



Aplicativo para o bem-estar de jovens
universitários com ansiedade

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”
Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design - FAAC
Departamento de Design



Aplicativo para o bem-estar de
jovens universitários com ansiedade

ISABELA CRISTINA ROMANINI DO NASCIMENTO

Trabalho de Conclusão de Curso
Design - Habilitação em Design Gráfico

ORIENTAÇÃO

Prof^a. Dr^a. Ana Beatriz Pereira de Andrade
Prof. Dr. Maurício Elias Klafke Dick

BAURU, 2023

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”
Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design - FAAC
Departamento de Design

“brio”

Aplicativo para o bem-estar de jovens universitários com ansiedade

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Design da Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design (FAAC) da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Câmpus Bauru, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharelado em Design Gráfico.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Cássia Letícia Carrara Dominicano
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP
Larissa Raquel Ferro Marques
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP

BAURU, 2023

N244“

Nascimento, Isabela Cristina Romanini do

“brio”: Aplicativo para o bem-estar de jovens universitários com
ansiedade / Isabela Cristina Romanini do Nascimento. -- Bauru, 2023
42 p. : il., tabs., fotos

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Design) -
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Arquitetura,
Artes, Comunicação e Design, Bauru

Orientadora: Ana Beatriz Pereira de Andrade

Coorientador: Maurício Elias Klafke Dick

1. Design gráfico. 2. Design digital. 3. Experiência do usuário. 4.
Aplicativos móveis. 5. Saúde mental. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de
Arquitetura, Artes, Comunicação e Design, Bauru. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

AGRADECIMENTOS

Tenho o privilégio de partilhar a vida com pessoas incríveis, que me incentivaram e me amaram como sou. Mãe, obrigada por ser como é e por me incentivar a seguir meus sonhos, está dando certo. Gabi, tata, minha vida é muito melhor desde que você chegou, obrigada por estar sempre junto e por dividir comigo os fardos da vida.

À minha grande família, que sempre me cuidou e me amou, que mesmo não entendendo os caminhos que eu queria traçar na vida, fez tudo e mais um pouco para isso ser possível. Eu amo cada um imensamente e não há família melhor nesse mundo.

À família que formei em Bauru, que foram parte muito importante desses cinco anos incríveis que vivi aqui, em especial, aos que estão comigo desde os primeiros dias, André Luiz de Oliveira Junior, Ivan Barbosa e Luisa Salles e à tantos outros que tem um lugar especial em meu coração.

À República Reptília, minha amada e maluca casa, por todos esses anos, por todo incentivo, amor, cuidado, loucura, festas, tardes de filmes e tudo que vivemos. Reptilianas, eu amo vocês em todas as gerações que passei e em todas as nossas versões. Obrigada por tanto, não teria sido tão incrível (e tão estressante) sem vocês.

Aos meus orientadores, Ana Bia, que além de professora, foi amiga ao longo do curso, sempre buscou me colocar para cima e me incentiva a correr atrás dos meus objetivos, e, Maurício Dick, que acabei conhecendo durante este projeto e foi incentivador e um professor incrível. Obrigada por todo carinho, cuidado e paciência!

À todos que amei e me amaram, que cuidei e que me cuidaram, cada pessoa que passou na minha vida e levou um pouco de mim, deixando um pouco de si. Muito obrigada!

Este trabalho é dedicado à minha avó, Juraci José Dias Romanini, que me criou com o maior amor existente, que me ensinou tudo da vida e que é e sempre vai ser o amor da minha vida. A saudade é dilaceradora, mas é o preço de poder ter tido o privilégio de ter partilhado esta vida com você. Não há palavras que expliquem quem ela é, e digo é, pois apesar de não estar neste plano terreno, ela vive em mim e em minha família. E também não há palavras que expliquem a nossa conexão, simplesmente, além da vida. Vó, eu sei que você nos olha e nos cuida, é tudo por você e pra você, te amo imensamente.

“Fisicamente, habitamos um espaço, mas, sentimentalmente, somos habitados por uma memória.”

JOSÉ SARAMAGO

RESUMO

Segundo a OMS, o Brasil está no topo do ranking mundial de pessoas que sofrem com ansiedade: cerca de 18,6 milhões de brasileiros sofrem com o transtorno. Apesar da ansiedade ser uma emoção natural do ser humano, algumas pessoas a sentem de forma mais intensa, ocasionando crises e uma série de outros sintomas. No cenário universitário, o índice é preocupante. Segundo um estudo realizado pelo Andifes, em 2018, mostra que 8 em cada 10 alunos relatam sentir ansiedade. O estudo indica que boa parte desse sentimento é ocasionado por ambientes de pressão e instabilidade, como o ingresso ou egresso na universidade. Nesse cenário, o aplicativo “brio” foi idealizado com o intuito de auxiliar estudantes universitários em momentos de crise, utilizando-se como método os fundamentos de da experiência do usuário propostos por Garrett (2002). Como resultado, obteve-se um protótipo navegável de alta-fidelidade.

Palavras-chave

1. Design gráfico; 2. Design digital; 3. Experiência do usuário; 4. Aplicativos móveis; 5. Saúde mental;

ABSTRACT

According to the WHO, Brazil is at the top of the world ranking of people suffering from anxiety: about 18.6 million Brazilians suffer from the disorder. Despite anxiety being a natural human emotion, some people feel it more intensely, causing crises and a series of other symptoms. In the university scenario, the index is worrying. According to a study carried out by Andifes in 2018, it shows that 8 out of 10 students report experiencing anxiety. The study indicates that a large part of this feeling is caused by environments of pressure and instability, such as entering or leaving university. In this scenario, the "brio" application was designed with the aim of helping university students in times of crisis, using the fundamentals of user experience proposed by Garrett (2002) as a method. As a result, a navigable prototype was obtained high-fidelity.

Key words

1. Graphic design; 2. Digital design; 3. User experience; 4. Mobile apps; 5. Mental health;

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9	3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
1.1 OBJETIVOS	10	4 REFERÊNCIAS	42
1.2 METODOLOGIA	11		
2 DESENVOLVIMENTO	13		
2.1 ESTRATÉGIA	13		
2.1.1. ANALÍSE DE SIMILARES	14		
2.1.2. ENTREVISTA	16		
2.1.3. PERFIL DE USUÁRIO	18		
2.1.3.1. ANALÍSE DE DADOS	19		
2.1.4. PERSONAS	21		
2.2. ESCOPO	23		
2.3. ESTRUTURA	24		
2.4. ESQUELETO	27		
2.4.1. GRIDS	29		
2.5 SUPERFÍCIE	30		
2.5.1. FAMÍLIA TIPOGRÁFICA	31		
2.5.2. PALETAS DE CORES	32		
2.5.3. IDENTIDADE VISUAL	33		
2.6. ALTA FIDELIDADE	34		

1 INTRODUÇÃO

Felicidade, tristeza, amor, ódio, calma e raiva são emoções, dentre tantas outras, que todos nós, seres humanos, temos diariamente, a ansiedade também é uma delas. Esperar ansiosamente por algo ou alguém é natural, nos mantém alerta e muitas vezes, motivadas, esperando o desconhecido ou que o esperado seja como idealizamos. O problema começa quando esse sentimento se intensifica e começa a prejudicar a qualidade de vida, causando sintomas tanto físicos quanto emocionais, nesse momento, a ansiedade torna-se uma patologia e é necessário a busca por atendimento terapêutico e psiquiátrico (PFIZER, 2019).

Tanto o ingresso quanto o egresso na universidade traz a muitos universitários esse sentimento ansioso, a incerteza e a mudança intensificam esse sentimento. Quando se ingressa na universidade, recebemos uma grande quantidade de novas informações e uma nova realidade; os projetos de extensão e as pesquisas que se pode participar, a mudança de cidade, de amigos e de rotina, o desconhecido mundo universitário e a descoberta dos limites, todos esses motivos e tantos outros geram ansiedade nesse início de graduação. Já quem se encontra na outra ponta, a conclusão do curso, sente-se ansioso por motivos como: inserção

no mercado de trabalho, o próprio trabalho de conclusão de curso, a incerteza sobre o futuro, mais uma vez, o medo do desconhecido e uma outra infinidade de situações e sensações que também geram essa preocupação grande e resultam na ansiedade.

O propósito deste protótipo de aplicativo mobile, “brio”, é auxiliar jovens universitários, ingressos e egressos, a lidarem com suas crises de ansiedade, utilizando fundamentos da experiência do usuário (UX).

1.1. OBJETIVOS

O projeto tem como objetivo geral auxiliar jovens estudantes universitários a lidarem com suas crises de ansiedade. Os objetivos específicos são:

- Elaborar requisitos, funcionalidades e recursos que o aplicativo deverá compreender;
- Entender as necessidades dos usuários que sofrem de crises de ansiedade para gerar uma experiência de uso fácil e intuitiva;
- Produzir um protótipo de aplicativo mobile de bem estar emocional de alta fidelidade, sendo assim, navegável;

1.2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para o desenvolvimento deste projeto foi “Os 5 elementos de UX”, por Jesse James Garrett (2002), em seu livro “The Elements of User Experience”. São cinco planos que vão do abstrato ao concreto, de forma que a funcionalidade complementa a informação, sendo eles: estratégia, escopo, estrutura, esqueleto e superfície.

O objetivo de Garrett com esse método é promover uma boa experiência do usuário, pois “tudo sobre a experiência do usuário precisa resultar de uma decisão consciente” (GARRETT, 2002, p. 19).

Para que este projeto fosse realizado, foram utilizadas outras ferramentas: Figma, software de prototipagem e vetor gráfico, Illustrator, software para a criação de desenhos vetoriais, muito utilizado para a criação de logotipos, como foi aqui utilizado, Google Planilhas, para a criação do cronograma, e por fim, Google Formulários, para a realização da pesquisa com o usuário.

