



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO SEMI-ÁRIDO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS EXATAS E TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO
CURSO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIA E TECNOLOGIA

ANA JÚLIA QUIRINO DA COSTA

PSIU, RESPIRA – PROTÓTIPO DE INTERFACE PARA UMA APLICAÇÃO MOBILE DE
APOIO À SAÚDE MENTAL E CONTROLE DA ANSIEDADE

ANGICOS/RN

2025

ANA JÚLIA QUIRINO DA COSTA

PSIU, RESPIRA – PROTÓTIPO DE INTERFACE PARA UMA APLICAÇÃO MOBILE DE
APOIO À SAÚDE MENTAL E CONTROLE DA ANSIEDADE

Proposta de monografia apresentada à
Universidade Federal Rural do Semi-Árido como
requisito para obtenção do título de Bacharel em
Ciência e Tecnologia. Sob orientação do Prof. Dr.
Wellington Barbosa do Nascimento Junior.

ANGICOS/RN

© Todos os direitos estão reservados a Universidade Federal Rural do Semi-Árido. O conteúdo desta obra é de inteira responsabilidade do (a) autor (a), sendo o mesmo, passível de sanções administrativas ou penais, caso sejam infringidas as leis que regulamentam a Propriedade Intelectual, respectivamente, Patentes: Lei nº 9.279/1996 e Direitos Autorais: Lei nº 9.610/1998. O conteúdo desta obra tomar-se-á de domínio público após a data de defesa e homologação da sua respectiva ata. A mesma poderá servir de base literária para novas pesquisas, desde que a obra e seu (a) respectivo (a) autor (a) sejam devidamente citados e mencionados os seus créditos bibliográficos.

C839p Costa, Ana Júlia Quirino da .
PSIU, RESPIRA ? PROTÓTIPO DE INTERFACE PARA UMA
APLICAÇÃO MOBILE DE APOIO À SAÚDE MENTAL E
CONTROLE DA ANSIEDADE / Ana Júlia Quirino da
Costa. - 2025.
53 f. : il.

Orientador: Wellington Barbosa do Nascimento
Junior.
Monografia (graduação) - Universidade Federal
Rural do Semi-árido, Curso de Ciência e
Tecnologia, 2025.

1. Ansiedade. 2. Interface do usuário. 3. Bem-
estar. 4. Experiência do usuário. I. Nascimento
Junior, Wellington Barbosa do, orient. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada por sistema gerador automático em conformidade
com AACR2 e os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Biblioteca Campus Angicos
Bibliotecário: Helder Romero Maia
Duarte CRB: 15/673

O serviço de Geração Automática de Ficha Catalográfica para Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC's) foi desenvolvido pelo Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação da Universidade de São Paulo (USP) e gentilmente cedido para o Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (SISBI-UFERSA), sendo customizado pela Superintendência de Tecnologia da Informação e Comunicação (SUTIC) sob orientação dos bibliotecários da instituição para ser adaptado às necessidades dos alunos dos Cursos de Graduação e Programas de Pós-Graduação da Universidade.

ANA JÚLIA QUIRINO DA COSTA

PSIU, RESPIRA – PROTÓTIPO DE INTERFACE PARA UMA APLICAÇÃO MOBILE DE
APOIO À SAÚDE MENTAL E CONTROLE DA ANSIEDADE

Proposta de monografia apresentada à
Universidade Federal Rural do Semi-Árido como
requisito para a obtenção do título de Bacharel em
Ciência e Tecnologia.

Defendida em: 05/08/2025

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Wellington Barbosa do Nascimento Junior (UFERSA)
Orientador Presidente

Prof. Dr. Francisco de Assis Pereira Vasconcelos de Arruda (UFERSA)
Membro Examinador

Prof. Dr. Paulo Henrique Lopes Silva (UFERSA)
Membro Examinador

Dedico este trabalho a meu avô,
Vicente Quirino (*in memoriam*), pois,
mesmo sem saber, me dá
força e coragem para atingir
os meus objetivos.

AGRADECIMENTOS

Neste momento, são inúmeros os meus agradecimentos, já que minha trajetória somente se tornou possível devido ao grande apoio de pessoas muito importantes em minha vida.

Em primeiro lugar, a Deus, por me conceder força, saúde e sabedoria ao longo dessa jornada, iluminando meus passos e me sustentando nos momentos de dificuldade, e por me ensinar que a sua vontade é sempre mais adequada do que a nossa própria.

À minha família, minha base e alicerce, em especial a minha mãe Juraci Quirino da Costa e as minhas tias Maria José de Lima Costa e Luzia Teodolina da Costa, por todo amor, incentivo e compreensão durante cada etapa da minha vida, bem como por me mostrar que o caminho nem sempre vai ser fácil, mas que com garra e determinação vale a pena conquistar tudo o que almejo como profissional.

À minha namorada, Andriele Raisla de Souza Macêdo, por estar ao meu lado em todos os momentos, compartilhando alegrias e desafios, oferecendo carinho, paciência e apoio. Sua presença foi essencial para que eu tivesse força até o fim.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Wellington Barbosa do Nascimento Junior, pelo conhecimento compartilhado.

A todos que, de alguma forma, contribuíram direta ou indiretamente para esta conquista, deixo aqui minha sincera gratidão.

“Só se pode alcançar um grande
êxito quando nos mantemos fiéis
a nós mesmos”.
(Friedrich Nietzsche)

RESUMO

O presente trabalho apresenta uma proposta de desenho conceitual das telas de um aplicativo voltado ao acompanhamento do bem-estar emocional. As imagens produzidas representam a futura interface e organização visual do sistema, sem funcionalidades implementadas ou recursos interativos. Cada tela foi elaborada para ilustrar a disposição dos elementos, o fluxo desejado de navegação, servindo como referência visual para o desenvolvimento futuro. Foram apresentadas telas como: login, página principal, diário emocional, relatório mensal, testes de ansiedade e estresse, exercícios guiados, meditações e yoga (com direcionamento ao YouTube), calendário emocional e configurações do usuário. Os desenhos incluem simulações de estados de interface, confirmações e uso de modais, permitindo visualizar a resposta esperada do sistema a determinadas ações. Esses layouts estáticos constituem um recurso de comunicação visual do projeto, antes da etapa de programação.

Palavras-chave: ansiedade, interface do usuário, bem-estar, experiência do usuário.

ABSTRACT

The present work presents a proposal for the conceptual design of the screens of an application focused on monitoring emotional well-being. The produced images represent the future interface and visual organization of the system, lacking implemented functionalities or interactive features. Each screen was developed to illustrate the arrangement of elements, the desired navigation flow, serving as a visual reference for future development. Screens such as login, main page, emotional diary, monthly report, anxiety and stress tests, guided exercises, meditations and yoga (with links to YouTube), emotional calendar, and user settings were presented. The designs include simulations of interface states, confirmations, and the use of modals, allowing visualization of the expected system response to specific actions. These static layouts constitute a visual communication resource for the project, prior to the programming phase.

Keywords: anxiety, user interface, well-being, user experience.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Diagrama de camadas das atividades de UX.....	24
Figura 2	Telas de acesso inicial do aplicativo	33
Figura 3	Telas para registro do usuário.....	34
Figura 4	Telas para recuperar senha	34
Figura 5	Acesso à tela principal do aplicativo.....	35
Figura 6	Telas de configuração do usuário.....	37
Figura 7	Tela de relatório mensal	38
Figura 8	Tela do diário emocional	39
Figura 9	Telas dos testes de ansiedade, stress e resultados... ..	40
Figura 10	Telas de exercícios.....	42
Figura 11	Telas de meditação e yoga	43
Figura 12	Telas do calendário emocional.....	44

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	As 10 Heurísticas de Nielsen	23
Quadro 2	Resumo das Heurísticas aplicadas	33
Quadro 3	Resumo das Heurísticas Aplicadas	35
Quadro 4	Resumo das Heurísticas Aplicadas	36
Quadro 5	Resumo das Heurísticas Aplicadas	37
Quadro 6	Resumo das Heurísticas Aplicadas	39
Quadro 7	Resumo das Heurísticas Aplicadas	39
Quadro 8	Resumo das Heurísticas Aplicadas	41
Quadro 9	Resumo das Heurísticas Aplicadas	43
Quadro 10	Resumo das Heurísticas Aplicadas	44
Quadro 11	Resumo das Heurísticas Aplicadas	45

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UI	User Interface
UX	User Experience
OMS	Organização Mundial da Saúde
GAD-7	Generalized Anxiety Disorder
PSS	Perceived Stress Scale
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	Objetivos	14
1.1.1	Objetivo Geral	14
1.1.2	Objetivos Específicos	14
1.2	Justificativa	14
1.3	Organização do Documento	15
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	17
2.1	Cenário do conhecimento sobre Usabilidade e UX dos desenvolvedores	17
2.2	Importância da experiência e qualidade da interface do usuário para aplicações	18
2.3	Aspectos recomendáveis para construção de interface de usuário	19
2.3.1	Elementos da interface do usuário	21
2.4	Levantamento bibliográfico sobre ansiedade, sentimentos e estados emocionais	25
3	PROPOSTA METODOLÓGICA	28
3.1	Métodos e ferramentas	28
3.1.1	Método de pesquisa	29
3.1.2	Protótipo e desenvolvimento da aplicação	30
3.1.3	Divulgação e validação	49
4	PROPOSTAS FUTURAS	50
5	CONCLUSÃO	51
	REFERÊNCIAS	52

1 INTRODUÇÃO

É fato que doenças ligadas à saúde mental são um problema em constante crescimento na atualidade. A ansiedade, por exemplo, é um problema enfrentado por muitos brasileiros, pois, de acordo com as estimativas publicadas em 2023 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil ficou em primeiro lugar no ranking como o país que mais sofre de transtornos relacionados à ansiedade, com 9,3% da população. De acordo com o levantamento feito pela Convites 2023 (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia), “26,8%” dos brasileiros receberam um diagnóstico médico de ansiedade (ROCHA). Um terço (31,6%) refere-se à população mais jovem, entre 18 e 24 anos. Esse cenário exige muita atenção, não apenas do ponto de vista clínico, mas também do quesito da tecnologia em si, de modo a auxiliar na prevenção, monitoramento e até no tratamento desses estados emocionais.

Por definição, a ansiedade trata-se de um estado emocional caracterizado por sentimentos de tensão, preocupação e alterações físicas, estando como exemplo disso o aumento da frequência cardíaca, sudorese e tensões musculares. Embora também seja uma reação natural do nosso próprio organismo quando sofre alguma situação de estresse ou expectativas de forma excessiva, se ocorrer com muita frequência pode comprometer significativamente a qualidade de vida e o desempenho da pessoa, no campo profissional, acadêmico ou até mesmo social.

Com o avanço das tecnologias digitais, tornou-se possível desenvolver soluções tecnológicas com foco na saúde mental, principalmente no que diz respeito ao monitoramento e acompanhamento contínuos dos sintomas. De acordo com o Olhar Digital (2024), no ano de 2023, os brasileiros realizaram 10,2 bilhões de *downloads* de aplicativos móveis, mantendo o país no 4º lugar global, o que mostra o quanto se tornou acessível para as pessoas que dispõem de dispositivos móveis. Porém, mesmo com toda essa disponibilidade de aplicativos, muitos usuários ainda não conseguem encontrar o que desejam em uma interface ou não conseguem se adaptar à interface por questão de eficiência, o que diz respeito à qualidade da experiência dos usuários.

Este trabalho foi desenvolvido no contexto do Bacharelado em Ciência e Tecnologia (BCT), curso de caráter interdisciplinar que possibilitou a integração de conhecimentos de usabilidade. Essa formação contribuiu diretamente para a concepção e implementação da solução proposta. A Experiência do Usuário ou User Experience (UX) foi um termo criado por

Donald Norman na década de 1990, quando surgiu a necessidade de colocar o ser humano no centro do desenvolvimento dos produtos tecnológicos.

