê - Pessoas feias/ Esse medo pode ser adquirido de algum trauma como susto, absorção por conta de pais que abominam pessoas com aparência ou estilo diferenciado. Lembrando que o conceito de beleza é subjetivo.



Onfalofobia

06 Medo de quê - Umbigos/ Essas pessoas também ficam nervosas só de ver um umbigo. É que elas têm o maior pavor de que seu umbigo cresça demais ou fique com o formato conhecido como “couve-flor”.



Lachanofobia

05 Medo de quê - Vegetais/ Cenouras, amoras, abobrinhas. Vegetais “assassinos”. A forma incomoda, a cor não agrada, a textura causa aversão e o cheiro, náuseas.



04 Medo de quê - Palavras grandes/

O próprio nome desta fobia (a palavra gigante ao acima) já obriga quem sofre do distúrbio a confrontar seu medo: um temor irracional de palavras longas ou de uso pouco comum, como termos técnicos e médicos. Segundo os especialistas, surge do medo de pronunciar a palavra de forma incorreta e, por isso, cair no que chamam de “ridículo”.

Automatonofobia

Medo de quê - Autômatos e bonecos de cera/

Autômatos, como bonecos de ventríloquo, são objetos de divertimento. Mas não para pessoas que têm automatonofobia. Para elas, inocentes bonequinhos de parque de diversões são verdadeiros monstros. A visão de algo que imita seres humanos causa tremedeiras, choro e paralisia.



Filemafobia

Medo de quê - Beijar/

Para quem tem filemafobia, um simples beijo é sinônimo de pesadelo. A pessoa sente enjoos e fica com a boca seca e as mãos trêmulas. Em casos mais graves, chega a ter um ataque de pânico. Mesmo com beijo na bochecha em amigos e familiares. Para os estudiosos, esse transtorno está ligado a outro, a filofobia, o medo de se apaixonar.



Caligenefobia

Medo de quê - Mulheres bonitas/

Esse é o pavor sentido por alguns homens ou mulheres quando têm que interagir com uma mulher, que é por ele ou por ela considerada bonita. O bizarro terror é tamanho que alguns sujeitos até abandonam o emprego, caso houver alguma mulher considerada por ele(a) bonita em seu trabalho.



Ergofobia

Medo de quê - Trabalhar/

Sobre ela, não há muito o que explicar, é aquele sentimento que supera qualquer preguiça ou necessidade.



Além dessas fobias incomuns e raras, existem as fobias mais comuns como:

10. Aracnofobia

Medo de quê - Aranha

9. Sociofobia ou anropofobia

Medo de quê - pessoas, situações sociais

8. Aerofobia

Medo de quê - avião

7. Agorafobia

Medo de quê - medo de sair de casa, lugares cheios, multidões

6. Claustrofobia

Medo de quê - lugares fechados

5. Hematofobia

Medo de quê - sangue

4. Hidrofobia

Medo de quê - água

3. Necrofobia

Medo de quê - morte

2. Nictofobia

Medo de quê - medo do escuro

1. Acrofobia

Medo de quê - altura



o cenário atual dos apps no Brasil¹⁴

Segundo a pesquisa *Digital in 2016*, da *We Are Social*, realizada ao longo do último trimestre de 2015, temos hoje no Brasil uma média de 45% da população ativa em redes sociais de todos os tipos. De acordo com a *Dextra*, o Brasil é o quinto país em que as pessoas mais baixam aplicativos no mundo. Esse setor de aplicativos movimenta no mundo US\$ 25 bilhões, e a previsão é chegar a US\$ 70 bilhões até 2017. Esse é um número que só tende a aumentar devido à facilidade de acesso à internet por smartphones, cada vez mais modernos e capazes de realizar diversas operações através de aplicativos. Os aplicativos, de acordo com o site *Fábrica de Aplicativos*, são comparados a um canivete suíço, e que cada ferramenta dentro como chave de fenda, colher, tesoura, lixa, faca, entre outras, seriam os aplicativos que podem ajudar muito em diversas situações.