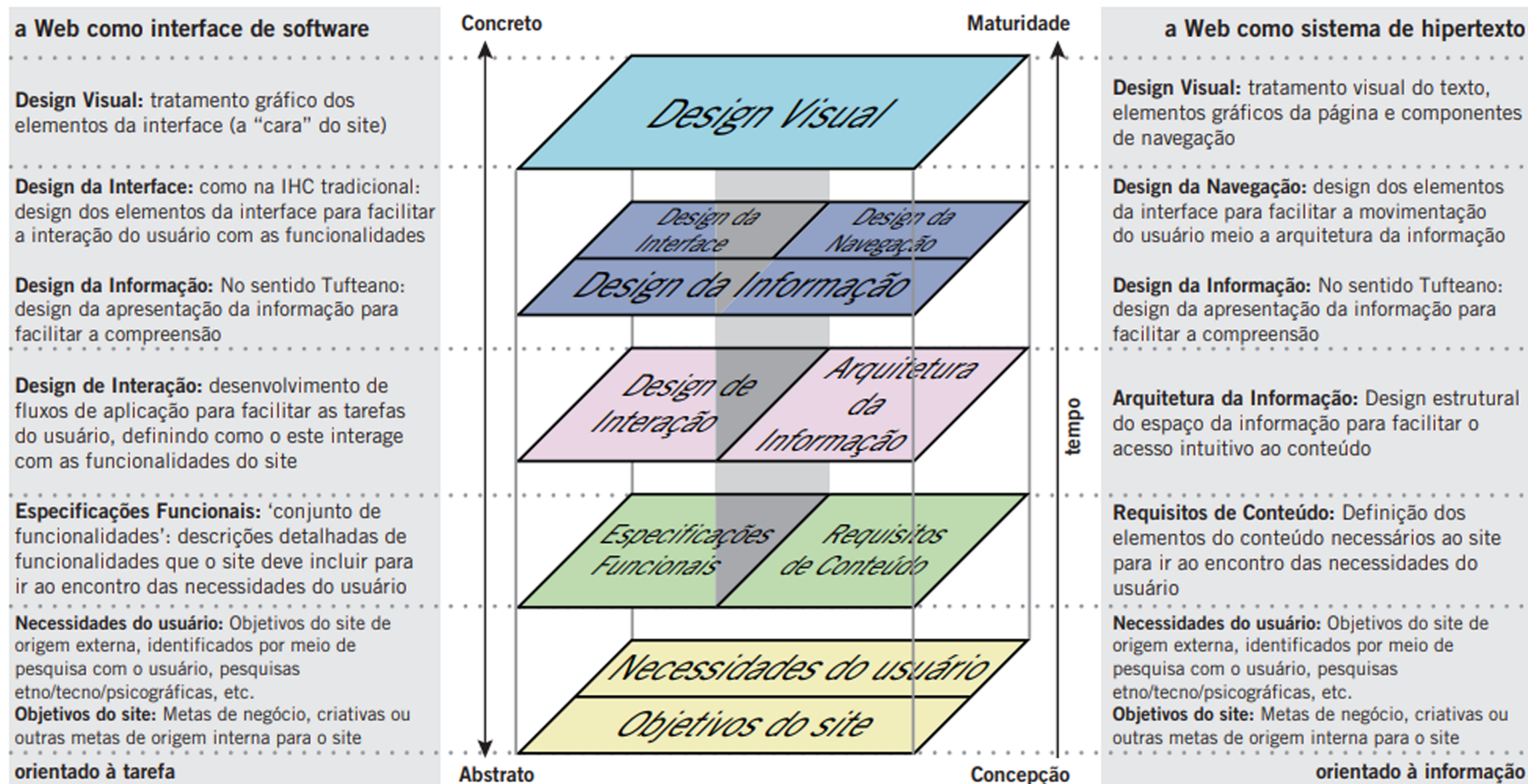
Os Elementos da Experiência do Usuário

Jesse James Garrett
jjg@jjg.net

30 de março de 2000

Tradução para o
Português por
Livia Labate

Uma duplicidade básica: A Web foi originalmente concebida como um espaço de troca de informações hipertextuais, porém, o desenvolvimento crescente de sofisticadas tecnologias encorajou seu uso como uma interface de software remoto. Esta natureza dúbia resulta em muita confusão conforme, profissionais da experiência do usuário tentam adaptar suas terminologias para casos que estão além do escopo da aplicação original. O objetivo deste documento é definir alguns destes termos dentro de seus contextos apropriados e de esclarecer as relações subjacentes entre estes vários elementos.



Este esquema está incompleto: O modelo aqui delineado não aborda considerações secundárias (como aquelas que surgem durante o desenvolvimento técnico e de conteúdo) que podem influenciar as decisões durante o desenvolvimento da experiência do usuário. Além disto, este modelo não descreve um processo de desenvolvimento nem define os papéis dentro de um time de projeto. O que procura definir, são as considerações-chave que fazem parte do desenvolvimento da experiência do usuário na Web atualmente.

© 2000-03 Jesse James Garrett

<http://www.jjg.net/ia/>

Figura 1 - Os elementos da experiência do usuário.

Fonte: Garrett (2002).

2 DESENVOLVIMENTO

A tecnologia tem sido amplamente utilizada para aprimorar a vida das pessoas, especialmente na área da saúde e bem-estar. Aplicativos são ferramentas valiosas para lidar com questões emocionais, como a ansiedade. O presente capítulo apresenta o desenvolvimento de um aplicativo de bem-estar, “brio”, direcionado para pessoas ansiosas, abrangendo sua concepção, funcionalidades e processo de criação.

2.1. ESTRATÉGIA

O primeiro plano de Garrett (2002), a estratégia, é a parte mais abstrata, mas também fundamental para o processo. Nela, entenderemos as dores do usuário, nos questionando "o que, para quem e porque faremos?". Dessa forma, encontrando o problema, começaremos a definir o perfil do usuário e as personas.

2.1.1. ANÁLISE DE SIMILARES

Para entender melhor as necessidades dos usuários e as possíveis funcionalidades que o aplicativo “brio” poderia apresentar, foi realizada uma análise de similares. Os aplicativos analisados foram: “brain.fm”, “Calm”, “Cingulo”, “daylio” e “Happify”.

“brain.fm”: O brain.fm é um aplicativo que oferece músicas especialmente criadas para ajudar os usuários a aumentar a concentração, reduzir a ansiedade e melhorar o sono. As músicas usam algoritmos que combinam batidas, instrumentos e padrões sonoros para criar uma experiência sonora única que pode ajudar a acalmar a mente e melhorar o desempenho cognitivo.

“Calm”: O aplicativo Calm é uma das principais referências em aplicativos de meditação e relaxamento, oferecendo uma ampla variedade de meditações guiadas, histórias relaxantes, músicas tranquilas e exercícios de respiração. Além disso, oferece recursos para ajudar os usuários a dormir melhor, reduzir a ansiedade e aumentar a produtividade.

“Cingulo”: O Cingulo é um aplicativo de terapia cognitivo-comportamental que oferece sessões guiadas para ajudar os usuários a lidar com ansiedade, depressão, estresse e outros problemas emocionais. Utiliza técnicas de terapia comprovadas para ajudar os usuários a mudar padrões de

pensamento negativos e desenvolver novos hábitos saudáveis.

“daylio”: O daylio é um aplicativo de rastreamento de humor e atividades que ajuda os usuários a monitorar seu bem-estar emocional ao longo do tempo. Permite que os usuários registrem suas emoções, atividades e hábitos diários e oferece insights e análises sobre padrões emocionais e comportamentais ao longo do tempo

“Happify”: O Happify é um aplicativo focado em ajudar as pessoas a lidar com emoções negativas e desenvolver habilidades emocionais mais saudáveis. Oferece jogos, atividades e exercícios baseados em evidências científicas para ajudar os usuários a reduzir o estresse, superar a negatividade e construir resiliência emocional.

Esses aplicativos oferecem diferentes recursos e abordagens para ajudar os usuários a lidar com questões emocionais, como a ansiedade. Com essas informações, foi possível começar a pensar em funcionalidades do “brio”, de acordo com o objetivo pretendido.



Figura 2 - Apps similares.
Fonte: Autora (2023).

2.1.2. ENTREVISTA

Com o propósito de captar como um aplicativo pode ou não auxiliar no controle dos sintomas e promoção do bem-estar emocional e o que é a ansiedade propriamente dita, foi realizada uma entrevista com uma psicóloga, que atende muitos jovens universitários.

A entrevista partiu de um roteiro semi-estruturado para maior direcionamento do assunto. Abaixo segue as perguntas com as respectivas respostas da Samira:

1. Você vê as experiências na universidade como causa da ansiedade?

R: “Eu vejo que a forma como os universitários absorvem as experiências podem ser um “prato cheio” para poder experienciar situações ansiosas, para poder engatilhar, às vezes, algo que já existia antes, tudo depende do contexto. Mas as experiências dos universitários são sim, um “prato cheio”, porque é um ambiente incerto, de insegurança, num modo geral.”

2. O que é psicossomatização e como ela se relaciona com esses universitários?

R: “Psicossomatização é a soma das emoções elevadas para um

espaço emocional e físico também, como dor de cabeça, uma enxaqueca, bolhas pelo corpo, emagrecer ou engordar demais, ficar mais estressado. É um fenômeno, não é doença “.

3. Quais os sinais de alerta para se manter atento à ansiedade?

R: “Podemos dividir em duas partes: a primeira é quando percebemos que precisamos de ajuda. Sabemos quando estamos nos sentindo normais e bem, e é importante identificar qual é o nosso estado normal, bem como a frequência desse estado. Quando algo diferente acontece, como uma semana de provas, época de TCC ou início da graduação, e há uma mudança nessa linha, pode ser um sinal de ansiedade. O autoconhecimento é necessário e imprescindível para que possamos identificar como estamos nos sentindo individualmente e nos perceber ao longo do tempo.