Essa ideia começou a se formar de acordo com os primeiros estudos de ergonomia, usabilidade e interação homem-computador. Norman inventou o termo porque pensava que a interface do usuário e a usabilidade eram muito limitadas e ele queria de alguma forma cobrir todos os aspectos da experiência dos usuários com o sistema, tendo em vista que a experiência do usuário também está ligada à usabilidade do usuário. De acordo com Nielsen (2006), a usabilidade é um atributo de qualidade que avalia o quão fácil é para os usuários interagir com uma interface. Nessa parte, entra a facilidade de uso, referente a aspectos como cores e textos e também técnicas de usabilidades que são escolhidas para adequar um determinado exemplo. Contudo, um bom design de interface e os princípios de usabilidade devem andar lado a lado para conseguir gerar bons resultados para o seu usuário. Um aplicativo com fácil acesso é aquele que pode ser utilizado por diferentes perfis de usuário, sem barreiras técnicas ou cognitivas.

Para tanto, faz-se necessário considerar fatores como compatibilidade com dispositivos, navegação intuitiva, acessibilidade e simplicidade nas interações. Esses critérios garantem uma experiência mais inclusiva e eficaz, especialmente em projetos voltados para a saúde mental. Nielsen, em um artigo da *wired*, aponta que muitos profissionais na área negligenciam a prática básica, por exemplo, com testes com usuários reais, e preferem confiar nas suas próprias opiniões estéticas, o que acaba resultando em interfaces desagradáveis visualmente, que muitas vezes frustram os usuários por serem confusas ou inacessíveis.

Diante desse mercado altamente competitivo, as aplicações devem ser bem produzidas, pois, quanto melhor for a experiência do usuário, maior será a valorização tanto por parte do aplicativo em si quanto por parte dos responsáveis criadores. Embora alguns pensadores da tecnologia venham enfatizando a usabilidade há anos, poucos a tornaram uma prioridade. Mas por quê? “Não é tanto resistência”, disse ele, “mas completa ignorância, e falta de consciência de que a usabilidade sequer existe”. Ou seja, o problema não seria uma resistência aos métodos de usabilidade, mas sim uma falta de total consciência de que essas práticas existem e são importantes.

Nesse sentido, este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) propõe o desenvolvimento de uma interface mobile voltada para a minimização de um problema específico, que é a ansiedade, buscando oferecer recursos no acompanhamento da saúde mental, com as recomendações de usabilidade, experiência e interface do usuário, a ser escolhida de acordo com o tipo de aplicação que irá ser criada a partir daqui. O foco principal é oferecer uma

interface prática e fácil de usar e que seja também motivadora para que os usuários se encontrem nela e consigam monitorar seus sintomas do dia a dia.

A escolha do tema se justifica por haver a necessidade de sempre precisar de novas ferramentas que ajudem na saúde mental, especificamente em casos de dificuldades de atendimento psicológico em várias regiões do país, e ainda por questões financeiras. A interface busca unir usabilidade, acessibilidade e empatia na criação de soluções que verdadeiramente atendam às necessidades humanas, ajudando na construção de uma relação mais saudável consigo mesmo, portanto envolve conhecimentos psicológicos e design de interface (UI/UX). A proposta busca fornecer informações e recursos para que o próprio indivíduo compreenda melhor os seus sintomas e consiga gerenciá-los de forma autônoma.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

Desenvolver um protótipo de interface digital interativa para uma aplicação mobile, com foco principal no monitoramento do bem-estar psicológico dos usuários, visando principalmente o controle e o alívio dos sintomas da ansiedade de forma intuitiva, funcional e acessível, promovendo assim a qualidade de vida.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Levantamento bibliográfico sobre ansiedade, sentimentos e estados emocionais;
- Efetuar pesquisa a respeito do referencial teórico e do design de interfaces;
- Montagem dos cenários de interação;
- Implementação do protótipo.

1.2 Justificativa

O desenvolvimento de interfaces digitais requer, por parte dos profissionais da área, um conhecimento bem sólido sobre usabilidade, experiência do usuário (UX) e acessibilidade. Quando o público-alvo da aplicação inclui pessoas que enfrentam algum transtorno psicológico, nesse caso a ansiedade, essa responsabilidade torna-se ainda mais significativa, por se tratar de vidas. Interfaces confusas, sobrecarregadas ou mal estruturadas podem não apenas dificultar o

uso da aplicação, mas também intensificar sensações negativas, gerando assim mais estresse e frustração em usuários que já buscam na aplicação apoio emocional.

Diante disso, o presente trabalho propõe o desenvolvimento do protótipo mobile “Psiu, Respira”, que é uma aplicação voltada para o auxílio e controle da ansiedade. A proposta parte da necessidade de criar uma ferramenta digital que seja funcional, intuitiva e acolhedora e que ofereça suporte prático aos usuários em momentos de crise ou desconforto emocional. O diferencial do projeto está justamente na aplicação dos princípios sólidos de usabilidade e UX desde as etapas iniciais do design, garantindo que a experiência do usuário seja fluida, clara e reconfortante.

Além disso, considera-se a importância de fornecer apoio também aos desenvolvedores, que, muitas vezes, enfrentam dificuldades no momento de projetar interfaces eficazes para esse tipo de público. Nesse sentido, a criação de um protótipo com base em boas práticas e diretrizes pode servir como referência para futuras soluções voltadas para a saúde mental, além de contribuir para a disseminação de conhecimento sobre o impacto do design emocional na experiência do usuário.

Com uma interface acessível, linguagem empática e interações simples, o “Psiu, Respira” busca promover a autonomia do usuário, permitindo que ele interprete e utilize os recursos da aplicação sem dificuldades, mesmo em situações de ansiedade intensa. Dessa forma, a aplicação cumpre seu papel como uma ferramenta de apoio, capaz de contribuir para a melhoria do bem-estar emocional.

A escolha pelo desenvolvimento do “Psiu, Respira” surgiu da necessidade de criar uma ferramenta digital acessível que auxiliasse no controle e na prevenção de crises de ansiedade, problema que afeta milhões de brasileiros e tem se intensificado mais nos últimos anos, especialmente em decorrência de rotinas estressantes do dia a dia. A ausência de aplicativos com abordagem simplificada e design acolhedor de autorregulação emocional motivou a elaboração deste projeto.

1.3 Organização do Documento

O presente trabalho foi planejado de modo a garantir clareza, coerência e progressão lógica na apresentação das informações. O documento está organizado de maneira que o leitor possa acompanhar, de forma gradual e contextualizada, desde a introdução e fundamentação teórica até a descrição dos métodos utilizados, a apresentação dos resultados e as considerações finais. Essa organização busca não apenas atender os requisitos acadêmicos, mas também

proporcionar uma leitura agradável e objetiva, facilitando a compreensão da pesquisa desenvolvida e de seus desdobramentos.

CAPÍTULO 1: É dedicado exclusivamente à introdução, na qual se apresentam o tema central da pesquisa, a delimitação do problema e a justificativa que fundamenta a relevância do estudo. Este capítulo tem o intuito de contextualizar o leitor e oferecer uma visão abrangente sobre a proposta que foi desenvolvida.

CAPÍTULO 2: Trata do Referencial Teórico, estruturado com base em quatro eixos principais que embasam o desenvolvimento da aplicação proposta: a usabilidade, a experiência do usuário (UX), os princípios fundamentais para a criação de interfaces digitais eficientes e acolhedoras. Nesse capítulo, são discutidos conceitos-chaves e citados autores de referência e diretrizes que orientam a construção de sistemas voltados para o bem-estar do usuário, especialmente quando se trata de ferramentas que buscam atuar no apoio emocional.

CAPÍTULO 3: Aborda a metodologia adotada ao longo da pesquisa. Nele, são descritos os procedimentos técnicos e metodológicos para a concepção e o desenvolvimento do protótipo, incluindo a definição do público-alvo, a escolha das ferramentas de design, os critérios de usabilidade aplicados, bem como as etapas de elaboração da interface mobile. Esse é um capítulo que visa garantir a transparência do processo.

CAPÍTULO 4: Por fim, o último capítulo apresenta as possibilidades de melhorias futuras e a aplicabilidade do protótipo em contextos reais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Esta seção destina-se à apresentação da fundamentação teórica do trabalho proposto, trazendo os embasamentos relevantes para que a proposta do trabalho seja bem compreendida. Encontra-se dividida em 4 subseções. A primeira subseção mostra o cenário de conhecimento sobre usabilidade e UX dos desenvolvedores. A segunda subseção versa sobre a importância de uma boa experiência do usuário, bem como de uma interface de qualidade, desenvolvida com foco total em quem irá utilizá-la. A terceira subseção traz os elementos de interface do usuário, ou seja, os aspectos gerais, estruturais e os elementos que podem compor uma interface. A quarta e última subseção realiza um levantamento bibliográfico sobre ansiedade, sentimentos e estados emocionais, mostrando como é importante o ser humano se conhecer e ter um certo tipo de apoio na hora de lidar com seus estados emocionais.

2.1 Cenário do conhecimento sobre Usabilidade e UX dos desenvolvedores

Nas últimas décadas, a área de desenvolvimento de software tem avançado muito não somente em aspectos técnicos, mas também na preocupação com a experiência do usuário (UX – user experience) e na parte da usabilidade dos sistemas, o que conta muito. Porém, ainda há várias falhas que são notáveis entre o lado técnico e os princípios de design que são focados no usuário.

Conforme descrita pela ISO 9241-11, entendemos usabilidade como sendo “o quão fácil um produto pode ser usado por usuários para atingir algum objetivo com eficácia, eficiência e satisfação”, sendo um dos pilares mais importantes da experiência do usuário. A parte da UX envolve uma visão extensa que leva em consideração também os fatores emocionais e de contexto, entre o usuário e o sistema.

No entanto, mesmo havendo essas ideias, os pesquisadores afirmam que muitos desenvolvedores ainda têm um entendimento bastante raso sobre usabilidade e UX. Isso acontece, em boa parte, por causa da educação clássica de profissionais na área da computação, que preferem priorizar as regras dos algoritmos e da estrutura da informação a dar ênfase ao aspecto criativo da interface para que os usuários consigam obter uma boa experiência. Conforme Norman (2013), “não basta que um produto funcione certamente; ele deve ser importante e agradável para quem o usa”. Às vezes, mesmo quando sabem que usar bem é importante, muitos criadores afirmam que é difícil usar regras e técnicas do bom uso no trabalho diário. Isso pode envolver falta de conhecimento sobre as ferramentas avaliativas,

difficuldade em fazer testes com usuários e barreiras culturais dentro dos grupos, que, muitas vezes, focam no tempo e nas entregas técnicas, em vez da experiência do usuário (PREECE; ROGERS; SHARP, 2013).

Diante desse cenário, torna-se fundamental fazer estudos que tentem entender o que os desenvolvedores sabem sobre usabilidade e UX, com vistas a desenvolver ações de ensino, ajuda mútua entre áreas e melhoria constante nos modos de desenvolver, indo em direção à criação de sistemas melhores, agradáveis e, principalmente, focados nas verdadeiras necessidades dos usuários.

2.2 Importância da experiência e qualidade da interface do usuário

A importância da experiência do usuário (UX) e a qualidade da interface desempenham um papel ímpar no desenvolvimento de sistemas e aplicações digitais. Mesmo que tenhamos um sistema que seja tecnicamente correto, uma interface mal projetada pode gerar prejuízos à usabilidade, levando à frustração do usuário. Em compensação, se a interface for bem pensada e executada, pode melhorar significativamente a eficiência, satisfação e aceitação do público para com o produto.

