

## **RELAXME: APLICATIVO PARA AUXILIAR DISCENTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO SEMI-ÁRIDO (UFERSA) NO CUIDADO DA SAÚDE MENTAL**

Jarlene Fabiana Lima de Morais<sup>1</sup>  
Francisco Souto de Sousa Júnior<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Este trabalho apresenta a concepção de um aplicativo de cuidado da saúde mental, cujo público-alvo são estudantes de graduação e pós-graduação da UFERSA, a fim de auxiliá-los a identificar alertas de possíveis estados de ansiedade, estresse e depressão, bem como incentivá-los a pedir ajuda de forma precoce. Tal aplicativo foi pensado buscando compreender a universidade não somente como um lugar de ensino, pesquisa e extensão, de transmissão formal e burocrática de conteúdos, mas também de convivência e de organização social cheio de pressões acadêmicas, que afetam psicologicamente os discentes. Uma pesquisa bibliográfica serviu de base para o referencial teórico deste trabalho, tendo sido desenvolvidos o perfil dos usuários, cenários de problemas e análise de tarefas no aplicativo, cujo protótipo foi criado com a ajuda do programa Figma. Espera-se que a implementação deste artefato venha a diminuir a distância entre os discentes e uma saúde mental plena durante sua vida acadêmica.

**Palavras-chave:** Aplicativo. Saúde mental. Estudantes.

## **RELAXME: APPLICATION TO HELP STUDENTS OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF THE SEMI-ARID REGION (UFERSA) IN CARE OF MENTAL HEALTH**

### **ABSTRACT**

This work presents the conception of a mental health care application, whose target audience are undergraduate and graduate students at UFERSA, with the objective of assisting them in mental health care, helping them to identify alerts about possible states of anxiety, stress and depression and encouraging them to ask for early help. This application was designed to understand the university not only as a place for teaching, research and extension, for formal bureaucratic transmission of content, but also for coexistence and social organization, full of academic pressures, which affect students psychologically. A bibliographical research served as the basis for the theoretical framework of this study and the user profile, problem scenarios and task analysis in the application were developed and its prototype was created in the Figma program. It is expected that the implementation of this artifact will reduce the distance between students and a good mental health during his/her academic life.

**Keywords:** Application. Mental health. Students.

## **1 INTRODUÇÃO**

Um dos grandes desafios enfrentados recentemente é se manter mentalmente saudável diante de tantos acontecimentos disruptivos e mudanças impostas pelo cenário de isolamento social e, por vezes, de caos, imposto pela pandemia do coronavírus.

---

<sup>1</sup> Mestra em Cognição, Tecnologias e Instituições (PPGCTI) da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA), e-mail: jarlene.morais@ufersa.edu.br

<sup>2</sup> Professor Doutor da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA) email: franciscosouto@ufersa.edu.br

A interrupção das aulas presenciais em instituições de ensino no mundo inteiro trouxe à tona muitos desafios para a área da educação, como a dificuldade de acesso a tecnologias, falta de capacitação docente para manejo dessas tecnologias, desafios pedagógicos e metodológicos advindos da substituição do espaço físico pelo virtual, além do desafio de lidar com emoções e comportamentos diante de uma realidade nunca antes experienciada pela atual geração de estudantes.

A universidade, além de um espaço de aprendizagem, é lugar de vivências e troca de experiências, lugar onde se desenvolvem relações afetivas, espaço de afirmação do jovem adulto como ser social e de oportunidades. Esse espaço físico de experiências foi dissolvido com o distanciamento social. Distantes fisicamente da universidade, os alunos tiveram que lidar com a insegurança, mudanças de humor, medo de perder alguém querido ou de contrair a doença, de ficar sozinho ou mesmo medo das outras pessoas (GUNDIM *et al*, 2021). Mesmo com o retorno presencial de muitas instituições e a disponibilidade da vacina para os jovens, é possível que alguns desses receios e inseguranças continuem presentes de forma significativa na vida dos estudantes universitários.

Diante disso, é imprescindível um maior cuidado com a saúde mental dos estudantes universitários, haja vista o difícil contexto que o Brasil e o mundo atravessam.

A proposta deste artigo é um artefato que permita a identificação de situações de estresse severo, transtornos de ansiedade ou depressivos de forma rápida e fácil, além de facilitar o pedido de ajuda nesses casos. Ainda, as atividades e jogos deste artefato irão auxiliar o “desligar da mente” dos usuários, promovendo um momento de distração e distanciamento de notícias sobre uma realidade capaz de causar adoecimento.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Saúde mental no Ensino Superior e Covid-19**

Estresse e ansiedade são os problemas mentais mais comuns em estudantes universitários e a preocupação de especialistas sobre isso não é de hoje. “A Saúde Mental dos estudantes do Ensino Superior tem sido alvo de preocupação crescente nos últimos anos, uma vez que tem sido documentado um aumento da gravidade e do número de problemas mentais nos estudantes universitários”. (SILVEIRA *et al*, 2011, p. 248). Dentre os fatores que podem acarretar tais transtornos estão a pressão para terminar o curso, arrumar emprego, o preconceito

(de classe, raça, gênero), o cumprimento de prazos, a competitividade, a distância da família em alguns casos, etc.

Durante a pandemia, “a quebra da rotina acadêmica, o afastamento de amigos e colegas, a preocupação com o atraso de atividades, conseqüentemente causando atraso no prosseguimento do curso e na data de formatura, a interrupção de aulas práticas e estágios curriculares” são possíveis causas da alteração da saúde mental dos estudantes nesse período (GUNDIM *et al*, 2021, p. 11). Segundo os autores, a realização de atividades de maneira remota gerou também preocupações com acesso a equipamentos, internet e dificuldades de adaptação a essa nova realidade e método de aprendizagem.

De forma geral, os jovens não costumam buscar ajuda para problemas psicológicos em sua fase inicial por diversas razões, como o desconhecimento, vergonha, falta de tempo e negação do problema, o que acarreta o seu agravamento, pois “a presença de perturbações psiquiátricas não tratadas pode ter implicações significativas no sucesso acadêmico” (SILVEIRA *et al*, 2011, p. 253), assim, é importante detectar e intervir de forma precoce em casos de ansiedade, estresse e depressão para garantir melhor qualidade de vida, desempenho acadêmico e social desses estudantes.

Uma pesquisa com 16.839 estudantes universitários com idades entre 18 e 21 anos de 21 países, realizada entre 20 de outubro e 10 de novembro de 2020, pela Chegg.org mostrou que mais de 56% dos entrevistados disseram ter a sua saúde mental afetada durante a pandemia da COVID-19, tendo a maioria relatado aumento dos níveis de estresse e ansiedade. O estudo diz que muitos estudantes têm lutado para se ajustar de um sistema de aprendizagem presencial para um quase inteiramente online, o que se constitui em um desafio que nenhuma outra geração de estudantes enfrentou.

A pesquisa também mostrou que a maior parte dos estudantes entrevistados em países latino-americanos, como o Brasil, por exemplo, consideram que o país está pior para se viver do que há 5 anos. Além disso, somente 20% dos estudantes brasileiros entrevistados acreditam que vivem em um país livre, que dá a todos oportunidades iguais e apoia a diversidade e os pobres.

Em estudo comparativo com estudantes universitários em período anterior à pandemia e durante a crise de Covid-19, Maia; Dias (2020) concluíram que as escalas de estresse, ansiedade e depressão do grupo que integrou o período pandêmico apresentaram níveis significativamente mais elevados sugerindo “traçar estratégias de prevenção ou remediação” (MAIA; DIAS, 2020, p. 7).

Em um cenário que se apresenta pessimista para grande parte da população, é preciso minimizar o sofrimento dos estudantes, pensar e desenvolver estratégias “que vão desde a observação e detecção precoce até a criação de mecanismos que facilitem o acesso desses alunos às plataformas on-line, para o desenvolvimento de atividades de ensino remotas e apoio psicossocial no contexto da pandemia” (GUNDIM *et al*, 2021, p. 11).

## 2.2 Estresse, ansiedade e depressão: breves conceitos

O estresse se refere a um conjunto de reações desenvolvidas por um organismo quando submetido a situações que exijam esforço de adaptação. O sentimento de estresse, assim, não é totalmente ruim, uma vez que ele impulsiona o indivíduo a buscar soluções para problemas, a reagir em situações conflitantes. No entanto, o esforço exagerado para essa adaptação e a recorrência de situações estressantes leva o indivíduo de um estado de alerta e resistência para um estado de exaustão, acarretando adoecimento (SELYE *apud* SILVA; MÜLLER, 2007). Assim, o estresse é um estado de excitação e tensão excessivos, crônico, resultante do esgotamento e ineficácia das estratégias de enfrentamento e que, geralmente, deixa o indivíduo menos tolerante a frustrações e desilusões (MARTINS *et al*, 2019).

O termo ansiedade adquire várias formas de uso. Segundo Serra (1980), ele pode ser usado como uma força que impulsiona um comportamento, como resposta emocional a um estímulo, como um traço de uma personalidade, uma simples emoção ou ainda como impulso inadequado de comportamento. Assim como o estresse, a ansiedade é normal e essencial ao ser humano, porém, quando esse sentimento de angústia toma dimensões maiores, deve ser analisado e tratado, pois o indivíduo antecipa eventos negativos a longo prazo (MARTINS *et al*, 2019). Tremores, cansaço, falta de ar, boca seca, coração acelerado são apenas alguns dos sintomas de um ansioso patológico.

