



Fundação Educacional do Município de Assis  
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis  
Campus "José Santilli Sobrinho"

**ANA ELIZE PETERSON**

**ANÁLISE DE PLATAFORMAS PARA INTERAÇÃO E DETECÇÃO DE  
TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

**Assis/SP**

**2022**



Fundação Educacional do Município de Assis  
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis  
Campus "José Santilli Sobrinho"

**ANA ELIZE PETERSON**

**ANÁLISE DE PLATAFORMAS PARA INTERAÇÃO E DETECÇÃO DE  
TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso de Ciências da Computação do Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA e a Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA, como requisito parcial à obtenção do Certificado de Conclusão:

**Orientando(a): ANA ELIZE PETERSON**  
**Orientador(a): LUIZ CARLOS BEGOSSO**

**Assis/SP**

**2022**

## FICHA CATALOGRÁFICA

P485a Peterson, Ana Elize.

Análise de plataformas para interação e detecção de transtorno de ansiedade / Ana Elize Peterson – Assis, SP: FEMA, 2022.

103 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA, curso de Ciência da Computação, Assis, 2022.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Carlos Begosso.

1. Usabilidade. 2. Experiência do Usuário. I. Título.

CDD 001.6

Biblioteca da FEMA

**ANA ELIZE PETERSON**

**ANÁLISE DE PLATAFORMAS PARA INTERAÇÃO E DETECÇÃO DE  
TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, como requisito do Curso de Graduação, analisado pela seguinte comissão examinadora:

Orientador: \_\_\_ LUIZ CARLOS BEGOSSO

Analisador (1): \_\_\_ FÁBIO ÉDER CARDOSO

**Assis/SP**

**2022**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos meus pais pelo incentivo, carinho e por representarem as maiores e melhores pessoas da minha vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao professor, Luiz Carlos Begosso pela orientação e pelo constante estímulo transmitido durante o trabalho.

Aos amigos, por saberem compreender a minha ausência e pelas palavras de apoio.

E a todos que colaboraram direta ou indiretamente na execução deste trabalho.

Aos familiares, meu bem mais precioso, pelo incentivo, compreensão e carinho, sem eles não teria chegado até aqui.

O que sabemos é uma gota  
O que ignoramos é um oceano

Isaac Newton  
(1643-1727)

## RESUMO

A usabilidade trata-se de um termo utilizado para definir quão facilmente o usuário consegue interagir com o sistema, logo, localizar funções e compreender como o mesmo funciona, sem dificuldade. Tal conceito se encontra dentro da experiência do usuário. Para a verificação da usabilidade e experiência do usuário são usados métodos que auxiliam na avaliação de ambos os conteúdos. O estudo dessas metodologias foi abordado ao longo desta pesquisa para que em seguida se pudesse realizar a escolha de uma, para aplicar na análise das plataformas de saúde mental, isto é, a aplicação do método de análise de experiência de usuário ocorreu nos aplicativos: Be Okay, Cíngulo, Daylio, Happify e Querida Ansiedade. Com isso ao longo deste trabalho será abordado as pesquisas destas plataformas e como elas podem auxiliar os usuários, principalmente aqueles que ainda estão no período de graduação. Posterior à escolha do método, ou seja, para o processo de avaliação foi utilizado o método de Avaliação Heurística, o qual apresentou resultados que indicaram um sistema com uma usabilidade aceitável pela maioria dos usuários.

**Palavras – Chaves:** Usabilidade. Experiência do Usuário. Aplicativos. Questionário.

## **ABSTRACT**

Usability is a term used to define how easy it is for the user to interact with the system, to find functions and understand how it works without difficulty. Such a concept is within the user experience. For the verification of usability and user experience are used methods that help in the evaluation of both contents. The study of these methodologies was addressed throughout this research so that we could then make the choice of one, to apply in the analysis of mental health platforms, that is, the application of the user experience analysis method occurred in the applications: Be Okay, Cyngulo, Daylio, Happify and Dear Anxiety. With that throughout this work it will be addressed the research of these platforms and how they can help users, especially those who are still in the graduation period. Subsequent to the choice of the method, i.e., for the evaluation process was used the Heuristic Evaluation method, which presented results that indicated a system with an acceptable usability by most users.

**Keywords:** Usability. User Experience. Software. Questionnaire.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1:</b> À esquerda, o botão principal do aplicativo e à direita, o monitoramento do calendário de fevereiro de 2022. (In: DAYLIO).....	37
<b>Figura 2:</b> À esquerda, a contagem de humor e à direita, um dos gráficos semanais. (In: DAYLIO).....	38
<b>Figura 3:</b> À esquerda, a tela principal do aplicativo. Enquanto à direita, algumas das opções de podcast. (In: QUERIDA ANSIEDADE).....	39
<b>Figura 4:</b> À esquerda, o gráfico do mês de março. Do lado direito, uma das sessões de terapia guiada, (In: CÍNGULO).....	40
<b>Figura 5:</b> À esquerda, opções de uso do aplicativo. Enquanto à direita, um dos exercícios de terapia guiada. (In: HAPPIFY).....	42
<b>Figura 6:</b> À esquerda, a tela principal do aplicativo 'Be Okay'. Do lado direito, um registro de crise para ser adicionado ao calendário. (In: BE OKAY).....	43
<b>Gráfico 1:</b> Resultados gerais obtidos na avaliação através das Heurísticas de Nielsen.....	45
<b>Gráfico 2:</b> Resumo da Contagem de Faixa Etária encontrada nas avaliações.....	46
<b>Gráfico 3:</b> Apresentação do grau de escolaridade identificada nos resultados obtidos.....	47
<b>Gráfico 4:</b> Detecção do transtorno de ansiedade.....	48
<b>Gráfico 5:</b> Conclusão da interação dos usuários para com a detecção do transtorno de ansiedade .....	49
<b>Gráfico 6:</b> Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Be Okay .....	52
<b>Gráfico 7:</b> Resultado obtido do público-alvo prioritário no aplicativo Be Okay.....	52
<b>Gráfico 8:</b> Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Daylio .....	54
<b>Gráfico 9:</b> Resultado obtido do público-alvo prioritário da pergunta final no aplicativo Daylio .....	54
<b>Gráfico 10:</b> Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Cíngulo.....	56
<b>Gráfico 11:</b> Resultado obtido do público-alvo prioritário da pergunta final no aplicativo Cíngulo .....	56
<b>Gráfico 12:</b> Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Querida Ansiedade .....	58
<b>Gráfico 13:</b> Resultado obtido do público-alvo prioritário da pergunta final no aplicativo Querida Ansiedade .....	58
<b>Gráfico 14:</b> Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Happify.....	60

**Gráfico 15:** Resultado obtido do público-alvo prioritário da pergunta final no aplicativo Happify

.....60

## LISTA DE TABELAS E QUADROS

<b>Quadro 1:</b> Arquitetura de atividades do teste de usabilidade (In: BARRETO, Jeanine dos S.; JR., Paulo A P.; BARBOZA, Fabrício F M.; et al. Interface humano-computador., 2018, p.164).....	
.....	25
<b>Quadro 2:</b> Métodos para análise da experiência do usuário (In: Monografia (páginas 47 - 49).....	
.....	28
<b>Tabela 1:</b> Seleção dos critérios.....	50
<b>Tabela 2:</b> Resultados com base nos critérios no aplicativo Be Okay .....	51
<b>Tabela 3:</b> Resultados com base nos critérios no aplicativo Daylio .....	53
<b>Tabela 4:</b> Resultados com base nos critérios no aplicativo Cíngulo.....	55
<b>Tabela 5:</b> Resultados com base nos critérios no aplicativo Querida Ansiedade .....	57
<b>Tabela 6:</b> Resultados com base nos critérios no aplicativo Happify .....	59

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ANDIFES: Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior

APA: American Psychiatric Association

TP: Transtorno de Pânico

UX: user experience

IHC: Interação humano-computador

ISSO: Organização Internacional de Normalização// Organization for Standardization (ISO)

Endereço IP endereço do Protocolo de Internet

# SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>15</b>
1.1. OBJETIVO	16
1.2. JUSTIFICATIVA	17
1.3. METODOLOGIA	17
<b>2. TRANSTORNO DE ANSIEDADE</b>	<b>18</b>
<b>3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b>	<b>21</b>
3.1 EXPERIÊNCIA DE USUÁRIO	21
3.3 USABILIDADE	22
3.3 TESTE DE USABILIDADE	22
3.4 MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DO USUÁRIO	24
<b>4. PLATAFORMAS DE SAÚDE MENTAL</b>	<b>30</b>
4.1 DAYLIO	30
4.1.1. COMO FUNCIONA?	31
4.1.2. PRIVACIDADE E SEGURANÇA	31
4.2 QUERIDA ANSIEDADE	31
4.2.1 COMO FUNCIONA?	32
4.2.2. PRIVACIDADE E SEGURANÇA	33
4.3 CÍNGULO	33
4.3.1 COMO FUNCIONA?	33
4.3.2 PRIVACIDADE E SEGURANÇA	33
4.4 HAPPIFY	34
4.4.1 PRIVACIDADE E SEGURANÇA	35
4.5 BE OKAY	35
4.5.1 PRIVACIDADE E SEGURANÇA	35
<b>5. ANÁLISE DAS PLATAFORMAS DE SAÚDE MENTAL</b>	<b>36</b>
5.1 DAYLIO	36
5.2 QUERIDA ANSIEDADE	38
5.3 CÍNGULO	39
5.4 HAPPIFY	41

5.5 BE OKAY	42
<b>6. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>44</b>
6.1 ETAPA 1: IDENTIFICAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	44
6.2 ETAPA 2: DETECÇÃO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO COTIDIANO	47
6.3 ETAPA 3: CARACTERÍSTICAS DOS APLICATIVOS	49
6.4 RESULTADO BE OKAY	51
6.5 RESULTADO DAYLIO	53
6.6 RESULTADO CÍNGULO	55
6.7 RESULTADO QUERIDA ANSIEDADE	57
6.8 RESULTADO HAPPIFY	59
<b>7. CONCLUSÃO</b>	<b>61</b>
<b>8.REFERÊNCIAS</b>	<b>63</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>67</b>
ANEXO A – FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO CÍNGULO	67
ANEXO B - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO BE OKAY	76
ANEXO C - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO HAPPIFY	83
ANEXO D - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DAYLIO	91
ANEXO E - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO QUERIDA ANSIEDADE	99

## 1. INTRODUÇÃO

A sociedade moderna é caracterizada pelo individualismo, que condiciona a ter uma vida mais acelerada, o tempo parece curto para tudo o que se quer fazer, e cada vez mais o ser humano está só, porque na verdade a procura por algo para preencher um vazio, é o que os faz correr em tantas direções, de algo muitas vezes idealizado. Ao ser inserido no ambiente escolar, a criança aprende, dentre muitas matérias, o convívio social. Ela se acostuma com o lugar ao longo do tempo e, com seus colegas de sala, conseqüentemente. Ao entrar nas retas finais do colégio, a pressão do que fará no futuro começa a se tornar “comum” e a necessidade de ter uma resposta exata, é quase uma carga.

Por fim, após os três anos finais de estudos, e a tão temida fase do vestibular, entra-se numa faculdade. Nela, o estudante tem uma estrondosa quebra de comodidade. A demanda da vida universitária exige do aluno a necessidade de socializar, adaptar-se ao novo ambiente, novos professores, métodos de estudo e por vezes, cidade. Além de habilidades cognitivas e controle emocional elevado para conseguir dar conta e, no final, tornar-se bem-sucedido. Em função disso, o aluno pode desencadear sintomas de transtornos psicológicos, que nem mesmo ele, notará nas primeiras fases.

O número de problemas psicológicos e suicídios entre os universitários aumentam a cada ano. Segundo a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), oito, em cada 10 estudantes de graduação, relataram que já tiveram algum problema emocional. “Por que isso acontece?”

De acordo com a psicóloga Márcia Rossi Robis:

“Quando se muda de cidade para cursar a graduação, o universitário passa por uma série de mudanças que

demandam 'rearranjos psíquicos'. Quando se sai do grupo em que cresceu, perdem-se referências. Muitos estudantes saem de seus contextos nos quais são destaque, com excelentes notas escolares, e, quando chegam ao ensino superior, percebem que são, na verdade, medianos, quando se deparam com outras pessoas de mesmo nível. “O indivíduo passa então por uma quebra de autoimagem e isso gera sofrimento”, (Robis, 2019).<sup>11</sup>

Entretanto, há grupos de pessoas e empresas que estão em constante trabalho para auxiliar em questões como essa citada pela psicóloga. A plataforma digital *Spring Health* é um exemplo dessa necessidade em ajudar indivíduos a se abrirem mais em relação ao assunto e ter com quem conversar. Esta é voltada para empresas que desejam oferecer o benefício do tratamento aos funcionários (Moreira, 2018).<sup>2</sup>

Outro modelo referente a esse tipo de assistência é o *Woebot*, segundo *April Koh et al.* (2018), fundadora do *chatbot* que interage e auxilia na identificação de transtornos de humor. O robô conversa com o paciente através de um programa de mensagens e conforme as respostas dadas ao mesmo, ele vai desmembrando as informações recebidas para chegar ao mais próximo das respostas certas para o usuário. Esse tipo de ação ajuda tanto os universitários, quanto quem está a sua volta a entender melhor o que sentem como melhorar a situação que se encontra, e também, tornar mais acessível um indivíduo ao outro. Ou seja, tornar-se mais humano.

## 1.1. OBJETIVO

O intuito deste trabalho é identificar plataformas e aplicativos que atuam na área de transtorno mental e que

---

<sup>1</sup> Explicativa da psicóloga Márcia Rossi Robis numa entrevista ao site <https://www.socialbauru.com.br>. Bauru, 05 de fevereiro de 2019.

<sup>2</sup> Nota fornecida pela colunista Maria Isabel Moreira, através do site [revistapegn.globo.com](http://revistapegn.globo.com), em 20 de julho de 2018.

auxiliam na rotina do bem-estar emocional. A proposta consiste em analisar os critérios de usabilidade dessas plataformas e aplicativos.

Por fim, a partir da análise das plataformas e aplicativos, objetiva-se avaliar se podem servir de apoio aos universitários e a solidão profissional.

## **1.2. JUSTIFICATIVA**

Mesmo que pouco se fale, as dificuldades emocionais são cada vez mais comuns. Entre adolescentes e jovens, isso se torna um índice ainda maior. Segundo a Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES), em 2018, 63,6% informaram já terem sentido e/ou têm os sintomas de ansiedade. Enquanto o sentimento de solidão, atingiu cerca de 23,5% dos graduandos.

O fato da sociedade não aceitar as reações negativas que surgem em torno de alguém, faz com que o indivíduo tente esconder seus problemas emocionais o máximo possível, por sentir-se pressionado ou até mesmo, envergonhado por emoções que nem mesmo ele (a) entende.

Portanto, incentivos entre psicologia e tecnologia devem ser tratados de forma delicada, mas que podem sim, trabalhar juntas para auxiliar a rotina das pessoas.

## **1.3. METODOLOGIA**

A metodologia aplicada inicialmente é do tipo pesquisa exploratória. Por questões éticas e morais, é um campo que precisa ser analisado com cautela. O psicológico de uma pessoa tende a trazer várias faces para um mesmo final. Sendo assim, neste trabalho será orientado sobre os transtornos de ansiedade mais perceptíveis e realizar pesquisas de usuário e finalmente a análise de resultado para saber se plataformas de saúde mental são eficazes e como elas podem ser incluídas no dia a dia do estudante, para que a chance de evasão nos cursos de graduação seja menor.

## 2. TRANSTORNO DE ANSIEDADE

O presente capítulo tem por objetivo apresentar o estado da arte na área de transtornos de ansiedade que mais acometem as pessoas de acordo com organismos especializados. Os transtornos de ansiedade compartilham características de medo e ansiedade excessivos, além de perturbações comportamentais relacionadas. O medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida. Enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura ou a vivência excessiva do passado, logo, o indivíduo não consegue viver o presente. ((APA), *American Psychiatric Association*. DSM-5, 2014, p.343)

Ainda segundo *American Psychiatric Association*(2014), define as diferenças da seguinte forma:

(...) Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Eles diferem do medo ou da ansiedade provisórios, com frequência induzidos por estresse, por serem persistentes (p. ex., em geral durando seis meses ou mais), embora o critério para a duração seja tido como um guia geral, com a possibilidade de algum grau de flexibilidade. Como os indivíduos com transtornos de ansiedade em geral superestimam o perigo nas situações que temem ou evitam, a determinação primária do quanto o medo ou a ansiedade são excessivos ou fora de proporção é feita pelo clínico, levando em conta fatores contextuais culturais. Muitos dos transtornos de ansiedade se desenvolvem na infância e tendem a persistir se não forem tratados. A maioria ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino. Cada transtorno de ansiedade é diagnosticado somente quando os sintomas não são consequência dos efeitos fisiológicos do uso de uma substância/medicamento ou de outra condição médica ou não são mais bem explicados por outro transtorno mental.