A NBR ISO 9241, Parte 210, destaca que o design centrado em pessoas e em sistemas interativos é o que estabelece a experiência do usuário. A norma completa:

A experiência do usuário é consequência da apresentação, funcionalidade, desempenho do sistema, comportamento da interação e capacidades assistivas de um sistema interativo, tanto em hardware quanto em software. Também é consequência das experiências anteriores do usuário, atitudes, habilidades, hábitos e personalidade. NBR ISO 9241, parte 210 (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS, 2011).

Segundo Norman (2013), a experiência do usuário deve abranger todos os aspectos da interação do usuário com o sistema, incluindo percepções subjetivas, emoções e reações durante e após o uso da ferramenta. Por conseguinte, não basta que apenas um sistema seja funcional, ele também deve ser significativo e agradável, devendo contar com interfaces intuitivas, consistentes e bem organizadas para ajudar a reduzir erros, promover o aprendizado e aumentar a eficiência do uso.

Nielsen (1994) destaca que interfaces de alta qualidade devem seguir alguns padrões básicos, a saber: facilidade de uso, memorização e proteção contra erros. Esses pilares são conhecidos como heurísticas de usabilidade, que têm como objetivo estabelecer uma base sólida

para o desenvolvimento de sistemas mais acessíveis e intuitivos para o usuário.

Além disso, a qualidade da interface afeta diretamente a percepção do usuário sobre o valor do produto. Conforme Garrett (2011), os produtos digitais que proporcionam uma experiência positiva não satisfazem apenas os usuários, mas também aumenta a fidelidade e, conseqüentemente, a probabilidade de recomendação do público. Podemos ter a confiança de que em um ambiente altamente competitivo a experiência do usuário torna-se um diferencial, sendo o que vai determinar o sucesso ou o fracasso de uma aplicação.

Além da funcionalidade e da estética, a atenção à interface também está intimamente relacionada à acessibilidade. Sistemas que levam em consideração diferentes perfis de usuários (com diferentes habilidades ou limitações) demonstram um compromisso com a inclusão digital e a responsabilidade social (PREECE; ROGERS; SHARP, 2013).

Portanto, o investimento na qualidade da experiência e da interface vai além do campo técnico e começa a se tornar um fator significativo para melhorar a eficiência e construir um relacionamento sólido entre os usuários e o produto.

2.3 Aspectos recomendáveis para a construção de interfaces de usuário

Para a construção de uma interface que seja eficaz, é crucial priorizar a clareza, a facilidade de uso e também a adaptabilidade dos usuários com a plataforma. Para Rogers e Sharp (2013), uma boa interface deve oferecer suporte ao usuário para realizar suas tarefas com o mínimo de esforço cognitivo possível, máxima previsibilidade e feedback contínuo.

De acordo com Nielsen (2000) e Norman (2006), alguns princípios fundamentais devem ser considerados durante a elaboração de interfaces, especialmente quando o público-alvo é sensível ou emocionalmente vulnerável, tais como:

1. Clareza e simplicidade

As interfaces devem ser visivelmente compreensíveis, com elementos bem organizados e linguagem acessível. O uso de ícones intuitivos, textos objetivos e botões claros evita sobrecarga cognitiva e facilita a navegação, o que é essencial em momentos de crise ou ansiedade.

2. Consistência

A interface deve manter um padrão visual e funcional em todas as suas telas. Isso também inclui o uso consistente de cores, fontes, posicionamento de botões e comportamentos

de interação. A familiaridade reduz o esforço mental e aumenta a confiança do usuário durante o uso.

3. Feedback imediato

Todo comando executado pelo usuário deve gerar uma resposta visual ou sonora imediata do sistema. Isso evita incertezas e reforça a sensação de controle, importante para usuários que lidam com estados emocionais instáveis.

4. Minimização de erros

A interface deve ser construída de forma a prevenir erros e, quando estes acontecerem, permitir sua fácil correção. Utilizar confirmações antes de ações críticas e mensagens de erro claras são exemplos eficazes.

5. Acessibilidade

É fundamental considerar aspectos de acessibilidade para que pessoas com diferentes condições físicas, visuais, auditivas ou cognitivas consigam utilizar o sistema com autonomia. O uso de contraste adequado, textos legíveis e navegação por teclado ou comandos de voz são boas práticas.

6. Design centrado no usuário

A interface deve ser desenvolvida com base no perfil, nas necessidades e nos objetivos do público-alvo. Isso significa realizar pesquisas com usuários, criar personas, prototipar e validar com base em suas reais dificuldades e expectativas.

7. Estímulo à permanência e ao bem-estar

Interfaces voltadas ao bem-estar devem criar um ambiente acolhedor, com cores suaves, mensagens empáticas e navegação tranquila. No caso do “Psiu, Respira”, a paleta de cores em tons de amarelo pastel, inspirada na campanha do Setembro Amarelo, reforça essa abordagem emocional e acolhedora.

8. Hierarquia visual

A organização dos elementos visuais deve priorizar o que é mais importante para o usuário em cada momento. Títulos, botões e informações críticas devem se destacar por meio do tamanho, cor ou posicionamento.

Esses são aspectos especialmente relevantes em aplicações que buscam oferecer suporte emocional, uma vez que cada interação pode impactar diretamente no estado psicológico do usuário. Por essa razão, recomenda-se seguir guias de estilo e heurísticas de usabilidade (como as de Nielsen), além de realizar testes constantes com usuários reais, garantindo que a interface seja funcional, empática e eficaz.

2.3.1 Elementos da interface do usuário

A interface do usuário (UI – User Interface) é o meio pelo qual o usuário interage com o sistema digital. Em dispositivos móveis, esse elemento se torna ainda mais crítico, pois devem exigir muita clareza, funcionalidade, estética e acessibilidade, promovendo uma experiência que seja fluida, intuitiva e com recomendações positivas. Conforme Garrett (2010) e Nielsen (1995), o bom design de interface impacta diretamente a usabilidade do sistema e a satisfação do usuário. De acordo com Norman (2008), os elementos visuais de alguma interface não possibilitam apenas a interação, mas também geram respostas emocionais. Além disso, introduz o conceito de design emocional, que considera aspectos viscerais (sensoriais), comportamentais (usabilidade) e reflexivos (que é o significado de identidade).

Portanto, o design da interface deve considerar tanto a eficiência funcional da interface quanto o impacto afetivo, em especial nesses aplicativos que são voltados ao bem-estar físico e emocional. Dentro dos elementos de interface do usuário, existem alguns tópicos organizacionais que serão listados e explicados logo abaixo:

- **Estrutura e Hierarquia Visual**

Nesse tópico, deve ser considerado e respeitado ao máximo o princípio da Hierarquia Visual, no que diz respeito à organização dos elementos na tela. Elementos como menu, botões, caixas de texto, cores e ícones precisam ser organizados de modo que, ao guiar o olhar, estejam lá com clareza. Isso vale também para o uso adequado de espaços em branco, o tamanho da fonte, o alinhamento e contraste, que irá melhorar a interface e reduzir a carga cognitiva do usuário.

- **Tipos de Elementos da UI**

Um aplicativo de fácil acesso significa que o usuário consegue encontrar, entender e usar as funcionalidades rapidamente, sem esforço excessivo ou necessidade de treinamento. A UI (User Interface) é composta por vários elementos interativos e informativos que ajudam o entendimento por parte do usuário, tornando-se de fácil acesso. Além disso, incluem:

01 - Botões (buttons): com facilidade para o usuário enviar, salvar e cancelar alguma coisa. Eles devem ser identificados de maneira clara com rótulos claros e feedback imediato após o clique.

02 - Menus e Navegação: responsáveis por organizar o conteúdo da aplicação, orientando o usuário em toda a sua jornada pela interface.

03 - Campos de entrada (input): para inserir dados, exemplo: nome, humor, sintomas etc.

04 - Feedback Visual: é a parte visual em si da interface, em que há mudança de cor, mensagens de confirmação ou erro, indicadores de carregamento, entre outros.

05 - Ícones: que representam de forma visual, auxiliam na memorização e facilitam o uso da aplicação.

- **Usabilidade e Heurística de Nielsen**

A usabilidade e as heurísticas de Nielsen referem-se à facilidade com que os usuários conseguem interagir com uma interface, realizando suas tarefas de forma eficiente, satisfatória e sem dificuldades. Um sistema com uma boa usabilidade proporciona uma experiência positiva, reduz erros e facilita o aprendizado do usuário.

Para avaliar a usabilidade de interfaces, Jakob Nielsen propôs um conjunto de dez heurísticas, que são princípios amplamente utilizados no design centrado do usuário. Essas heurísticas servem como diretrizes para identificar possíveis problemas de usabilidade e propor melhorias.

Quadro 1 – As 10 Heurísticas de Nielsen

Heurísticas	Descrição
Visibilidade do estado do sistema	Os usuários devem ser informados constante e rapidamente sobre o estado do sistema.
Equivalência entre o sistema e o mundo real	Os conceitos, termos e elementos da interface devem estar mais próximos do domínio do usuário.
Controle e liberdade do usuário	O usuário que deve controlar o sistema, tendo a possibilidade de desfazer ações que julgar erradas.
Consistência e Padronização	Palavras, interações semelhantes ou relacionadas devem ter significados semelhantes ou relacionados. Caso a plataforma em que o sistema está rodando tenha padrões estabelecidos, a interface deve adotá-los.
Prevenção de erros	A interface do sistema deve informar/sinalizar de forma clara ao usuário os efeitos e as consequências de suas ações, para evitar enganos.
Reconhecimento em vez de memorização	A interface não deve exigir que o usuário decore a forma de acionar o sistema. Deve existir elementos para a rápida identificação das suas funcionalidades.
Flexibilidade e eficiência de uso	As ações de interface devem ter diferentes formas de serem acionadas, dispor de acesso rápido e também deve ser possível customizar as interfaces para ações frequentes.
Estética e design minimalista	A interface precisa ter a quantidade de informação necessária, somente o que é relevante. O layout deve ser leve e agradável.
Ajudar os usuários a reconhecer, diagnosticar e recuperar ações erradas	Não deve exigir que o usuário decore a forma de acionar o sistema. A interface deve fornecer elementos para a rápida identificação das suas funcionalidades.
Ajuda e Documentação	O sistema deve oferecer ajuda para os usuários em todas as suas ações e atividades. O acesso deve ser claro e rápido, e o conteúdo contido deve ser informativo e contextualizado.

Fonte: Adaptado de Molinari (2017).

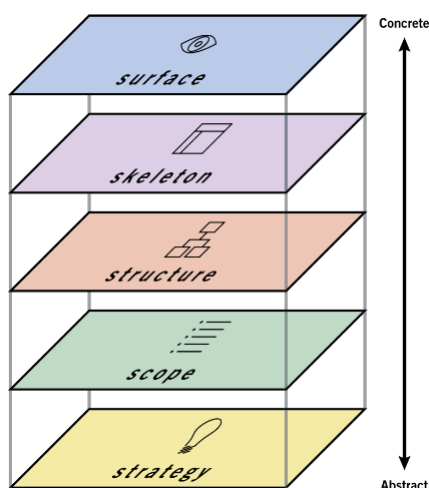
Uma interface que seja bem projetada deve levar em consideração alguns fatores, como a diversidade dos usuários, incluindo pessoas com deficiência visual, motora ou cognitiva. Isso pode ser feito através de alguns usos específicos como: descrições com imagens, teclas que

sejam acessíveis e algumas áreas de toque ampliadas. Em aplicações voltadas para a saúde mental, por exemplo, deve conter acessibilidade, para que qualquer indivíduo consiga utilizar sem nenhuma barreira.