A segunda parte é como podemos ajudar alguém quando percebemos que há algo de diferente em sua condição. É importante perguntar se a pessoa está bem e se colocar à disposição, mas também é importante saber que só podemos ajudar até o nosso limite. Se não pudermos ajudar, não precisamos nos sentir na obrigação de fazê-lo. É importante

perguntar à pessoa se ela precisa de ajuda e se está disposta a aceitá-la.

Um ponto importante a se destacar é quando identificamos ansiedade que vai além da ansiedade normal que enfrentamos em nosso dia a dia. Se for uma ansiedade depressiva ou um sintoma depressivo, isso deve ser abordado de maneira diferente. Em geral, quando enfrentamos ansiedade normal, podemos esperar passar e nos cuidar, mas quando a ansiedade ultrapassa a linha do normal, ela pode afetar nosso dia a dia e nossa relação com outras pessoas, além de nossa concentração e sensação de aprendizado.”

4. Quais práticas se pode fazer em casa para amenizar os momentos mais críticos da ansiedade?

R: “Buscar movimentar uma rotina saudável, por assim podemos identificar o que está dentro o que está fora da normalidade. Se perceber algo diferente, como uma crise de ansiedade, respire pelo nariz e solte pela boca. É comum que as mãos fiquem fechadas e tensionadas nesses momentos, portanto, solte-as. Se a crise persistir e você estiver sozinha em casa, ligue para alguém ou envie um áudio pedindo ajuda. Se tiver alguém em casa, peça ajuda, mesmo que seja apenas para colocar uma toalha molhada

na nuca, o que pode ajudar. Se a crise não passar, dirija-se a uma unidade de pronto atendimento, pois eles estão aptos a lidar com essas situações.”

5. Você acha que os app que promovem o bem-estar são benéficos?

R: “Alguns aplicativos são benéficos sim, principalmente os mais simples, como os de contagem de respiração ou meditação guiada, caso você goste dessas práticas. Às vezes, um aplicativo de organização de rotina pode ser útil, mas é importante ficar atento aos aplicativos com muitas funcionalidades e avaliar se faz sentido adicionar mais tarefas ao dia a dia. Isso varia de pessoa para pessoa, pois para algumas pessoas esses aplicativos funcionam muito bem, enquanto para outras não funcionam. Existem também outras práticas, como o yoga, que você pode tentar.”

2.1.3. PERFIL DO USUÁRIO

A definição do perfil de usuário se dividiu em duas frentes: pesquisa teórica e pesquisa quantitativa realizada via Google Formulários.

A fim de fundamentar o projeto, foi realizada uma pesquisa teórica. O ponto de partida foi a união das áreas de interesse para o desenvolvimento do projeto: experiência do usuário e design de interface; com dores que acometem tanto a autora quanto os jovens a sua volta: ansiedade, depressão e angústia, além do interesse em promover uma qualidade de vida melhor e autoconhecimento.

O Brasil é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS, são mais de 18 milhões de pessoas acometidas pela patologia. A Associação Nacional de Dirigentes das Instituições Federais do Ensino Superior (ANDIFES, 2018), aponta que 8 em cada 10 universitários relatam sentir ansiedade e desesperança.

Após a definição do recorte a ser atendido pelo desenvolvimento deste app, universitários, recém-ingressos e em trabalho de conclusão de curso, foi realizada uma pesquisa qualitativa, via Google Formulários, veiculada através de redes sociais.

O formulário contava com seis perguntas, sendo elas:

1. Qual a faixa etária que você se encontra?
2. Em qual período da graduação você está?
3. Você se considera uma pessoa ansiosa?
4. Se sua resposta foi sim na questão anterior, você passou a se reconhecer assim quando:
 - Antes do ingresso na universidade;
 - Após o ingresso;
 - Outro;
 - Não teve relação;
5. Você faz acompanhamento psicológico?
 - Sim;
 - Não;
 - Não, mas gostaria;
6. Você consegue identificar as possíveis causas da sua ansiedade?
 - Ingresso na universidade;
 - Trabalho de Conclusão de Curso;
 - Questões familiares;
 - Traumas da infância;
 - Pensar excessivamente no futuro;
 - Não consigo identificar;
 - Não quero compartilhar;
 - Outro.

2.1.3.1. ANÁLISE DE DADOS

De forma a preservar a privacidade e individualidade dos participantes, o formulário foi realizado de forma anônima, sem a solicitação de qualquer informação que possa identificar a pessoa. O formulário incluía 6 perguntas e foram obtidas 120 respostas.

Analisando as respostas (Figuras 3 e 4), podemos observar que 50% dos participantes da pesquisa têm idade entre 20 a 22 anos, logo em seguida, 26,7% têm idade de 17 a 19 anos e após, temos 19,2% com idade de 23 a 25 anos. 52,5% estão entre os dois primeiros anos da graduação, já 25% se encontram no final. Em relação á acompanhamento psicológico, 41,3% não possuem, mas gostariam, e 36,7% possuem.

Os dados da pesquisa apontam que 90,8% dos participantes (Figura 5) se consideram pessoas ansiosas e 56% (Figura 6) passou a se reconhecer assim após o ingresso na universidade. “Pensar excessivamente no futuro” foi apontado por 92 jovens como possível causa da ansiedade, já “Ingresso na universidade” foi apontado 46 vezes e “Trabalho de Conclusão de Curso” foi identificado por 17 universitários, vale ressaltar que a questão que obteve essa resposta, a número 6, permitia a escolha de mais de uma causa e também disponibilizava um espaço para que esse jovens colocassem suas próprias questões.

Qual a faixa etária que você se encontra?

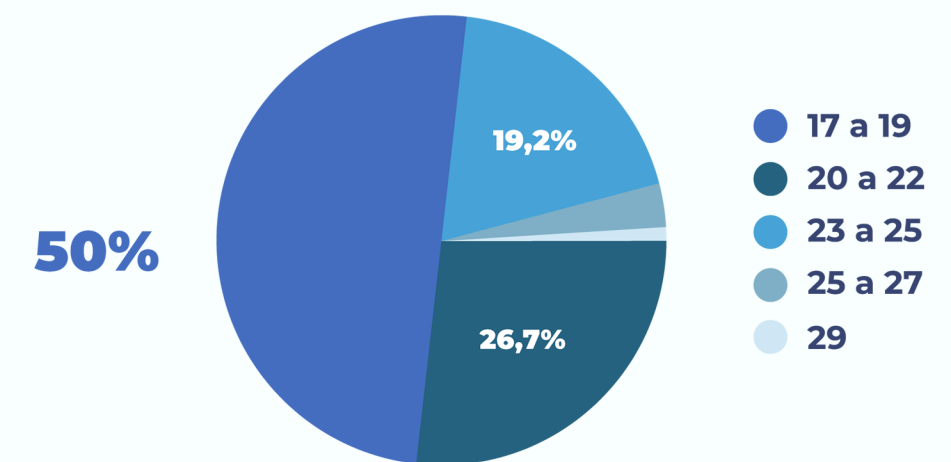


Figura 3 - Qual a faixa etária que você se encontra?
Fonte: Autora (2023).

Em qual ano da graduação você está?

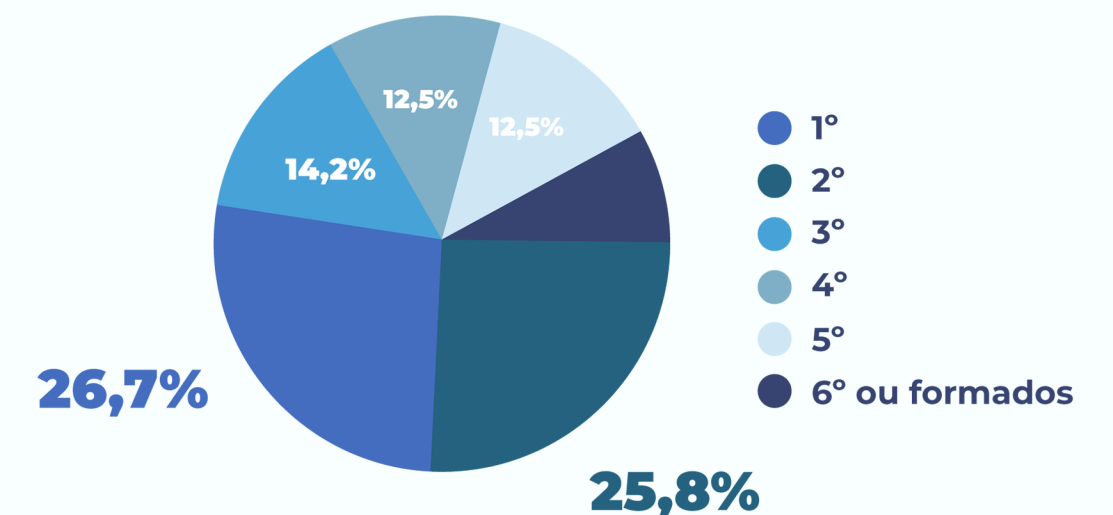


Figura 4 - Em qual ano da graduação você está?
Fonte: Autora (2023).

Você se considera uma pessoa ansiosa?