A *American Psychiatric Association* (2014) caracteriza a ansiedade generalizada como preocupação excessiva acerca de várias ocasiões, incluindo desempenho no trabalho e escolar, que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação, dificuldade de concentração, irritabilidade; tensão muscular e perturbação do sono.

Ainda segundo a *American Psychiatric Association* (2014), outra característica de pessoas com indícios de fobia específica, é que estes indivíduos tendem a serem apreensivos ansiosos e/ou se esquivam de objetos ou situações pontuais. No começo sutil, até o ponto em que os acontecimentos sejam persistentes e fora de proporção referente ao risco real. Medo, ansiedade ou esquiva é quase sempre imediatamente induzido pela situação fóbica. Existem vários tipos de fobias específicas, como por exemplo: os animais, ambiente natural, sangue, ferimentos e outros.

No transtorno de ansiedade social, também conhecida como fobia social, a pessoa é receosa, ansiosa e/ou se esquia de interações e ambientes sociais. Dentre elas, situações sociais como encontrar-se com pessoas que não são familiares, locais em que o indivíduo pode ser observado comendo ou bebendo. A concepção cognitiva associada é a de ser avaliado negativamente pelos demais, ficar embaraçado, ser humilhado, rejeitado ou ofender os outros.

Segundo Silva Et Al. (2013), o Transtorno de Pânico é um transtorno de ansiedade caracterizado pela apresentação de ansiedade episódica ou paroxística, isto é, a presença de episódios muito intensos de ansiedade de forma inesperada: os ataques de pânico.

Além disso, o DSM-5 descreve o TP (Transtorno de Pânico) como:

(...) O indivíduo experimenta ataques de pânico inesperados recorrentes e está persistentemente apreensivo ou preocupado com a possibilidade de sofrer novos ataques de pânico ou alterações desadaptativas em seu comportamento devido aos ataques de pânico (p. ex., esquiva de exercícios ou de locais que não são familiares). Os ataques de pânico são ataques abruptos de medo intenso ou desconforto intenso que atingem um pico em poucos minutos, acompanhados de sintomas físicos e/ou cognitivos. Os ataques de pânico com sintomas limitados incluem menos de quatro sintomas. Os ataques podem ser esperados, como em resposta a um objeto ou situação normalmente temido, ou inesperado, significando que o ataque não ocorre por uma razão aparente. Eles funcionam como um marcador e fator prognóstico para a gravidade do diagnóstico, curso e comorbidade com uma gama de transtornos, incluindo, mas não limitados, os transtornos de ansiedade (p. ex., transtornos por uso de substância, transtornos depressivos e psicóticos). O ataque de pânico pode,

portanto, ser usado como um especificador descritivo para qualquer transtorno de ansiedade, como também para outros transtornos mentais.

Outra fobia também conhecida e abordada pela *American Psychiatric Association* (2014), é a agoraphobia. Tais pessoas são apreensivas e ansiosas a respeito de, duas ou mais das seguintes situações:

- Usar transporte público;
- Estar em espaços abertos;
- Estar em lugares fechados;
- Ficar em uma fila ou estar no meio de uma multidão;
- Ou até mesmo, estar fora de casa sozinho em outras situações.

Essas situações quase sempre induzem medo ou ansiedade e com frequência são evitadas ou requerem a presença de um acompanhante.

Enquanto *Schneider (2019)*, o conceito de *agoraphobia* engloba a multiplicidade de situações que esses pacientes evitam. Nesse sentido, a *agoraphobia* não se refere apenas a espaços amplos e abertos, mas a uma série de lugares públicos e à aglomeração de pessoas. O que há em comum entre elas não é determinada peculiaridade da situação em si, mas sim, em caso de medo acentuado, é difícil ou muito embaraçoso deixar essas situações, ou não ter ajuda disponível. Por isso essas pessoas vivenciam como ameaçadoras sobretudo, situações que precisarão distanciar-se dos lugares "seguros" (normalmente, o próprio lar).

Já o mutismo seletivo é caracterizado pela frustração consistente para falar em situações sociais, mesmo que o indivíduo fale em outros cenários. O fracasso para falar acarreta consequências significativas em contextos de conquistas acadêmicas, profissionais ou interfere em outros aspectos na comunicação social normal, como relacionamentos interpessoais, em geral.

Em seguida, será abordado o tema sobre fundamentação teórica de *User Experience* e *Usability*, devido a necessidade destes conhecimentos básicos para o seguimento das

análises das plataformas digitais.

### 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1 EXPERIÊNCIA DE USUÁRIO

Segundo Teixeira et al. (apud Hess et al., 2014, p. 2):

“A maioria das pessoas acredita que User Experience é somente encontrar a melhor solução para os seus usuários – mas não é. UX se trata sobre definir o problema que precisa ser resolvido (o porquê), definir para quem esse problema precisa ser resolvido (o quem), e definir o caminho que deve ser percorrido para resolvê-lo (o como).”

De acordo com Lowdermilk et al.(2019), “UX é um termo usado frequentemente para sintetizar toda a experiência com um produto de software. Ela não engloba somente as funcionalidades, mas também o quanto um aplicativo é cativante e agradável de ser usado. A UX de um aplicativo é maior do que a soma de suas partes.”

Em nosso cotidiano, nos tornamos "usuários" de nossos objetos e qualquer coisa que tem como objetivo, ser funcional. Dentre elas, redes sociais, carros, roupas, eletrônicos, são porções de produtos, sejam eles digitais ou não, criados para cumprir uma determinada função. E ao utilizar qualquer um destes produtos, a pessoa está incluso na experiência daquele item, seja ela uma boa(experiência), ou não.

Segundo Tullis e Albert (2013), *user experience* inclui três características:

- Um usuário está envolvido/interagindo;
- O usuário está interagindo com o produto, sistema ou qualquer coisa com uma interface;
- A experiência de usuário pode ser observada, interessada ou mensurável.

Além disso, algumas pessoas distinguem entre os termos ‘Usabilidade’ e ‘Usuário de experiência’.

Usabilidade é geralmente considerada a habilidade do usuário de usar o objeto e testá-lo com sucesso. Já a experiência de usuário torna uma visão mais ampla do

significado, olhando de modo geral, para a interação com o produto.

### **3.3 USABILIDADE**

A norma ISO/IEC 25010 (2011), na área de IHC, afirma que a usabilidade é a facilidade com que os sistemas podem ser usados, considerando a capacidade de aprendizado e operacionalidade.

Segundo Brinck, Georgle e Wood (2002), a usabilidade é o nível com que os usuários podem desenvolver um conjunto de tarefas, seguindo passos corretos, eficientes, com facilidade de manuseio, de recordação e com uma tolerância a erro subjetivamente agradável.

Além disso, de acordo com Barreto et al. (2018), “O conceito de usabilidade, pela norma ISO 9126, envolve um grupo de aspectos de um software, que está relacionado ao empenho necessário para que ele seja utilizado, e para que possa ser obtido um julgamento individual dessa utilização pelos usuários. “A usabilidade, nesse sentido, estaria relacionada ao artefato, mas também ao usuário.”

A ISO 9126 também estabelece maneiras de medir a usabilidade de um software, que são chamadas de métricas de usabilidade (CYBIS; BETIOL; FAUST, 2015):

- **Inteligibilidade:** é o aspecto do software que indica se os usuários conseguem, durante a utilização do sistema, entender os conceitos e termos utilizados.
- **Apreensibilidade:** é o aspecto que indica se os usuários entendem que é fácil aprender a utilizar o software.
- **Operacionalidade:** é o aspecto do software que indica se é fácil para os usuários operar o artefato, e se eles conseguem controlar o que é feito por ele.

### **3.3 TESTE DE USABILIDADE**

De acordo com Barreto (2018), os testes de usabilidade consistem na coleta de dados, que é efetivada utilizando uma combinação de métodos, dentre eles: observação, entrevistas e questionários. O propósito principal é entender se a interface é usável pelos

usuários e se eles conseguem realizar as tarefas para as quais a interface foi desenvolvida.

Antes de um processo avaliativo é de extrema importância estipular objetivos a serem atingidos como:

- Quais dados precisarão ser coletados?
- Como será feita a análise e a consolidação dos dados coletados?
- Qual critério vai determinar se o nível de usabilidade da interface é satisfatório?
- Com a avaliação, traz impacto direto para os testes. Sendo assim, ainda de acordo com Barreto (2018), é preciso identificar, por exemplo, se os testes de usabilidade auxiliarão no processo de desenvolvimento do design de interface, ou se servirá para avaliar a qualidade geral de uma interface já pronta.

Além disso, Baranauskas et. al. (2003) ainda estipulam um plano de teste de usabilidade que deve ser respondido:

- Quais os objetivos do teste de usabilidade?
- Quando e onde o teste de usabilidade vai acontecer?
- Qual a duração prevista para cada ciclo do teste de usabilidade?
- Quais são os dispositivos necessários para que o teste de usabilidade aconteça?
- Quais os softwares que precisam estar previamente instalados nos dispositivos?
- Quem serão os participantes dos testes?
- Qual o nível de conhecimento dos participantes acerca do domínio da interface e acerca do funcionamento da interface?
- Que tarefas serão solicitadas para execução pelos participantes?
- Que critérios definirão se os participantes chegaram à conclusão das tarefas solicitadas?
- Os participantes poderão ser auxiliados pelos pesquisadores ou avaliadores durante o teste de usabilidade?

Para Barreto (2018), a escolha dos participantes deve levar em conta que eles devem

ser representativos, logo, caso não seja possível escolher usuários reais para participar, que possam representar usuários experientes, é importante que sejam escolhidas pessoas que tenham nível educacional, conhecimento de informática e idade parecidas com os usuários reais da interface. É importante escolher usuários típicos, que fazem parte do público para quem a interface foi desenvolvida (adolescentes, bancários, etc.), para que desenvolvam suas tarefas utilizando a interface e seja possível comparar a quantidade e o tipo de erros encontrados por eles.

### **3.4 MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DO USUÁRIO**

Os testes de usabilidade são importantes para entender se a interface é útil para os usuários e se eles conseguem realizar as tarefas para as quais a interface foi desenvolvida. Winkler e Pimenta (2002), classificam os métodos de avaliação em dois grupos: os métodos de inspeção de usabilidade e os testes empíricos com a participação de usuários.

Além disso, Neves e Andrade (2012) descrevem os testes de usabilidade como um teste que engloba a participação de usuários para se obter dados, os quais posteriormente serão analisados pelos avaliadores, buscando identificar problemas de usabilidade.

Com base em Araújo (2016), o objetivo destes testes é realizar avaliações do sistema através das experiências dos usuários com o uso do sistema. Dessa maneira, o grupo de pessoas que executa a atividade, faz a documentação e envia para o avaliador efetuar observações e tirar suas conclusões do desempenho das tarefas, verificando como o usuário se sente durante a realização do teste e o seu pensamento dele a respeito do sistema.

Por fim, nos Quadros 1 e 2 apresentam-se alguns exemplos de testes de usabilidades aplicados por distinção de tarefas:

**Quadro 1.** Atividades do teste de usabilidade

<b>Atividade</b>	<b>Tarefa</b>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Definir tarefas para os participantes executarem</li><li>■ Definir o perfil dos participantes e recrutá-los</li><li>■ Preparar material para observar e registrar o uso</li><li>■ Executar um teste-piloto</li></ul>
Coleta de dados	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Observar e registrar a performance e a opinião dos participantes durante sessões de uso controladas</li></ul>
Interpretação e consolidação dos resultados	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Reunir, contabilizar e sumarizar os dados coletados dos participantes</li></ul>
Relato dos resultados	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Relatar a performance e a opinião dos participantes</li></ul>

*Fonte:* Adaptado de Barbosa e Silva (2010).

**Quadro 1:** Arquitetura de atividades do teste de usabilidade (In: BARRETO, Jeanine dos S.; JR., Paulo A P.; BARBOZA, Fabrício F M.; et al. **Interface humano-computador.**, 2018, p.164)

Nome	Autores	Descrição
Questionário <i>Attakdiff</i>	Valentim; Silva; Conte, 2018.	Utiliza uma metodologia de qualidade pragmática, qualidade hedônica e atratividade. É aplicado em serviço <i>web</i> , <i>software desktop</i> e <i>software mobile</i> . Os seus dados são analisado por um modelo quantitativo.
O Questionário De Experiência Do Usuário (UEQ)	Laugwitz; Held; Screpp, 2008.	A sua metodologia baseia-se em dois aspectos diferentes a qualidade ergonômica e qualidade hedônica. É aplicado em serviço <i>web</i> , <i>software desktop</i> e <i>software mobile</i> . Os seus dados são analisados por um modelo qualitativo.
<i>ServUX Questionnaire</i>	Väänänen-Vainio-Mattila; Wäljas, 2009.	Emprega as afirmações com características pragmáticas hedônicas. Precisa ter facilidade de adaptação para diferentes serviços de configuração, bem como apresenta um questionário simples de se fornecer sua opinião. É aplicado para serviço <i>web</i> . Os seus dados são analisados por um modelo qualitativo.
Escala Estética	Lavie e Tractinsky, 2003.	A sua metodologia baseia-se em uma estética tradicional, estética expressiva, usabilidade, características hedônicas e qualidade de serviço. É aplicado para serviço <i>web</i> . Os seus dados são analisado por um modelo qualitativo.
<i>Experience Samplig Method (Esm)</i>	Mendes, 2015.	Utiliza um questionário feito em tempo real, não permitindo com isso que o usuário se prepare para responder-lo. É aplicado em serviço <i>web</i> , <i>software desktop</i> e <i>software mobile</i> . Os seus dados são analisado por um modelo qualitativo e quantitativo.

<p><i>Software Usability Measurement Inventory (SUMI)</i></p>	<p>Arh, 2008.</p>	<p>Em sua metodologia tem-se uma escala de concorde, discorde, indecisão e não sei. Com perguntas baseadas em afeto, eficiência, capacidade de aprendizado, utilidade e controle dos programas analisados. É aplicado em serviço <i>web</i>, <i>software desktop</i> e <i>software mobile</i>. Os seus dados são analisado por um modelo qualitativo e quantitativo.</p>
<p><i>Website Analysis and Measurement Inventory (WAMMI)</i></p>	<p>Sauro, 2016.</p>	<p>A sua metodologia abrange alguns fatores de atratividade, controlabilidade, eficiência, usabilidade e capacidade de aprendizado. Possui também um banco de dados para auxílio de comparação de resultados, e geração de relatório. A sua confiabilidade é de 0,9 e 0,93. É aplicado em serviço <i>web</i>, portal ou intranet, durante o teste do usuário e para fins educacionais. Os seus dados são analisados por um modelo qualitativo e quantitativo.</p>
<p>Avaliação Heurística</p>	<p>Nielsen e Molich, 1990.</p>	<p>Utiliza regra de usabilidade, a intuição do avaliador e seu senso comum. No processo de avaliação faz o uso de nove heurística. É aplicado em serviço <i>web</i>, <i>software desktop</i> e <i>software móbile</i>. Os seus dados são analisados por um modelo qualitativo e quantitativo.</p>
<p>Entrevistas Semiestruturadas</p>	<p>Gaskell (2000).</p>	<p>Com uma metodologia baseada em perguntas, expõem as respostas e a interpretação delas. É aplicado em serviço <i>web</i>, <i>software desktop</i> e <i>software mobile</i>. Os seus dados são analisado por um modelo qualitativo.</p>

<i>Eye-Tracking</i>	Falavigna, 2015.	Faz o uso de equipamentos especiais como óculos e sensor infravermelho. A partir desses dois aparelhos é possível medir situações que o usuário passa ao usar a tela do computador. É aplicado em serviços <i>web</i> e <i>software desktop</i> . Os seus dados são analisados por um modelo quantitativo.
<i>Facereader</i>	Uyl e Kuilenburg (2005)	Faz o uso de equipamentos especiais como difusores luminosos, câmera e computador. A partir desses equipamentos pode-se observar as emoções de alegria, raiva, tristeza, surpresa, medo e nojo. É aplicado em serviço <i>web</i> e <i>software desktop</i> . Os seus dados são analisados por um modelo quantitativo.
<i>Differential Emotions Scale (DES)</i>	Virpi et al., 2015	Utiliza equipamento especial e pesquisador treinado para realizar o estudo. Possui uma lista de adjetivos para representar como o usuário se sente ao usar o programa. É aplicado em serviços <i>web</i> , <i>software</i> para computadores, <i>software</i> móvel e projeto de <i>hardware</i> . Os seus dados são analisados por um modelo qualitativo e quantitativo.