A tecnologia também precisa ser pensada como experiência, não apenas para o usuário executar tarefas, mas também para vivenciar a interface com afetos e expectativas para a navegação. Cores suaves, animações e mensagens positivas são elementos que ajudam a criar um ambiente digital seguro e confiável.

A experiência do usuário deve ter efetivamente uma boa impressão para o usuário. Em relação ao produto final, James Garrett, uma das maiores autoridades sobre UX, apresenta, em seu livro intitulado *The elements of user experience*, um dos modelos mais respeitados no mundo, conforme demonstrado na Figura 1. Nele, são apresentados os cinco elementos que devem compor a UX: superfície, esqueleto, estrutura, escopo e estratégia, que, se seguidos corretamente, possibilitam ao desenvolvedor criar projetos desejáveis, fáceis de serem utilizados e úteis.

Figura 1 – Diagrama de camadas das atividades de UX



Fonte: Traduzido de Garrett (2011, p. 22).

A superfície é a camada mais visível de uma interface, sendo onde se definem os aspectos visuais e estéticos que irão compor a experiência do usuário. Elementos como a escolha da paleta de cores, o uso de tipografia, imagens, logotipo e demais componentes visuais são estabelecidos nesse nível.

O destaque desse plano é o *User Interface Designer*, que busca garantir harmonia entre os elementos e considerar os impactos visuais, cognitivos e emocionais que estes podem causar no usuário, ou seja, prioriza a interface com foco no entendimento por parte do usuário (CARVALHO; SALGADO, 2015).

A etapa do esqueleto, conforme explicam Oliveira Filho, Oliveira e Santos (2014), trata-se do planejamento estrutural das telas, incluindo menus e formulários, funcionando como a base organizacional da interface. Nessa fase, destacam-se dois conceitos fundamentais: o design de navegação e o design da informação. O primeiro está relacionado à forma como os elementos são posicionados com o intuito de facilitar o deslocamento do usuário pelo sistema. O segundo, por sua vez, trata melhor da maneira de apresentar as informações, de modo que elas sejam compreendidas com clareza (ELLWANGER *et al.*, 2015). Segundo Carvalho e Salgado (2015), deve-se seguir os modelos de navegação que sejam intuitivos, permitindo que o usuário transite entre as telas de forma rápida e simples.

Já a etapa do escopo refere-se à definição das funcionalidades e dos conteúdos essenciais para atingir os objetivos do projeto. Para Carvalho e Salgado (2015), o escopo trata-se da inclusão de recursos específicos no sistema, por exemplo, permitir que o usuário salve endereços de entrega utilizados anteriormente, facilitando futuras interações. A decisão sobre quais recursos serão incluídos está diretamente ligada à delimitação do escopo.

Por fim, a estratégia é o nível mais abstrato do projeto, na qual são definidas as diretrizes com foco nos resultados do negócio, sendo necessário alinhar essas metas com as reais necessidades dos usuários. Essa etapa é marcada por pesquisas, formulação de hipóteses e levantamentos que servem de base para todas as demais decisões do projeto (GARRETT, 2011).

Portanto, o modelo de Garrett permite compreender que um bom design de UX vai além da aparência visual. Ele percebe que há todo um projeto, toda uma estrutura para começar, que parte da compreensão do problema em si até a criação da interface, ou seja, com um projeto alinhado às necessidades dos usuários aumenta mais ainda as chances de sucesso e aceitação por meio da aplicação.

2.4 Levantamento bibliográfico sobre ansiedade, sentimentos e estados emocionais

O avanço da tecnologia, bem como a popularização dos dispositivos móveis, tem transformado o modo como as pessoas conseguem lidar com sua saúde mental. Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgados em uma reportagem do portal G1, aproximadamente 9,3% da população global sofre com transtorno de ansiedade, o que

compromete diretamente a qualidade de vida e a produtividade de milhões de pessoas em todo o mundo (G1, 2023). Diante desse cenário, o presente referencial teórico fundamenta o desenvolvimento de uma interface mobile voltada para o auxílio no manejo da ansiedade, com o objetivo principal de integrar conhecimentos da área psicológica, e design de interfaces para propor uma solução digital que seja acessível, funcional e humanizada a todos os usuários.

A ansiedade é a disfunção emocional que mais atinge a qualidade de vida humana. O estudo de Almeida-Filho (1997) aponta que aproximadamente de 9 a 18% da população apresentam situações relacionadas a alguns transtornos específicos de ansiedade. Os sintomas característicos desse transtorno podem acontecer nos níveis consciente, comportamental e também fisiológico, destacando-se, dentre os principais sintomas, o sentimento de hipervigilância, a insônia, a perda de concentração e sensações de apreensão. As características comportamentais da ansiedade são: tremores musculares, reação de susto, inquietação (que é caracterizada pela movimentação das mãos ou pés ou qualquer que seja a parte do corpo), bem como andar de um lado para o outro. Já na relação dos sintomas fisiológicos, podem ser apresentados através de intensas palpitações, náuseas, sensação de vazio no estômago e sudorese.

Uma das principais e mais importantes características da ansiedade é a capacidade de inibição do curso normal da vida do ser humano relacionado também a atividades diárias, em que muitas vezes as pessoas deixam de trabalhar, de viajar e de se relacionar socialmente devido às sensações de desconforto geradas pela ansiedade, portanto, é possível afirmar que a ansiedade não engloba apenas aspectos clínicos e diagnósticos, mas também os sentimentos e os estados emocionais associados. De acordo com Rollo May (1980), a ansiedade está ligada à existência humana, sendo despertada diante da liberdade, das escolhas e da percepção dos riscos da vida, porém, por outro lado Freud (1926), compreende ansiedade como sendo um produto de conflitos internos entre desejos inconscientes, exigências sociais e mecanismos de defesa do ego.

A Terapia Cognitivo-Ocupacional (TCC) propõe que sentimentos ansiosos derivam-se da interpretação distorcida da realidade. Contudo, as neurociências têm contribuído bastante para a compreensão dos mecanismos cerebrais envolvidos nesses estados ansiosos. Estruturas como amígdala, hipocampo e córtex pré-frontal desempenham papéis fundamentais na regulação das emoções e na resposta ao estresse (PESSOA, 2010), em que a ansiedade também está ligada ao desequilíbrio nos neurotransmissores, como serotonina, dopamina e GABA, o que explica o uso de psicofármacos como forma de contribuir na saúde psíquica.

Além da ansiedade enquanto estado emocional, é essencial saber diferenciar

sentimentos e emoções. Para Damásio (1996), as emoções são reações neurofisiológicas automáticas e estímulos ambientais, enquanto os sentimentos são experiências subjetivas, conscientes dessas emoções. Um exemplo disso é a emoção do medo, que pode gerar o sentimento de insegurança ou até mesmo angústia, o que será interpretado e significado de acordo com o histórico de personalidade de cada indivíduo. É saber de todos que existem várias emoções básicas, como medo, raiva, tristeza, alegria, surpresa e que, a partir delas, podem se desenvolver emoções mais complexas, influenciadas por fatores sociais, culturais e cognitivos.

Dessa forma, sentimentos e estados emocionais são componentes centrais na compreensão da ansiedade, de modo que a maneira como o indivíduo lida com seus sentimentos, interpreta seus estados e regula suas emoções está diretamente relacionada à manifestação de quadros ansiosos. Com o crescimento da utilização dos aplicativos mobile, torna-se essencial considerar como os sentimentos e os estados emocionais podem ser monitorados e tratados por meio da tecnologia, com registro de humor.

3 PROPOSTA METODOLÓGICA

Por se tratar de um aplicativo mobile, o projeto “Psiu, Respira” terá como base uma série de recomendações, princípios, convenções e elementos essenciais relacionados ao design de interfaces gráficas, especialmente no que diz respeito à interação empática e acessível com usuários que enfrentam estados emocionais sensíveis. Para tanto, inicialmente, foi realizado um levantamento bibliográfico, tanto da área de tecnologia (usabilidade, UX e UI) quanto das áreas da saúde mental, com foco principal na ansiedade, sentimentos e comportamento do usuário.

Com base nesse levantamento, serão identificados os principais componentes de interface, boas práticas e diretrizes capazes de proporcionar uma experiência acolhedora, intuitiva e funcional para o público-alvo da aplicação em estudo. Em seguida, será construída uma lógica para que essas informações sejam organizadas de forma coerente, de modo a guiar todas as etapas do desenvolvimento do protótipo mobile. Essa estrutura vai levar em consideração tanto os estados emocionais do usuário quanto o olhar técnico para alinhar as boas práticas com as funcionalidades esperadas.

Assim que essa base estiver consolidada, serão iniciadas as etapas de prototipação da interface, utilizando ferramentas de design digital para a criação de telas claras, objetivas e visuais que transmitam calma, empatia e segurança. A prototipação será inteiramente desenvolvida de acordo com os princípios estudados de usabilidade, experiência do usuário (UX) e interface do usuário (UI), buscando aplicar na prática todo conhecimento teórico reunido durante esta pesquisa.

Com as telas do protótipo concluídas, será então desenvolvida a primeira versão funcional do aplicativo “Psiu, Respira”, contemplando recursos básicos, como orientações para respiração, diário emocional e sons que ajudam na ansiedade. Após o desenvolvimento, a aplicação será divulgada para validação com usuários reais, a fim de obter *feedbacks* sobre experiência, efetividade dos recursos e possíveis melhorias.

3.1 Métodos e ferramentas

O protótipo voltado ao controle da ansiedade seguiu uma abordagem qualitativa e foi pensado principalmente no usuário. Essa metodologia foi usada para priorizar a experiência do usuário desde as etapas iniciais do projeto, permitindo que as decisões de design sejam sempre baseadas nas reais necessidades, emoções e comportamentos do público-alvo. A estrutura

metodológica baseou-se no levantamento bibliográfico, na definição do público-alvo e das tarefas da aplicação, bem como na definição dos princípios da usabilidade na elaboração dos protótipos.

Já na fase de prototipagem, foi utilizada a ferramenta Alight Motion, que é um aplicativo de animação e design gráfico, disponível para dispositivos móveis. A escolha do Alight Motion se deu principalmente no quesito afinidade com o aplicativo, uma vez que permitiu representar com fidelidade a proposta visual. Por meio dele, foram construídos os protótipos das telas com cores amarelas, suaves (em alusão ao setembro amarelo), obtendo a visão de como seria a interação do usuário com o sistema. Priorizando a consistência visual, a visibilidade do *status* do sistema, a prevenção de erros e a flexibilidade para adaptação de diferentes perfis de usuários. Também foram considerados aspectos de acessibilidade, como a simplicidade na disposição dos elementos, o contraste visual adequado e a legibilidade das fontes.

A prototipação representou uma etapa essencial para validar visualmente a proposta e prever possíveis ajustes antes do desenvolvimento funcional completo da aplicação. Embora a validação final com os usuários ainda não tenha sido realizada, o protótipo desenvolvido constitui uma base sólida para testes futuros e refinamentos, visando a melhor experiência possível para o público-alvo.

3.1.1 Método de pesquisa

Será realizada neste trabalho uma pesquisa de natureza descritiva, com abordagem qualitativa, tendo como objetivo compreender e aplicar os principais princípios de usabilidade, experiência do usuário (UX) e design emocional na construção de uma aplicação mobile voltada ao apoio emocional de pessoas que convivem com a ansiedade. Por meio da análise teórica e prática desses elementos, pretende-se propor soluções de interface que sejam mais intuitivas, acolhedoras e eficazes para o público-alvo.

A fase inicial da pesquisa será baseada em um levantamento bibliográfico, contemplando autores e estudos das áreas de tecnologia e psicologia. No campo da tecnologia, serão exploradas obras que tratem de usabilidade, heurísticas de Nielsen, arquitetura da informação, UI e Ux design. Na área da psicologia, serão considerados estudos sobre os transtornos de ansiedade e os efeitos da tecnologia na saúde mental. Esse embasamento servirá para orientar todas as decisões de design e estrutura da interface do protótipo.