Já a depressão, como muitas pessoas ainda insistem em confundir, é diferente da tristeza. A tristeza é uma emoção natural do ser humano, um estado momentâneo de desinteresse e isolamento. A depressão, por sua vez, é um estado patológico permanente de apatia e indiferença em relação à vida, a qual não vale a pena (TELES, 2017). É uma psicopatologia complexa que envolve diversos sintomas como a diminuição da autoestima e a presença de anedonia, que significa a perda do prazer e motivação em relação à vida (MARTINS *et al*, 2019). A depressão tem cura quando ajuda profissional é buscada cedo.

## 2.3 O RelaxMe

O aplicativo RelaxMe foi pensado nos estudantes universitários numa tentativa de promover momentos de relaxamento, de contato indireto com outros usuários do aplicativo e busca de ajuda profissional pelos discentes que possam estar passando por momentos difíceis. O aplicativo é composto por 4 ferramentas principais:

- **PlayMe:** Quando acionado, direciona o usuário para atividades de meditação, respiração, jogos simples, sons e imagens que irão ajudá-lo a relaxar e desconectar do mundo exterior.
- **RateMe:** Essa ferramenta avalia o nível de ansiedade, estresse e depressão do usuário com um teste rápido pela escala “DASS” (ver tópico 2.3.2).
- **PostMe:** Esse é um espaço reservado somente para compartilhamento de links de boas notícias e experiências vividas pelo usuário que possam servir de lição ou inspiração para outras pessoas.
- **TalkToMe:** Pode ser acessado pelo usuário caso ele deseje conversar com um especialista por não estar mais sabendo lidar com algum sentimento/situação. Essa ferramenta será vinculada à agenda dos profissionais de psicologia da UFRSA, os quais terão acesso ao aplicativo através de login e senha, para visualização e aprovação das solicitações de agendamento.

### 2.3.1 Atividades que ajudam a diminuir níveis de estresse e ansiedade

Exercícios físicos, meditação, esportes ao ar livre, dentre outras atividades possuem eficácia comprovada cientificamente contra estresse e ansiedade. Outras atividades são notadamente eficazes contra esses sentimentos, uma vez que proporcionam a quem as pratica momentos de distanciamento de maus pensamentos. A jardinagem, trabalhos manuais, pintura e o ato de cozinhar são exemplos disso.

O aplicativo RelaxMe objetiva proporcionar aos usuários momentos de relaxamento através de atividades de meditação, exercícios de respiração, pintura, produção de mandalas, dentre outras.

### 2.3.2. Medindo os níveis de estresse e ansiedade

A DASS, sigla para *Depression, Anxiety and Stress Scale* (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse) é um instrumento psicométrico capaz de mensurar simultaneamente e distinguir a depressão, a ansiedade e o estresse.

Estudo feito por Martins *et al* (2019) testou e confirmou a validade e confiabilidade da DASS-21 para avaliação da afetividade negativa em estudantes universitários. A DASS tem sido utilizada como ferramenta importante em estudos com estudantes universitários no mundo todo, talvez por se tratar de uma população que está exposta a situações emocionais adversas, em uma fase da vida marcada por mudanças e cobranças familiares e sociais, além das cobranças adaptativas e relacionais impostas pela academia. Para Martins *et al* (2019),

Investigar o estado emocional vivenciado por essa população pode fornecer informações relevantes que podem ser utilizadas na elaboração de estratégias educativas e preventivas para evitar o desenvolvimento de comportamentos prejudiciais no futuro. (MARTINS *et al*, 2019, p. 34)

A escala DASS será utilizada no aplicativo para implementação da ferramenta RateMe, onde os usuários terão acesso a um teste que indicará, de forma rápida, os seus níveis de estresse, ansiedade e, quando for o caso, de depressão.

## 2.4. Análise de competidores

Uma pesquisa acerca de aplicativos com proposta semelhante à do RelaxMe foi realizada e resultou em vários artefatos disponíveis para dispositivos móveis. No entanto, aqueles com melhores proposições sobre a temática não contemplam todas as propostas do RelaxMe, pois parte dos aplicativos analisados oferece apenas as atividades de relaxamento, outros apenas o atendimento profissional agendado. Outros propõem programas de controle de estresse e pensamentos negativos, o que é um diferencial em relação ao aplicativo proposto neste trabalho, porém, para ter acesso a alguns desses programas, é preciso pagar por eles. Na tabela abaixo, é possível comparar as principais características dos artefatos analisados e verificar que a proposta do aplicativo RelaxMe contempla pelo menos um pouco de todas as propostas dos aplicativos investigados e testados.