De acordo com um artigo da revista *Exame*, os aplicativos mais baixados no Brasil no ano de 2015 foram o Whatsapp, Facebook, Messenger, e Instagram. Todos esses aplicativos promovem a interação entre pessoas do mundo todo, através de conversas, ou postagens em mídias sociais, o que é muito similar ao Audaz. Ainda de acordo com um artigo da revista *Exame* em 2015, foram mais de 200 milhões de downloads de aplicativos Android, e 100 milhões de iOS. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o IBGE, 77,9% dos brasileiros usam smartphones, chegando a 203,2 milhões de pessoas. Outros números interessantes referentes às estatísticas de uso de celular no Brasil mostram o quanto a mobilidade está presente no dia a dia dos brasileiros:



15

- Os donos de smartphones no Brasil possuem, em média, 15 aplicativos instalados (dados divulgados em dezembro de 2015)
- Aproximadamente 73% dos brasileiros que possuem smartphone não saem de casa sem ele e, para os jovens, é o item mais importante a ser levado a um evento, à frente de documentos e dinheiro.

Utilização do aplicativo na saúde

O mercado de aplicativos para a saúde está muito aquecido esses tempos. Como apresentado anteriormente, mais de 70% da população já usa smartphones e acessa aplicativos. O brasileiro é um dos povos que mais usam a tecnologia na hora de se preocupar com a própria saúde. De acordo com a pesquisa da consultoria alemã *GfK*, realizada com 20 mil usuários de internet em 16 países, 29% dos brasileiros utilizam aplicativos, pulseiras e relógios inteligentes para monitorar sua própria saúde. Segundo a pesquisa, o Brasil está em segundo lugar no ranking global, atrás apenas da China, com 45%, e empatado com os Estados Unidos. Na terceira posição da lista está a Alemanha (28%), seguida pela França (26%).

“Isso mostra que o monitoramento da saúde e da aptidão física aparecem em grupos mais amplos do que público óbvio, dos jovens esportistas”, diz Eliana Lemos, analista da *GfK*. Para ela, esta é uma oportunidade para os fabricantes ajustarem seus produtos a diferentes públicos alvos – como fez a Apple com o *Apple Watch* recentemente, ao dedicar o aparelho aos praticantes de exercícios físicos. Devido a isso, podemos concluir que o brasileiro se preocupa com a saúde, seja ela corporal ou mental.

Frente a esses dados, a ideia de se criar um aplicativo parece bem promissora.

au

Audaz

significado

O nome **Audaz** é um adjetivo de dois gêneros com origem no latim *audax* que classifica alguém que demonstra **audácia**. Também é uma palavra usada para descrever **pessoas corajosas e arrojadadas**.

Alguns sinônimos de **audaz** podem ser **destemido, audacioso, ousado, valente**. Em alguns casos, uma pessoa **audaz** pode ser alguém que é **corajoso, que não tem medo de inovar ou encarar situações adversas**.

Público alvo:
adultos entre
18 a 54 anos
de idade.
Fóbicos e
pessoas
que querem
interagir
e ajudar.
Psicólogos

Plataforma:
IOs e Android.