Quadro 2: Métodos para análise da experiência do usuário (In:(ARAÚJO, 2019, p.47-49))

Entre os métodos de inspeção de usabilidade foi escolhida a avaliação heurística, baseada nas heurísticas de Nielsen (1994). Este procedimento de avaliação consiste em analisar um sistema e confrontar os achados com diretrizes heurísticas pré-estabelecidas.

### 3.4.1 Avaliação Heurística

A avaliação heurística é uma técnica de avaliação a qual permite encontrar diferentes problemas em interfaces de sistemas. Ela consiste em um conjunto de regras gerais, denominadas de heurísticas, que descrevem propriedades comuns em interfaces derivadas do conhecimento de aspectos psicológicos, computacionais e sociológicos (GLORIA, 2015).

Existem dez princípios fundamentais desenvolvido por Nielsen e seus colegas, conhecidos como heurísticas, que são específicas para aplicações Web, entretanto elas podem ser utilizadas em outros tipos de aplicações e combinadas com outras análises, desde que essas realizem avaliações em produtos com o objetivo de determinar a usabilidade da interface do sistema. Essas heurísticas são (PREECE et al., 2005):

- Visibilidade do status do sistema;
- Compatibilidade do sistema com o mundo real;
- Controle do usuário e liberdade;
- Consistências e padrões;
- Ajuda os usuários a reconhecer;
- Prevenção de erros;
- Reconhecimento em vez de memorização;
- Flexibilidade e eficiência de uso;
- Estética e design minimalista;
- Ajuda e documentação.

Como mencionado anteriormente, neste trabalho, será abordado o tema das plataformas de saúde mental, que estão intimamente ligadas com a experiência do usuário, já citada ao longo deste trabalho.

## 4. PLATAFORMAS DE SAÚDE MENTAL

A primeira parte deste capítulo está concentrada na busca e seleção das plataformas analisadas durante todo o desenvolvimento do trabalho. Dentre elas, 5 foram selecionadas com base nas notas do *Google Play* (loja de aplicativos do Android) e *Apple Store* (loja de aplicativo da IOS), de modo que o universitário se interessaria em realizar o *download* e se tornar um usuário regular. Sendo eles:

- Daylio;
- Querida Ansiedade;
- Cíngulo;
- Happify;
- Be Okay.

Portanto, as descrições a seguir serão totalmente relacionadas para cada uma dessas criações.

### 4.1 DAYLIO

A Daylio é um aplicativo de agenda com marcadores de autocuidado com metas: diário de humor e monitor de felicidade, sem custo, mas com possibilidade de compra de planos, dentro da plataforma. E sua indicação de idade é a partir dos quatro anos.

Suas características são, monitoramento de saúde mental, contendo metas saudáveis, diário de gratidão, monitor de humor, com possibilidade de registro por fotos. Além de aulas para se exercitar meditação, registro de alimentação, entre outros.

O objetivo geral é fazer com que o usuário possa cuidar do seu bem-estar, emocional e física. Dessa forma, melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

Criado com base em três princípios:

- Alcance a felicidade e o aperfeiçoamento pessoal ao ter ciência da sua rotina.
- Validação de palpites. Ou seja, como um novo passatempo influencia sua vida?

- Criação de novos hábitos em um ambiente sem obstáculos, sem curva de aprendizado. (PLAY APPLE, 2017).

#### **4.1.1. COMO FUNCIONA?**

Escolha o seu humor e adicione atividades praticadas durante o dia. É possível adicionar também anotações e manter um diário mais tradicional com fotos. O Daylio coleta atividades e humores registrados nas estatísticas e no calendário. Este formato ajudará a compreender melhor os hábitos do indivíduo.

Capaz de revisar todos os registros nos gráficos ou no calendário e compartilhá-los com seus contatos/amigos.

- Backup & Restauração
- Edição de humores - Descubra o que o faz feliz
- Objetivos - Estipular metas diárias a serem cumpridas. E criar o hábito de deixar reflexões no diário.
- Conquistas - Crie hábitos e colete conquistas;
- Relatórios diários, semanais, mensais e anuais - Estatísticas de humor com base nos sentimentos (figuras/emojis) informados durante a semana.
- Lembretes e Horários - Defina lembretes e nunca se esqueça de criar uma memória.
- Edição de atividades - Crie metas diárias, semanais ou mensais e motive-se.

#### **4.1.2. PRIVACIDADE E SEGURANÇA**

Por princípio, o Daylio é um diário privado, já que é armazenado ou coletado os dados do usuário. Sendo assim, os dados são armazenados localmente no aparelho telefone da pessoa.

### **4.2 QUERIDA ANSIEDADE**

O aplicativo 'Querida Ansiedade' não tem uma faixa etária específica, sendo o público-alvo, qualquer pessoa que queira aprender a conviver com a ansiedade de maneira

mais saudável. Até porque, o indivíduo não se livra do transtorno, mas sim, desenvolve maneiras de adaptar-se a ele.

Ao acessar a opção “Como utilizar o app”, no aplicativo, a idealizadora, Camila Wolf, que é psicóloga, explica que a ansiedade sempre fez e fará parte do indivíduo, pois é ela quem motiva a pessoa a se levantar todos os dias e realizar suas obrigações.

Suas características são:

- Aprender sobre o funcionamento da ansiedade;
- Como ela afeta;
- Descobrir como a sua ansiedade se manifesta;
- Aprender novas formas de reduzir a ansiedade nas situações futuras;
- Ter ferramentas para momentos de ansiedade extrema.
- Opção “Precisa de Ajuda Profissional”, destinada à orientação psicológica profissional através de números emergências e tipos de atendimento (on-line e presencial).

#### **4.2.1 COMO FUNCIONA?**

As ferramentas disponibilizadas do aplicativo são padronizadas e de *layout* minimalista. “Logo, o usuário tem quatro opções dentro do ‘Ferramentas p. ansiedade’, destacadas por:

- E-book grátis explicando de maneira didática sobre o transtorno de ansiedade;
- Meditações;
- Escrita Terapêutica;
- Podcast.

Portanto, em cada segmento haverá sua subcategoria com mais opções para o usuário escolher entre os temas desejados.

Além dessa seção, o aplicativo conta ainda com as variações do menu principal com 'Preciso me acalmar agora!', "Vídeos" e “Terapia a Distância”.

#### **4.2.2. PRIVACIDADE E SEGURANÇA**

Diferente do programa anterior, o 'Querida Ansiedade' consiste em uma política de privacidade no qual o usuário pode, em certo momento, precisar compartilhar alguns dados pessoais como, e-mail, senha, nome completo, documentos pessoais, entre outros. Porém, estes são coletados por meio de produtos de terceiros (*Twitter, Amazon AWS, Facebook, etc.*)

#### **4.3 CÍNGULO**

Com este *software*, o usuário pode resolver as questões emocionais que mais atrapalham a sua vida e se aprimorar pelo autoconhecimento. Pode ser usado por conta própria na privacidade da sua casa ou como complementar a psicoterapia com psicólogo e autodesenvolvimento com coach.

Característica principal é a abordagem de terapia guiada usando psicologia moderna e metodologia de desenvolvimento pessoal. O Cíngulo tem sido reconhecido como o aplicativo mais inovador e acessível para ajudar no desenvolvimento pessoal e no bem-estar emocional.

Resultados esperados:

Usuários relatam transformações rápidas e profundas em suas vidas, com uma melhora geral da saúde mental.

##### **4.3.1 COMO FUNCIONA?**

Segundo o site da Google Play (2022), o aplicativo trabalha com autoavaliações, sessões diárias de autoconhecimento, técnicas para resolver rapidamente crises emocionais agudas, além de um espaço para anotar bons e maus momentos.

##### **4.3.2 PRIVACIDADE E SEGURANÇA**

O *software* coleta as informações quando o usuário se registra no site ou aplicativo. Além das participações do fórum. Ao se registrar, o indivíduo será solicitado(a) a digitar o seu

nome e o seu endereço de e-mail. Se quiser, também pode visitar o site sem se registrar.

Após o registro, envia-se um e-mail com um *link* para confirmar o cadastro. Ao clicar no *link*, o aplicativo terá a confirmação de que o e-mail é da pessoa.

Quando estiver registrado e apto (a) a postar, eles registram o endereço IP de onde a postagem se originou. Também, pode-se reter logs do servidor, que incluem o endereço IP de cada solicitação para o servidor.

#### **4.4 HAPPIFY**

O Happify oferece ferramentas e programas para assumir o controle do bem-estar emocional. Sendo gratuito para baixar e usar.

Suas técnicas são desenvolvidas pelos principais cientistas e especialistas, que vem estudando há décadas intervenções baseadas em evidências, nos campos da psicologia positiva, mindfulness e terapia cognitivo-comportamental.

Resultados esperados são:

- Redução do estresse;
- Superar os pensamentos negativos
- Desenvolver maior resiliência.

Resultados obtidos pelo programa é que 86% das pessoas que usam o Happify regularmente relatam se sentir melhor em relação à vida em dois meses.

Versão Paga:

Happify Plus em uma variedade de planos, a partir de apenas US\$ 11.67/mês.

Acesso ilimitado a 60 programas, relatório de forças de caráter com 20 páginas, oferecido em parceria com o renomado VIA Institute (organização sem fins lucrativos dedicados a trazer a ciência das forças de caráter para o mundo. Fazemos isso criando e validando pesquisas de caráter, apoiando pesquisadores e desenvolvendo ferramentas

práticas baseadas em pontos fortes para indivíduos e profissionais, como terapeutas, gerentes e educadores), além de acompanhar o progresso a cada dia e realizar uma comparação das habilidades do usuário.

#### **4.4.1 PRIVACIDADE E SEGURANÇA**

Segundo o próprio site Happify, 2021, somente trataram as informações pessoais do usuário em conformidade com as leis de privacidade e proteção de dados aplicáveis. Para as finalidades da legislação de proteção de dados do Reino Unido e da UE, o responsável pelo tratamento dos dados será a Happify, Inc., sediada em Nova York.

#### **4.5 BE OKAY**

O software tem como objetivo ser uma zona de conforto pessoal ao usuário. De maneira simples, auxiliando no controle de ataques de pânico e técnicas calmantes que ajudam a lidar com a crise de ansiedade emergencial. Sua classificação de conteúdo é para todo tipo de público-alvo.

Entre seus resultados esperados estão:

- Recuperação do controle da respiração em momentos de crise;
- Sons relaxantes que ajudam a acalmar o aceleramento cardíaco;
- Possibilidade de importação de fotos que remetem ao usuário a sensação de felicidade;
- Discagem de emergência para algum contato salvo em momentos de crise
- Calendário para registros de ataques de pânico e/ou ansiedade.

#### **4.5.1 PRIVACIDADE E SEGURANÇA**

Coleta e uso de informações em relação à política. As Informações Pessoais que são coletadas serão usadas para fornecer e melhorar o Serviço. Sem qualquer tipo de compartilhamento a ninguém, exceto conforme descrito nesta Política de Privacidade.

Os termos usados nesta Política de Privacidade têm os mesmos significados que os

Termos e Condições, que podem ser acessados em Be Okay, a menos que definido de outra forma nesta Política de Privacidade.

## **5. ANÁLISE DAS PLATAFORMAS DE SAÚDE MENTAL**

Após a avaliação inicial e escolha das plataformas foram feitas simulações de cada um dos programas e reconhecimento de como os aplicativos responderam a diferentes operações. Logo, este capítulo objetiva apresentar as vantagens e desvantagens de cada um dos aplicativos estudados.

### **5.1 DAYLIO**

Este aplicativo solicita que o usuário selecione um humor diário, todas as manhãs. O que poderia ser pedido apenas no fim do dia. Além disso, pede mais algumas figuras para definir como serão as metas daquela data. As cores são atrativas aos olhos, o que traz a sensação de não ser uma obrigação, mas sim, um momento divertido para dar início às tarefas. Até então, ele trabalha exatamente como descrito no capítulo anterior: um diário.

Outro ponto positivo do software é a facilidade de uso. Ele apresenta as estatísticas diariamente, logo, o gráfico mostra a variação de humor ao decorrer do calendário. A seção 'Conquistas' é uma forma de entreter o usuário a seguir alimentando o aplicativo, para conseguir realizar cada um dos "prêmios".

O ponto negativo, é que o aplicativo não é independente, ou seja, se o indivíduo estiver em um momento de crise, o Daylio não é focado para ajudar neste tipo de situação, mas sim, o monitoramento da rotina. A Figura 1 ilustra a tela de gerenciamento do aplicativo e o monitoramento do calendário.

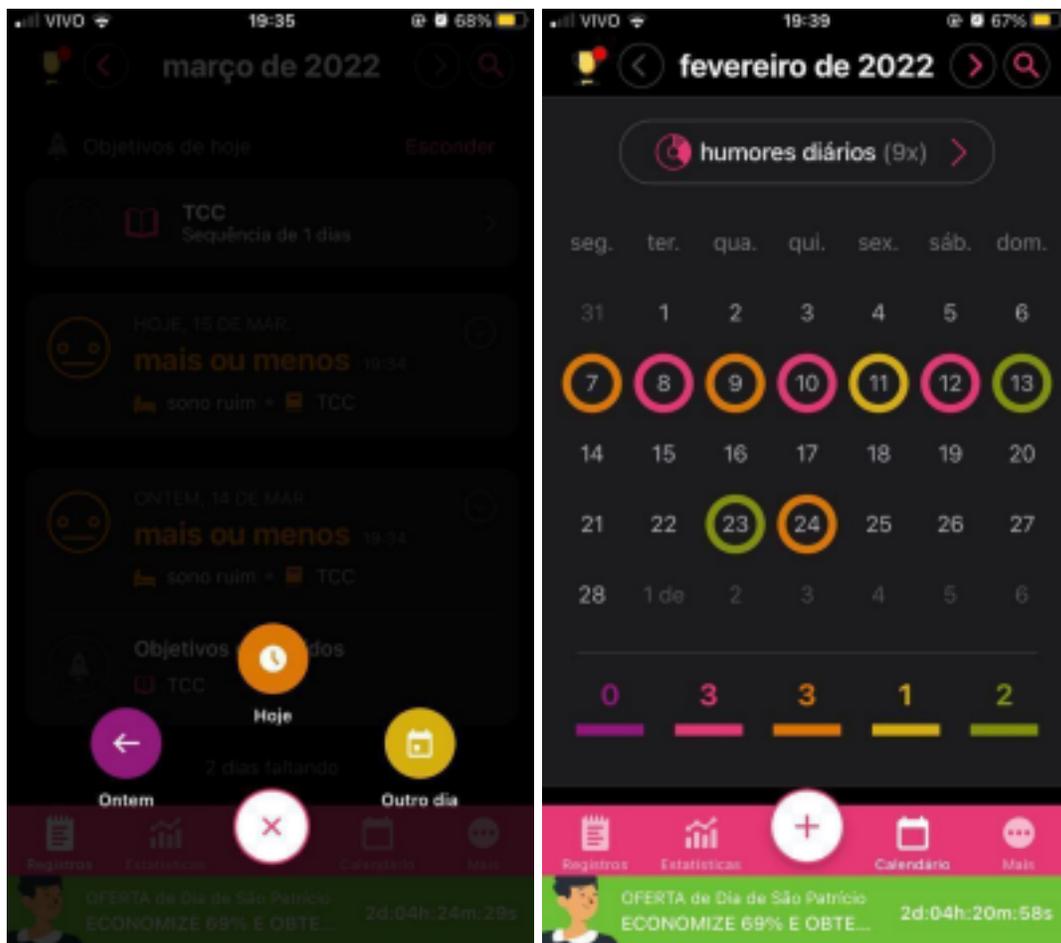


Figura 1: À esquerda, o botão principal do aplicativo e à direita, o monitoramento do calendário de fevereiro de 2022. (In: DAYLIO)

A Figura 2 ilustra a pontuação do humor do usuário, bem como a geração de gráfico semanal.