Como se trata de uma abordagem qualitativa, a pesquisa busca interpretar os significados subjetivos da interação entre o usuário e a interface digital, com foco especial nas

respostas emocionais desencadeadas durante o uso do aplicativo. Esse tipo de análise permite compreender de forma mais profunda como o layout, as cores, os textos, os fluxos e os estímulos visuais e sonoros impactam a experiência do usuário, especialmente em momentos de ansiedade.

Com base nesse referencial teórico e na interpretação qualitativa das interações esperadas, será desenvolvido o protótipo mobile “Psiu, Respira”, integrando recomendações práticas que favoreçam a construção de uma experiência sensível, empática e acessível. A interface será projetada com vistas a proporcionar autonomia, clareza e acolhimento, tornando o aplicativo uma ferramenta útil e humanizada no enfrentamento da ansiedade.

3.1.2 Protótipo e desenvolvimento da aplicação

Este capítulo apresenta a etapa de análise do perfil do usuário, bem como a descrição das tarefas que a aplicação mobile “Psiu, Respira” deverá contemplar. Essa fase tem como objetivo principal garantir que todas as decisões de design e funcionalidades estejam diretamente alinhadas às necessidades reais do público-alvo, considerando os aspectos emocionais, comportamentais, sociais e tecnológicos.

A definição precisa do perfil do usuário mostra-se fundamental para o sucesso de qualquer aplicação digital, sobretudo quando se trata de um aplicativo voltado para o apoio emocional e controle da ansiedade. Nessa perspectiva, compreender quem é o seu usuário, quais são suas características, hábitos, limitações e expectativas permite desenvolver uma interface mais empática, acessível e funcional.

Após a identificação do usuário, são descritas de forma detalhada as tarefas que o usuário deverá realizar na aplicação. Cada tarefa é analisada quanto à sua relevância e contribuição para os objetivos centrais do aplicativo, com a promoção do bem-estar emocional, o alívio de sintomas de ansiedade e o estímulo à autorregulação emocional. A relação entre as tarefas propostas e as características do público-alvo também é explorada, visando garantir que o fluxo da aplicação seja intuitiva, agradável e verdadeiramente útil para quem a utiliza.

Essa etapa representa um elo essencial entre a pesquisa teórica realizada anteriormente e a fase prática de prototipação da interface, sendo decisiva para assegurar que o desenvolvimento do aplicativo, respeitando sua vivência emocional e suas necessidades específicas. A seguir, o capítulo tem como objetivo principal descrever o estudo realizado para definição do perfil do público-alvo do aplicativo “Psiu, Respira”, bem como apresentar

detalhadamente cada tarefa que compõe a funcionalidade da aplicação e como elas estão representadas nos protótipos desenvolvidos.

01 - Perfil do usuário

A proposta aqui aplicada está voltada para pessoas que enfrentam sintomas de ansiedade e buscam formas acessíveis de monitoramento e autocuidado emocional. Com base nas pesquisas sobre os perfis de usuários que convivem com esse transtorno, que é a ansiedade, o público-alvo foi definido com os seguintes critérios:

- Sexo: Destina-se a todos os gêneros, mas com atenção especial ao público feminino, pois, normalmente, o interesse é maior por se tratar de questões sobre sensibilidades e até com o próprio autocuidado.
- Faixa etária: De 16 a 40 anos, abrangendo tanto os adolescentes quanto os adultos jovens, uma vez que geralmente são esses perfis que estão mais conectados com o uso das questões tecnológicas.
- Escolaridade: no mínimo ensino médio completo, para garantir que os usuários possam compreender claramente as informações sobre saúde emocional e conseguir utilizar os recursos com autonomia.
- Experiência com aplicativos para celular: normalmente a maioria dos usuários possuem alguma experiência com redes sociais, apps de utilidades como bancos, saúde. São usuários que sejam familiarizados com interfaces intuitivas, menus simples e notificações personalizadas de acordo com o que buscam.
- Perfil socioeconômico: Classes alta, baixa e média, que tenham acesso a smartphones Android ou iOS e que tenham também uso frequente de internet móvel Wi-Fi.
- Transtornos e condições emocionais: os usuários utilizadores podem apresentar sintomas como: ansiedade generalizada (TAG), estresse, insônia, crise de pânico, fobias sociais ou até mesmo apenas algumas inquietações frequentes, tendo em vista que ajuda na prevenção para não se tornar algo mais grave.

Contudo, esse perfil orienta todas as decisões de design e funcionalidades da aplicação, buscando criar uma ferramenta prática, acolhedora e adaptada às reais necessidades do seu público.

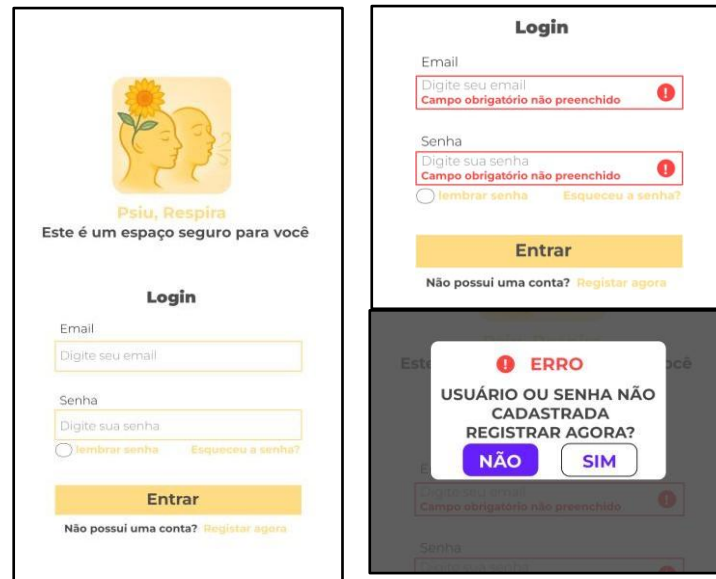
A seguir, serão apresentadas as tarefas principais que compõem o funcionamento do protótipo. Cada uma foi idealizada considerando a jornada emocional do usuário, seus objetivos e o tipo de suporte necessário para que seja utilizado no dia a dia.

Protótipo 1 - Tela inicial e Cadastro

Relacionado à tela de Cadastro e Perfil do Usuário, apresenta as opções de login e cadastro via e-mail, além do preenchimento dos dados básicos, havendo um questionário para guiar em qual método usar o aplicativo. O usuário poderá optar por fazer login, caso já tenha cadastro, ou clicar no botão “Não tenho cadastro” e logo após se registrar. Nessa opção de Cadastro (Figura 3), são solicitados alguns dados pessoais, como: nome, data de nascimento, gênero, ocupação, e-mail e senha, a qual deverá seguir os requisitos de segurança listados na imagem.

Referente à tela de login do aplicativo, o usuário deverá digitar seu e-mail e sua senha já cadastrados no aplicativo. Caso o usuário ainda não possua cadastro, é exibida uma caixa de alerta que informa que os dados não estão cadastrados; nessa mesma caixa, há a pergunta sobre se o usuário gostaria de registrar-se. Nessa tela, é possível que os usuários recuperem suas senhas, caso tenham esquecido.

Figura 2 – Telas de acesso inicial do aplicativo



Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 2 – Resumo das Heurísticas aplicadas

Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	Os botões “Entrar” e “Registrar agora” indicam claramente as ações disponíveis para os usuários.
04 - Consistência e padrões	A tela segue padrões convencionais de login (campos de e-mail e senha bem definidos).
05 - Prevenção de erros	Validação de campos vazios e verificação de dados incorretos (e-mail/senha inválidos).
06 - Reconhecimento em vez de memorização	Uso de ícones de design familiar para facilitar a identificação das ações.

Fonte: Autoria própria, 2025.

Caso ainda não exista um cadastro, ele poderá realizar sua inscrição nas telas, conforme a Figura 3. Será necessário inserir e-mail, data de nascimento, gênero, ocupação e senha, que deverá conter os requisitos listados na imagem.

Figura 3 – Telas para registro do usuário

Cadastro

Nome

Data de Nascimento

Gênero
 A

Ocupação

Email

Senha

A senha deve conter:

- * Uma letra maiúscula
- * Uma letra minúscula
- * Um número
- * No mínimo 6 caracteres

Cadastrar

Já tem uma conta? [Conecte-se agora](#)

Cadastro

Nome Completo

Data de Nascimento

Gênero
 A

Ocupação

Email

Senha

A senha deve conter:

- * Uma letra maiúscula
- * Uma letra minúscula
- * Um número
- * No mínimo 6 caracteres

Cadastrar

Já tem uma conta? [Conecte-se agora](#)

Cadastro Realizado com sucesso
Verifique seu e-mail e confirme

Verifique seu e-mail

Já tem uma conta? [Conecte-se agora](#)

Fonte: Autoria própria, 2025.

Para aqueles usuários que esqueceram a senha de acesso ao aplicativo, há também a opção de recuperá-la. A Figura 4 mostra que o usuário deverá digitar o e-mail cadastrado e pressionar o botão “receber nova senha”.

Figura 4 – Telas para recuperar senha

Preencha seu e-mail e nós enviaremos um link para alterar sua senha

Email

Receba nova senha

Não possui uma conta? [Registrar agora](#)

Preencha seu e-mail e nós enviaremos um link para alterar sua senha

Email

Receba nova senha

Não possui uma conta? [Registrar agora](#)

E-mail enviado com sucesso
Verifique seu e-mail e confirme

Verifique seu e-mail

Já tem uma conta? [Conecte-se agora](#)

Fonte: Autoria própria, 2025.

Logo em seguida, será encaminhado um e-mail com os procedimentos para a recuperação, e o usuário será redirecionado automaticamente para a tela de login, onde poderá acessar a interface com os dados previamente informados. Nessas telas, foi aplicada uma técnica já informada: as heurísticas de Nielsen.

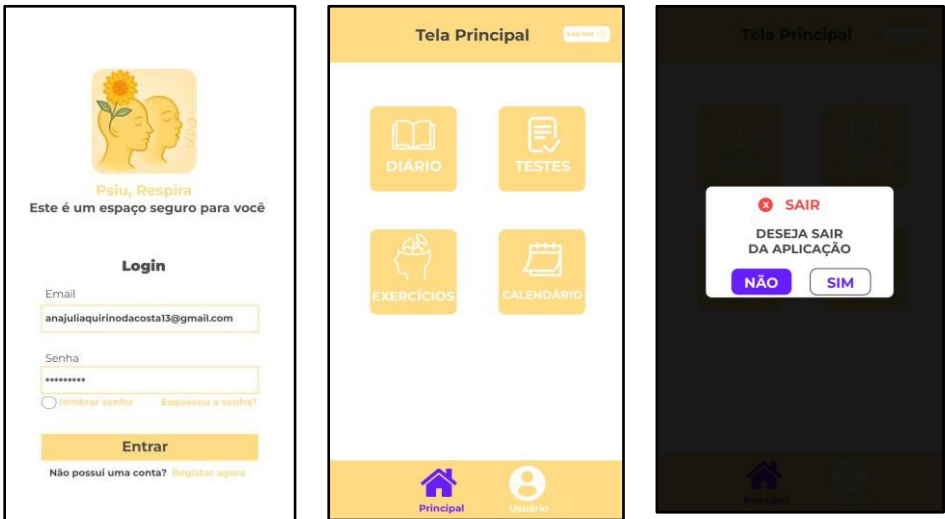
Quadro 3 – Resumo das Heurísticas Aplicadas

Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	A mensagem “Cadastro Realizado com Sucesso” informa claramente o resultado da ação.
02 - Equivalência entre o sistema e o mundo real	Os nomes dos campos são claros e familiares.
10 - Ajuda e documentação	O botão “Verifique seu e-mail” direciona para a ação correta e o link para “Conecte-se Agora” oferece opções alternativas.