conheça o app¹⁸

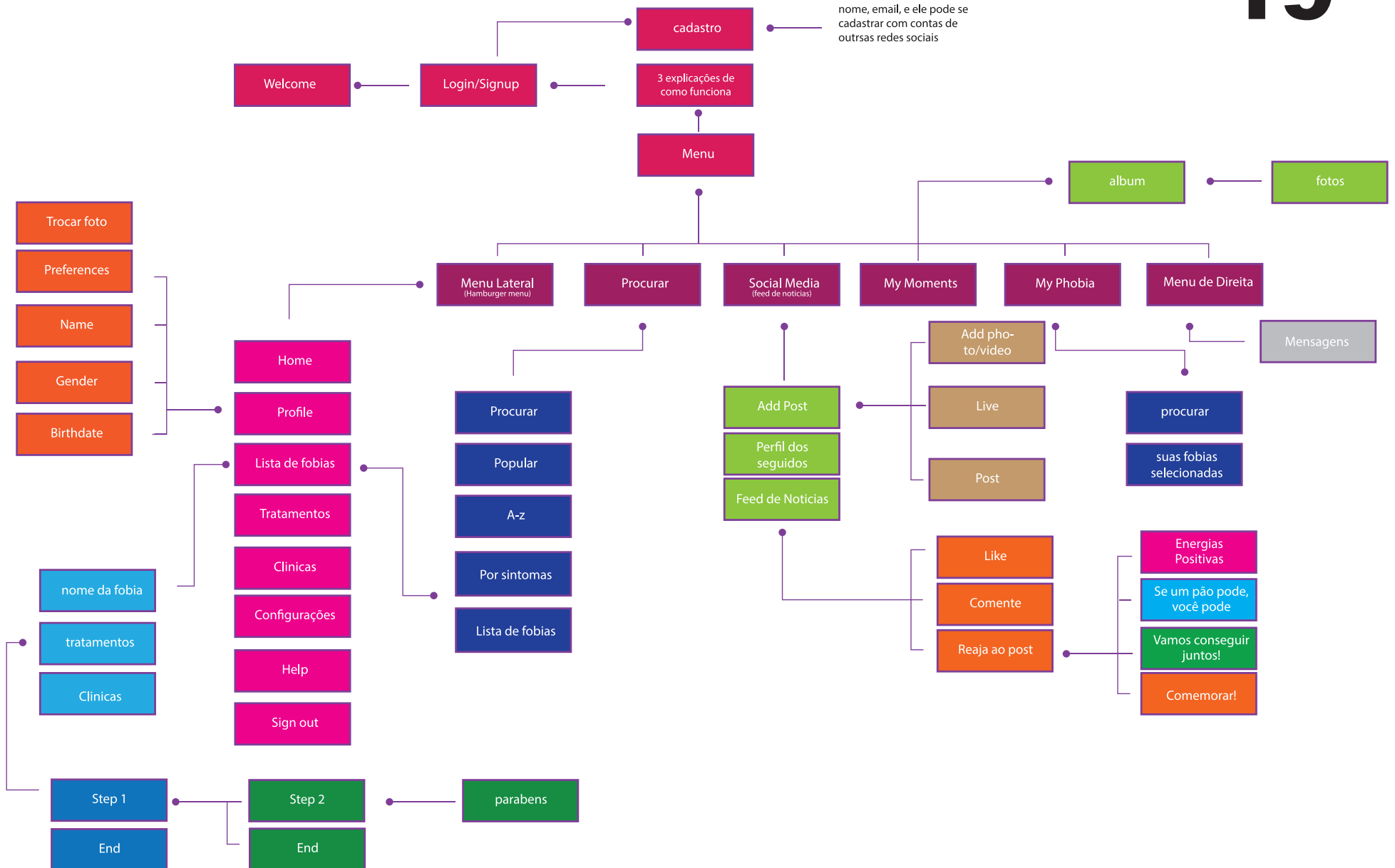
¹⁸“Apps” é a abreviação da palavra “applications”, ou aplicativos. No contexto dos smartphones, “apps” são os programas que você pode instalar em seu celular, ou seja, a tela que mostra a previsão do tempo, o joguinho ou aquela câmera cheia de efeitos, entre outros.

A ideia surgiu a partir da observação do comportamento das pessoas na internet. Percebi que elas agem de forma ativa, como por exemplo, interagindo em fotos ou em posts de notícias, exprimindo suas opiniões. Aparentemente elas se sentem úteis e acolhidas por pessoas aleatórias, que aprovam ou começam a interagir em cima daquele comentário que ela fez.

Aproveitando-se dessa vontade das pessoas de interagir na internet, porque não utilizá-las para gerar comentários do bem, que incentivam e encorajam as pessoas a atingirem seus objetivos?


Percebi que um simples “**você consegue!**” já muda muita coisa na vida de uma pessoa, deixa pessoas mais fortes, encoraja, motiva. O Audaz, um aplicativo em que pessoas se ajudam a enfrentar obstáculos, medos e fobias através de uma rede social, utiliza dessas mensagens positivas!

O processo criativo foi interessante. Queria buscar a solução para algum problema pessoal e que também afetasse a sociedade. Vi que muitas pessoas, além de mim, sofriam com as fobias e medos. Foi aí que tive a ideia de criar um aplicativo que pudesse ajudar de alguma forma. Escolhi o aplicativo como meio, por ter uma certa afinidade com o desenvolvimento de *layouts*, e por estar desenvolvendo alguns trabalhos relacionados. A partir destas pesquisas e *brainstormings* “infinitos”, parti para a estruturação do aplicativo, construindo um *Wireframe*, que me ajudou a entender a mecânica do aplicativo. Assim que desvendei todas as telas que seriam necessárias, parti para o desenvolvimento das artes (logo e telas).



logo¹²

²⁰símbolo que serve à identificação de uma empresa, instituição, produto, marca etc.