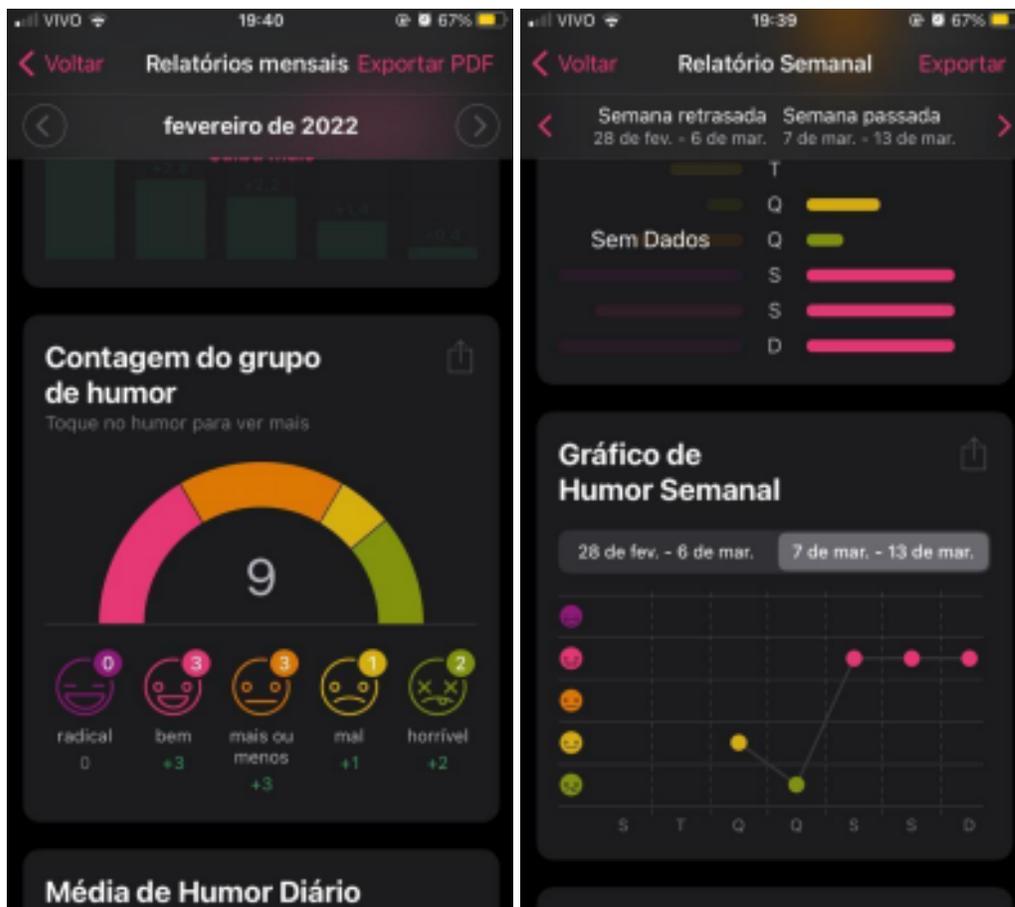


Figura 2: À esquerda, a contagem de humor e à direita, um dos gráficos semanais. (In: DAYLIO)

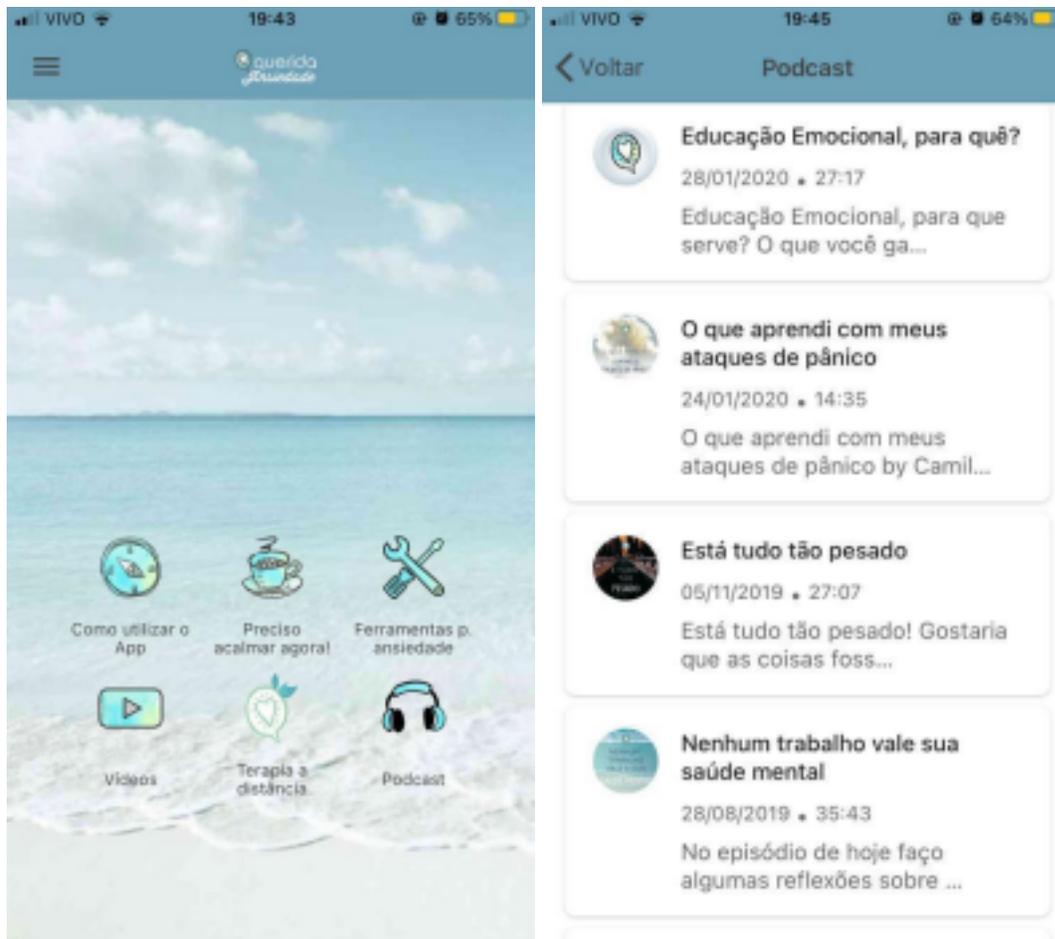
## 5.2 QUERIDA ANSIEDADE

O aplicativo 'Querida Ansiedade' tem um visual menos robusto do que o Daylio e o Cíngulo, por exemplo, mas não deixa de ser profissional. Seu layout simples para manusear entre as opções facilita a localização das opções de uso. Além disso, ele tem a opção de monitoramento de crises, quando itens para auxiliar em um momento de instabilidade emocional.

A idealizadora do aplicativo, também disponibiliza um e-book sobre ansiedade no qual ela mesma redigiu.

Logo na tela inicial, o programa permite que o usuário confira o modo de uso para uma melhor experiência do aplicativo, e dentre as opções disponíveis, há várias opções de

podcasts, vídeos e opções de exercícios para auxiliar na rotina da pessoa. A Figura 3 ilustra a tela de gerenciamento do aplicativo e algumas opções de Podcasts dentro da função.



**Figura 3:** À esquerda, a tela principal do aplicativo. Enquanto à direita, algumas das opções de podcast. (In: QUERIDA ANSIEDADE)

### 5.3 CÍNGULO

Entre os softwares analisados neste trabalho, o Cíngulo é o mais antigo. Sendo assim, toda a sua estrutura é mais complexa e mais aprofundada em monitorar tanto a rotina do usuário, quanto auxiliar nos momentos de necessidade.

Pensando neste sentido, logo no começo da simulação, o aplicativo solicita que o usuário realize sua autoavaliação com perguntas simples do tipo “Você é mais propenso(a) à...” para poder criar uma pré-avaliação da pessoa. No entanto, essas perguntas, mesmo que simples, fazem com que a pessoa tenha que ser sincera a respeito delas. Pois impactará

nas sugestões que o aplicativo fornecerá após a pré-avaliação.

Mais uma vantagem deste programa, é a paleta de cores do aplicativo. Misturando entre cores quentes, que remetem ao “aconchego”, quanto aos tons mais frios. Ele ainda informa de maneira profissional um pequeno podcast após a primeira avaliação geral no aplicativo. Mostrando os pontos fortes e pontos a serem trabalhados ao longo do uso do sistema; outro ponto é que o software possibilita nova avaliação a cada sete dias.

Contudo, entre suas desvantagens estão as terapias guiadas/sessões, nas quais, muitas já são oferecidas apenas para usuários 'Premium'. A Figura 4 demonstra o gráfico do mês de março e uma das sessões de terapia guiada.

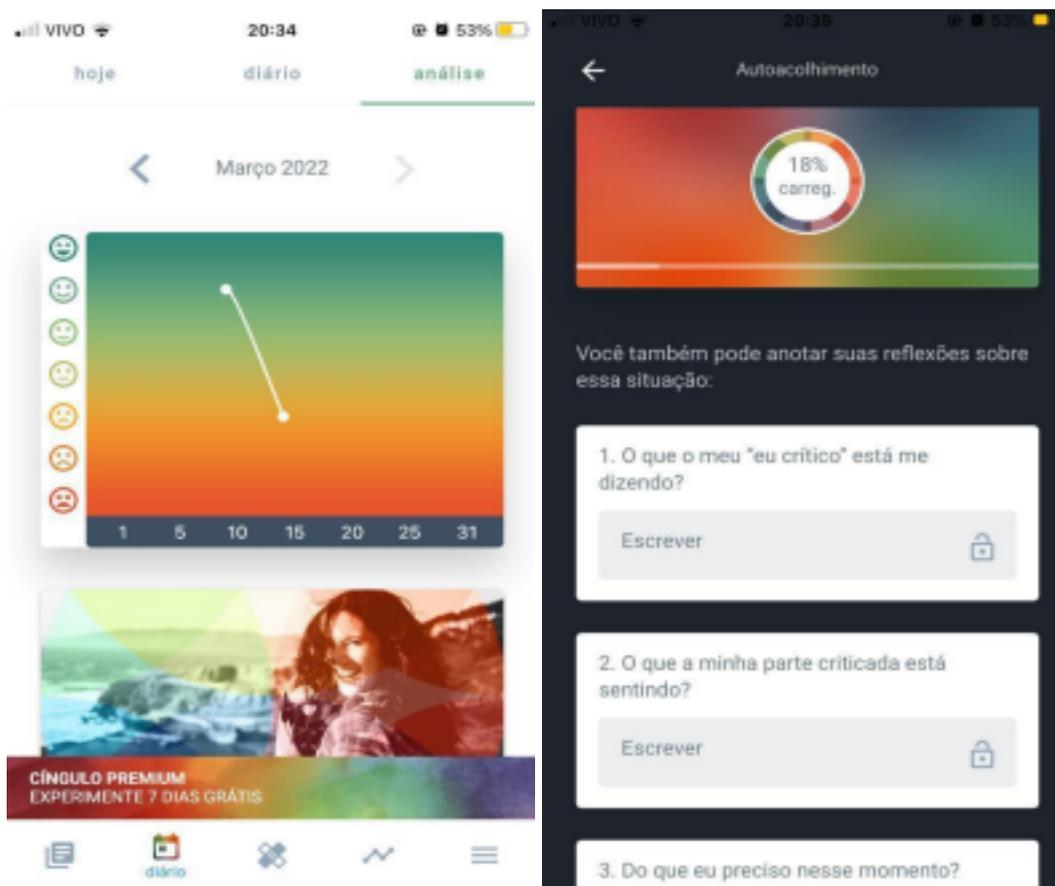


Figura 4: À esquerda, o gráfico do mês de março. Do lado direito, uma das sessões de terapia guiada. (In: CÍNGULO)

## 5.4 HAPPIFY

Diferente dos outros aplicativos, o Happify apresenta uma temática de jogos. Logo, o Happify permite que o usuário “crie” suas meditações guiadas com seleção de imagens e tempo de duração. Ele trabalha com junções de plataformas de terceiros para complementar o próprio serviço. Outra questão é que o programa trabalha com ligações de outras plataformas, ou seja, o usuário pode acompanhar artigos de blogs, além de links para ser redirecionado a eles.

O Happify também trabalha com uma comunidade particular onde pode-se enviar e receber “encorajamentos”, que seriam os comentários realizados dentro do grupo.

A desvantagem é que em comparação aos outros programas, as estatísticas de pessoas, acompanhamento de indicador de felicidade e algumas faixas de áudio, cenas e jogos não são apresentados.

Porém, é um excelente aplicativo para ser usado tanto como complementar à um monitoramento de bem-estar, quanto sozinho. A Figura 5 apresenta algumas das opções de uso do aplicativo e os benefícios de um dos exercícios de terapia guiada.

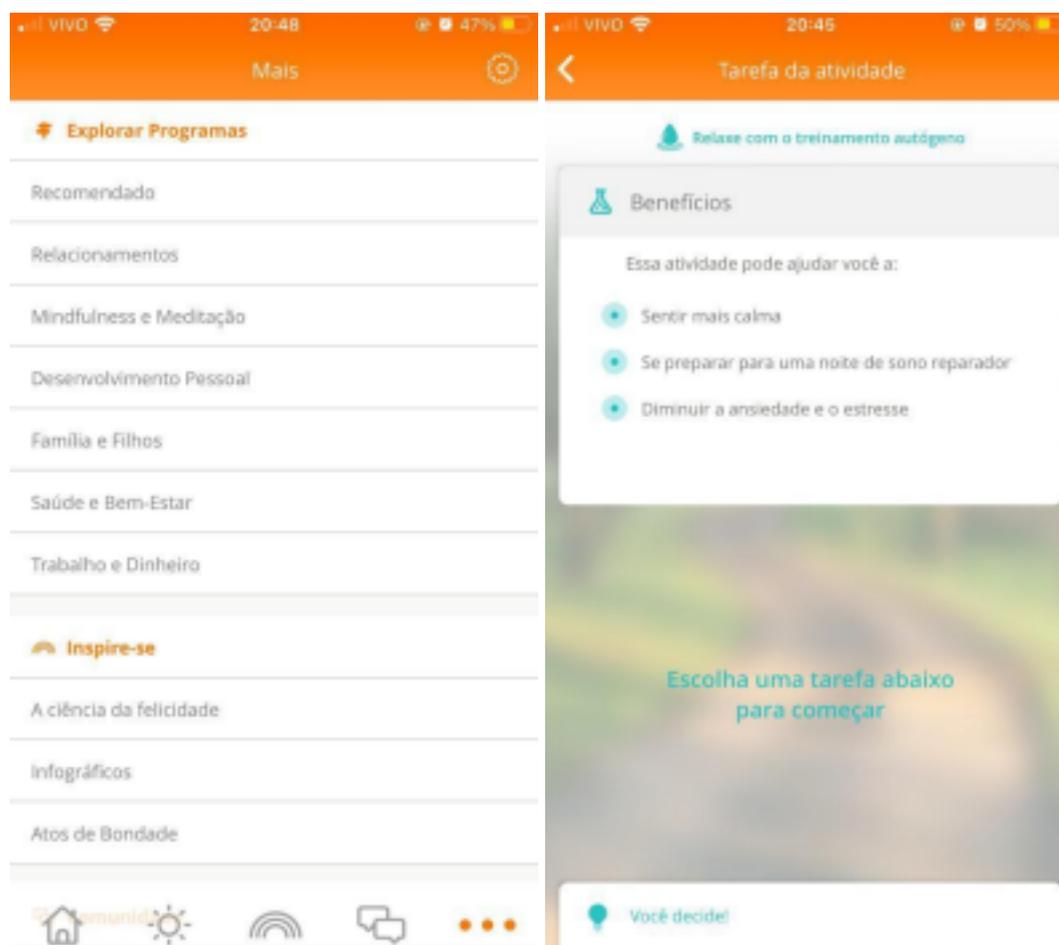


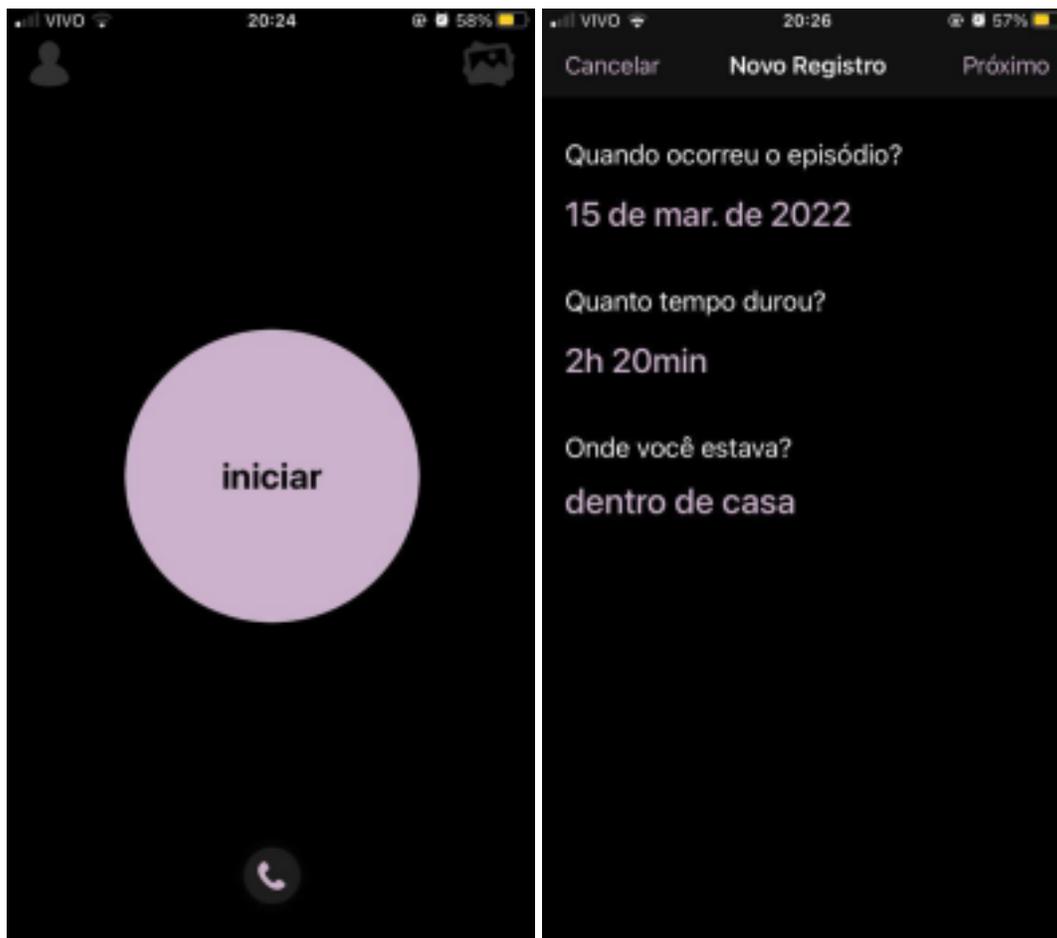
Figura 5: À esquerda, opções de uso do aplicativo. Enquanto à direita, um dos exercícios de terapia guiada. (In: HAPPIFY)