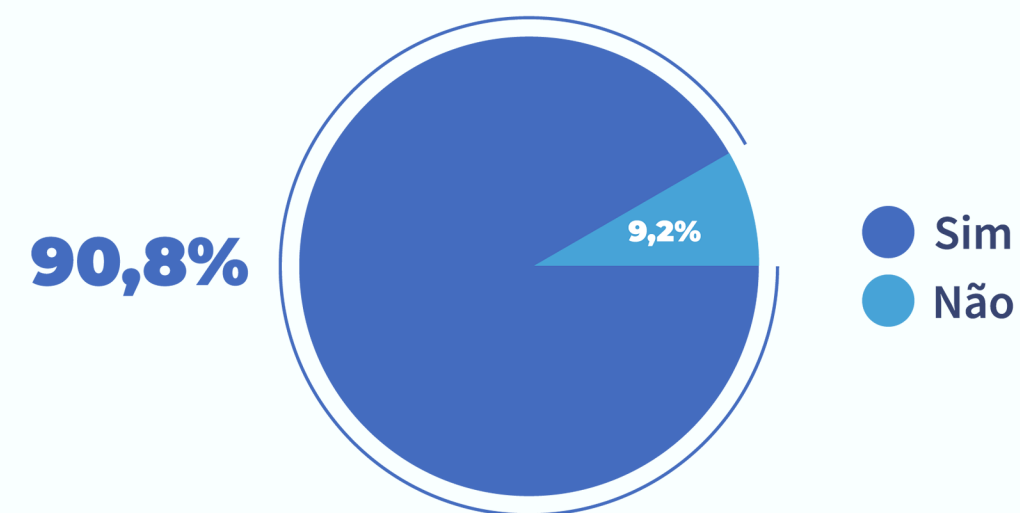


Figura 5 - Você se considera uma pessoa ansiosa?
Fonte: Autora (2023).

Se sua resposta foi sim na questões anterior, você passou a se reconhecer assim quando:

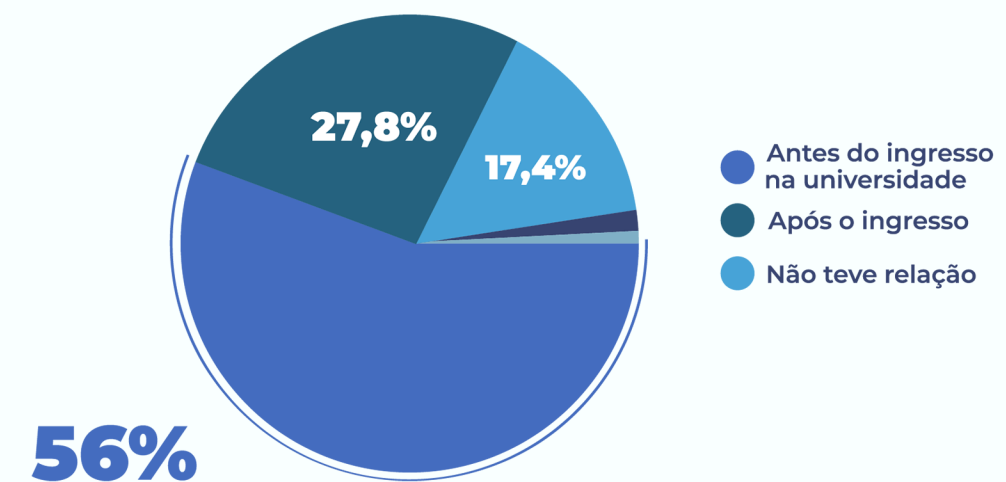


Figura 6 - Quando passou a se reconhecer assim?
Fonte: Autora (2023).

2.1.4. PERSONAS

A criação de persona em um projeto tem como objetivo assegurar que a experiência seja pertinente, consistente, imersiva e focada nas necessidades reais dos usuários, segundo Gabriel Maciel (2015).

Com intuito de representar os usuários do aplicativo, foram desenvolvidas duas personas, Bianca e Guilherme, para que pudéssemos visualizar os dados coletados anteriormente.

Bianca (Figura 7), 25 anos, estudante de Design, realizando seu trabalho de conclusão de curso, faz terapia, mas quer um complemento para ajudar a lidar com as crises de ansiedade. Comunicativa, desabafa com seus amigos sobre suas questões emocionais. Não gosta de incerteza, insegurança e estagnação. Para ela, foi designado arquétipo “O mago” (COUTINHO, 2022), quer transformar o comum no extraordinário e é carismática e intuitiva.



PERSONA 01

NOME:

BIANCA

IDADE:

25 ANOS

ESTADO CIVIL:

SOLTEIRA

PROFISSÃO:

ESTUDANTE DE DESIGN

STATUS DO CURSO:

ENTREGANDO O TCC

CARACTERÍSTICAS

EXTROVERTIDA

ANIMADA

COMUNICATIVA

NÃO GOSTA DE INCERTEZA,
INSEGURANÇA E ESTAGNAÇÃO

DESABAFa COM OS AMIGOS

NECESSIDADES

PRECISA DE AJUDA PARA LIDAR
COM AS CRISES DE ANSIEDADE

COMPLEMENTO PARA A TERAPIA

ALGO FÁCIL E RÁPIDO

VIVER A VIDA MAIS LEVE

AUTOCONHECIMENTO

Figura 7 - Bianca.
Fonte: Autora (2023).

Guilherme (Figura 8), tem 20 anos, estudante de Jornalismo, está no seu primeiro ano de graduação, é impaciente e introvertido. Se vê como mais um na multidão, deseja pertencer e prefere poucos, mas bons amigos. Seu arquétipo é “A pessoa Comum” (COUTINHO, 2022), é humilde e prático, não gosta da exclusão nem de ser o centro das atenções.

PERSONA 02	
NOME:	GUILHERME
IDADE:	20 ANOS
ESTADO CIVIL:	SOLTEIRO
PROFISSÃO:	ESTUDANTE DE JONALISMO
STATUS DO CURSO:	1º ANO



CARACTERÍSTICAS
INTROVERTIDO
PRÁTICO
IMPACIENTE
PREFERE POUCOS, MAS BONS AMIGOS
NÃO GOSTA DA EXCLUSÃO NEM DO CENTRO DAS ATENÇÕES

NECESSIDADES
DESEJA PERTENCER
AJUDA PARA LIDAR COM SENTIMENTOS
SEGURANÇA
BUSCA AJUDA GRATUITA
QUER VIVER O PRESENTE

Figura 8 - Guilherme.
Fonte: Autora (2023).

2.2. ESCOPO

Após a coleta de informações no plano anterior e a visualização do problema, o próximo plano é o escopo, onde começaremos a pensar o conteúdo e as funcionalidades. Garrett (2002) divide essa etapa em duas partes: especificações funcionais e requisitos de conteúdo.

As especificações funcionais são as funções que o produto terá para atender as necessidades dos usuários. Para esse projeto, essas especificações são: um aplicativo intuitivo, rápido, gratuito, que possua ferramentas para auxiliar em crises de ansiedade como uma tela para meditação guiada e uma para técnicas de respiração. Já para os requisitos de conteúdo, que são os elementos do conteúdo necessário para agregar valor ao usuário, foi definido que, na tela de técnicas de respiração, seria desenvolvido uma contagem de respiração, realizado por meio de uma microinteração com o usuário, e também o design visual do aplicativo seria simples e conciso, a fim de facilitar a utilização e aprendizagem do mesmo.

Obrigatórios	Desejáveis	Opcionais
Intuitivo	Contagem de respiração	Tela para músicas relaxantes
Rápido	Design simples e conciso	Tela para configurações
Fácil uso	Microinterações	Tela para histórico
Tela para meditação guiada	-	-
Tela para técnicas de respiração	-	-

Figura 9 - Requisitos.
Fonte: Autora (2023).

2.3. ESTRUTURA

Para a definição do próximo plano, a estrutura, iremos utilizar nossas personas e criar cenários que mostrem como seria a interação com o aplicativo por meio de um fluxograma.

Em um primeiro cenário, temos Guilherme que após um dia difícil, busca uma maneira de se acalmar de uma forma simples e gratuita. Ele tem a ideia de buscar um aplicativo para ajudá-lo com isso, pensa em fazer uma meditação. Ao lado, podemos ver o caminho que Guilherme traçou:

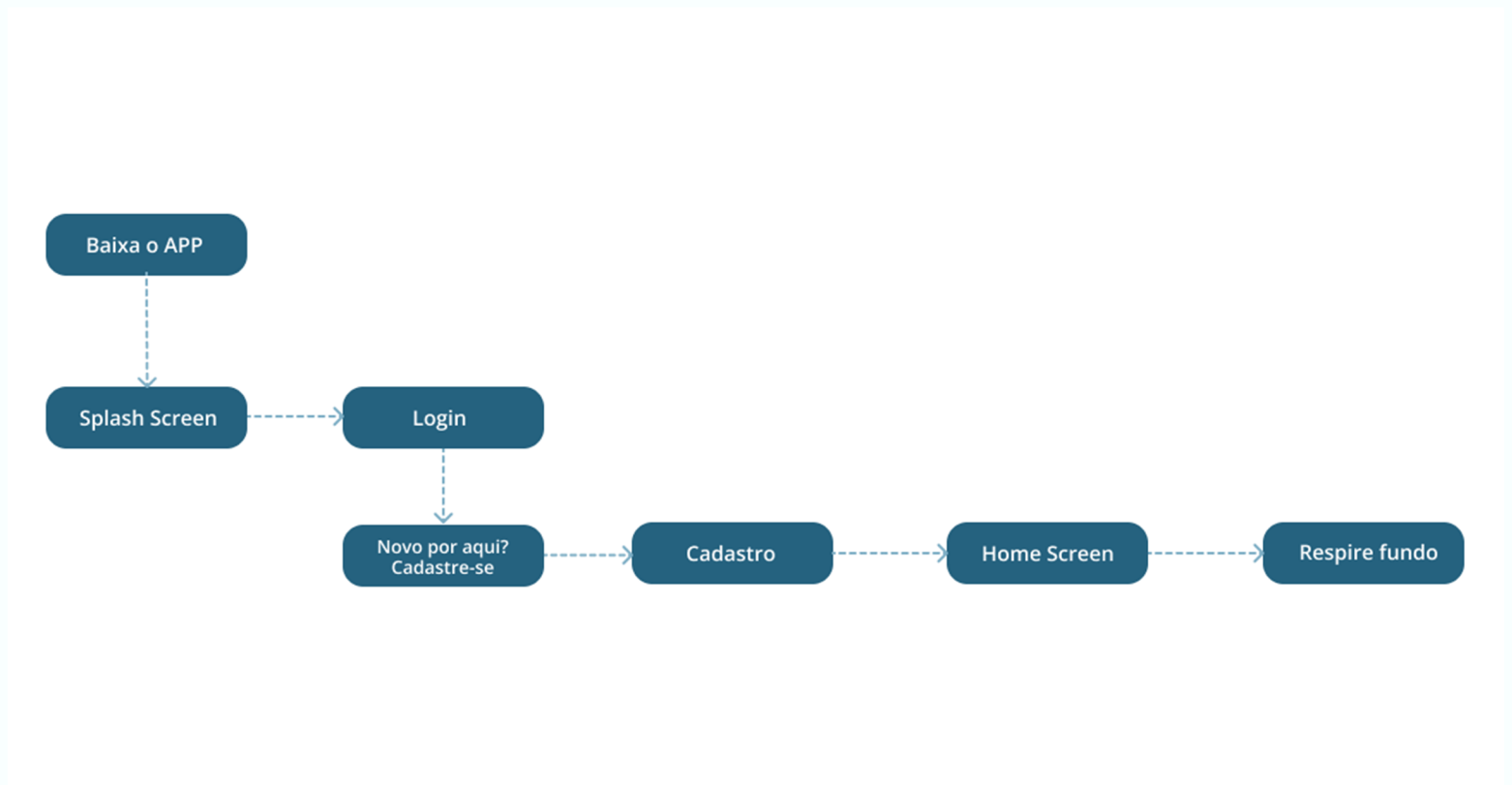


Figura 10 - Fluxograma Guilherme.
Fonte: Autora (2023).

Já Bianca, se vê completamente ansiosa com a entrega do seu projeto de TCC, precisa respirar e se reconectar consigo mesma, ela já tem o “brio” no celular, e o abre em busca das técnicas de respiração. Ao lado, vemos o caminho que ela percorreu:

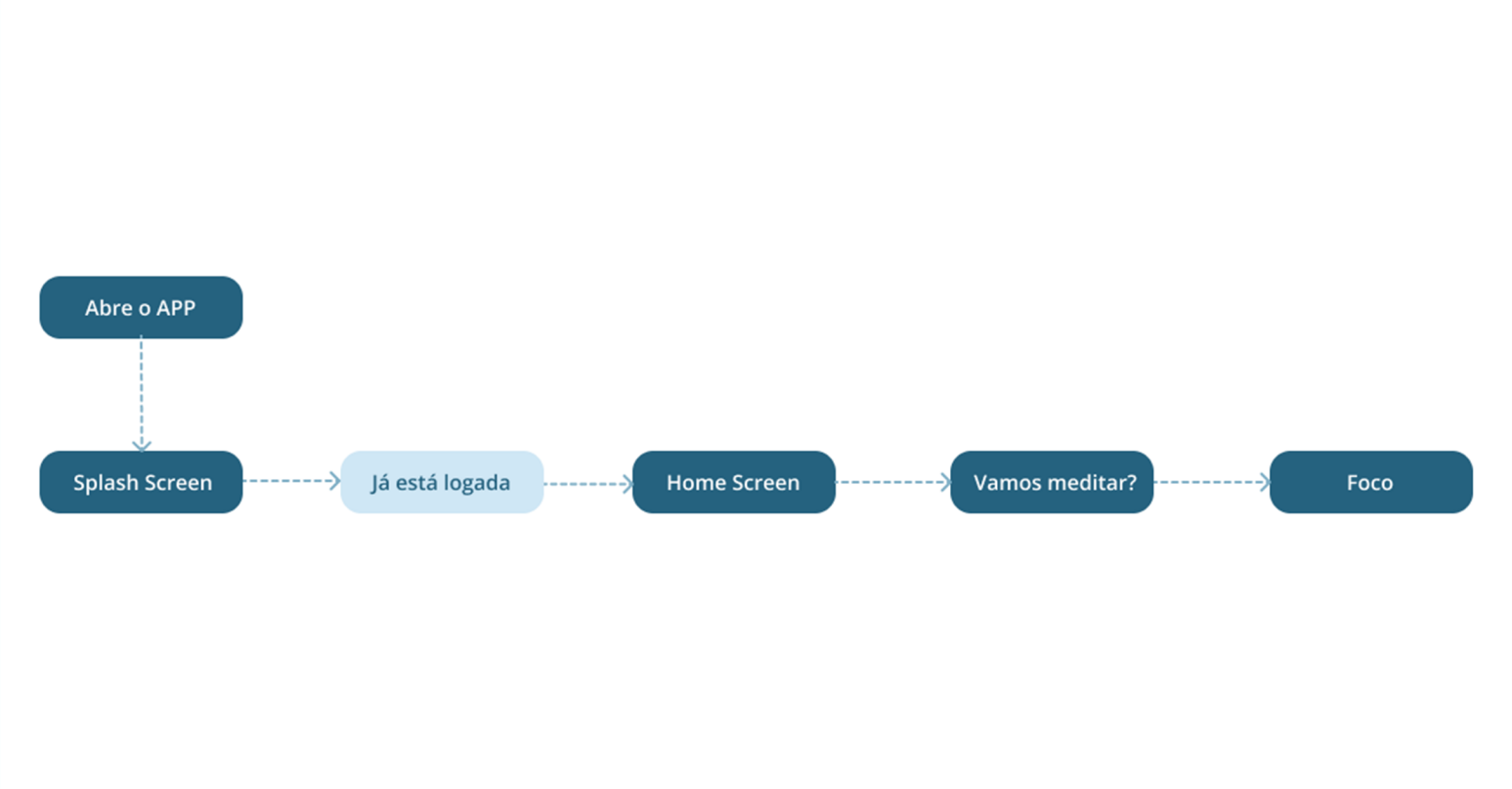


Figura 11 - Fluxograma Bianca.
Fonte: Autora (2023).

Avaliando os dois cenários, é possível identificar que as principais telas a serem criadas, são elas:

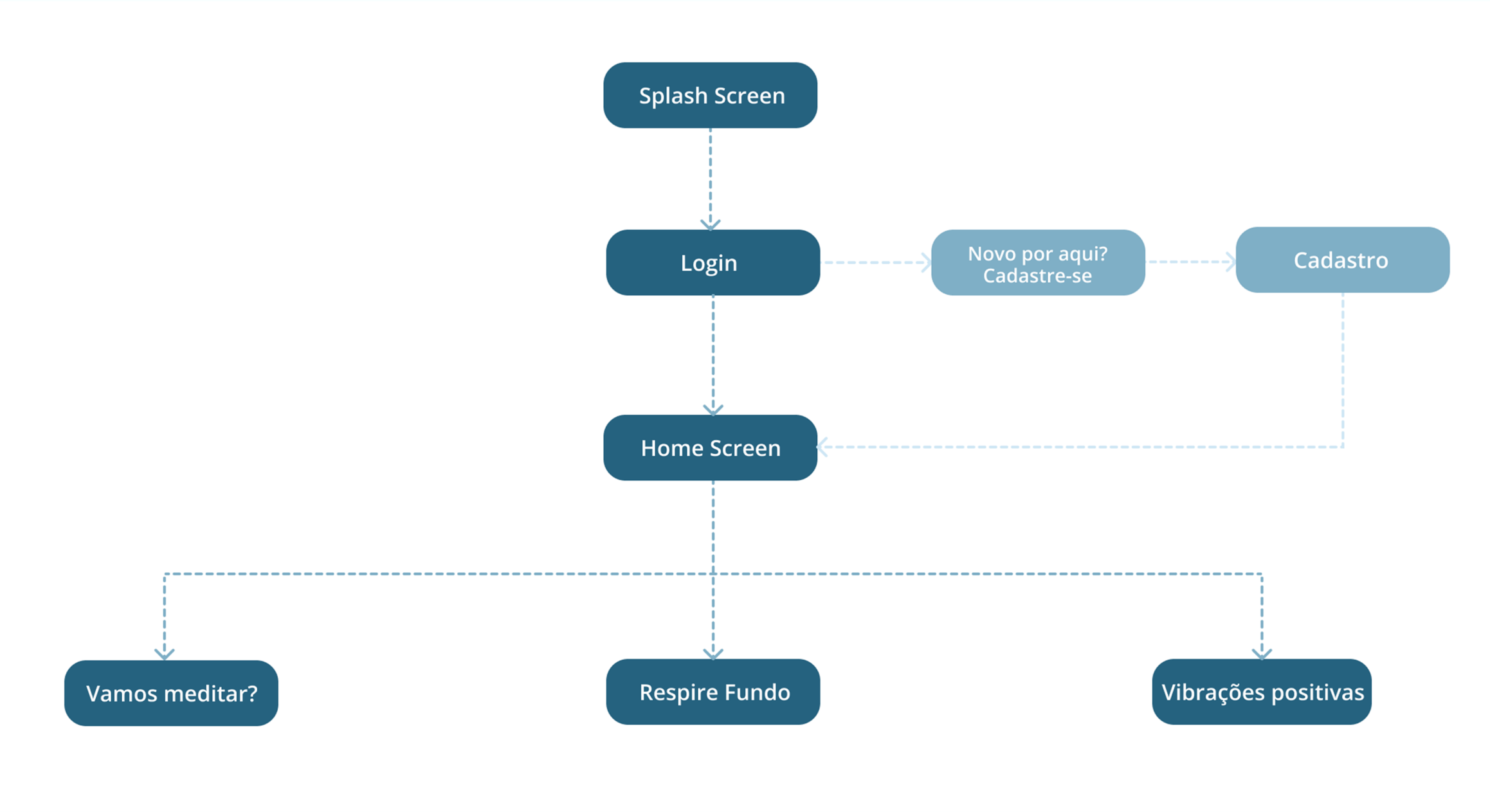


Figura 12 - SiteMap.
Fonte: Autora (2023).