A identidade visual de um aplicativo é muito importante. Durante todo o curso de design gráfico, aprendemos que criar uma marca com conceito e que seja visualmente agradável, além de pensar em todo *slogan* e materiais gráficos de apoio, é muito importante justamente pelo fato de comunicar toda ideia do *app*.

O símbolo proposto é baseado no “teste de Rorschach”, que usa um conceito freudiano de projeção: um mecanismo de defesa, através do qual o indivíduo atribui de maneira inconsciente características negativas da própria personalidade a outras pessoas (projeção clássica). Ou seja, muitas das imagens vistas se tornam aquilo que o indivíduo mais abomina. O psicólogo que aplica o teste reconstrói os aspectos da personalidade que levaram às respostas dadas pelo paciente.



horizontal



vertical



the fear

BLACK

C=0

M=0

Y=0

K=100

R= 0

G= 0

B= 0

19

the happiness

ORANGE

C=0

M=73

Y=100

K=0

R= 250

G= 150

B= 0



aplicação nas duas cores



20mm



10mm

fonte

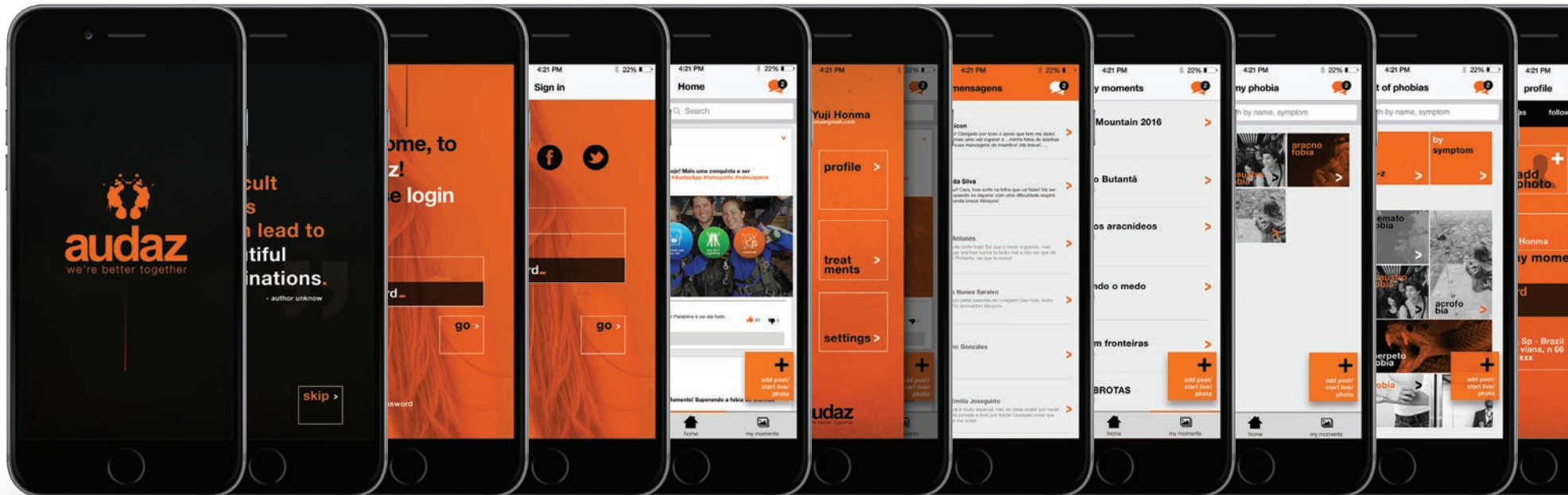
Helvetica Neue LT Std/
bold

aAbBcCdDeEfFgGhHiIjJkKlLmMnNoOpPqQrRsStTuUvVwWxXyYzZ
0123456789

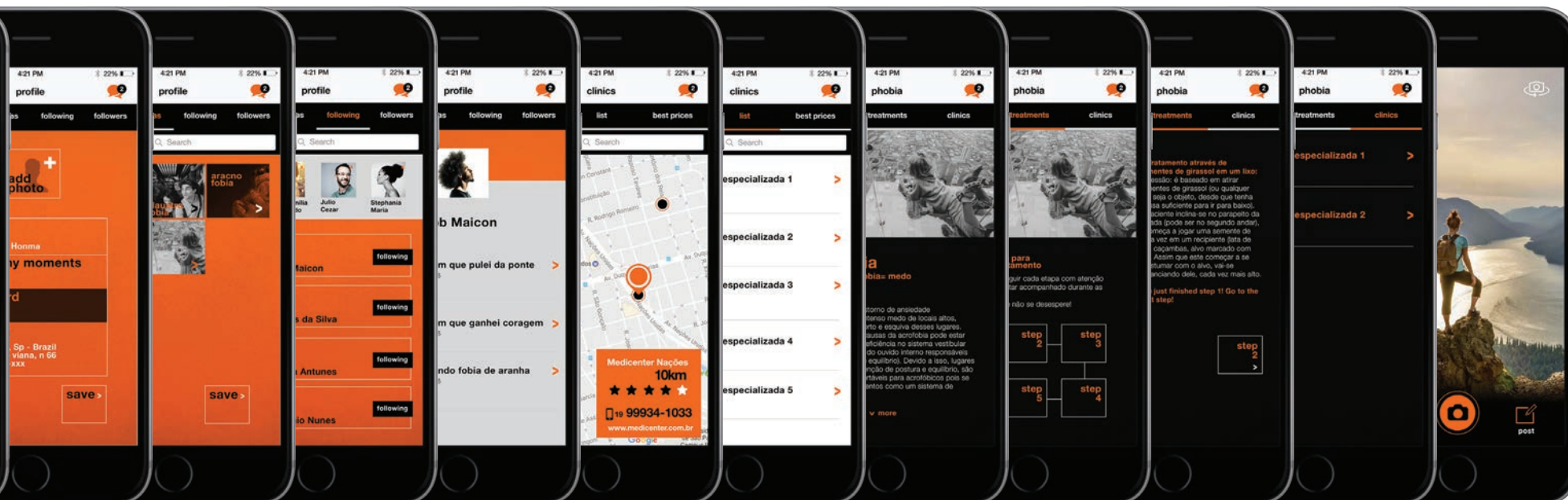
telas²²

O Audaz é a rede social em que as pessoas se ajudam, incentivam-se e encorajam. Ou seja, uma rede social totalmente voltada para o positivismo.

Vamos dar um exemplo. Uma pessoa que se encontra em uma situação tensa, que precise de alguma ajuda, uma apresentação em público. Ao compartilhar isso no Audaz,

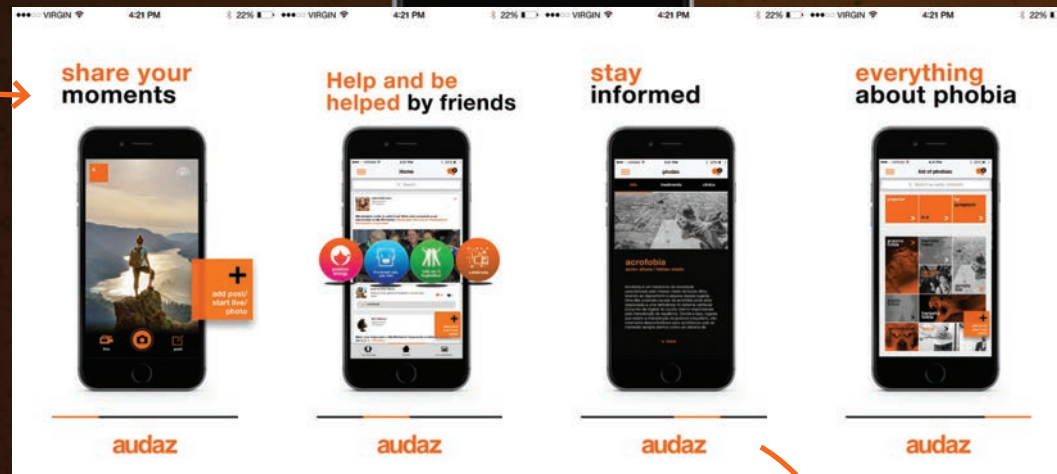


ela começará a receber incentivos e mensagens vindas de outras pessoas, encorajando-a. Essas pessoas podem ser amigos, seguidores, até pessoas que compartilham das mesmas dificuldades. Dessa forma, será mais fácil encarar os problemas, com mais pessoas ao seu redor te acalentando. Caso algum usuário mande uma mensagem indevida, ou que receba três denúncias será banido para sempre.