**Quadro 1 - Análise de competidores**

Aplicativo	Objetivo	Pontos fortes	Pontos fracos	Avaliação	Downloads	Ano	Custo	Link
Happify	Fazer o usuário assumir o controle de seu bem-estar emocional	Atividades e jogos baseados na ciência; Provê instruções e feedback, acompanhando o progresso do usuário.	As atividades estão voltadas basicamente para a meditação, apesar de ter mais de 30 programas diferentes. Pode se tornar monótono.	4	mais de 500 mil downloads	2015	plano Plus a partir de \$11.67	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.happify.happifyinc&amp;hl=pt_BR&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.happify.happifyinc&amp;hl=pt_BR&amp;gl=US</a>
Vibe Saúde	Oferecer atendimento/ suporte médico personalizado. Telemedicina	Atendimento profissional rápido por ligação e mostra a fila de espera. A receita é recebida no celular.	O aplicativo não tem muitas informações sobre sintomatologia ao usuário	4,8	mais de 1 milhão downloads	2020	Consulta com clínico geral grátis. Consulta com especialista paga: opcional	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vibe.app.android&amp;hl=pt_BR&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vibe.app.android&amp;hl=pt_BR&amp;gl=US</a>
Antistress e: jogos para relaxar a mente	Ajudar o usuário a desligar a mente e se voltar para atividades relaxantes	Jogos simples com sons e texturas que não exercem pressão no usuário, sem pontuação ou temporizador	Não dá feedback sobre o desempenho nem explica como o jogo ajuda o usuário	4,2	mais de 5 milhões downloads	2018	grátis	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.relextro.anti.stress.games&amp;hl=pt_BR&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.relextro.anti.stress.games&amp;hl=pt_BR&amp;gl=US</a>
Humor Diário	Monitorar o humor com testes de ansiedade, depressão e autoestima	Mostra a evolução do humor (tristeza, ansiedade) em forma de escala.	O usuário só pode registrar seu humor uma vez na semana. Essa é a única funcionalidade.	4,8	mais de 1 milhão downloads	2018	grátis	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.twowcatsapp.dailyhumor&amp;hl=pt_BR&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.twowcatsapp.dailyhumor&amp;hl=pt_BR&amp;gl=US</a>

Fonte: Elaboração própria

## 2.5. Perfil do usuário

Definir o perfil do usuário antes de implementar um aplicativo para saúde mental é importante, haja vista que grande parte dos artefatos existentes no mercado não trazem a especificação se o objetivo é preventivo ou terapêutico.

O aplicativo RelaxMe é um artefato de saúde mental de intervenção preventiva universal (aplicado a todos na comunidade acadêmica, com ou sem diagnóstico definido por especialista), considerando o alto índice de universitários brasileiros que relataram impacto direto da pandemia em sua saúde mental: 7 em cada 10 universitários do Brasil. (CHEGG.ORG, 2021).

A UFERSA oferece serviços de atendimento psicológico a discentes, através da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PROAE e aos servidores da instituição, através da Divisão de Atenção à Saúde do Servidor - DASS. Segundo a psicóloga Mônica Rafaela de Almeida, os serviços de atendimento não foram interrompidos com a pandemia, porém, mesmo mantida a mesma oferta de atendimentos individuais e coletivos aos estudantes, a procura diminuiu e as vagas que eram preenchidas na primeira semana, agora são preenchidas ao longo

do mês. Ela acredita que isso se deve ao fato de que as pessoas não possuem em casa um espaço reservado para esse atendimento à distância e que, infelizmente, muitas ainda descredita o atendimento remoto. Ainda, segundo Mônica, a pandemia tem afetado a vida das pessoas em muitos aspectos, tendo sido fator relevante no aumento da ansiedade, estresse e depressão e “causado o surgimento ou a ampliação do sofrimento psíquico”, sendo o público que solicita atendimento majoritariamente mulher, embora tenha crescido o número de homens que têm buscado ajuda. A psicóloga Lucélia Kelly Alencar de Medeiros, responsável pelo atendimento a servidores da instituição, fala que “as mudanças na nossa rotina, nas nossas relações interpessoais e nos modos de fazer, exigidas pela pandemia da Covid-19, têm contribuído com o surgimento ou com agravamento desses sofrimentos”. A profissional faz questão de ressaltar que, especificamente no ano de 2021, “tem surgido a demanda com o sofrimento causado pelo processo de luto”.

Estudos mostram que o perfil do estudante que procura pelos serviços de atendimento psicológico nas universidades é: mulher, tem entre 19 e 22 anos de idade, não trabalha e é ingressante na universidade<sup>3</sup>. Esse perfil condiz com o perfil geral do estudante universitário brasileiro traçado em 2020 (SEMESP, 2020): feminino, com idade entre 19 e 24 anos, originário de escola pública, mora com os pais e precisa trabalhar.