## 5.5 BE OKAY

Por fim, o último aplicativo avaliado, foi o Be Okay. Sua vantagem é que para crises e ataques de pânico, o aplicativo é uma ótima 'válvula de escape'. Ou seja, se o indivíduo estiver tendo um desequilíbrio emocional de repente, o uso deste aplicativo é excelente para ações simples e rápidas, pois, logo ao fazer o acesso a ele, o mesmo já emite sons relaxantes no qual o usuário pode trocar quando quiser para deixar pré-configurado em momentos de instabilidade. Outro ponto positivo é que pelo fato de ser um software pouco robusto, o usuário não ficará perdido caso precise usá-lo inesperadamente.

Por outro lado, sua desvantagem é justamente a falta de atualizações, por parte do fabricante, de novos sons, tempo de respiração e layout. A plataforma não é indicada para usuários que queiram promover a autoavaliação, mas contém um histórico de registro das

crises ocorridas ao longo do uso do software. A Figura 6 ilustra a tela principal do aplicativo e como criar um registro de crise para ser adicionado ao calendário.



**Figura 6:** À esquerda, a tela principal do aplicativo 'Be Okay'. Do lado direito, um registro de crise para ser adicionado ao calendário. (In: BE OKAY)

## **6. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

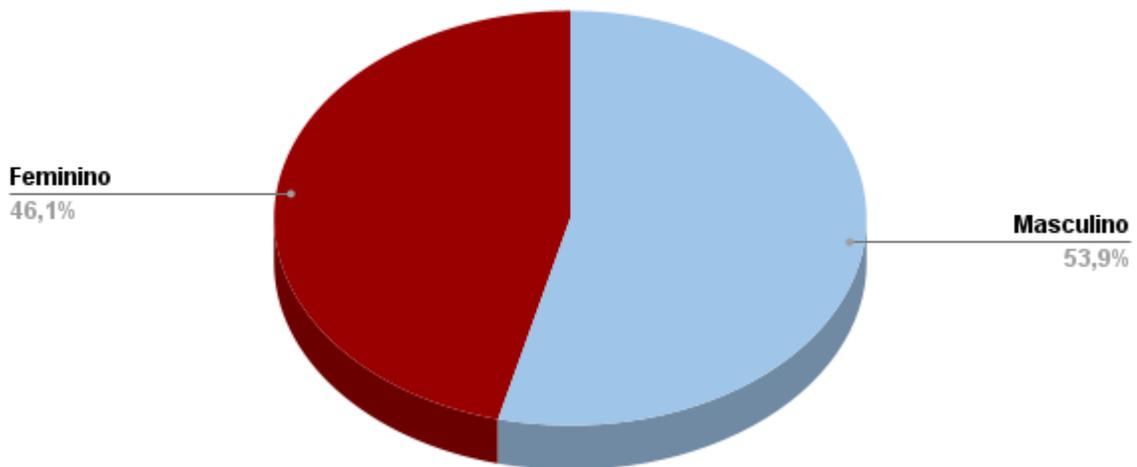
Para a pesquisa de usabilidade dos cinco aplicativos foram criados questionários com base na execução dos testes. Neles, foram solicitadas algumas respostas pessoais sobre o usuário, perguntado sobre funções da plataforma escolhida, se o sistema teve algum impacto na vida dos usuários e se seriam utilizados no cotidiano. Este mesmo formulário conteve as mesmas perguntas para os cinco aplicativos. Ou seja, todos os usuários responderam às mesmas questões, variando apenas o aplicativo testado.

A primeira etapa das questões trabalhou com a identificação do público-alvo. Em seguida, na segunda etapa, sobre o reconhecimento de usuários que tinham ou conheciam pessoas próximas com crises de ansiedade. Por fim, terceira e última etapa, as características do aplicativo. Nesta última etapa verificou-se se o usuário conseguiu simular e testar adequadamente as funções do aplicativo.

### **6.1 ETAPA 1: IDENTIFICAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO**

Na identificação do público-alvo foram considerados 102 participantes que se voluntariaram para a pesquisa. Estes, foram divididos por aplicativo, 20 entrevistados por plataforma. O Gráfico 1, ilustra o resultado geral sobre o público-alvo. Ressalta-se que a pesquisa ficou assim dividida em relação ao sexo dos participantes: 53,9% dos usuários foram do sexo masculino e o restante do sexo feminino.

## Contagem de Sexo GERAL



**Gráfico 1:** Resultados gerais obtidos na avaliação através das Heurísticas de Nielsen.

O Gráfico 2 ilustra, o resumo da contagem da faixa etária dos usuários. Sendo o público de 18 a 25 anos, aqueles que mais realizaram os testes dos aplicativos. Destaca-se também, que são estes, o público-alvo do presente trabalho, com 38,2%. Em seguida os profissionais já formados, com um percentual de 34,3% do resultado.

### Contagem de Faixa Etária:

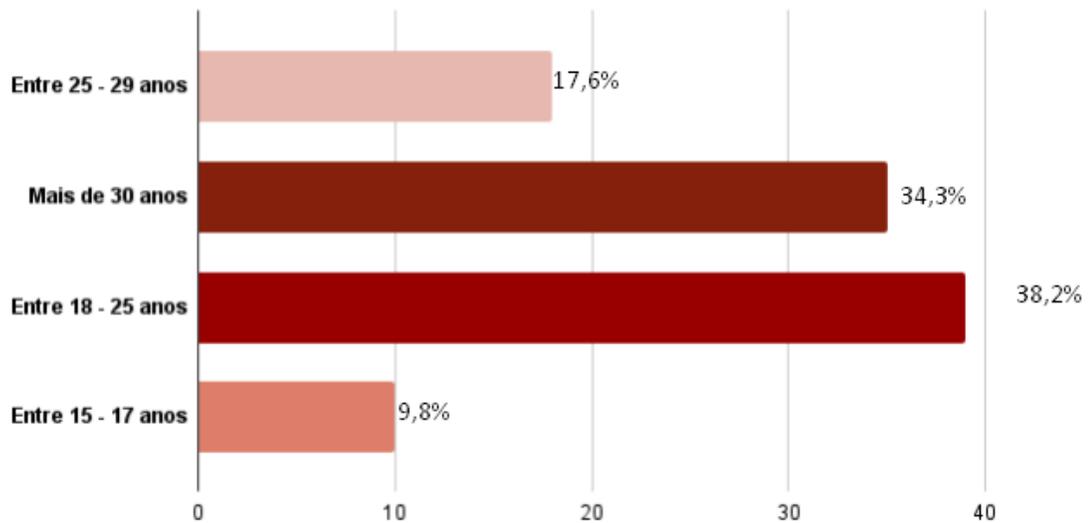


Gráfico 2: Resumo da Contagem de Faixa Etária encontrada nas avaliações.

Gráfico 2: Resumo da Contagem de Faixa Etária encontrada nas avaliações.

O Gráfico 3 apresenta o grau de escolaridade dos usuários. Onde os profissionais já graduados se destacaram na pesquisa, em seguida, os usuários que não cursam faculdade, em terceiro lugar, usuários que são graduandos de alguma universidade e por fim, os que se formaram recentemente.

### Contagem de Nível de escolaridade:

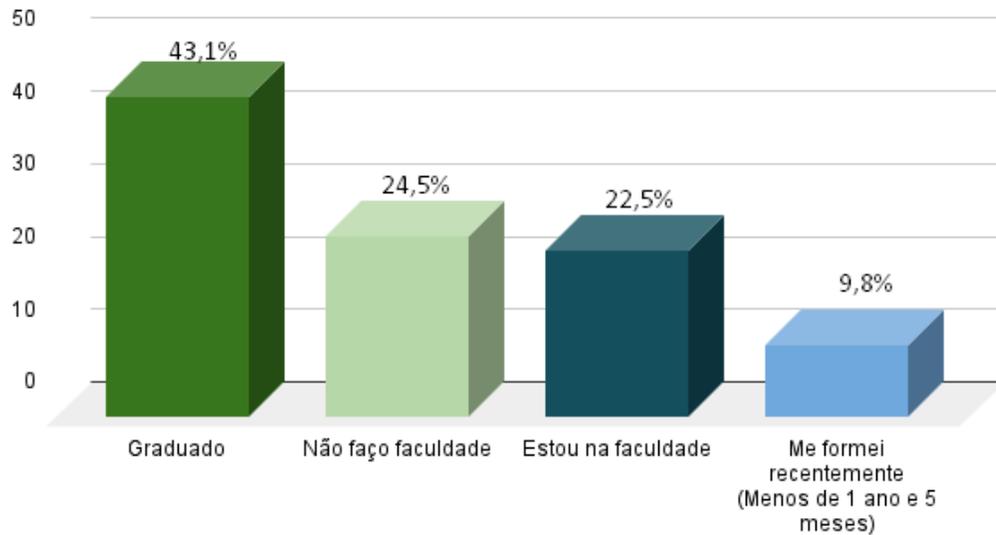


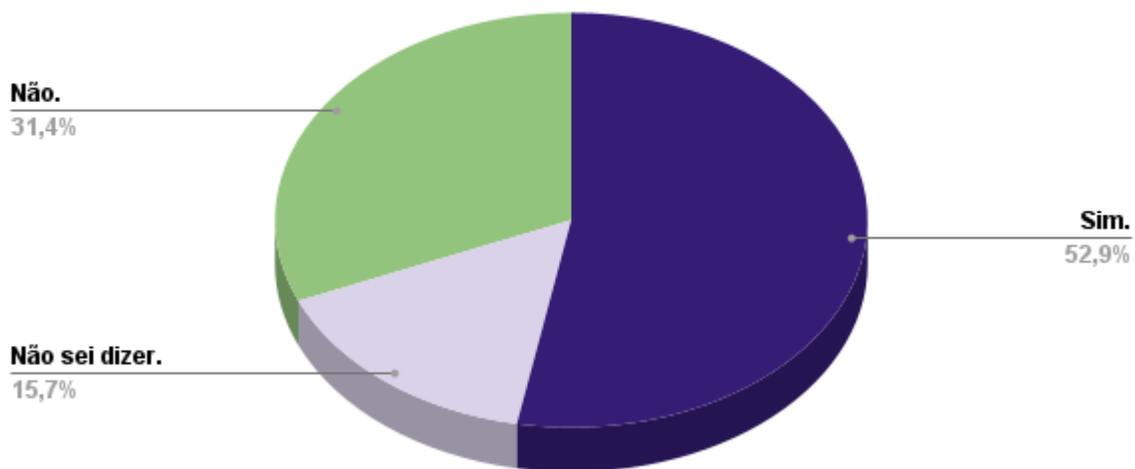
Gráfico 3: Apresentação do grau de escolaridade identificada nos resultados obtidos.

## 6.2 ETAPA 2: DETECÇÃO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO COTIDIANO

Após as avaliações anteriores, os testes das plataformas seguiram para duas perguntas mais pessoais, referente à interação do usuário com o assunto tratado neste trabalho, que é a saúde mental. Foi questionado se já haviam passado por alguma crise de ansiedade. Identificou-se que 52,9% dos usuários passam ou já passaram por episódios de crise de ansiedade, ou seja, mais da metade dos pesquisados já detectaram sinais de transtorno de ansiedade.

No Gráfico 4, mostra-se o resultado da pesquisa acima.

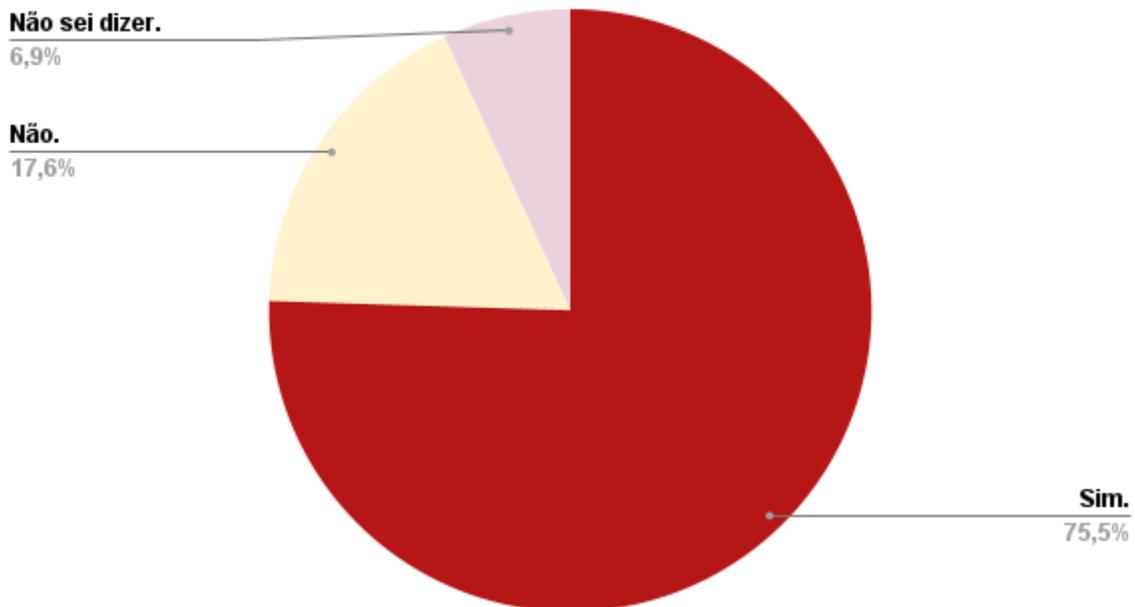
Já teve crise de ansiedade ou similar, alguma vez?