telas de apresentação

algumas funções



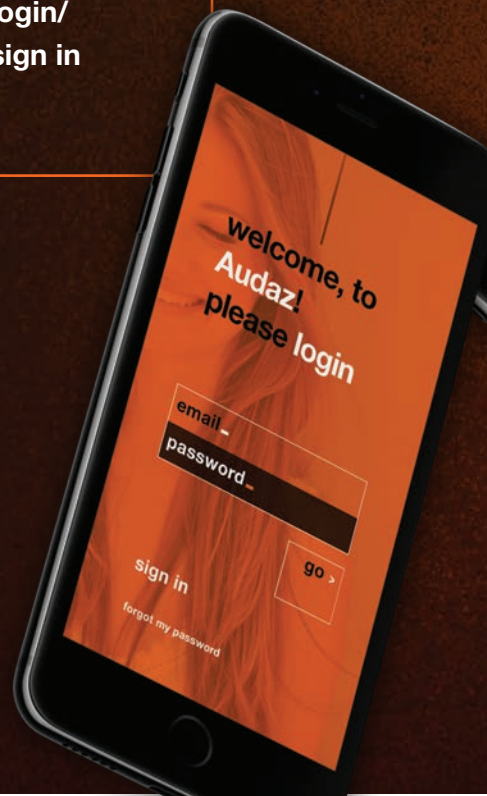
Difficult roads often lead to beautiful destinations.

- author unknow

audaz
we're better together

skip >

login/
sign in

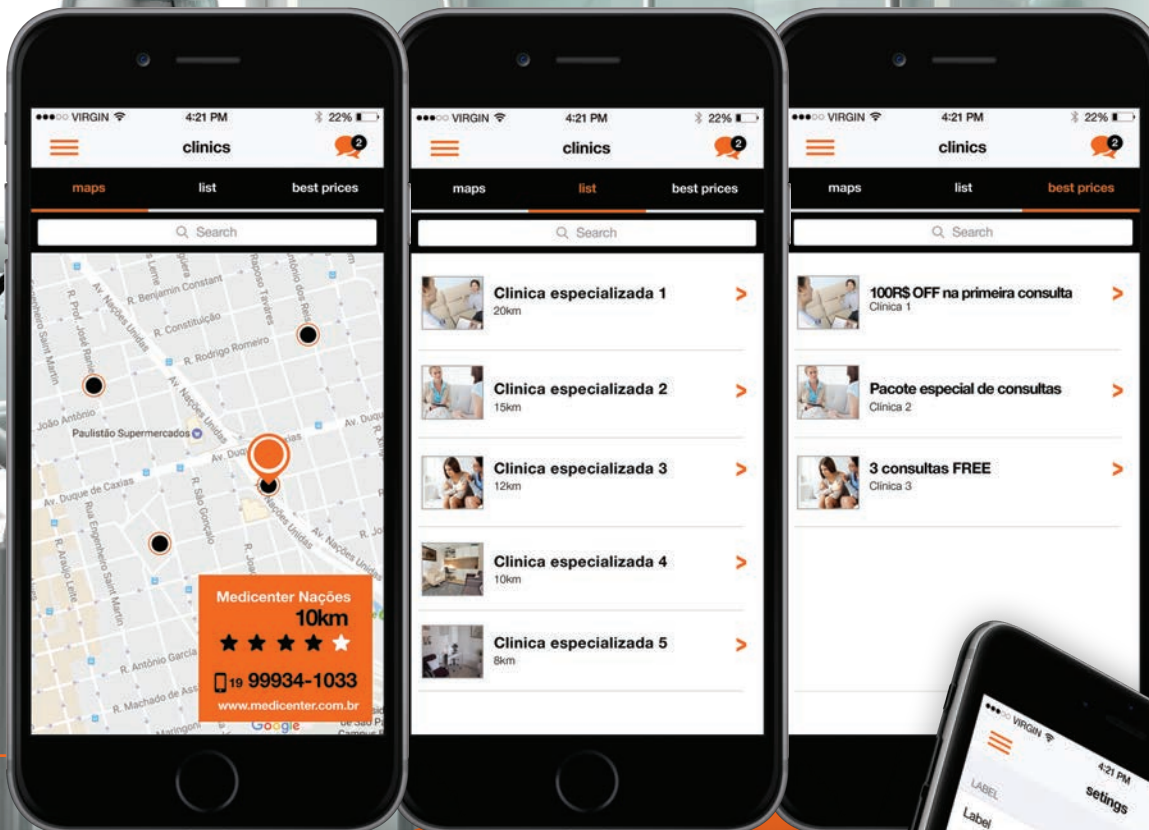


Na home, ou página principal, os usuários além de comentarem, podem postar coisas. essa parte do post é muito importante pois essa é a forma de expor seus medos em busca de melhoras. Além de posts com fotos, frases, o usuário tem acesso a camera e a livestream, em que pode ser acompanhado em tempo real.

comente alguma mensagem positiva!

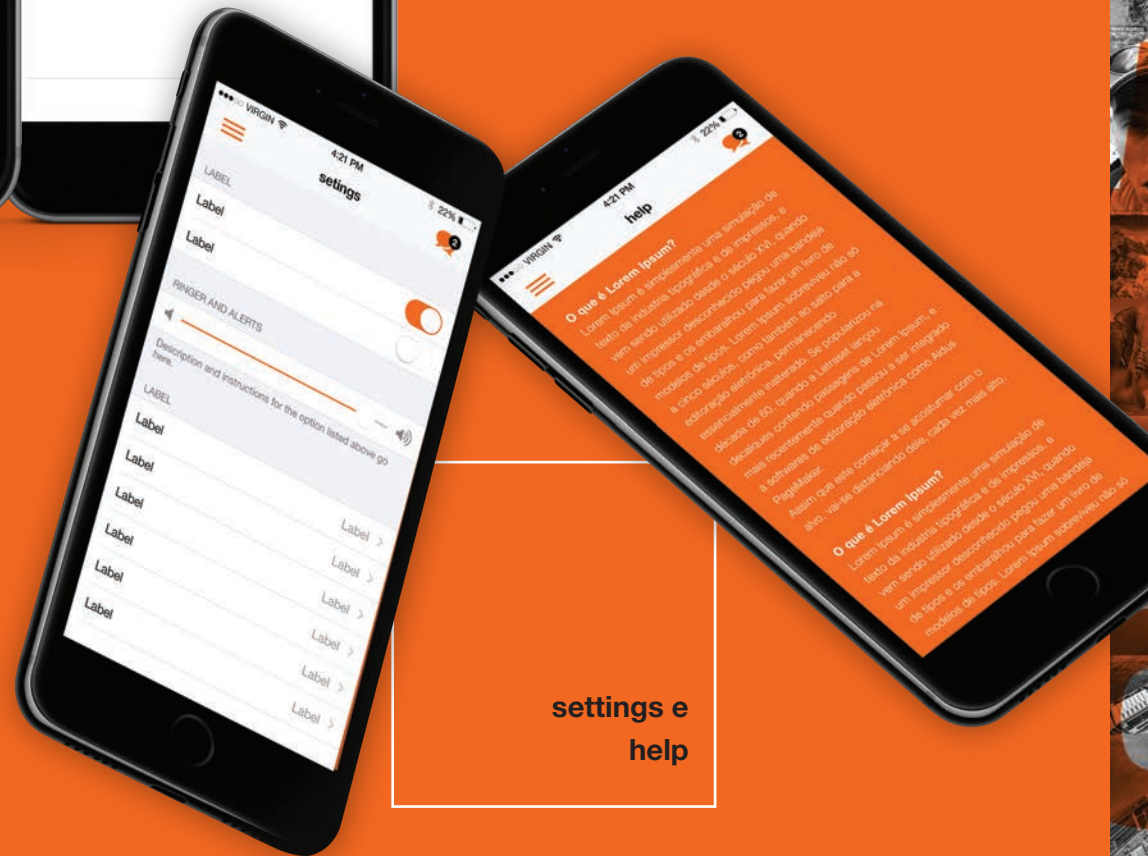


comece um post



Clinicas

- por mapa
- por nome
- promoções



settings e help

adicione um
post, live,
fotos ou
vídeos

31



Always Live

conclusão³²

³²ato, processo ou efeito de levar a termo; finalização, término

Muitos dos meus medos e fobias me fizeram perder muitas oportunidades. “E se eu tivesse feito isso, ou aquilo, esses pensamentos passam pela minha cabeça o tempo todo. Sinto que, como designer, posso fazer muitas coisas pela sociedade, e vi no aplicativo a possibilidade de contribuição. O que puderam ver é um projeto em desenvolvimento, com as telas e conceito realizados, com grandes chances de ser implementado no mercado o mais rápido possível.