## 2.6. Cenário de problema

Considerando o perfil do usuário e os objetivos que se pretende atingir, foram criados os seguintes cenários de problemas para análise.

- Objetivo 1: Verificar seu nível de ansiedade e estresse: um aluno precisa de ajuda para verificar se está passando por uma crise de ansiedade, pois tem sentido tremores, mudanças de humor repentinas, dores de cabeça e insônia. É importante para ele se autoavaliar para reconhecer os fatores determinantes para o seu mal estar mental.
- Objetivo 2: Procurar ajuda profissional: um aluno está precisando de ajuda profissional da UFERSA para conversar sobre algumas questões que têm lhe angustiando.
- Objetivo 3: Ver e compartilhar notícias e relatos inspiradores com outras pessoas: um aluno gostaria de ter um canal que a conectasse a boas notícias, de gente fazendo o bem, de projetos construtivos para sua comunidade, de relatos inspiradores.

---

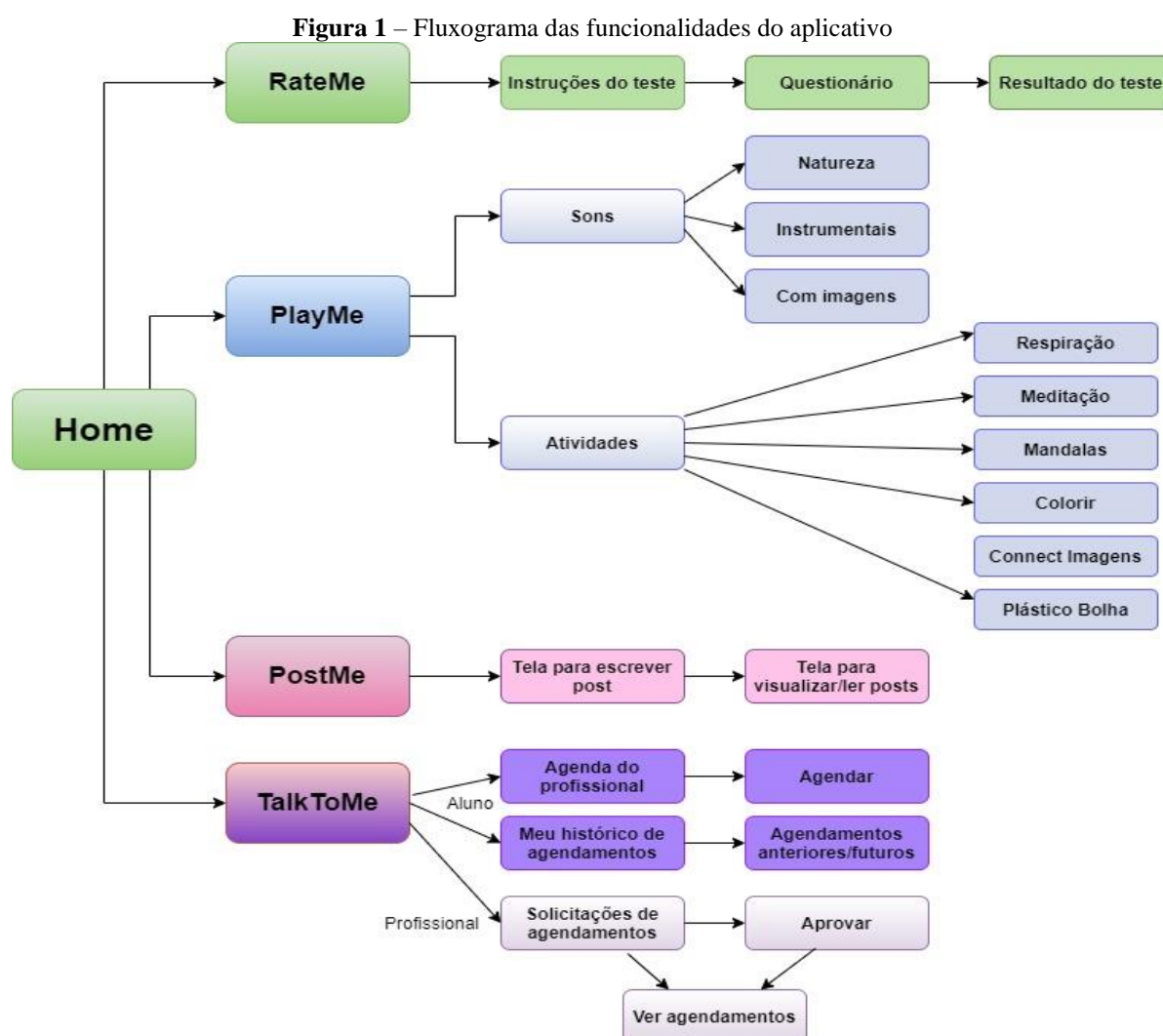
<sup>3</sup> Perfil da clientela de um programa de pronto-atendimento psicológico a estudantes universitários; e Caracterização do perfil de usuários do atendimento psicológico do serviço-escola da universidade cruzeiro do sul. Ver referências.