Fonte: Autoria própria, 2025.

Na tela de login para acesso da aplicação, o usuário deverá digitar seu e-mail e senha cadastrada e em seguida pressionar o botão entrar, conforme a Figura 5.

Figura 5 – Acesso à tela principal do aplicativo



Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 4 – Resumo das Heurísticas Aplicadas

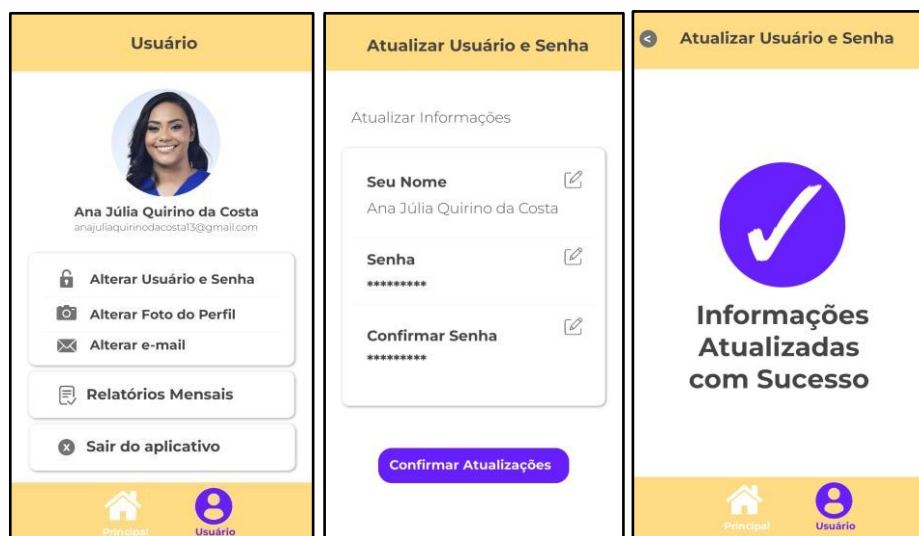
Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	As telas mostram claramente em que parte o usuário está (“Tela principal”, botão “Sair”).
02 - Correspondência entre o sistema e o mundo real	Uso de palavras simples e diretas (“diário”, “exercícios”, “calendário”) que correspondem à linguagem do usuário.
03 - Controle e liberdade do usuário	Na tela de saída, há a opção “SIM” e “NÃO” para confirmar a ação.
06 - Reconhecimento em vez de memorização	Ícones visuais para (“exercício”, “calendário”, “testes”) ajudam claramente no reconhecimento da função.

Fonte: Autoria própria, 2025.

Na tela acima, após verificados os dados de login, é apresentada a tela principal, na qual o usuário terá acesso a todos os botões e funções disponibilizadas. Foram criados quatro botões com acesso às principais funções do protótipo, a saber: Diário emocional, Testes, Exercícios e Calendário.

Caso o usuário deseje sair, o botão “Logout”, localizado na parte superior do lado direito, é o local exato. Já na parte inferior da tela, há o botão “Usuário”, no qual será exibida uma tela onde o usuário poderá realizar alterações em seu cadastro, como: Atualizar usuário e senha, alterar a foto do perfil, alterar o e-mail, ver os seus relatórios mensais, e até mesmo sair do aplicativo.

Figura 6 – Telas de configuração do usuário



Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 5 – Resumo das Heurísticas Aplicadas

Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	A tela exibe “Informações atualizadas com sucesso”, isso informa claramente que a ação foi concluída.
03 - Controle e liberdade do usuário	O botão “Voltar” e também a opção de “Sair do aplicativo” permitem que o usuário possa sair ou retornar facilmente.
07 - Flexibilidade e eficiência de uso	O acesso rápido às funções (Alterar senha, alterar foto, relatórios) agiliza tarefas frequentes.
08 - Estética e design minimalista	A tela contém opções claras e diretas, com foco na função principal, facilitando na tomada de decisões.

Fonte: Autoria própria, 2025.

Ainda de acordo com a tela do usuário (Figura 6), existe uma parte do relatório mensal do usuário em que é possível fazer o acompanhamento das atividades realizadas no mês. Poderá ser visualizado um gráfico de humor, que está relacionado aos sentimentos, como também poderá acompanhar as suas evoluções na parte dos troféus conquistados ao longo dos dias de utilização.

Figura 7 – Tela de relatório mensal



Fonte: Autoria própria, 2025.

A tela principal, conforme visto anteriormente, mostra o caminho para o diário emocional, que possibilitará ao usuário registrar e acompanhar seus sentimentos, pensamentos e reações ao longo do tempo, permitindo que este perceba quais situações despertam as suas emoções positivas e negativas. Essa tarefa busca estimular a escrita como uma forma de expressão emocional e de autoanálise, permitindo a reflexão por parte do usuário sobre as situações vividas.

O diário é composto por duas áreas, em que a parte superior é destinada a fazer as anotações diárias e a parte inferior da tela mostra o histórico diário de humor, onde os usuários podem acompanhar os meses e os anos. Também nessa mesma parte existe a opção de contato com alguém próximo, trazendo um ponto de apoio crucial em momentos nos quais o usuário se sente vulnerável, reforçando a proposta do app como ferramenta de suporte emocional imediato.

Quadro 6 – Resumo das Heurísticas Aplicadas

Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	Mostra na tela um progresso emocional do usuário por meio do gráfico.
06 - Reconhecimento em vez de memorização	O gráfico, por sua vez, torna mais fácil a interpretação do usuário, mostrando os dias positivos e negativos.

08 - Estética e design minimalista

O gráfico é um destaque na tela, sendo fácil de interpretar as ações por meio dele.

Fonte: Autoria própria, 2025.

Figura 8 – Tela do diário emocional



Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 7 – Resumo das Heurísticas Aplicadas

Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	Permite a rápida visualização dos estados emocionais.
08 - Reconhecimento em vez de memorização	Emojis e ícones indicam claramente os sentimentos, facilitando a compreensão.

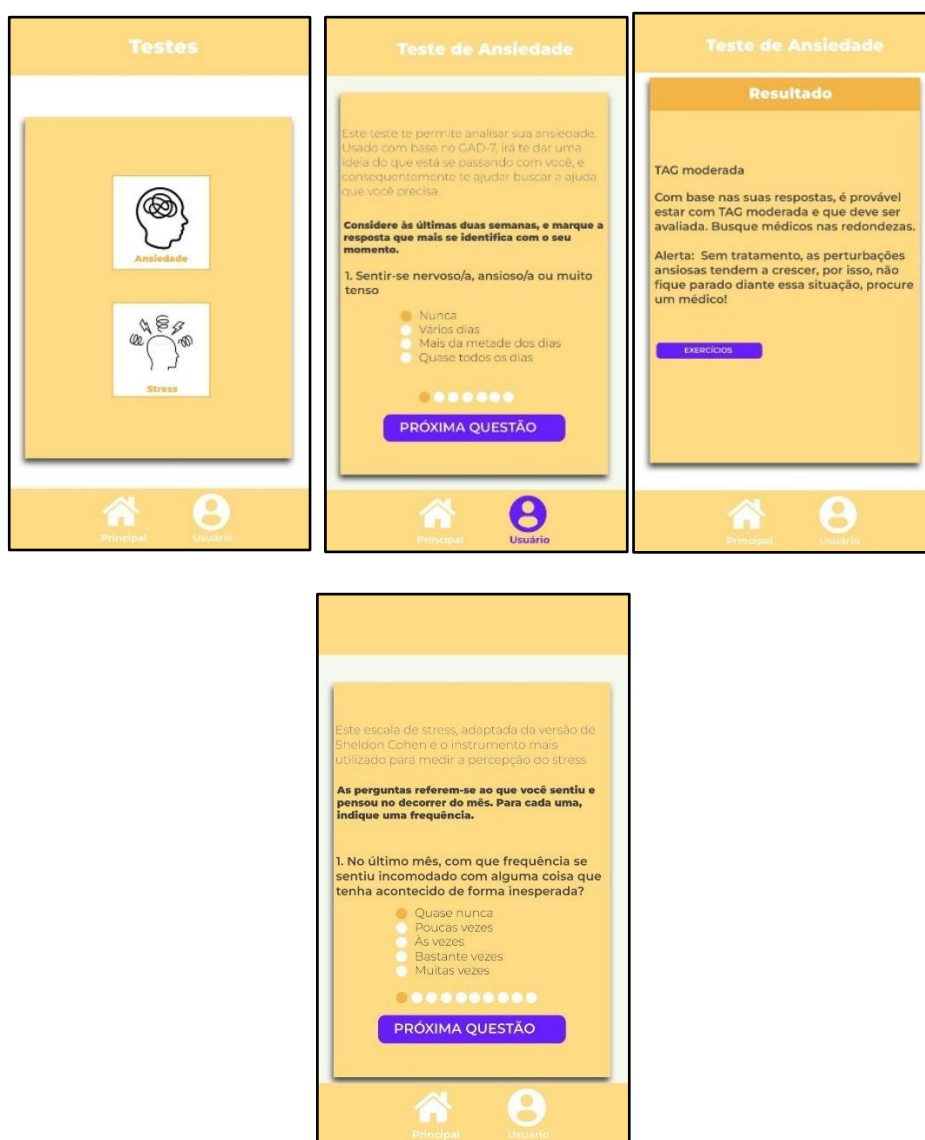
Fonte: Autoria própria, 2025.

Ainda dando continuidade às funcionalidades do aplicativo, há duas opções de testes disponíveis: o GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder - 7) e o teste percebido de Sheldon Cohen (PSS - Perceived Stress Scale).

O teste GAD-7 é bastante utilizado por profissionais da área da saúde para conseguir auxiliar as pessoas em um diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Esse teste é composto por sete perguntas em que se avalia com que frequência a pessoa apresentou aqueles sintomas nas últimas duas semanas, de modo que, ao final do teste, irá apontar qual o nível da ansiedade, se leve, moderada ou grave.

Já o teste de estresse percebido (PSS - Perceived Stress Scale) foi desenvolvido por Sheldon Cohen, sendo também bastante utilizado por profissionais da saúde para medir o nível de estresse das pessoas, durante um período de trinta dias. Esse teste é mais extenso, contando com dez questões, nas quais são avaliadas situações referentes à vida, abordando a frequência dos fatos.

Figura 9 – Telas dos testes de ansiedade, estresse e resultados



Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 8 – Resumos das Heurísticas Aplicadas

Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	A tela mostra claramente os testes disponíveis (“Ansiedade” e “Stress”), bem como um progresso aparente de acordo com as respostas respondidas.
02 - Equivalência entre o sistema e o mundo real	Ícones utilizados representam bem o tema proposto.
03 - Controle e liberdade do usuário	O botão “Próxima questão” dá ao usuário claramente a liberdade para avançar de questão.

Fonte: Autoria própria, 2025.

A parte dos exercícios, também localizada na tela de menu principal, tem como objetivo principal reduzir os sintomas físicos e mentais associados ao estado ansioso do usuário, ajudando-o a recuperar o equilíbrio emocional e melhorar sua qualidade de vida. São disponibilizados três exercícios, a saber: exercício de desacelerar, meditação e yoga.