**Gráfico 4:** Detecção do transtorno de ansiedade.

Em relação ao conhecimento do usuário para com algum familiar ou amigo que tenha passado ou tenha presenciado uma crise de ansiedade, o resultado não foi muito diferente, com 75,5%. O Gráfico 5, mostra a apuração:

Conhece alguém que teve ou tem crises de ansiedade



**Gráfico 5:** Conclusão da interação dos usuários para com a detecção do transtorno de ansiedade.

### 6.3 ETAPA 3: CARACTERÍSTICAS DOS APLICATIVOS

Para verificar a percepção dos participantes em relação à utilidade de cada aplicativo, foi utilizado alguns critérios em cada teste, baseado nos entrevistados que estão na faculdade, se formaram recentemente e já graduados, sendo eles: (a) Facilidade de Uso: o usuário conseguiu fazer o download e utilizar o programa sem dificuldades ou obteve ajuda de terceiros; (b) Atende às necessidades do usuário: Após a análise pessoal de cada usuário, o mesmo constatou que o aplicativo é útil na rotina pessoal; (c) O aplicativo ajudou o usuário de alguma forma: o usuário está decidido em manter o aplicativo na rotina pessoal; (d) Indicaria para conhecidos: Independente do usuário ser graduando ou não, indicaria o aplicativo testado para atender à necessidade de conhecido(s); (e) será/seria incluído na rotina pessoal: Onde 'Sim', significa usará diariamente e 'Em Termos' parcialmente, ou seja, alguns exercícios e apenas periodicamente;(f) Gostou do aplicativo (layout): Padrões do aplicativo intuitivos.

A Tabela 1 apresenta os resultados do total de respostas dos 5 aplicativos para cada critério solicitado. Logo, observa-se que a tarefa que obteve o maior número foi a facilidade de uso das plataformas. Isso engloba desde a localização do aplicativo na loja de *downloads* do celular até o registro de conta para acessar o aplicativo e o teste de funções da plataforma.

Em seguida, verificou-se que metade dos entrevistados, acreditam que as plataformas atendem às necessidades do usuário, 35% acreditam que o aplicativo auxilia em termos e 17% discordaram. 77 dos 102 pesquisados, reconhecem que o aplicativo testado ajudou de alguma forma e 74 deles, indicaria a plataforma testada para conhecidos.

Em contrapartida, apenas 57 dos 102 entrevistados incluíram os exercícios das plataformas em sua rotina pessoal. Contudo, 21% daqueles que não ficarão com o aplicativo diariamente, ainda utilizará periodicamente, totalizando 78 usuários. Por fim, 78% dos usuários se identificaram de alguma maneira com o *layout* do aplicativo, 15% se identificaram com alguma particularidade e 9% discordaram.

<b>TAREFAS</b>	<b>SIM (%)</b>	<b>NÃO (%)</b>	<b>EM TERMOS (%)</b>
Facilidade de Uso	82	8	12
Atende às necessidades do usuário	50	17	35
O aplicativo ajudou o usuário de alguma forma	77	8	17
Indicaria para conhecidos	74	12	16
Usará os exercícios na rotina (Algum dos exercícios)	57	24	21

Gostou do layout do aplicativo	78	9	15
--------------------------------	----	---	----

Tabela 1: Seleção dos critérios.

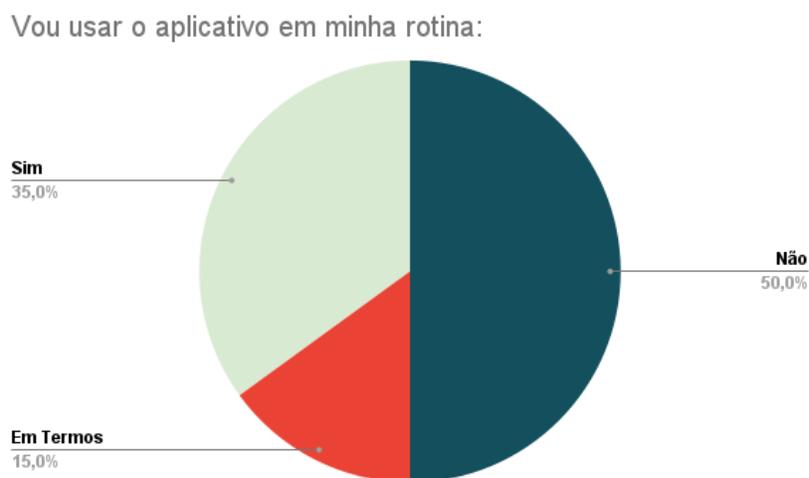
## 6.4 RESULTADO BE OKAY

Em relação ao aplicativo Be Okay, por ser um aplicativo mais minimalista e rápido de uso, dos 20 entrevistados, 19 conseguiram realizar a tarefa com sucesso sem dificuldade. Nenhum dos usuários discordou que para crises de ansiedade, o aplicativo não corresponderia à expectativa explicada nos capítulos anteriores. Ou seja, se o indivíduo estiver tendo um desequilíbrio emocional, o uso deste aplicativo é excelente para ações tomadas de decisões rápidas, pois, ao fazer o acesso à ele, o mesmo já emite sons relaxantes e orienta o exercício: 'inspirar e expirar'. Na tabela 2, encontram-se os resultados com base nos critérios no aplicativo Be Okay:

TAREFAS	SIM (%)	NÃO (%)	EM TERMOS (%)
Facilidade de Uso	19	1	
Atende às necessidades do usuário	11	2	7
O aplicativo ajudou o usuário de alguma forma	14		6
Indicaria para conhecidos	14	1	5
Usará os exercícios na rotina (Algum dos exercícios)	11	4	5
Gostou do layout do aplicativo	16	1	3

**Tabela 2:** Resultados com base nos critérios no aplicativo Be Okay.

Contudo, 50% dos entrevistados optaram por não permanecer com o aplicativo como visto no Gráfico 6:



**Gráfico 6:** Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Be Okay.

Em contrapartida, dos 20 entrevistados, 7 são graduandos ou formados recentemente, e o resultado foi de uma aceitação do aplicativo de 42,9% como mostra a Gráfico 7 a seguir:

Vou usar o aplicativo em minha rotina

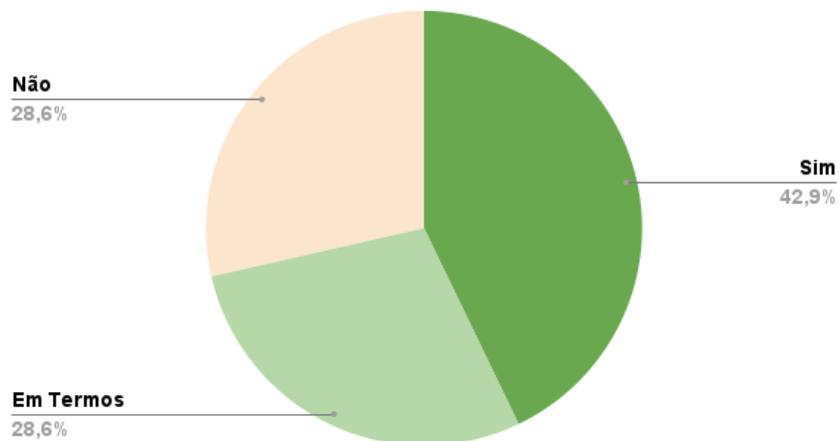


Gráfico 7: Resultado obtido do público-alvo prioritário no aplicativo Be Okay.

Por fim, foi solicitado que os entrevistados expressassem sua opinião referente ao aplicativo se assim desejassem:

“Eu olhei e mexi nos aplicativos e achei mto interessante, mesmo não sofrer com ansiedade é um app mto bom! E recomendei pros meus amigos!”

## 6.5 RESULTADO DAYLIO

O aplicativo Daylio, obteve um resultado um pouco melhor em comparação ao aplicativo anterior, com 21 entrevistados, 18 concordaram que a plataforma ajudou de alguma forma através das tarefas. Além de ter sido mais bem avaliado para indicação à conhecidos dos entrevistados, com um total de 20 confirmações, como mostra a Tabela 3:

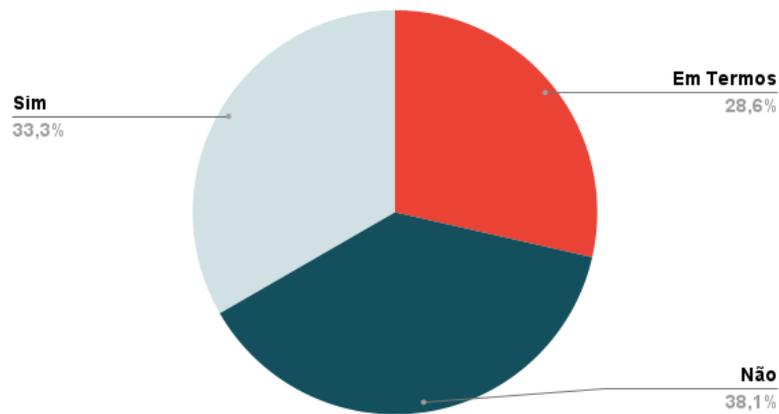
TAREFAS	SIM (%)	NÃO (%)	EM TERMOS (%)
Facilidade de Uso	18	1	2
Atende às necessidades do usuário	12	2	7
O aplicativo ajudou o usuário de alguma	18	2	1

forma			
Indicaria para conhecidos	20	1	
Usará os exercícios na rotina (Algum dos exercícios)	12	6	3
Gostou do layout do aplicativo	18	1	2

**Tabela 3:** Resultados com base nos critérios no aplicativo Daylio.

O resultado geral foi que 38.1% optaram por não permanecer com o aplicativo, como mostra a Gráfico 8 a seguir:

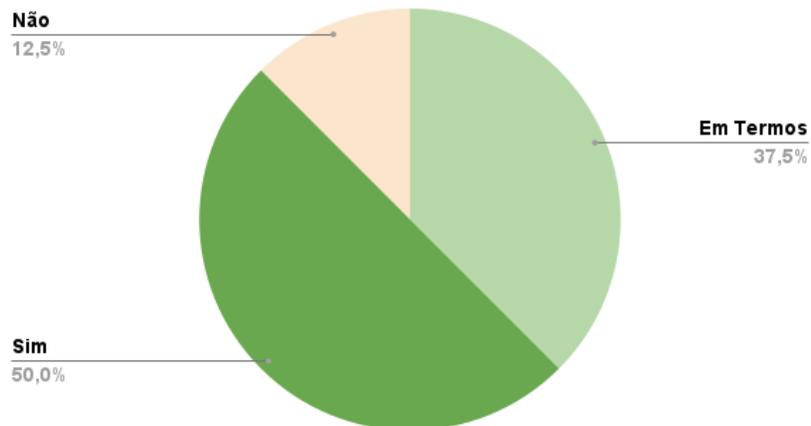
Vou usar o aplicativo em minha rotina:



**Gráfico 8:** Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Daylio.

Dos 21 usuários, 8 correspondem ao público-alvo prioritário, ainda cursando algum tipo de graduação e/ou finalizou recentemente a faculdade. Na Gráfico 9, o resultado do aplicativo na rotina deles foi:

Vou usar o aplicativo em minha rotina:



**Gráfico 9:** Resultado obtido do público-alvo prioritário da pergunta final no aplicativo Daylio.

## 6.6 RESULTADO CÍNGULO

Sobre este aplicativo, obteve-se um resultado ainda melhor em comparação aos demais aplicativos. Participaram 20 entrevistados, 19 concordaram plenamente que a plataforma os ajudou de alguma forma através das tarefas e apenas 1 participante, concorda parcialmente. Foi bem avaliado em relação ao compartilhamento dele para outros usuários, com um total de 19 confirmações, como mostra a Tabela 4:

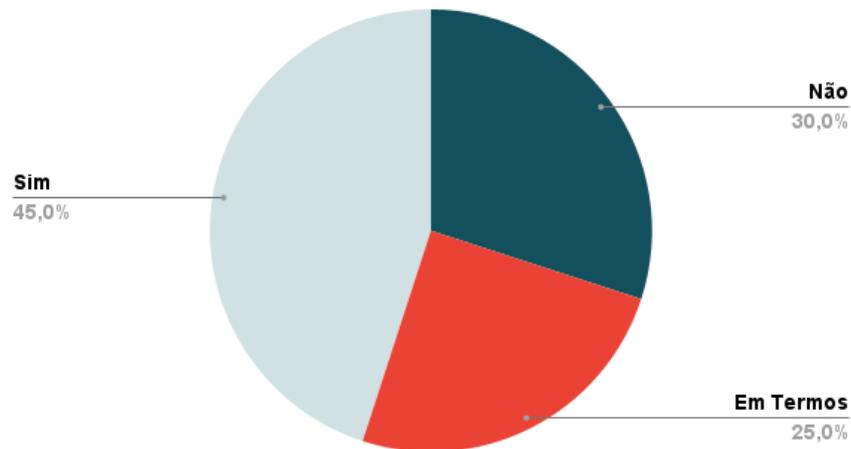
TAREFAS	SIM (%)	NÃO (%)	EM TERMOS(%)
Facilidade de Uso	16	1	3
Atende às necessidades do usuário	14		6
O aplicativo ajudou o usuário de alguma forma	19		1

Indicaria para conhecidos	19		1
Usará os exercícios na rotina (Algum dos exercícios)	18	1	1
Gostou do layout do aplicativo	18		2

**Tabela 4:** Resultados com base nos critérios no aplicativo Cíngulo.

O resultado geral foi que 45% optaram por permanecer com o aplicativo, como mostra o Gráfico 10 a seguir:

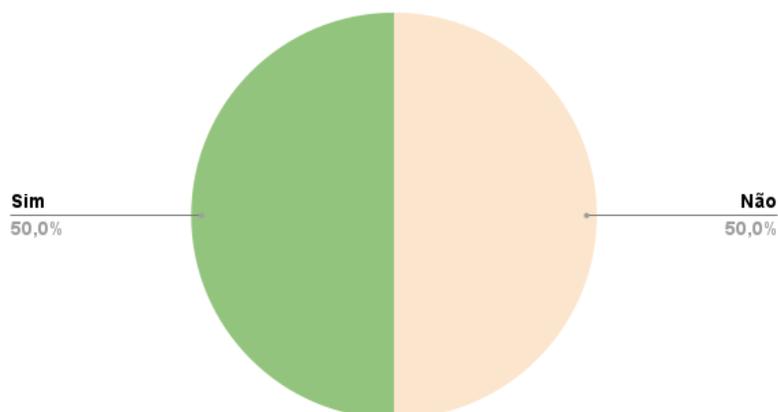
Vou usar o aplicativo em minha rotina.



**Gráfico 10:** Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Cíngulo.

Dos 20 usuários, 6 correspondem ao público-alvo prioritário. No gráfico 11, o resultado do aplicativo foi parcial:

Vou usar o aplicativo em minha rotina.



**Gráfico 11:** Resultado obtido do público-alvo prioritário da pergunta final no aplicativo Cíngulo.

Por fim, foi solicitado que os entrevistados expressassem sua opinião referente ao aplicativo se assim desejassem:

*“Foi fácil e rápida a localização na loja de apps, aplicativo é acessível. Gostei de poder escolher um apelido e pronome logo no início do cadastro. Autoavaliação achei muito legal também. Já em relação ao layout do app creio que poderia melhorar, a navegação poderia ser mais fluida, senti ela muito pesada. De resto é um bom app e com o tempo é possível aprender a navegar sozinho.”*

## 6.7 RESULTADO QUERIDA ANSIEDADE

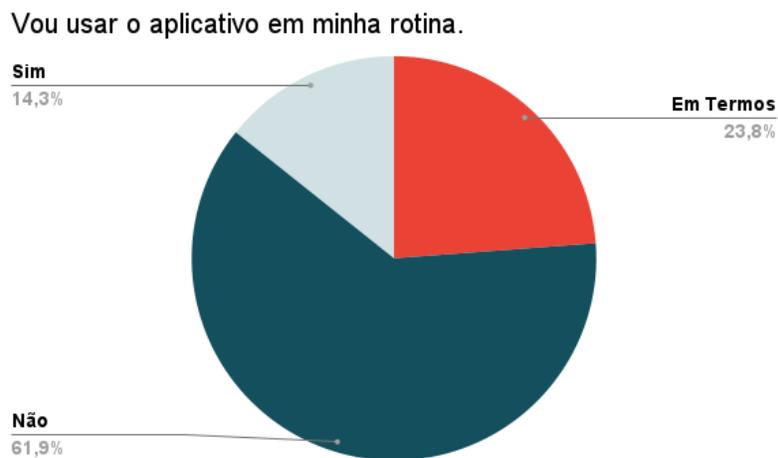
Este aplicativo obteve um resultado parcial comparado aos demais. Participaram 21 entrevistados, 17 concordaram com a facilidade de uso e 2, concordam parcialmente. No entanto, apenas 6% afirmaram que utilizariam os exercícios aplicados desta plataforma, no cotidiano. Ainda assim, manteve um total de 11 confirmações de que seria indicado para conhecidos, ilustrado na Tabela 5:

TAREFAS	SIM (%)	NÃO (%)	EM TERMOS (%)
---------	---------	---------	---------------

Facilidade de Uso	17	2	2
Atende às necessidades do usuário	4	8	9
O aplicativo ajudou o usuário de alguma forma	11	5	5
Indicaria para conhecidos	11	6	4
Usará os exercícios na rotina (Algum dos exercícios)	6	8	7
Gostou do layout do aplicativo	11	5	5

**Tabela 5:** Resultados com base nos critérios no aplicativo Querida Ansiedade.

Como resultado final dos 21 entrevistados, 61,9% optaram por não utilizar o aplicativo, como mostra a Gráfico 12:



**Gráfico 12:** Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Querida Ansiedade.

Nesta plataforma, dos 21 usuários, apenas 2 estavam dentro do público-alvo

prioritário, resultando em uma confirmação parcial referente à utilização deste aplicativo, como mostra a Gráfico 13:

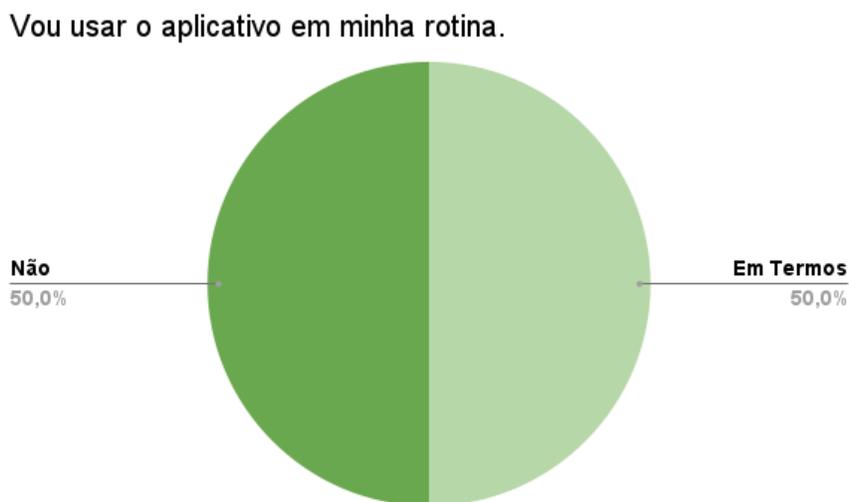


Gráfico 13: Resultado obtido do público-alvo prioritário da pergunta final no aplicativo Querida Ansiedade.