- Objetivo 4: Procurar alternativas para relaxar: um aluno ainda não encontrou uma opção de aplicativo que contemple tudo o que procura, pois gostaria de avaliar seu nível de ansiedade, obter ajuda profissional, além de acesso jogos para relaxar e distrair em um só aplicativo com mais praticidade da hora de alternar as funcionalidades desejadas.

## 2.7. Fluxograma do aplicativo

O fluxograma apresentado a seguir permite visualizar graficamente a ligação entre as etapas das funcionalidades do aplicativo e a sequência dos procedimentos a serem executados para acessá-las, tornando possível uma melhor compreensão ao artefato a ser construído.



Fonte: Elaboração própria

## 2.8. Casos de uso

Com base no perfil do usuário e na análise dos cenários e objetivos descritos acima, foi elaborada uma síntese dos casos de uso descritos a seguir.

**Quadro 2 – Casos de uso**

Casos de Uso				
Funcionalidade	Ator	Pré-condição	Fluxo principal	Fluxo de erro
Realizar Login	Estudante/ Profissional de saúde	Realizar cadastro	Acessar o aplicativo, preencher os campos Usuário e Senha; Clicar em Entrar; Caso de uso encerrado	Mensagem de erro ao digitar os campos Usuário/Senha incorretamente, ou sem cadastro
Avaliar nível de estresse e ansiedade	Estudante	Fazer login	O aluno seleciona opção RateMe e seleciona opção iniciar teste segundo instruções; responde às perguntas e clica em finalizar; o resultado/pontuação do teste é demonstrado.	Ao clicar em enviar teste sem ter respondido a todas as perguntas, será comunicado que há perguntas pendentes. Se o usuário desejar sair do teste mesmo assim, ao clicar na opção SIM, o teste não será finalizado.
Ler ou postar notícias	Estudante	Fazer login	Ao selecionar a opção PostMe; é possível ver posts de outros usuários e postar notícias ou relatos de incentivo.	Ao sair da tela sem esperar finalizar o processo, o post não será publicado.
Agendar conversa com profissional de saúde	Estudante	Fazer login	Ao selecionar a opção TalkToMe, o aluno visualizará a agenda do(s) profissional(is) disponível(is) e poderá agendar uma conversa online.	A notificação de encontro com o profissional de saúde só chegará se o e-mail cadastrado estiver correto.
Conversar com o profissional	Estudante	Fazer login	No dia e horário agendados, o aluno acessa a sala virtual ou comparece ao encontro para atendimento.	Para o encontro acontecer, o profissional precisa confirmar e a notificação chegar por e-mail.
Aprovar solicitações de agendamentos	Profissional de saúde	Fazer login	O profissional de saúde visualiza as solicitações de agendamento no calendário do aplicativo, confirmando ou não, conforme a sua agenda.	Se o profissional de saúde não confirmar o agendamento, o aluno não será notificado e o encontro não acontecerá.
Conversar com alunos	Profissional de saúde	Fazer login	No dia e horário agendados, o profissional presta o atendimento.	Não se aplica
Realizar exercícios de meditação	Estudante	Fazer login	O aluno acessa a opção PlayMe e no menu Atividades, ele escolhe a opção Meditação.	Não se aplica

Fonte: Elaboração própria

As demais atividades da funcionalidade “PlayMe” dependem do login do usuário, como as atividades de colorir, desenhar mandalas, exercícios de respiração, conectar imagens, etc.

## 3 METODOLOGIA

Para a coleta de dados gerais expostos neste projeto, uma pesquisa bibliográfica foi realizada em plataformas e portais de literatura acadêmica. Além disso, informações sobre

atendimento profissional realizado na UFERSA foram solicitadas às psicólogas responsáveis através de *e-mail* eletrônico. O protótipo do aplicativo foi construído no editor *online* de *design* gráfico Figma, o qual permite, além da construção colaborativa do aplicativo, a simulação dos comportamentos de suas telas e a visualização de suas funcionalidades.

### 3.1 Plano de avaliação do aplicativo

Avaliar a qualidade de uso do modelo projetado é de extrema importância para o designer, uma vez que permite identificar a aceitação do artefato, seus eventuais problemas e sua usabilidade, permitindo a correção de seus defeitos, aperfeiçoando-o antes de lançá-lo no mercado. O objetivo desta avaliação é identificar problemas que eventualmente possam existir na interação entre os usuários e a interface, reconhecendo se o aplicativo funciona de acordo com a especificação do projeto, apontando eventuais falhas na execução das suas funcionalidades e verificando se o aplicativo realmente auxilia os usuários a amenizarem seus problemas de ansiedade, estresse e depressão.