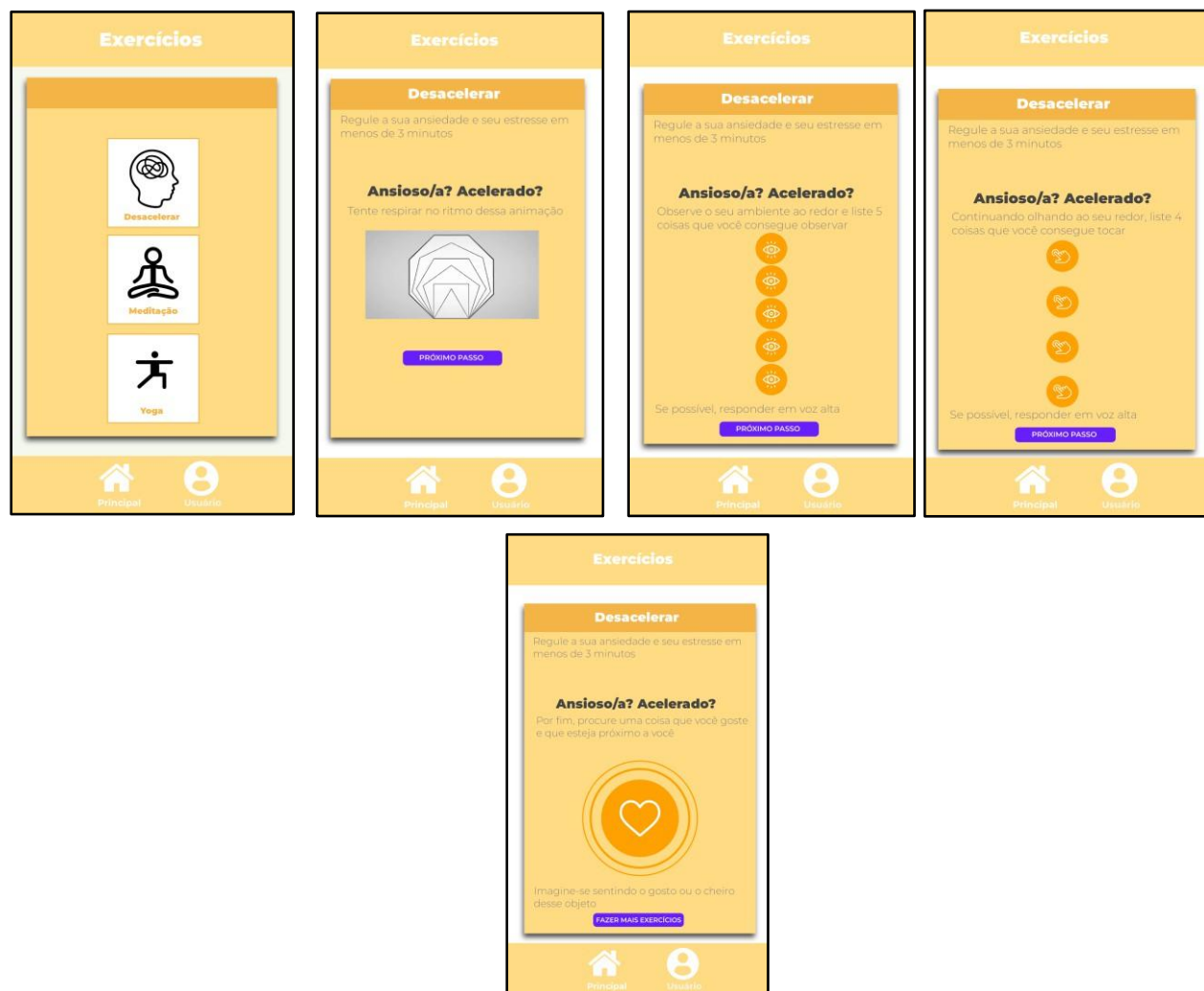
Os exercícios são progressivos, em que o primeiro conta com uma animação na qual o usuário deve inspirar e respirar de acordo com as figuras geométricas que estão aparecendo e desaparecendo na tela.

Logo em seguida, na segunda etapa, seria um exercício de observar, em que o usuário deve olhar em sua volta e listar cinco coisas que ele consegue enxergar, o que irá fazer com que ele se concentre e sua ansiedade amenize.

Na terceira etapa do exercício, também é uma fase de observar, porém, agora com toque, solicitando que o usuário observe à sua volta quatro coisas que ele consegue tocar.

A última etapa dos exercícios de desacelerar é composta por um exercício de procurar alguma coisa de que goste e que esteja próxima e imaginar sentindo o gosto ou o cheiro daquele determinado objeto.

Figura 10 – Telas de exercícios



Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 9 – Resumo das Heurísticas Aplicadas

Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	Todas as telas de exercício mostram claramente o que se espera que o usuário faça.
02 - Equivalência entre o sistema e o mundo real	As telas mostram uma linguagem/ícones naturais do dia a dia, facilitando o entendimento de cada tarefa.
06 - Reconhecimento em vez de memorização	O usuário não precisará lembrar o que deve fazer, pois os botões na tela já expressam claramente o que o sistema quer.
07 - Flexibilidade e eficiência de uso	Permite a adaptação do usuário com o sistema, como “Se possível responder em

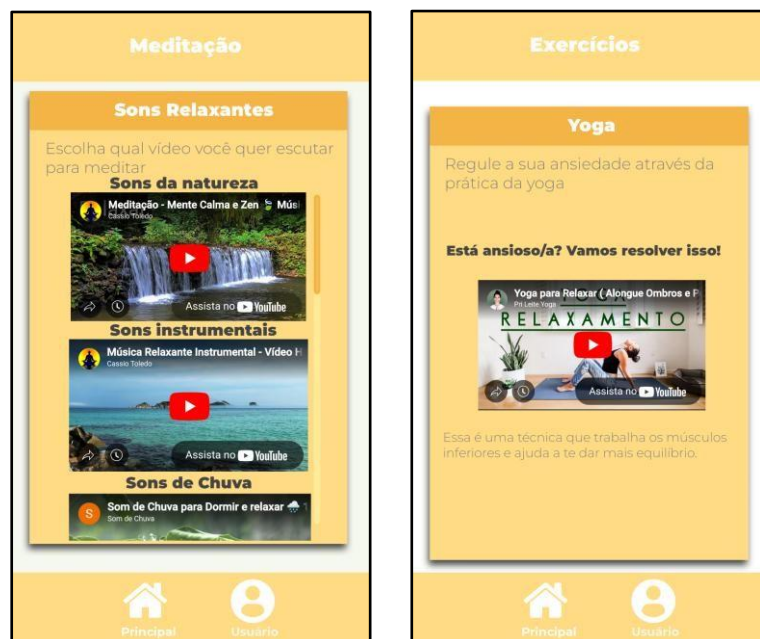
	voz alta”, bem como ajuda na concentração.
--	--

Fonte: Autoria própria, 2025.

Ainda na parte de exercícios do nosso protótipo, há a parte dos sons relaxantes, quais sejam: sons da natureza, sons instrumentais e sons de chuva, a qual permite ao usuário escolher os sons com os quais ele mais se identifica. Os sons, por sua vez, têm o objetivo de promover um estado de calma e relaxamento, auxiliando na redução dos sintomas físicos e mentais da ansiedade por meio da estimulação auditiva.

Também temos a janela da yoga, com objetivo de auxiliar o usuário a desenvolver maior controle emocional, melhorar a postura e a respiração, além de criar momentos de autocuidado que contribuem para a redução da ansiedade.

Figura 11 – Telas de meditação e yoga



Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 10 – Resumo das Heurísticas Aplicadas

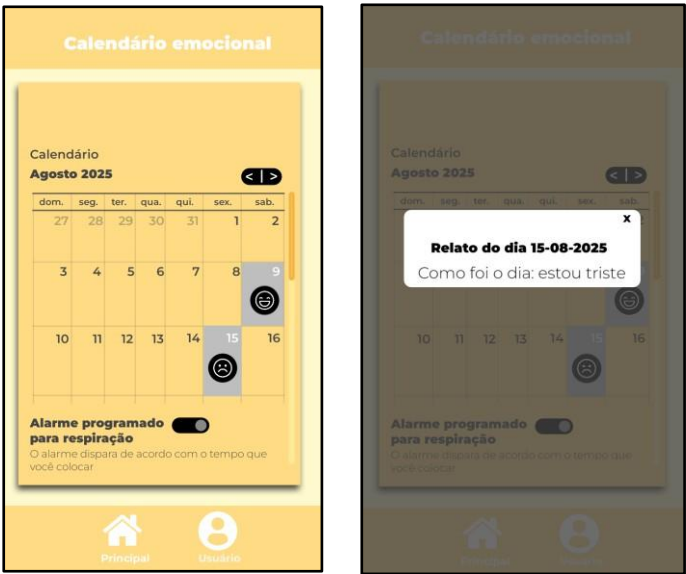
Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	As telas, tanto de meditação quanto de yoga, mostram claramente os vídeos disponíveis para auxiliar o usuário em momentos de crise.
02 - Equivalência entre o sistema e o mundo real	As categorias de sons e os exercícios de yoga mostram claramente coisas relacionadas ao dia a dia.

Fonte: Autoria própria, 2025.

Por fim, apresenta o calendário emocional, cujo objetivo é registrar e organizar, de forma visual, o histórico dos estados emocionais do usuário, permitindo identificar os padrões e os gatilhos que influenciam no bem-estar mental. Tem como foco principal incentivar o registro diário dos sentimentos, auxiliando o usuário a compreender a sua evolução de forma visual e organizada.

Na tela também está disponível um alarme programado que tem como objetivo lembrar o usuário, em intervalos definidos por ele, de realizar pausas conscientes para exercícios de respiração, ajudando a prevenir ou até mesmo reduzir crises ansiosas ao longo do dia. O uso do alarme é opcional por parte do usuário.

Figura 12 – Telas do calendário emocional



Fonte: Autoria própria, 2025.

Quadro 11 – Resumo das Heurísticas Aplicadas

Heurísticas	Aplicações
01 - Visibilidade do <i>status</i> do sistema	O calendário exibe visualmente os símbolos referentes ao humor do dia, o que facilita no entendimento do usuário.
06 - Reconhecimento em vez de memorização	Emojis tristes/felizes evitam que o usuário precise lembrar qual foi o humor daquele determinado dia.
07 - Flexibilidade e eficiência de uso	Alarme de respiração ajustável pelo usuário.

Fonte: Autoria própria, 2025.

A identidade visual dos protótipos foi cuidadosamente construída com base em uma paleta de cores suaves, o amarelo, o qual, por sua vez, tem o objetivo de referenciar o setembro amarelo, mês em que há a campanha nacional de prevenção ao suicídio e de conscientização sobre a saúde mental. Além disso, o uso dos tons proporciona um ambiente mais leve visualmente, não agressivo, contribuindo para a redução dos estímulos visuais excessivos, o que pode ser um gatilho para quem já está enfrentando crises de ansiedade.

Os objetos de interação mais utilizados durante o projeto do protótipo foram botões grandes e intuitivos, a escala de humor contendo ícones visuais (emoji/rosto), campos de textos e alertas personalizados.

O cenário de interação contempla dois fluxos distintos, de acordo com o perfil do usuário. Para usuários já cadastrados e para usuários não cadastrados.

1. Abertura (tela de login/validação/erro)

Ao abrir o aplicativo o usuário irá se deparar com a tela inicial no aplicativo, ela conta com os campos de e-mail e senha, e botão de entrar e o link de se registrar. Ao tocar em entrar sem preencher os campos, o sistema dará resposta ficando com os campos destacados de vermelho com um texto de validação “campo obrigatório não preenchido”, e ícones de alerta apareceram ao lado nos campos.

2. Ao preencher os campos com suas credenciais e tocar em entrar, o sistema verifica se as credencias informadas correspondem a uma conta cadastrada, caso esteja cadastrada o usuário é direcionado para a tela principal, e se não houver correspondência o sistema exibe um modal de erro contendo a mensagem: “ERRO – USUÁRIO OU SENHA NÃO CADASTRADA. REGISTRAR AGORA?” e dois botões de resposta: NÃO/SIM.

3. Resposta ao modal (Se a resposta for SIM)

O aplicativo redireciona para a tela de cadastro, onde são solicitados os dados, como: (nome, data de nascimento, gênero, ocupação, e-mail e criação de senha com os requisitos) após o envio do formulário, aparece uma confirmação na tela e uma instrução para verificação do e-mail, e o usuário é orientado a voltar a tela de login.

4. Resposta ao modal (Se a resposta for NÃO)

O modal é fechado e o usuário retorna à tela de login para tentar novamente ou usar outras opções disponíveis, como a opção de esqueceu a senha.

5. Recuperação de senha

Caso o usuário toque em “Esqueceu a senha?”, ele é levado para tela de recuperação, insere o seu e-mail e solicita uma nova senha. O sistema confirma o envio do e-mail com as instruções da senha, e ele retorna ao formulário de login. Após o login bem sucedido o mesmo é levado para a tela principal com acesso ao diário emocional, testes, exercícios e calendário.

6. A tela principal possui uma barra de navegação inferior com ícones para a página inicial e perfil do usuário, onde a qualquer momento o usuário pode acionar o botão de saída, irá abrir um modal de confirmação da saída com opções *Sim* ou *Não*. Ainda nessa mesma tela, na barra de navegação no que diz respeito ao perfil do usuário permite que ele altere as suas informações com: nome, senha, foto de perfil e e-mail, ao atualizar os dados a tela irá confirmar as informações atualizadas, bem como também dá acesso aos relatórios mensais que irá servir de acompanhamento para o mesmo aos longos dos meses de utilização.

7. Diário Emocional

Na tela principal tem a opção do diário emocional, onde permite registrar como foi o dia por meio de um campo de texto e também seleção de emojis representando o humor, o botão “Enviar” salva o relatório e vincula à data atual, os relatórios ficam armazenados e podem ser revisitados, na tela também mostra um histórico dos registros recentes e a opção de telefones para contato de alguém que seja de confiança do usuário.

8. Testes

Aqui o usuário pode escolher o tipo de teste a ser realizado, tem disponível os testes de ansiedade e o teste de estresse, ao clicar no teste de ansiedade o usuário

irá responder o teste GAD-7, conta com sete questões de múltipla escolha, progresso aparente e botões que indicam a próxima pergunta do teste. Ao finalizar o teste irá mostrar o resultado e logo abaixo terá um botão de voltar pra a tela de exercício, onde tem o teste de estresse percebido, ele é composto por dez questões, também de múltipla escolha.

9. Exercícios

Nesta tela são exibidos os tipos de exercícios oferecidos ao usuário, como: desacelerar, meditação e yoga. Ao tocar no ícone de desacelerar surge uma tela com o título do exercício e uma breve instrução, no caso, “Exercício de desaceleração – siga as animações e as etapas”. Na primeira etapa a tela mostra uma animação de formas geométricas que crescem/diminuem para guiar a inspiração/respiração do usuário. Na segunda etapa a instrução do exercício é observar e listar cinco coisas que o usuário consegue ver ao redor, nessa tela tem um botão de “próximo passo”. A terceira etapa do exercício conta com o exercício sensorial, tocar em quatro coisas que estejam ao alcance do mesmo. O avanço é com o botão de “próximo passo”. A quarta e última etapa do exercício de desaceleração e a imaginação sensorial, solicita que imagine algo agradável para focar durante alguns segundos, como: (gosto/cheiro). Ao concluir esse exercício o usuário tem a opção de retornar ao menu de exercícios clicando no botão “fazer mais exercícios”.

10. Tela de meditação e yoga

O usuário toca em meditação/yoga e o aplicativo exibe duas listas: Sons relaxantes (natureza, instrumental, chuva) e sessões de yoga. Ao tocar no item de som o aplicativo abre o YouTube e o vídeo correspondente é carregado, pronto para reprodução, o usuário controla diretamente da interface do YouTube (play, pause, ajuste de volume, tela cheia) Poderá navegar por vídeos relacionados, mas ao voltar para o aplicativo ele permanece no ponto em que estava antes de abrir o link.

11. Calendário

Essa tela exibe um calendário, com mês corrente e com dias destacados/ícones (emojis) indicando se houve registro naquele dia e qual foi. Ao tocar em um dia destacado o sistema abre um modal com o resumo do dia e o emoji que está em destaque, e poderá fechar no “x” na parte superior do modal. Caso ainda não tenha registro no dia, o usuário poderá registrar a partir da tela do diário, de

acordo com as edições do usuário o sistema é atualizado automaticamente. Na tela do calendário também tem a opção de programar alarme, tem um botão opcional que ativa/desativa a função.

3.1.3 Divulgação e validação

O protótipo desenvolvido aqui representa uma primeira versão de uma ferramenta voltada para o suporte emocional e monitoramento da ansiedade, o que leva a planejar os próximos passos relacionados à validação do projeto.

O objetivo futuro é avaliar a eficácia do protótipo, observando a usabilidade e a aceitação do público-alvo, nesse caso, pessoas que tenham entre 16 e 40 anos de idade com interesse no cuidado emocional e no uso de tecnologias acessíveis. Deve ser validado por meio de testes de usabilidade e experiência do usuário (UX) em etapas futuras do projeto, em que essa validação irá permitir compreender se os usuários entendem realmente cada função das telas, se as tarefas que foram propostas são de fácil entendimento para a sua realização e se a proposta contribuiu para o controle da ansiedade. Essa validação será feita por meio de feedback qualitativo, através de entrevistas curtas durante a interação do usuário com as telas.

4 PROPOSTAS FUTURAS

Diante de todo processo de desenvolvimento do protótipo do “Psiu, Respira” e com o intuito de aplicar o impacto positivo do aplicativo e oferecer uma experiência cada vez mais completa aos usuários, propõem-se algumas melhorias e expansões para versões futuras, como:

1. Integração com dispositivos vestíveis (wearables):
A conexão com smartwatches e pulseiras inteligentes permitirá monitorar a frequência cardíaca e o nível de oxigênio no sangue, identificando momentos de estresse ou ansiedade para sugerir exercícios de respiração ou pausas de relaxamento.
2. Biblioteca de conteúdos multimídia:
Criação de uma base com áudios, vídeos e podcasts sobre saúde mental, técnicas de relaxamento, meditação guiada e educação emocional, a qual será atualizada periodicamente.
3. Comunidade de apoio:
Desenvolvimento de um espaço para interação entre os usuários, possibilitando a troca de experiências, incentivos mútuos e dicas de bem-estar.
4. Parcerias com profissionais de saúde mental:
Disponibilização de conteúdos validados por psicólogos e terapeutas, além da possibilidade de agendamento online para atendimento, ou até mesmo receber orientações dentro do próprio aplicativo.
5. Modo offline:
Permitir que os exercícios, sons e conteúdos de relaxamento sejam acessados mesmo sem conexão à internet, garantindo usabilidade em qualquer situação.

Essas são propostas que visam não apenas expandir as funcionalidades técnicas, mas também reforçar o papel do “Psiu, Respira” como uma ferramenta de suporte emocional, promovendo o autocuidado de forma acessível, personalizada e humanizada.

Além disso, espera-se que o projeto sirva como base para estudos futuros também sobre design emocional e desenvolvimento de aplicativos voltados para a saúde mental, bem como a inclusão do tecnológico com a saúde.

5 CONCLUSÃO

O desenvolvimento do “Psiu, Respira” surgiu como uma proposta prática e humanizada às grandes demandas que vêm cada dia mais crescendo em nossa sociedade. O projeto foi escrito por meio de uma abordagem descritiva qualitativa, buscando compreender e atender as necessidades de pessoas que passam constantemente por estados de ansiedade.

Diante da definição do perfil do usuário e das descrições detalhadas das tarefas, foi possível estruturar telas coerente, funcional e sensível em face do contexto emocional do usuário. A escolha da paleta de cores foi inspirada na campanha do setembro amarelo, reforçando ainda mais o cuidado e a proposta de acolhimento. Embora a validação ainda não tenha sido realizada, o planejamento da proposta já prevê testes de usabilidade, na aplicação em contextos reais e na coleta de feedbacks. Nesse sentido, a expectativa é a de que, baseado na futura validação e implementação completa, o “Psiu, Respira” possa realmente se consolidar como uma ferramenta efetiva de apoio emocional, promovendo saúde mental e qualidade de vida a partir do uso consciente da tecnologia.

O trabalho proposto vem reafirmar o potencial da tecnologia mobile como aliada à psicologia e reforçar também a importância do cuidado com o usuário, por meio do design centrado em suas emoções. A continuidade do projeto permitirá evoluir o aplicativo com mais profundidade técnica e validar o seu espaço no mundo real sobre a experiência do usuário, que é o nosso maior cuidado.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR ISO 9241-210**: ergonomia da interação humano-sistema – Parte 210: design centrado no ser humano para sistemas interativos. Rio de Janeiro: ABNT, 2011.

CARVALHO, Luana Sampaio; SALGADO, Luciana. **Design de interação**: criando experiências de interfaces para dispositivos móveis. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), 2015.

CRN-01. **Covitel 2023 aponta piora nos indicadores de saúde mental no Brasil**. Brasília: Conselho Regional de Nutricionistas – 1ª Região, 2023. Disponível em: <https://crn1.org.br/covitel-2023-aponta-piora-nos-indicadores-de-saude-mental-no-brasil/>. Acesso em: 28 jul. 2025.

ELLWANGER, Carolina *et al.* **Arquitetura de Informação e Experiência do Usuário**, 2015.

GARRETT, Jesse James. **A experiência do usuário**: guia prático para o design de websites e aplicativos. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

GARRETT, Jesse James. **Os elementos da experiência do usuário**: design centrado no usuário para web. São Paulo: New Riders/ Pearson Education do Brasil, 2011.

G1. **Ansiedade afeta 9,3% da população mundial, diz OMS**. Publicado em: 12 abr. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com>. Acesso em: 28 jul. 2025.

ERGONOMICS of human-system interaction – Part 210: Human-centred design for interactive systems. Genebra: ISO, 2010.

KAHNEY, Leander. **Web guru**: it's the user, stupid. Wired, 13 nov. 2000. Disponível em: <https://www.wired.com/2000/11/web-guru-its-the-user-stupid>. Acesso em: 07 ago. 2025.

NIELSEN, Jakob. **Usabilidade na Web**: projetando websites com qualidade. Rio de Janeiro: Alta Books, 2006.

NIELSEN, Jakob. **Projetando websites**: usabilidade. Rio de Janeiro: Campus, 2000.

NIELSEN, Jakob; MOLICH, Rolf. Heuristic Evaluation of User Interfaces. **Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems**, 1990.

NIELSEN, Jakob. **Why You Only Need to Test with 5 Users**. Nielsen Norman Group, 2000. Disponível em: <https://www.nngroup.com/articles/why-you-only-need-to-test-with-5-users/>. Acesso em: 28 jul. 2025.

NIELSEN, Jakob. **First Rule of Usability?** don't listen to users. Nielsen Norman Group, 2001. Disponível em: <https://www.nngroup.com/articles/first-rule-of-usability-dont-listen-to-users/>. Acesso em: 28 jul. 2025.

NORMAN, Donald A. **O design do dia a dia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2006.

OLIVEIRA FILHO, Cláudio; OLIVEIRA, José Francisco; SANTOS, Mariana. **Projeto de interfaces digitais**: fundamentos e práticas. São Paulo: Novatec, 2014.

TECMUNDO. **Brasileiros gastaram R\$ 1,7 bilhão em aplicativos em 2023**. TecMundo, 2023. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/software/270246-brasileiros-gastaram-1-7-bilhao-aplicativos-2023.htm>. Acesso em: 28 jul. 2025.