Por fim, foi solicitado que os entrevistados expressassem sua opinião referente ao aplicativo se assim desejassem:

*“O layout poderia ser mais minimalista, com um visual mais moderno e objetivo.”*

*“Embora existam outros aplicativos para ansiedade, me identifiquei muito com este.”*

## 6.8 RESULTADO HAPPIFY

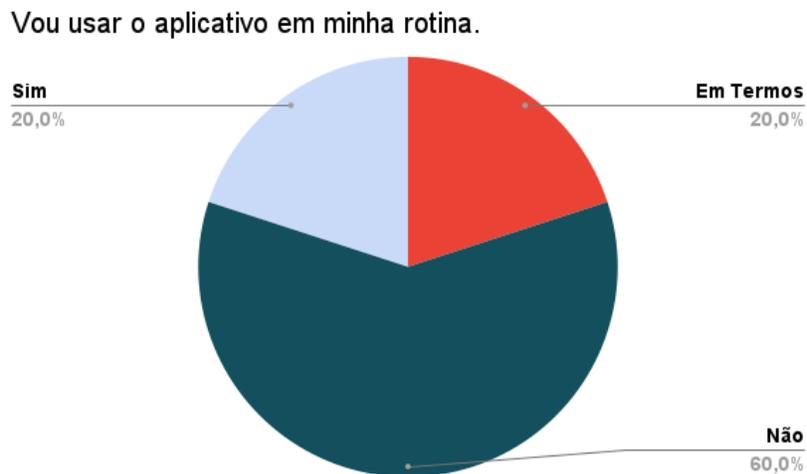
O aplicativo Happify obteve 20 entrevistas no total. Onde 12 tiveram um bom desempenho em relação à facilidade de uso do aplicativo, 5 parcialmente e 3 sentiram dificuldade no uso. 10, dos 20 usuários indicariam o aplicativo para conhecidos e utilizaram algum dos exercícios em seu dia a dia. Como mostra a Tabela 6:

TAREFAS	SIM (%)	NÃO (%)	EM TERMOS (%)
---------	---------	---------	---------------

Facilidade de Uso	12	3	5
Atende às necessidades do usuário	9	5	6
O aplicativo ajudou o usuário de alguma forma	15	1	4
Indicaria para conhecidos	10	4	6
Usará os exercícios na rotina (Algum dos exercícios)	10	5	5
Gostou do layout do aplicativo	15	2	3

**Tabela 6:** Resultados com base nos critérios no aplicativo Happify.

O resultado geral foi que 60% optaram por não permanecer com o aplicativo, como mostra a gráfico 14 a seguir:



**Gráfico 14:** Resultado obtido da pergunta final no aplicativo Happify.

Dos 20 entrevistados, 6 estavam dentro da caracterização de público-alvo, ou seja, formados recentemente ou ainda em período de graduação. Dentre eles, metade utilizaria o aplicativo na rotina como mostra o Gráfico 15:

Vou usar o aplicativo em minha rotina.

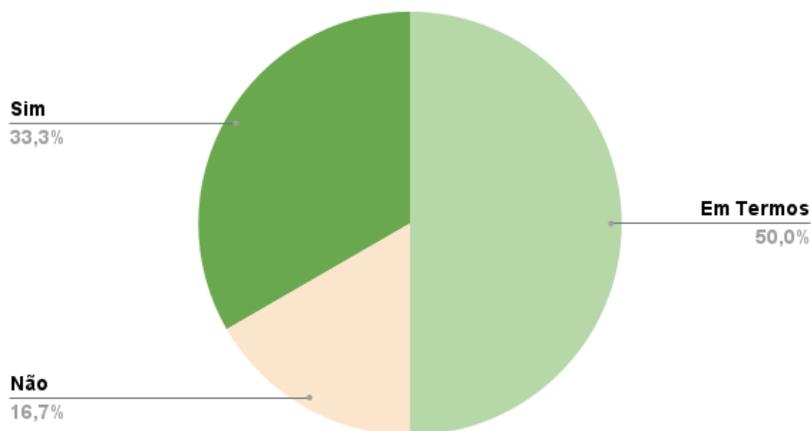


Gráfico 15: Resultado obtido do público-alvo prioritário da pergunta final no aplicativo Happify.

Por fim, foi solicitado que os entrevistados expressassem sua opinião referente ao aplicativo se assim desejassem:

*“O fluxo inicial do app achei interessante, quando é feita a avaliação e sou convidada a refletir sobre mim mesma. Porém achei a navegação um pouco confusa, em minha opinião poderia ser mais fluida e a estética pode melhorar. Não achei os exercícios tão intuitivos se comparado com outros aplicativos como o Daylio, senti que me cansei mais rapidamente pois gastei mais tempo que o normal até "pegar" a dinâmica da aplicação.”*

## 7. CONCLUSÃO

Assim como discorrido no início deste trabalho, mesmo que pouco se fale, as dificuldades emocionais são cada vez mais comuns. A sociedade moderna é caracterizada pelo individualismo, que condiciona a ter uma vida mais acelerada e o tempo parece passar mais rápido. O fato da sociedade não aceitar as reações negativas que surgem em torno de alguém, faz com que o indivíduo tente esconder seus problemas emocionais ao máximo, por conta da pressão ou até mesmo pela vergonha das emoções que nem mesmo ele(a) entende. Portanto, incentivos entre psicologia e tecnologia devem ser tratados de forma delicada, mas que podem sim, trabalhar juntas para facilitar e apoiar a rotina das pessoas.

O principal objetivo deste projeto, baseou-se em instruir sobre as diferentes plataformas existentes de saúde mental e que auxiliam na rotina do bem-estar emocional, por meio disso, avaliar as experiências de seus usuários. Além de seus pontos fortes e fracos, positivos e negativos com relação ao desempenho do software.

Com base nas análises realizadas do público-alvo prioritário, ou seja, estudantes universitários e recém-formados, os mesmos tiveram uma melhor aceitação em relação às plataformas testadas e mais adeptos a utilizar os exercícios fornecidos por algumas das plataformas. Notou-se que aplicativos que englobam a autoestima e cotidiano, estão se tornando mais comuns e naturalizados. Todavia, a receptividade destes mesmos sistemas para saúde mental varia muito de personalidade e psicológico de quem está utilizando. Há aqueles que se adequaram à escrita e desenvolvimento diário, como o caso do Daylio; outros, preferem exercícios que movimentam o corpo e a mente, bem como o Happify. Além de usuários com maiores tendências à crises frequentes, que optam por aplicativos de ajuda momentânea, tal qual o aplicativo Be Okay.

As plataformas de saúde mental são eficazes e podem ser incluídas no dia a dia do estudante, através de conversas sobre elas entre docentes e discentes, divulgações dentro do meio acadêmico e a preservação da saúde mental como pauta de discussão, para que a chance de evasão nos cursos de graduação seja menor.

Para que seja possível dar continuidade no estudo deste projeto, seria interessante

desenvolver um aplicativo próprio para universitários de forma que eles possam ter uma rede de apoio durante o processo de graduação. Com os dados coletados, foi possível ter uma base de conhecimento voltada para usuários destas plataformas, portanto, seria pertinente a criação de tal ferramenta complementar.

Portanto, ao final deste trabalho concluiu que a saúde mental é, sim, um ponto relevante tanto no meio acadêmico, quanto profissional que deve ser levada em consideração em estudos mais aprofundados. Um olhar atento para a saúde mental das pessoas, especialmente sob a perspectiva computacional, pode contribuir para que ocorram menos desistências por parte dos alunos e, não permita que se tornem profissionais psicologicamente frustrados em suas ocupações.

## 8.REFERÊNCIAS

ALVES, Fabio. **Parurese (bexiga tímida)**. Blog Fabio Alves Psicólogo. Disponível em <<http://www.psicologofabioalves.com.br/2018/07/16/parurese-bexiga-timida/>>. Acesso em: 16 de julho de 2018.

AMARAL, Glenda Carla Moura. **ANÁLISE DA USABILIDADE DO SISTEMA INTEGRADO DE GESTÃO DA EDUCAÇÃO (SIGEDUC) DAS ESCOLAS PÚBLICAS DO RIO GRANDE DO NORTE**.2019. 164p.Trabalho de Conclusão de Curso –CENTRO MULTIDISCIPLINAR DE ANGICOS –Universidade Federal Rural do Semi-Árido, 2009

(ANDIFES), Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições de Ensino Superior. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES** 2018. Disponível em: <<http://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-Nacional-de-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-e-Cultural-dos-as-Graduandos-as-das-IFES-2018.pdf>>. Acesso em: 2018.

(APA) American Psychiatric Association. **DSM-5 - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5ª edição. Porto Alegre : Artmed, 2014.Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582711835/>>. Acesso em: 11 mar. 2022.

APPAPPLE. **DAYLIO DIÁRIO**. [S.l.] [2017?]. Disponível em: <<https://apps.apple.com/br/app/daylio-di%C3%A1rio/id1194023242>> Acesso em: 11 mar. 2022.

ARAÚJO, Aliete Tuylla da Silva. **ANÁLISE DA USABILIDADE DO SISTEMA INTEGRADO DE GESTÃO DA EDUCAÇÃO (SIGEDUC) DAS ESCOLAS PÚBLICAS DO RIO GRANDE DO NORTE**. 2019. 47 - 49p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Sistemas de Informação.) – Universidade Federal Rural do Semi-Árido(UFERSA), Rio Grande do Norte, Mossoró, 2019.

ARAÚJO, Raissa Arruda de. **Análise De Usabilidade Do Sistema De Gestão Pessoal Populus**. 2016. 64 f. Monografia (Especialização) - Curso de Bacharel em Ciência da

Computação, Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista, 2016

BARRETO, Jeanine dos S.; JR., Paulo A P.; BARBOZA, Fabrício F M.; et al. **Interface humano-computador**. Grupo A, 2018. 9788595027374. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027374/>. Acesso em: 02 ago. 2022. Páginas 62, 159 e 160.

BARLOW, David H. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos**.5 ed. Porto Alegre: ARTMED EDITORA LTDA Grupo A, 2016. 9788582713457. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582713457/>. Acesso em: 10 mar. 2022.

BRINCK, Tom; GEORGE, Darren; WOOD, Scott D. **USABILITY FOR THE WEB: designing web sites that work**. Eua: Elsevier, 2002. 497p

*CHARACTER, Institute On VIA. About the VIA Institute on Character. ViaCharacter.* Disponível em: <https://www.viacharacter.org/about>. Acesso em: 11 de mar. de 2022.

CATRACA LIVRE. São Paulo e Rio de Janeiro. Apresenta: **Por que a universidade está deixando os estudantes doentes?** Disponível em <https://catracalivre.com.br/educacao/por-que-universidade-esta-deixando-os-estudantes-doentes/>. Acesso em: 26 set.2017.

COSTA, Raisal Brito. **REC-PSI: Um sistema de recomendação de texto para auxiliar pessoas que sofrem de transtornos mentais**. 2017. 16p. Dissertação (Mestrado) – Ciência da Computação do Centro de Informática – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2017.

DAYLIO. Daylio: **Diário fácil com estatísticas** [S.l.] [2021?]. Disponível em: <https://apps.apple.com/br/app/daylio-di%C3%A1rio/id1194023242>. Acesso em: 11 mar. 2022.

DORENBAUM, David. Estudar está deixando os universitários doentes. **Revista El País**. Disponível em [https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/27/eps/1543332171\\_826777.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/11/27/eps/1543332171_826777.html). Acesso em: 02 dez.2018.

GLORIA, Heloisa de Souza. **Avaliação de um conjunto de heurísticas de usabilidade para aplicativos de smartphones na área da saúde por meio de testes de usabilidade.** p. 1–75, 2015.

GOMES, Gabriela. **Morar sozinho: especialista de Bauru comenta sobre a nova vida de um universitário.** Disponível em <<https://www.socialbauru.com.br/2019/02/05/morar-sozinho-bauru/>>. Acesso em: 05 fev.2019.

GOOGLEPLAY. **CÍNGULO: TERAPIA GUIADA.** [S.l.] [2022?]. Disponível em: <[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cingulo.app&hl=pt\\_BR&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cingulo.app&hl=pt_BR&gl=US)> Acesso em: 11 mar. 2022.

HAPPIFY. **Happify: contra estresse e preocupação.** [S.l.] [2021?]. Disponível em: <<https://www.happify.com/public/legal/#legal>> Acesso em: 11 mar. 2022.

INTERNATIONAL ORGANIZATION FOR STANDARDIZATION. ISO / IEC 25010: **Sistema e Requisitos de Qualidade de Software e Avaliação (SQuaRE).** Inglaterra: Systems And Software Engineering, 2011.

MOREIRA, Maria Isabel. Empresárias usam inteligência artificial para enfrentar transtornos mentais. **Revista pequenas empresas & grandes negócios.** Disponível em <<https://revistapegn.globo.com/Mulheres-empreadedoras/noticia/2018/07/empresarias-usam-inteligencia-artificial-para-enfrentar-transtornos-mentais.html>>. Acesso em: 20 jul. 2018.

NARDI, QUEVEDO & SILVA Et. Alia. **Transtorno de Pânico: Teoria e Clínica.** Porto Alegre: ARTMED EDITORA LTDA,2013. <<https://www.elirodOLIVEIRA, Cida de. Da RBA. Sofrimento psíquico afeta 83,5% dos alunos das universidades federais. Revista Rede Brasil Atual. Disponível em <https://www.redebrasilatual.com.br/saude-e-ciencia/2019/05/sofrimento-psiquico-afeta-835-dos-alunos-das-universidades-federais/>>. Acesso em:18 de mai. de 2019.

NEVES, P., ANDRADE, R. **A Importância da Avaliação da Usabilidade em Ambientes Virtuais de Aprendizagem.** SIED: EnPED-Simpósio Internacional de Educação a Distância

e Encontro de Pesquisadores em Educação a Distância 2012, 2012.

PREECE, Jennifer; ROGERS, Yvone; SHARP, Helen. **Design de Interação**. [S.l.]: Bookman, 2005. ISBN 9788536304946.

RODRIGUES, Eli. **Definição e importância do cronograma de projeto**. Blog pessoal. Disponível em: [rigues.com/2014/09/12/definicao-e-importancia-do-cronograma-de-proj-eto/](http://rigues.com/2014/09/12/definicao-e-importancia-do-cronograma-de-proj-eto/). Acesso em 12 set. 2014.