O plano de avaliação que segue é do tipo somativa, ou seja, ao final do processo de design, e em contexto, com o objetivo de que os usuários realizem os testes em situações reais de uso. A avaliação em contexto justifica-se pois, como trata-se de um aplicativo com o objetivo de proporcionar relaxamento, fortalecimento e melhoria no que diz respeito à saúde mental dos usuários, julga-se interessante estimulá-los a uma avaliação em ambiente calmo, em que estes sintam-se à vontade para ‘desligar’ a mente, concentrando-se no que está sendo proposto pelo artefato. Os dados a serem coletados serão nominais, qualitativos e subjetivos.

A avaliação do aplicativo proposta neste projeto será constituída por um questionário com 15 afirmações em escala do tipo Likert e mais 1 pergunta aberta para os estudantes e 3 perguntas abertas para o profissional de saúde. Segue o modelo do questionário a ser aplicado com os estudantes. Será solicitado a esses usuários que, para cada afirmação, manifestem o seu nível de concordância, da forma que segue: CT = Concordo Totalmente C = Concordo I = Indeciso D = Discordo DT = Discordo Totalmente. Serão atribuídos valores entre -2 e +2, segundo a seguinte descrição: +2 para CT (concordo totalmente), +1 para C (concordo), 0 para I (indeciso), -1 para D (discordo) e -2 para DT (discordo totalmente).

Nesta avaliação, serão investigados:

1. A apropriação do aplicativo pelos usuários, verificando a identificação com a proposta e se este é um aplicativo que o usuário faria o download e o manteria em seu celular.

2. A usabilidade do aplicativo, a fim de verificar a facilidade com que os usuários acessaram, se ‘movimentaram’ pelo aplicativo e identificaram suas funcionalidades.

3. Os problemas durante a interação do usuário com o aplicativo, visando a identificar quais potenciais problemas surgiram ou podem surgir durante o uso do aplicativo (mensagens de erro, expressões, cores e termos inadequados etc.)

4. A confiança e segurança dos usuários durante o uso do aplicativo, com o objetivo de investigar se os usuários se sentem seguros durante o uso do aplicativo, uma vez que ele trata de um assunto sobre o qual muitas pessoas se sentem desconfortáveis para falar.

5. A eficiência do aplicativo, com a finalidade de averiguar se o aplicativo consegue atingir o objetivo a que se propõe (proporcionar relaxamento, bem-estar, agendamento efetivo de conversas com profissionais etc.)

A pergunta aberta que constará no questionário para os alunos será: “Manifeste aqui o seu elogio, crítica e/ou sugestão para aperfeiçoamento do aplicativo. Justifique.” Já para o profissional da saúde, serão feitos os questionamentos que seguem.

1. Descreva a sua opinião acerca do sistema de agendamento de profissionais pelo aplicativo.

2. Caso o sistema tenha apresentado algum(uns) erro(s), descreva-o(s) e relate se foi fácil solucioná-los.

3. De forma geral, faça uma breve avaliação do aplicativo.

### 3.2. Participantes da pesquisa/avaliação

Participarão da atividade de avaliação deste artefato discentes de graduação e pós-graduação da UFERSA e também as três profissionais de psicologia da instituição (todos os *campi*), as quais prestam atendimento aos discentes. Para os estudantes, se considerássemos o número de graduandos no ano de 2019 (10 mil matriculados), segundo dados contidos no site da UFERSA<sup>4</sup>, seria necessária uma amostra de, no mínimo, 370 alunos de graduação respondentes para uma confiabilidade de 95%. Em relação à pós-graduação, em 2021.1, havia 748 alunos ativos (mestrado e doutorado)<sup>5</sup>. Para uma amostra com mesmo grau de confiabilidade, seria necessário que 255 discentes participassem da pesquisa.

Refletindo a hipótese de que nem todos os graduandos e pós-graduandos da instituição possuem algum problema de ansiedade, estresse ou depressão, será considerada a

<sup>4</sup> <https://numeros.ufersa.edu.br/graduacao/>

<sup>5</sup> Dados obtidos em relatórios do Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA).

média de alunos que procuraram o atendimento de psicologia da UFERSA por 3 meses seguidos em 2021, segundo a agenda das profissionais disponível no site da Universidade<sup>6</sup>. Assim, temos os seguintes dados (podem estar incluídos nesse total os retornos): 36 atendimentos individuais agendados em março, 33 no mês de abril e, em maio, foram agendados 84 atendimentos, fazendo uma média de 51 alunos que procuraram o serviço nesses meses de 2021. Isto posto, pretende-se solicitar, através de e-mail, o mínimo de 50 estudantes voluntários para baixarem o aplicativo e fazerem uso dele por uma semana, explorando todas as suas funcionalidades. Estes estudantes devem atender ao perfil de discente com quadros de estresse, ansiedade e depressão, de moderado a severo. Quanto aos recursos para a pesquisa, devido ao prolongamento da pandemia da Covid-19, as entrevistas serão online, através de formulários Google. Sendo, assim, necessário apenas computador com internet e uma conta Google.

