

Desenvolvimento de um software de registro diário para o auxílio no tratamento da ansiedade

Marcella Fonseca Lopes, Camila Feitosa Jorge, Ygo Aquino Brito, Lucas Hermann Negri

Instituto Federal do Mato Grosso do Sul – Aquidauana MS

marcellaflopes14@gmail.com, camilajfeitosa@gmail.com, ygo.brito@ifms.edu.br, lucas.negri@ifms.edu.br

Palavras-chave: Android, Ansiedade, Software, Prevenção.

Introdução

Conforme Bock, Furtado e Teixeira (2001), pessoas que apresentam transtornos de ansiedade podem pensar que estão enlouquecendo, perdendo o controle de si mesmas, que não vão conseguir lidar com as situações difíceis apresentadas na vida.

O rápido desenvolvimento das redes sociais trouxe mudanças na forma na qual as pessoas interagem, sendo que existem estudos que relacionam o uso prolongado das redes sociais com transtornos mentais, como a ansiedade e a baixa autoestima (PANTIC, 2014).

Tendo em vista que, assim como Pannova e Lleras (2016) descrevem, é típico ver pessoas com seus aparelhos em mão em todos os lugares que vão não é difícil de ligar o mau uso das redes sociais com o nível de ansiedade e estresse nesse público mais jovem. Além disso, cada vez mais, os jovens vêm se deparando com uma responsabilidade maior, como, por exemplo, quando se integra ao ensino técnico integrado.

Com o objetivo de promover a prevenção da saúde mental e para auxiliar no tratamento de transtornos de ansiedade, é proposto neste trabalho o desenvolvimento de um aplicativo para o registro e acompanhamento das atividades diárias. Este software tem como alvo dispositivos móveis, permitindo que o usuário realize a terapia escrita em qualquer horário e ambiente.

Metodologia

O aplicativo será desenvolvido para dispositivos móveis com o sistema Android, utilizando a linguagem de programação Kotlin. Esta linguagem foi escolhida por possibilitar a escrita de um código mais conciso e pela sua total compatibilidade com a linguagem Java.

A principal funcionalidade do programa proposto está na redação de notas diárias, onde o usuário pode registrar seus pensamentos e refletir sobre as atividades diárias.

O aplicativo funciona localmente, sem o uso de comunicação por rede, permitindo a sua operação em qualquer lugar. O aplicativo não requer nenhum sensor e tem como alvo a API 15, suportada pela grande maioria dos dispositivos móveis com Android.

Considerando a prevalência dos celulares aos tablets, a interface será otimizada inicialmente para o tamanho de tela dos celulares.

O programa será desenvolvido utilizando uma licença de código aberto (GPL v3), com o código fonte gerenciado pelo sistema de controle de versão Git, hospedado publicamente para facilitar o acesso a outros desenvolvedores, que poderão contribuir com o projeto.

Antes da distribuição para os usuários finais, o aplicativo será testado por meio de testes unitários e por testes com pequeno grupo de usuários para um retorno inicial sobre a usabilidade do sistema.

Análise e Discussão

Este projeto de pesquisa encontra-se em sua fase inicial de execução (pesquisa bibliográfica), e sendo assim, não se tem resultados parciais para apresentação.

Conclusão

Foi proposto o desenvolvimento de um aplicativo móvel para a prevenção e para o auxílio do tratamento de transtornos de ansiedade pelo uso da terapia escrita. Enfatiza-se que o aplicativo não substitui o profissional da área, mas fornece uma complementação inócua de fácil acesso para adolescentes e jovens. O projeto está na fase de pesquisa com previsão de término para julho de 2018.

Agradecimentos

Agradecemos ao Instituto Federal do Mato Grosso do Sul, campus Aquidauana pelo suporte oferecido.

Referências

PANTIC, Igor. Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 17, n. 10, p. 652-657, 2014.

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, M. de Lourdes Trassis. *Psicologias – Uma Introdução ao Estudo da Psicologia*. 13ª edição. São Paulo: Saraiva, 1999.

PANOVA, Tayana; LLERAS, Alejandro. Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers*