



DESENVOLVIMENTO DE UM APLICATIVO MÓVEL PARA AUXÍLIO E CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL

Richard Peghin da Silva¹; Elvio Gilberto da Silva²

¹Área de Ciências Exatas – Centro Universitário Sagrado Coração
richard.a.peghein@gmail.com

²Professor Orientador – Centro Universitário Sagrado Coração
egsilva@unisagrado.edu.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – PIVIC
Agência de fomento: Não há
Área do conhecimento: Ciências Exatas – Ciência da Computação

A tecnologia da informação tem experimentado um crescimento exponencial, impulsionando inovações em variados setores da sociedade. Nesse contexto, os aplicativos móveis consolidaram-se como ferramentas fundamentais no cotidiano, devido à sua capacidade de oferecer soluções práticas e acessíveis por meio de dispositivos pessoais. Tais aplicativos abrangem uma ampla gama de funcionalidades, desde fins empresariais até aplicações educacionais, industriais e voltadas à saúde, evidenciando sua versatilidade. Em especial, o desenvolvimento de aplicativos móveis com foco na saúde mental representa um avanço relevante, ao oferecer suporte para indivíduos em situações de ansiedade, estresse e depressão, utilizando técnicas como relaxamento, meditação e respiração guiada. A relevância desse tipo de iniciativa é ainda maior diante do aumento do acesso à internet e do crescimento de práticas como a automedicação, conforme dados do Conselho Federal de Farmácia (CFF), divulgados pelo G1 em 2019, que revelaram que 77% dos brasileiros recorrem à automedicação, sendo que 47% fazem isso pelo menos uma vez ao mês. Diante desse cenário, torna-se urgente a oferta de alternativas seguras e acessíveis para o cuidado da saúde mental. O presente projeto de pesquisa se propôs a atender essa demanda por meio do desenvolvimento do protótipo do aplicativo SERENA, que integrou funcionalidades como um quiz de avaliação emocional, recomendações personalizadas de práticas de bem-estar e uma interface intuitiva para facilitar o uso por diferentes perfis de usuários. O resultado foi a criação de um protótipo funcional que visa contribuir de forma prática e acolhedora para o bem-estar emocional por meio da tecnologia. Palavras-chave: Aplicativos Móveis. Saúde Mental. Ansiedade. Estresse. Relaxamento.