### 3.3. Tratamento dos dados

Os dados quantitativos obtidos nos questionários aplicados com os alunos participantes serão avaliados através de análise estatística descritiva, para que se obtenha resumos dos dados obtidos. Já os dados qualitativos coletados através das perguntas abertas, serão tratados por meio de análise de conteúdo, proposta por Bardin (2011). O software Iramuteq será utilizado para organização dos dados e realização de análise de similitude.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mundo vive um momento de crise sanitária, com muitas incertezas, mesmo após mais de um ano de pandemia. Isso tem afetado a saúde mental de milhões de pessoas, o que inclui estudantes universitários, obrigados a lidar com o distanciamento do espaço acadêmico, lugar de experiências, relacionamentos e aprendizados, que vão além da sala de aula formal. Este trabalho vem propor um aplicativo que ajuda os estudantes da UFERSA a identificarem sinais de alerta em seus quadros de ansiedade, estresse e depressão, além de dar visibilidade aos serviços de psicologia que a instituição oferece e ainda proporcionar atividades que podem trazer algum benefício quanto a descontração e relaxamento. É importante frisar que cuidar da saúde mental de seus estudantes deve ser preocupação da gestão universitária,

---

<sup>6</sup> <https://proae.ufersa.edu.br/agenda-da-psicologia/>

não somente a fim de evitar aumento no número da evasão devido a transtornos psicológicos, mas sobretudo, porque estamos falando de seres humanos que têm sua qualidade de vida afetada por esses problemas que, quando invisibilizados, geram sofrimento a si e a todos os que estão a sua volta.

## 5 REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

CHEGG.ORG. **Global Student Survey**. 2021. Disponível em: <https://www.chegg.org/global-student-survey-2021> Acesso em 18 abr. 2021

GUNDIM, V. A. *et al.* Saúde Mental de Estudantes Universitários durante a Pandemia de Covid-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/37293> Acesso em 15 abr. 2021.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 11 dez. 2021

SEMESP. **Mapa do Ensino Superior do Brasil**, 2020. 10ª edição. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/pesquisas/mapa-do-ensino-superior-no-brasil-2020/> Acesso em 15 mai. 2021.

MARTINS, B. G. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Rio de Janeiro, v. 68, n. 1, p. 32-41, mar. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SZ4xmWdDkxwzPbSYJfdyV5c/?lang=pt>. Acesso em 15 abr. 2021.

PERES, R. S.; SANTOS, M. A. dos; COELHO, H. M. B. Perfil da clientela de um programa de pronto-atendimento psicológico a estudantes universitários. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 9, n. 1, p. 47-54, Apr. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/qVVkPzK7CtHzCdGXfgFJYjh/abstract/?lang=pt>. Acesso em 19 mai. 2021.

SERRA, A. S. V. O que é Ansiedade? **Psiquiatria Clínica**, 1 (2), pp. 93-104, 1980.

SILVA, L. P. da. Caracterização do perfil de usuários do atendimento psicológico do serviço-escola da universidade cruzeiro do sul. 18º Congresso Nacional de Iniciação Científica. CONIC SEMESP. São Paulo, 2018. Disponível em <https://www.conic-semesp.org.br/anais/anais-conic.php?ano=2018&idautor=31921886854&act=pesquisar> Acesso em 19 mai. 2021

SILVA, J. D. T. da. MULLER, M. C. Uma integração teórica entre psicossomática, stress e doenças crônicas de pele. **Estudos de Psicologia**. (Campinas), Campinas, v. 24, n. 2, p. 247-256, jun. 2007. Disponível em

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LzwbKsThfyVzv3V7WyLWmvg/?lang=pt>. Acesso em 21 abr. 2021.

SILVEIRA, C. NORTON, A. BRANDÃO, I. ROMA-TORRES, A. Saúde Mental Em Estudantes Do Ensino Superior: Experiência da Consulta de Psiquiatria do Centro Hospitalar São João. **Acta Médica Portuguesa**, 2011; 24(S2): 247-256. Disponível em <https://docero.com.br/doc/nx5xnes> Acesso em 18 abr. 2021.

TELES, M. L. S. **O que é depressão**. Editora Braziliense, 2017.