SAÚDE, Conexa. **Healthtech: O que é, para que serve e mercado**. Blog Conexa+. Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/healthtech/>. Acesso em: 13 de março de 2022.

SCHNEIDER, Silvia. **Agorafobia e Transtorno de Pânico**. 1 ed. Editora: Hogrefe, 2018. Disponível em: [https://issuu.com/mariana.a.a.marques/docs/agorafobia\\_e\\_transtorno\\_de\\_panico\\_->](https://issuu.com/mariana.a.a.marques/docs/agorafobia_e_transtorno_de_panico_->) Acesso em: 10 mar. 2022.

SOUZA, Henrique Santos de. **A robô EUREKKA: Desenvolvendo um chatbot de psicoeducação para o Messenger do Facebook**. 2017 Trabalhos de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

TEIXEIRA et al. **Introdução e boas práticas em UX Design**. (apud Hess et al., 2014, p. 2)

VIEIRA, Jasper. **Daylio um app para monitorar seu humor do dia a dia**. Blog Café com Jasper. Disponível em: <https://medium.com/cafecomjasper/daylio-um-app-para-monitorar-seu-humor-do-dia-a-dia-f400192d7c3>. Acesso em: 14 de março de 2022.

WINCKLER, A.; PIMENTA, S. **Análise e Modelagem de Tarefas**. In: SIMPÓSIO SOBRE FATORES HUMANOS EM SISTEMAS COMPUTACIONAIS - IHC, 4. 2004. Anais. Curitiba: UFPR. 2004.

## **ANEXOS**

### **ANEXO A – FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO CÍNGULO**

Os formulários foram divididos em 3 seções: caracterização do público-alvo, ansiedade, e características de usabilidade do aplicativo.

## Teste de Usabilidade - Cíngulo

Com base nas análises e buscas realizadas dentro da plataforma Cíngulo, responda as perguntas com 'Sim', 'Não' ou 'Em Termos'.

O intuito é saber o nível de relevância no cotidiano do usuário. Além disto, no caso de jovens com histórico de transtorno de ansiedade, se o aplicativo auxilia em tomadas de decisões.

**\*Obrigatório**

### 1. Sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer
- Outro

### 2. Faixa Etária: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Entre 15 - 17 anos
- Entre 18 - 25 anos
- Entre 25 - 29 anos
- Mais de 30 anos

### 3. Nível de escolaridade: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Não faço faculdade
- Estou na faculdade
- Me formei recentemente (Menos de 1 ano e 5 meses)
- Graduado

4. Você já teve crise de ansiedade ou similar, alguma vez? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

5. Conhece alguém que teve ou tem crises de ansiedade? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

Nesta parte do formulário, você deve responder as questões com base no que foi analisado dentro do aplicativo.

Lembre-se: Não existe respostas 'certas' ou 'erradas'.

6. Foi fácil aprender a usar esse aplicativo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

7. Encontrei facilidade nos exercícios: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

[https://docs.google.com/forms/d/1KLvBcavO1JdRLnqMZ\\_H2Cg\\_4x9co67doeRXqzyGnC7k/edit](https://docs.google.com/forms/d/1KLvBcavO1JdRLnqMZ_H2Cg_4x9co67doeRXqzyGnC7k/edit)

2/8

05/08/2022 21:02

Teste de Usabilidade - Cingulo

8. Gostei do layout/estética do aplicativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

9. Foi fácil localizar os exercícios \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

10. Usar o aplicativo me acalmou \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

11. Os exercícios foram fáceis de serem feitos \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

12. Usaria os exercícios em minha rotina \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

---

13. Eu achei que a ajuda/dica foi útil. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

14. Foi fácil encontrar as informações que precisei \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

15. Eu achei suficiente o tempo que levei para completar cada tarefa \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

16. O aplicativo atende as minhas necessidades \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

17. Foi fácil navegar nos menus e telas do aplicativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

18. Recomendaria este aplicativo para outras pessoas \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

19. É fácil lembrar-se de como fazer as coisas neste aplicativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

20. Eu usaria esse aplicativo com frequência. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

21. Os símbolos e ícones são claros e intuitivos \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

22. Eu achei os textos fáceis de ler \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

23. Eu precisaria de apoio de uma pessoa para fazer os exercícios \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

24. Eu me senti confortável utilizando este aplicativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

25. O aplicativo se comportou como eu esperava \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

26. Eu achei frustrante usar o aplicativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

27. Eu me senti confiante após o uso do aplicativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 28. Vou usar o aplicativo em minha rotina. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

Ufa!!  
Muitas  
perguntas,  
não é?

Prometo que este é o final, my dear. O objetivo não é usar tais aplicativos como substituto de um profissional da área da saúde. Ele auxiliará apenas como 'apoio' para a rotina do usuário. Caso você tenha algo a adicionar, comente aqui embaixo. Do contrário, muito obrigada pela ajuda!

## 29. OPCIONAL:

---

---

---

---

---

# ANEXO B - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO BE OKAY

0022 21:34

Teste de Usabilidade - Be Okay

## Teste de Usabilidade - Be Okay

Com base nas análises e buscas realizadas dentro da plataforma Be Okay, responda as perguntas com 'Sim', 'Não' ou 'Em Termos'.

O intuito é saber o nível de relevância no cotidiano do usuário. Além disto, no caso de jovens com histórico de transtorno de ansiedade, se o aplicativo auxilia em tomadas de decisões.

**\*Obrigatório**

### 1. Sexo \*

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer
- Outro

### 2. Faixa Etária: \*

Marcar apenas uma oval.

- Entre 15 - 17 anos
- Entre 18 - 25 anos
- Entre 25 - 29 anos
- Mais de 30 anos

### 3. Nível de escolaridade: \*

Marcar apenas uma oval.

- Não faço faculdade
- Estou na faculdade
- Me formei recentemente (Menos de 1 ano e 5 meses)
- Graduado

4. Você já teve crise de ansiedade ou similar, alguma vez? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

5. Conhece alguém que teve ou tem crises de ansiedade? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

Nesta parte do formulário, você deve responder as questões com base no que foi analisado dentro do aplicativo.

Lembre-se: Não existe respostas 'certas' ou 'erradas'.

6. Foi fácil aprender a usar esse aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

7. Encontrei facilidade nos exercícios: \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 8. Gostei do layout/estética do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 9. Foi fácil localizar os exercícios \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 10. Usar o aplicativo me acalmou \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 11. Os exercícios foram fáceis de serem feitos \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

12. Usaria os exercícios em minha rotina \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

13. Eu achei que a ajuda/dica foi útil. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

14. Foi fácil encontrar as informações que precisei \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

15. Eu achei suficiente o tempo que levei para completar cada tarefa \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

16. O aplicativo atende as minhas necessidades \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

17. Foi fácil navegar nos menus e telas do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

18. Recomendaria este aplicativo para outras pessoas \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

19. É fácil lembrar-se de como fazer as coisas neste aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

20. Eu usaria esse aplicativo com frequência. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

21. Os símbolos e ícones são claros e intuitivos \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

22. Eu achei os textos fáceis de ler \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

23. Eu precisaria de apoio de uma pessoa para fazer os exercícios \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

24. Eu me senti confortável utilizando este aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

25. O aplicativo se comportou como eu esperava \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

26. Eu achei frustrante usar o aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

27. Eu me senti confiante após o uso do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

28. Vou usar o aplicativo em minha rotina. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

Ufa!!  
Muitas  
perguntas,  
não é?

Prometo que este é o final, my dear. O objetivo não é usar tais aplicativos como substituto de um profissional da área da saúde. Ele auxiliará apenas como 'apoio' para a rotina do usuário. Caso você tenha algo a adicionar, comente aqui embaixo. Do contrário, muito obrigada pela ajuda!

29. OPCIONAL:

---

---

---

---

---

# ANEXO C - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO HAPPIFY

22 21:36

Teste de Usabilidade - Happify

## Teste de Usabilidade - Happify

Com base nas análises e buscas realizadas dentro da plataforma Happify, responda as perguntas com 'Sim', 'Não' ou 'Em Termos'.

O intuito é saber o nível de relevância no cotidiano do usuário. Além disso, no caso de jovens com histórico de transtorno de ansiedade, se o aplicativo auxilia em tomadas de decisões.

**\*Obrigatório**

### 1. Sexo \*

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer
- Outro

### 2. Faixa Etária: \*

Marcar apenas uma oval.

- Entre 15 - 17 anos
- Entre 18 - 25 anos
- Entre 25 - 29 anos
- Mais de 30 anos

### 3. Nível de escolaridade: \*

Marcar apenas uma oval.

- Não faço faculdade
- Estou na faculdade
- Me formei recentemente (Menos de 1 ano e 5 meses)
- Graduado

4. Você já teve crise de ansiedade ou similar, alguma vez? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

5. Conhece alguém que teve ou tem crises de ansiedade? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

Nesta parte do formulário, você deve responder as questões com base no que foi analisado dentro do aplicativo.

Lembre-se: Não existe respostas 'certas' ou 'erradas'.

6. Foi fácil aprender a usar esse aplicativo? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

7. Encontrei facilidade nos exercícios? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

8. Gostei do layout/estética do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

9. Foi fácil localizar os exercícios \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

10. Usar o aplicativo me acalmou \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

11. Os exercícios foram fáceis de serem feitos \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

12. Usaria os exercícios em minha rotina \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

13. Eu achei que a ajuda/dica foi útil. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

14. Foi fácil encontrar as informações que precisei \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

15. Eu achei suficiente o tempo que levei para completar cada tarefa \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

16. O aplicativo atende as minhas necessidades \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

17. Foi fácil navegar nos menus e telas do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

18. Recomendaria este aplicativo para outras pessoas \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

19. É fácil lembrar-se de como fazer as coisas neste aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

20. Eu usaria esse aplicativo com frequência. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

21. Os símbolos e ícones são claros e intuitivos \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

22. Eu achei os textos fáceis de ler \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

23. Eu precisaria de apoio de uma pessoa para fazer os exercícios \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

24. Eu me senti contortável utilizando este aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

25. O aplicativo se comportou como eu esperava \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

26. Eu achei frustrante usar o aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

27. Eu me senti confiante após o uso do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

28. Vou usar o aplicativo em minha rotina. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

Ufa!!  
Muitas  
perguntas,  
não é?

Prometo que este é o final, my dear. O objetivo não é usar tais aplicativos como substituto de um profissional da área da saúde. Ele auxiliará apenas como 'apoio' para a rotina do usuário. Caso você tenha algo a adicionar, comente aqui embaixo. Do contrário, muito obrigada pela ajuda!

29. OPCIONAL:

---

---

---

---

---

# ANEXO D - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DAYLIO

22 21:35

Teste de Usabilidade - Daylio

## Teste de Usabilidade - Daylio

Com base nas análises e buscas realizadas dentro da plataforma Daylio, responda as perguntas com 'Sim', 'Não' ou 'Em Termos'.

O intuito é saber o nível de relevância no cotidiano do usuário. Além disto, no caso de jovens com histórico de transtorno de ansiedade, se o aplicativo auxilia em tomadas de decisões.

**\*Obrigatório**

### 1. Sexo \*

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer
- Outro

### 2. Faixa Etária: \*

Marcar apenas uma oval.

- Entre 15 - 17 anos
- Entre 18 - 25 anos
- Entre 25 - 29 anos
- Mais de 30 anos

### 3. Nível de escolaridade: \*

Marcar apenas uma oval.

- Não faço faculdade
- Estou na faculdade
- Me formei recentemente (Menos de 1 ano e 5 meses)
- Graduado

4. Você já teve crise de ansiedade ou similar, alguma vez? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

5. Conhece alguém que teve ou tem crises de ansiedade? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

Nesta parte do formulário, você deve responder as questões com base no que foi analisado dentro do aplicativo.

Lembre-se: Não existe respostas 'certas' ou 'erradas'.

6. Foi fácil aprender a usar esse aplicativo? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

7. Encontrei facilidade nos exercícios: \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 8. Gostei do layout/estética do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 9. Foi fácil localizar os exercícios \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 10. Usar o aplicativo me acalmou \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 11. Os exercícios foram fáceis de serem feitos \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

12. Usaria os exercícios em minha rotina \* **\***

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

13. Eu achei que a ajuda/dica foi útil. \* **\***

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

14. Foi fácil encontrar as informações que precisei \* **\***

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

15. Eu achei suficiente o tempo que levei para completar cada tarefa \* **\***

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

16. O aplicativo atende as minhas necessidades \*

*Marcar apenas uma oval*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

17. Foi fácil navegar nos menus e telas do aplicativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

18. Recomendaria este aplicativo para outras pessoas \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

19. É fácil lembrar-se de como fazer as coisas neste aplicativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não  
 Em Termos

20. Eu usaria esse aplicativo com frequência. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

21. Os símbolos e ícones são claros e intuitivos \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

22. Eu achei os textos fáceis de ler \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

23. Eu precisaria de apoio de uma pessoa para fazer os exercícios \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

24. Eu me senti confortável utilizando este aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

25. O aplicativo se comportou como eu esperava \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

26. Eu achei frustrante usar o aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

27. Eu me senti confiante após o uso do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

28. Vou usar o aplicativo em minha rotina. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Em Termos

Ufa!!  
Muitas  
perguntas,  
não é?

Prometo que este é o final, my dear. O objetivo não é usar tais aplicativos como substituto de um profissional da área da saúde. Ele auxiliará apenas como 'apoio' para a rotina do usuário. Caso você tenha algo a adicionar, comente aqui embaixo. Do contrário, muito obrigada pela ajuda!

29. OPCIONAL:

---

---

---

---

---

# ANEXO E - FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO QUERIDA ANSIEDADE

12/21/35

Teste de Usabilidade - Querida Ansiedade

## Teste de Usabilidade - Querida Ansiedade

Com base nas análises e buscas realizadas dentro da plataforma Querida Ansiedade, responda as perguntas com 'Sim', 'Não' ou 'Em Termos'.

O intuito é saber o nível de relevância no cotidiano do usuário. Além disso, no caso de jovens com histórico de transtorno de ansiedade, se o aplicativo auxilia em tomadas de decisões.

\*Obrigatório

### 1. Sexo \*

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer
- Outro

### 2. Faixa Etária: \*

Marcar apenas uma oval.

- Entre 15 - 17 anos
- Entre 18 - 25 anos
- Entre 25 - 29 anos
- Mais de 30 anos

### 3. Nível de escolaridade: \*

Marcar apenas uma oval.

- Não faço faculdade
- Estou na faculdade
- Me formei recentemente (Menos de 1 ano e 5 meses)
- Graduado

4. Você já teve crise de ansiedade ou similar, alguma vez? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

5. Conhece alguém que teve ou tem crises de ansiedade? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim.  
 Não.  
 Não sei dizer.

Nesta parte do formulário, você deve responder as questões com base no que foi analisado dentro do aplicativo.

Lembre-se: Não existe respostas 'certas' ou 'erradas'.

6. Foi fácil aprender a usar esse aplicativo? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

7. Encontrei facilidade nos exercícios? \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 8. Gostei do layout/estética do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 9. Foi fácil localizar os exercícios \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 10. Usar o aplicativo me acalmou \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 11. Os exercícios foram fáceis de serem feitos \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 12. Usaria os exercícios em minha rotina \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 13. Eu achei que a ajuda/dica foi útil. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 14. Foi fácil encontrar as informações que precisei \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

## 15. Eu achei suficiente o tempo que levei para completar cada tarefa \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

16. O aplicativo atende as minhas necessidades \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

17. Foi fácil navegar nos menus e telas do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

18. Recomendaria este aplicativo para outras pessoas \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

19. É fácil lembrar-se de como fazer as coisas neste aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

20. Eu usaria esse aplicativo com frequência. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

21. Os símbolos e ícones são claros e intuitivos \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

22. Eu achei os textos fáceis de ler \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

23. Eu precisaria de apoio de uma pessoa para fazer os exercícios \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

24. Eu me senti confortável utilizando este aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

25. O aplicativo se comportou como eu esperava \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

26. Eu achei frustrante usar o aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

27. Eu me senti confiante após o uso do aplicativo \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

28. Vou usar o aplicativo em minha rotina. \*

Marcar apenas uma oval.

- Sim  
 Não  
 Em Termos

Ufa!!  
Muitas  
perguntas,  
não é?

Prometo que este é o final, my dear. O objetivo não é usar tais aplicativos como substituto de um profissional da área da saúde. Ele auxiliará apenas como 'apolo' para a rotina do usuário. Caso você tenha algo a adicionar, comente aqui embaixo. Do contrário, muito obrigada pela ajuda!

29. OPCIONAL:

---

---

---

---

---