O aplicativo Audaz seria o empurrão, o calor, a felicidade que elas precisavam para superar as barreiras da vida. Ainda temos fé na humanidade, juntos podemos fazer a diferença na vida de alguém. Vamos dar as mãos, ser solidários, chega de pensamentos e palavras agressivas.

Com o Audaz, pessoas que possivelmente compartilham suas mesmas necessidades, medos, e que querem se tornar pessoas melhores, estão dispostas a ajudar. O segredo da felicidade é a liberdade, e a liberdade só é conquistada através de coragem e superação dos seus traumas.

bibliografia³³

³³disciplina que tem por objeto agrupar textos impressos segundo critérios sistemáticos diversos (cronológico, autoral, temático, histórico etc.), visando facilitar o acesso a eles

Sites

Portal Educação, Google Analytics. Disponível em: <<http://www.psicologiafree.com/curiosidades/medo-e-fobia-diferencas-e-semelhancas/>>. Acesso em 15 de Fevereiro de 2017

<http://www.psicologiafree.com/curiosidades/medo-e-fobia-diferencas-e-semelhancas/> Acesso em 10 de Outubro de 2016

<http://www.saudemental.net/fobias.htm> Acesso em 12 de Outubro de 2016

<http://mundoestranho.abril.com.br/saude/as-dez-fobias-mais-esquisitas-do-planeta/> Acesso em 2 de Outubro de 2016

<http://www.midianews.com.br/conteudo.php?sid=266&cid=236955> Acesso em 12 de Outubro de 2016

<http://marketingdeconteudo.com/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/> Acesso em 10 de Outubro de 2016

<http://fabricadeaplicativos.com.br/fabrica/mas-afinal-o-que-e-um-app/> Acesso em 10 de Outubro de 2016

<http://exame.abril.com.br/tecnologia/os-10-apps-mais-baixados-no-brasil-em-2015/> Acesso em 10 de Outubro de 2016

<http://exame.abril.com.br/tecnologia/android-tem-dobro-de-downloads-de-apps-do-que-ios-em-2015/> <http://www.telesintese.com.br/779-dos-brasileiros-usam-celular-aponta-o-ibge/> Acesso em 15 de Fevereiro de 2017

<http://exame.abril.com.br/negocios/dino/estatisticas-de-uso-de-celular-no-brasil-dino89091436131/> Acesso em 2 de Outubro de 2016

<http://www.medicinageriatrica.com.br/2010/09/13/estudo-de-caso-medo-de-altura-acrofobia/> Acesso em 26 de Novembro de 2016

<https://www.significados.com.br/audaz/> Acesso em 12 de Outubro de 2016

<http://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/saude/tres-em-cada-10-brasileiros-usam-apps-para-medir-a-saude/> Acesso em 12 de Outubro de 2016

<https://amenteemaravilhosa.com.br/aprenda-enfrentar-o-medo/> Acesso em 15 de Outubro de 2016

https://books.google.com.br/books?id=8hibfKboWeIC&pg=PA21&lpg=PA21&dq=medo+foi+respons%C3%A1vel+pela+sobreviv%C3%A2ncia+humana+a+milhares+de+anos,&source=bl&ots=1gGx-36CxV&sig=eKG8j_YqHY1Y1vTuhPxtnHX13q8&hl=pt-BR&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=medo%20foi%20respons%C3%A1vel%20pela%20sobreviv%C3%A2ncia%20humana%20a%20milhares%20de%20anos%2C&f=false Acesso em 10 de Outubro de 2016

<http://www.ultracurioso.com.br/para-que-serve-o-teste-de-rorschach-o-teste-psicologico-das-manchas/> Acesso em 10 de Outubro de 2016

<http://mundoestranho.abril.com.br/saude/as-dez-fobias-mais-esquisitas-do-planeta/> Acesso em 10 de Outubro de 2016

SMITH, Manuel J. Acabando Com o Fantasma do Medo São Paulo: Editora Record, 1977.

100

100

100

100

100

100

100

100