2.4. ESQUELETO

No plano do esqueleto é realizado o wireframe de baixa fidelidade. Aqui passamos a criar rascunhos de como será o aplicativo, para isso, foi utilizado caneta e papel para um primeiro esboço (Figura 13). Esse plano é dividido em três estágios, conforme explica Garrett (2002): Design de Interface, que é a transformação da ideia em elementos visuais, Design de Navegação, que permite ao usuário navegar e encontrar com facilidade o que deseja e Design de Informação, que conduz o usuário na navegação e auxilia na execução de tarefas.

Com base no fluxograma e no escopo, inicia-se o processo de organização de ideias por meio de elementos visuais. Nesse momento, é importante entender que, apesar de não ser o produto final, os wireframes são uma visão macro de onde estará cada botão, texto e função do aplicativo, deste modo, é válido pensar na consistência. Após os rascunhos em papel apresentados anteriormente, foi utilizado o software Figma para uma construção um pouco mais detalhada. As primeiras telas a serem desenvolvidas foram a “Splash Screen”, “Tela de Login”, “Tela de Cadastro” e “Home Screen” (Figura 14). Na “Home Screen”, podemos ver botões que nos levaram para as próximas telas, tanto na parte inferior, como no centro da tela. E logo após, foram

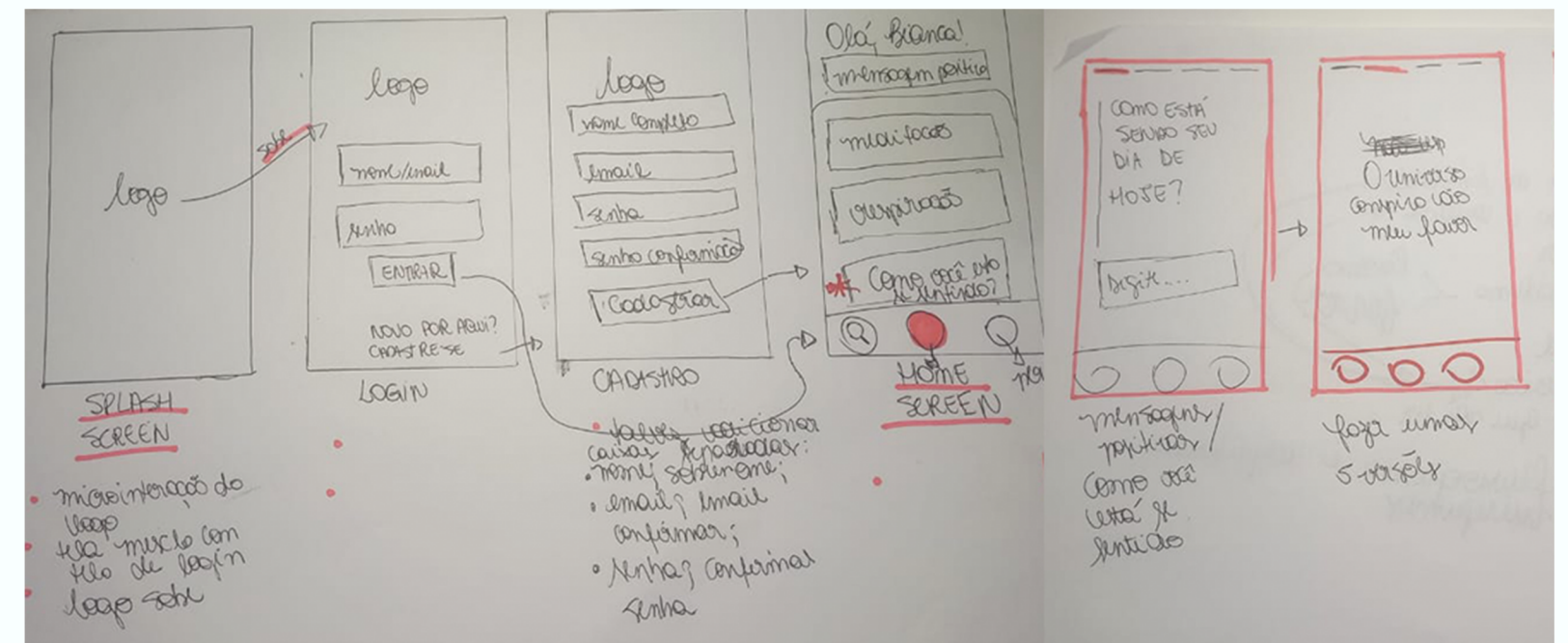


Figura 13 - Rascunhos.

Fonte: Autora (2023).

idealizadas as outras telas (Figura 14), mantendo-se na linha do conciso e simples, pois a ideia era que o usuário passasse por essas telas com processos rápidos.

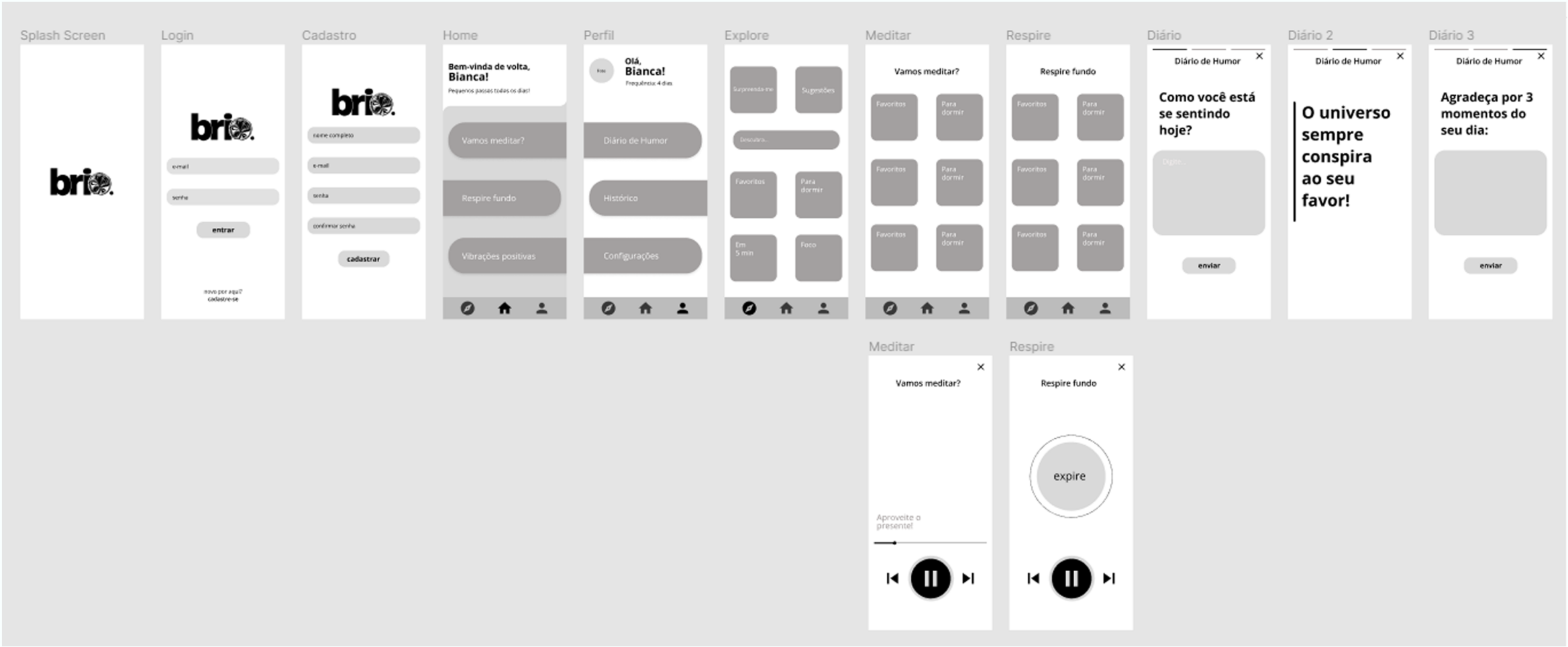


Figura 14 - Wireframes.
Fonte: Autora (2023).

2.4.1. GRIDS

Para guiar o posicionamento dos elementos de forma consistente, foi utilizado um grid, que “são formas matemáticas de separar e organizar elementos em um espaço”, segundo Carlos Filho (2021). Para o desenvolvimento de um aplicativo que poderia ser baixado de qualquer celular, foi necessário a escolha de um grid adaptável a essas variações. O “8 point grid” é citado por Carlos Filho (2021) como o grid mais comum atualmente no mercado e que permite trazer harmonia entre os tamanhos e espaçamentos. Para a utilização do “8 point grid”, basta trabalhar com múltiplos de 8. Neste projeto, a tela escolhida foi 360 x 800 px, tamanho do dispositivo referência "Android Large", com margem de 16px, 4 colunas e espaçamento de 16px entre elas. A escolha deste formato se deu justamente pela compatibilidade com telas de múltiplos tamanhos.

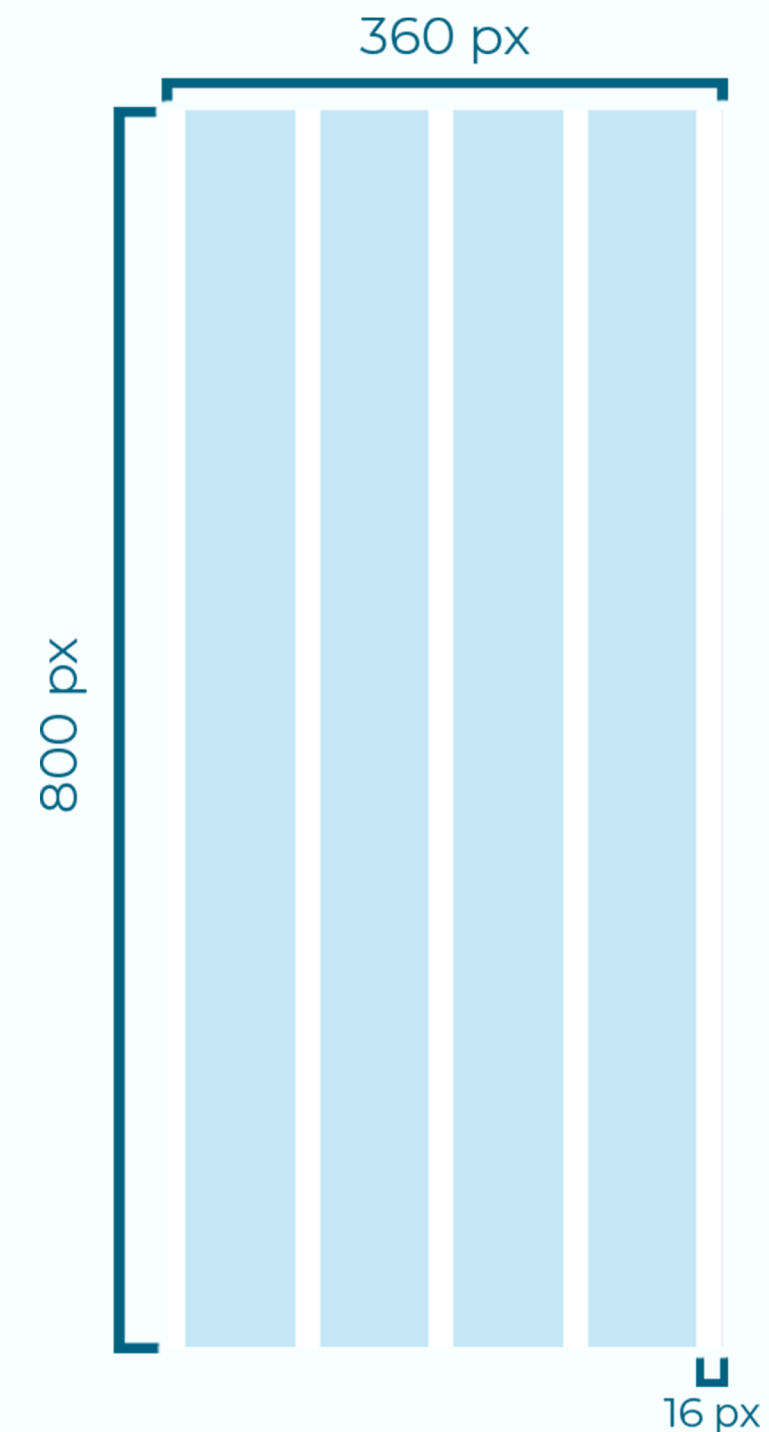


Figura 15 - Grid.
Fonte: Autora (2023).

2.5. SUPERFÍCIE

A superfície é a parte mais concreta do método de Garrett (2002), pois é com o resultado desse plano que os usuários têm contato. Nesse plano, temos uma concentração de tudo que foi idealizado durante o projeto, a composição entre conteúdo, funcionalidade e estética.

Nessa etapa, foi realizado o refinamento dos wireframes de média fidelidade, além da definição da tipografia a ser utilizada, do desenvolvimento da identidade visual da marca “brio”, da paleta de cores e, finalmente, a prototipação do aplicativo.

2.5.1. FAMÍLIA TIPOGRÁFICA

A escolha da fonte, a Open Sans, foi definida pela sua alta legibilidade, uma fonte sem serifa, comunicando com objetivo de ser um aplicativo de fácil uso e intuitivo.

Open Sans

abcdefghi
ABCDEFGH
0123456789
!\$&@%()+=
Regular

Corpo de texto

abcdefghi
ABCDEFGH
0123456789
!\$&@%()+=
SemiBold

Subtítulos

abcdefghi
ABCDEFGH
0123456789
!\$&@%()+=
Bold

Títulos

Figura 16 - Família tipográfica.
Fonte: Autora (2023).

2.5.2. PALETA DE CORES

A definição da paleta de cores foi baseada em tons de azul, que levam o usuário a sensação de tranquilidade, confiança e calma.



Figura 17 - Paleta de cores.
Fonte: Autora (2023).

2.5.3. IDENTIDADE VISUAL

A criação da identidade visual foi iniciada pela escolha do nome do projeto. “Brio” é definido pelo Google (2023) como: “1. sentimento de honra, dignidade, valor; amor-próprio. 2. qualidade de quem é bravo; coragem”. Amor-próprio e coragem são palavras muito importantes para um indivíduo ansioso, muitas vezes é difícil enxergar a si mesmo em meio ao emaranhado de pensamentos ansiosos, entender e respeitar o próprio tempo e o processo individual para as coisas da vida. Não haveria outro nome para esse projeto.

Para a construção do logotipo do projeto, utilizou-se como base a fonte Milligram Macro. Também foram utilizadas as ferramentas de redemoinho e esvaziar do Illustrator, para a criação de uma letra “O”, que tem como objetivo remeter a disruptura e aos pensamentos acelerados.



Figura 18 - Logotipo.

Fonte: Autora (2023).

2.6. ALTA FIDELIDADE

Definidos os cinco elementos da experiência do usuário, propostos por Garrett (2002) e feito o refinamento nos wireframes de média fidelidade, temos a alta fidelidade. Ao abrir o app (Figura 19), a primeira tela que se vê é a “Splash Screen”, essa tela permanece por cerca de 200 ms, logo a seguir é carregada a tela de “Login”, onde o usuário irá entrar se já for cadastrado ou se cadastrar através do botão “Novo por aqui? Cadastre-se” e será redirecionado para a tela de “Cadastro”, preenchendo dados simples, nome completo, e-mail e escolhendo uma senha, o novo usuário já está cadastrado. A próxima tela é a “Home Screen” na qual pode se visualizar as principais funcionalidades do aplicativo: “Vamos meditar?”, “Respire fundo” e “Vibrações positivas”, na barra inferior, há 3 botões: o "home", que leva a página “Home Screen”, o "explore", que leva a página “Explore” e o "perfil", que leva a página “Perfil”.

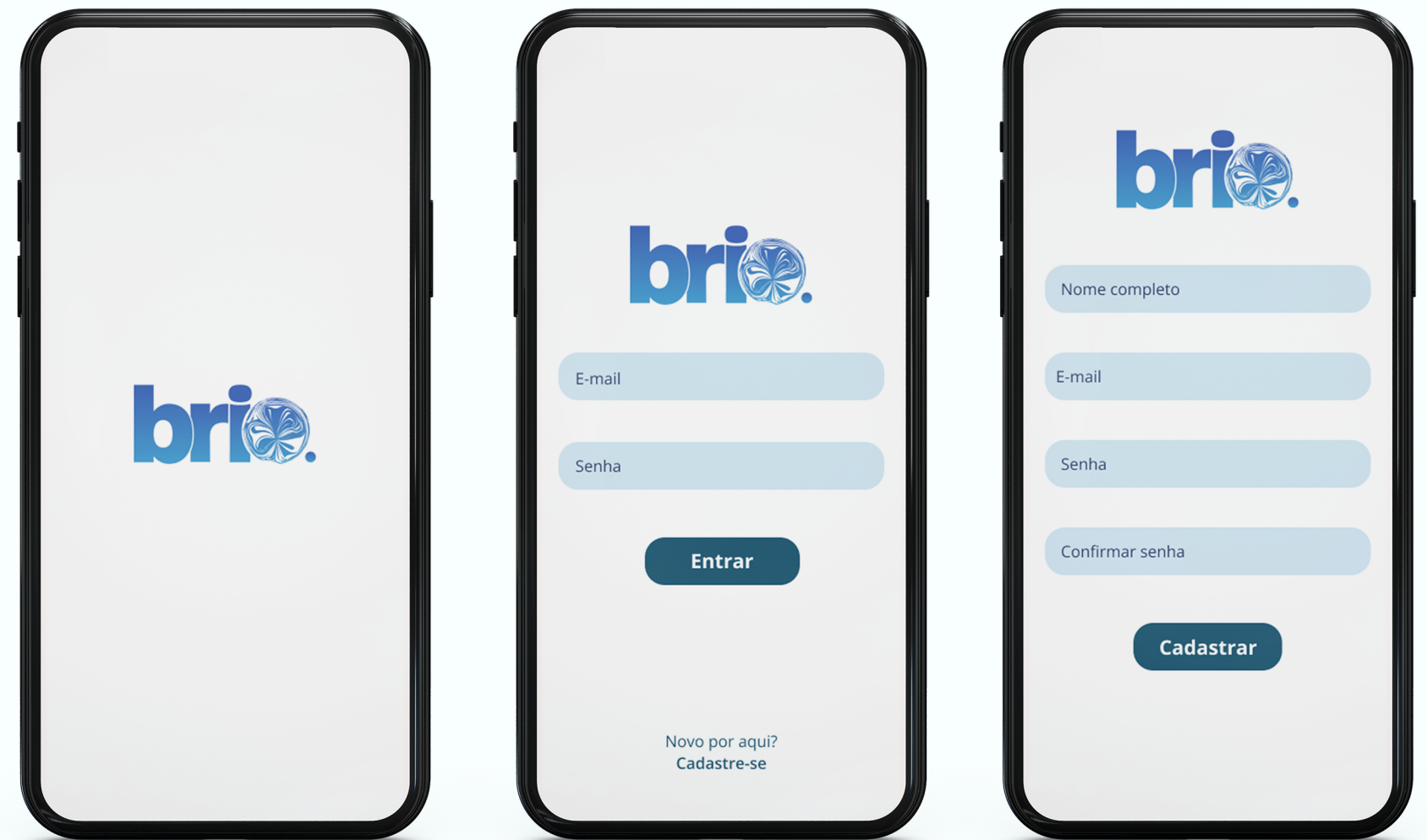


Figura 19 - Telas iniciais.

Fonte: Autora (2023).

Para navegar pelo protótipo de alta fidelidade, abra o link:
<https://abre.ai/prototipobrio>

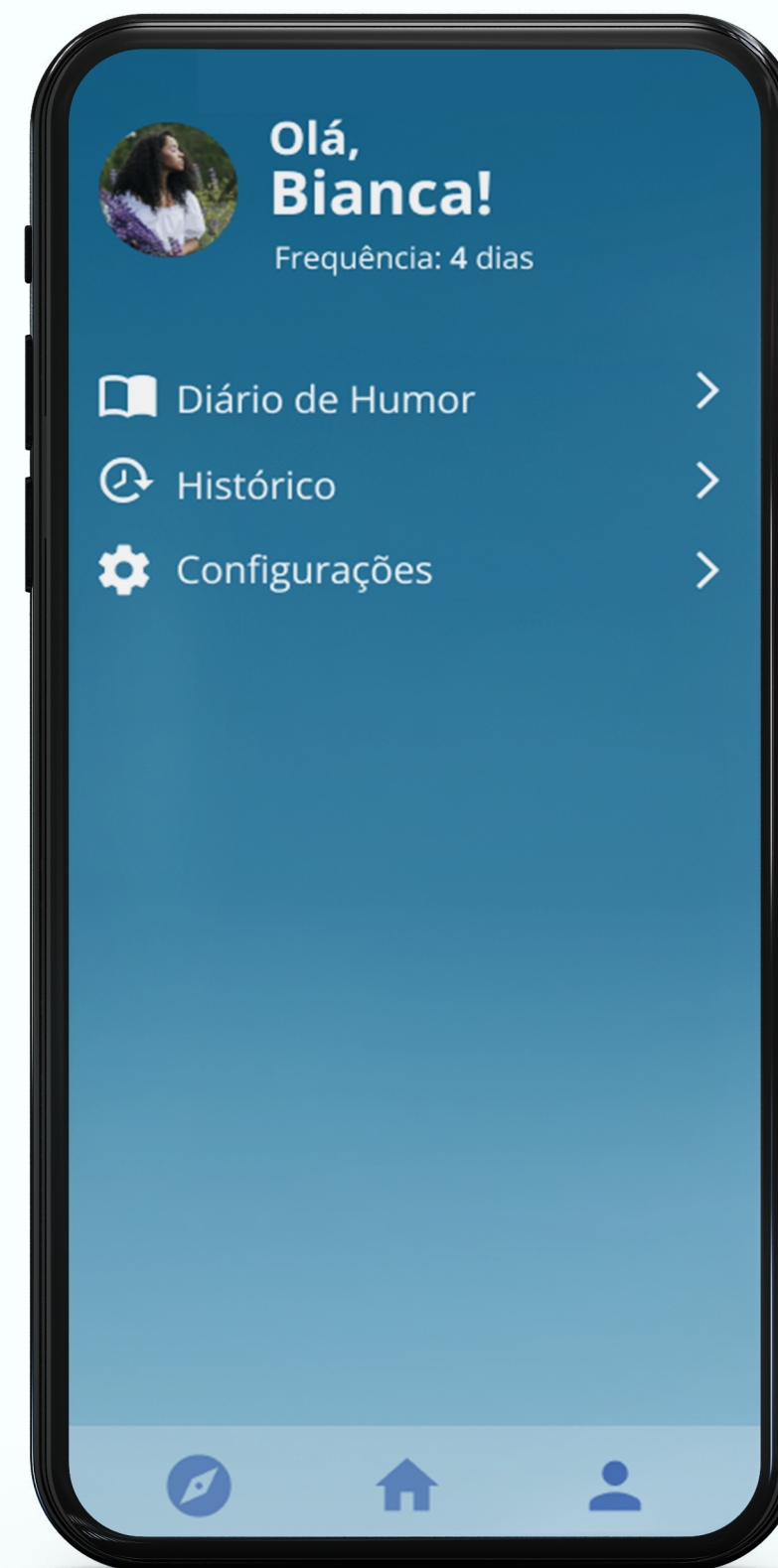


Figura 20 - Telas “Home” e “Perfil”.
Fonte: Autora (2023).

Ao escolher o botão “Vamos meditar?” (Figura 21), o usuário é redirecionado para um menu contendo as opções. O mesmo também vale para o para o botão “Respire fundo” (Figura 21). Ambas as telas terão um novo redirecionamento, ao passo que se for escolhido uma das opções, tanto de meditações quanto de técnicas de respiração (Figura 22).



Figura 21 - Tela de meditação e de respiração.
Fonte: Autora (2023).



Figura 22 - Telas de práticas de meditação e respiração.
Fonte: Autora (2023).

Por fim, o botão “Vibrações Positivas” levará o usuário a uma sequência de três telas, a fim de proporcionar uma experiência, que visa concentrá-lo no momento presente e assim, acalmá-lo.



Figura 23 - Experiência Vibrações Positivas.
Fonte: Autora (2023).



Figura 24 - Mockup Splash Screen.
Fonte: Autora (2023).



Figura 25 - Mockup Splash Screen.

Fonte: Autora (2023).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A liderança mundial de país mais ansioso é do Brasil, segundo a OMS (Nursing, 2022). O cenário universitário também é preocupante, uma pesquisa da Andifes (2018) mostrou que 8 em cada 10 universitários relatam sentir ansiedade e desesperança. As respostas obtidas via Google Formulários vieram como uma confirmação: os jovens estão cada vez mais ansiosos.

Este projeto nasceu da vontade de unir as áreas de experiência do usuário e design de interface, em conjunto dos sentimentos conflitantes que vivi ao longo da universidade, com o propósito de promover, a jovens universitários que sentem o mesmo, uma qualidade de vida melhor e autoconhecimento.

Durante o desenvolvimento desse projeto, foi possível aprender sobre experiência do usuário e design de interface, colocando em prática os conhecimentos adquiridos e enfrentando desafios, como a necessidade de aprender um novo software, com o qual eu não havia tido contato antes e pensar de forma mais abstrata nos primeiros planos de Garrett (2002). Iniciei esse projeto como todo designer em formação, querendo “abraçar o mundo”, muitas das ideias iniciais que tive foram, aos poucos, sendo adaptadas para o que poderia ser feito, até onde eu conseguiria fazer para entregar um bom trabalho. Entender que, por maior que fosse meu

fosse meu perfeccionismo e a minha vontade de “abraçar o mundo”, era necessário respeitar as minhas limitações enquanto pessoa ansiosa que estava em um momento propenso de crise, a finalização e entrega do TCC. Quando processei, entendi que este projeto foi o melhor de mim, naquele momento, e essa reflexão foi incrível. Para além de tudo, todo o processo desse projeto foi transformador.

O aplicativo "brio" está em seus estágios iniciais, mas possui um grande potencial de evolução. O próximo passo é realizar testes com possíveis usuários para avaliar o que funciona e o que pode ser melhorado. Outras etapas podem ser adicionadas como entrevistas com outros profissionais da área da saúde e com perguntas mais profundas, também buscar pesquisar e entender mais profundamente como o “brio” pode ajudar essas pessoas ansiosas. A possibilidade de tornar mais leve a vida de um ansioso já é gratificante.

4 REFERÊNCIAS

COUTINHO, Daltro. Arquétipo do Cara comum: muito mais do que você imagina. 2022. Disponível em: <https://daltrocoutinho.com.br/2022/01/27/arquetipo-do-cara-comum-muito-mais-do-que-voce-imagina/>. Acesso em 2 fev. 2023.

COUTINHO, Daltro. A força do Arquétipo do Mago para a sua marca. 2022. Disponível em: <https://daltrocoutinho.com.br/2022/01/13/a-forca-do-arquetipo-do-mago-para-a-sua-marca/>. Acesso em 2 fev. 2023.

FILHO. C.H. Comece pelos grids - Um guia básico para criar uma interface antes de abrir o Figma. In: Medium. 13 fev 2021. Disponível em: <https://henriquefilho.medium.com/comece-pelos-grids-um-guia-b%C3%A1sico-para-criar-uma-interface-antes-de-abrir-o-figma-e7391c38eeb6>. Acesso em 26 jan 2023

GARRETT, Jesse James. The Elements of User Experience: User-Centered Design for the Web. Nova York: AIGA, 2002.

MACIEL, G. P. Personas: Aplicando aos projetos. 19 out. 2015. In: Medium. Disponível em: <https://brasil.uxdesign.cc/personas-aplicando-aos-projetos-4e6e1a97ddfc>. Acesso em 9 de jan de 2023.

NURSING. Brasil é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS. 21 jul. 2022. Disponível em: <http://www.revistanursing.com.br/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-o-segundo-a-oms/#:~:text=Dados%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,no%20topo%20do%20ranking%20mundial>. Acesso em 16 nov 2022.

PEXEL. Fotografia 1. 2022. Disponível em: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/afro-tranca-olhos-castanhos-morena-7275385/>. Acesso em 31 jan. 2023.

PEXEL. Fotografia 2. 2022. Disponível em: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/homem-de-casaco-marrom-e-bone-preto-5588224/>. Acesso em: 31 jan. 2023.

PFIZER. Quando a ansiedade passa a ser patológica. 25 jul. 2019. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/quando-ansiedade-passa-ser-patologica#:~:text=A%20ansiedade%20passa%20a%20ser%20patol%C3%B3gica%20quando%20come%C3%A7a%20a%20prejudicar,que%20n%C3%A3o%20consegue%20control%C3%A1-la>. Acesso em 16 nov. 2022.

UNICESUMAR. Índice de ansiedade entre universitários é preocupante. 10 maio 2019. Disponível em: <https://www.unicesumar.edu.br/nai/indice-de-ansiedade-entre-universitarios-e-preocupante/> Acesso em 16 nov 2022