ISSN: 2358-8829

S.O.S. EFICIÊNCIA: DESENVOLVIMENTO DE UM APLICATIVO DIGITAL DE APOIO À SAÚDE MENTAL FEMININA

Ernandes da Conceição Neves [1]
Teresinha de Jesus de Oliveira Silva [2]
Isnariane Pereira dos Santos [3]
Fernando Bismarck da Silva Magalhães (orientador) [4]

INTRODUÇÃO

A saúde mental é parte fundamental do bem-estar e influencia a maneira como as pessoas enfrentam situações do cotidiano, constroem relações e participam da vida escolar, familiar e comunitária. No caso das mulheres, o cuidado precisa considerar as diferentes fases da vida e as condições sociais que podem interferir em sua saúde. O Ministério da Saúde reconhece a saúde mental como uma dimensão da atenção integral à saúde das mulheres, juntamente com outras necessidades de prevenção, promoção, assistência e recuperação (BRASIL, 2004).

Entre jovens estudantes, situações de ansiedade, estresse e sobrecarga emocional podem afetar a concentração, a rotina escolar, a convivência e a qualidade de vida. Nem sempre, porém, é simples reconhecer o que se está sentindo ou encontrar informações confiáveis e orientação sobre onde buscar acolhimento. Por isso, iniciativas de educação socioemocional e de acesso à informação podem contribuir para ampliar o conhecimento sobre autocuidado e incentivar a procura por apoio quando necessário.

As tecnologias digitais oferecem possibilidades para organizar conteúdos e ferramentas de apoio em um único ambiente, desde que sejam utilizadas de forma responsável e não substituam o acompanhamento de profissionais. Nesse sentido, o projeto S.O.S. Eficiência propõe o desenvolvimento de um aplicativo digital voltado ao

[1] Graduando do Curso Técnico em Sistemas de Energia Renovável do IEMA Pleno Matões – MA, hernandesneves33@gmail.com;
[2] Graduando do Curso Técnico em Sistemas de Energia Renovável do IEMA Pleno Matões – MA, teresinhaalvez865@email.com;
[3] Graduando do Curso Técnico em Sistemas de Energia Renovável do IEMA Pleno Matões – MA, isnaryanepereiradossantos @email.com;
[4] Especialista em Engenharia de segurança do trabalho pelo GRAN. Curitiba/PR, fernandobismarck.bk@email.com:

ISSN: 2358-8829

apoio à saúde mental feminina, reunindo recursos de autocuidado, acompanhamento das emoções, informação e orientação para redes de apoio.

O objetivo geral deste trabalho é desenvolver um protótipo de aplicativo digital que reúna recursos acessíveis de apoio ao autocuidado e à educação socioemocional de mulheres, especialmente jovens estudantes. Como objetivos específicos, busca-se: organizar funcionalidades que favoreçam o reconhecimento das emoções; disponibilizar orientações educativas sobre saúde mental; incentivar hábitos de autocuidado; e aproximar as usuárias de serviços e redes de apoio. O trabalho apresenta o processo de planejamento do protótipo, suas funcionalidades e os resultados qualitativos obtidos durante seu desenvolvimento

METODOLOGIA

O projeto teve origem no Desafio Liga Jovem, promovido pelo Sebrae. A partir das discussões realizadas pela equipe, surgiu a proposta de desenvolver uma solução tecnológica direcionada ao público feminino, com foco no apoio emocional, no autocuidado e na educação socioemocional. A pesquisa caracteriza-se como aplicada, de abordagem qualitativa e desenvolvimento colaborativo, pois busca elaborar um produto com possível utilidade prática para uma necessidade identificada.

O percurso de desenvolvimento foi organizado em quatro etapas. Na primeira etapa, realizou-se a identificação do tema e do público a que a proposta se destina, considerando questões relacionadas à ansiedade, ao estresse e à sobrecarga emocional entre mulheres, com atenção especial às jovens estudantes. Na segunda etapa, a equipe planejou a estrutura do aplicativo e definiu quais recursos poderiam contribuir para o acompanhamento cotidiano das emoções e para o acesso a informações de 1 autocuidado. Na terceira etapa, foi elaborado o protótipo, com organização de uma tela inicial que reúne registro diário de humor, acompanhamento semanal, atalhos rápidos e um botão identificado como SOS. Na quarta etapa, foram organizados conteúdos educativos e estratégias de autocuidado para compor as funcionalidades previstas. O desenvolvimento ocorreu de forma colaborativa, com divisão de ideias, discussão das necessidades do público e organização dos recursos apresentados no protótipo.

A análise dos resultados foi descritiva e qualitativa, baseada nas funcionalidades reunidas no protótipo. Não foram realizados, até o momento descrito neste trabalho, testes

ISSN: 2358-8829

de usabilidade, aplicação com participantes ou avaliação clínica. Por esse motivo, não são apresentados dados estatísticos nem afirmações de eficácia. A proposta foi tratada como um recurso complementar de informação e autocuidado, e não como ferramenta de diagnóstico, tratamento ou substituição de atendimento profissional.

REFERENCIAL TEÓRICO

A atenção à saúde das mulheres deve considerar a integralidade do cuidado, reconhecendo que suas necessidades não se limitam à saúde reprodutiva. A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher orienta ações de promoção, prevenção, assistência e recuperação, considerando as condições de vida e a diversidade das mulheres (BRASIL, 2004). Essa perspectiva permite compreender a saúde mental como parte do cuidado integral e reforça a importância de iniciativas que valorizem autonomia, informação e acolhimento.

A literatura também destaca que a saúde mental feminina deve ser compreendida considerando fatores individuais, sociais e culturais. Rennó Jr. et al. (2005) discutem desafios clínicos e perspectivas de pesquisa sobre a saúde mental da mulher no Brasil, contribuindo para o reconhecimento da relevância do tema. Assim, abordar ansiedade, estresse e sobrecarga emocional exige evitar explicações simplistas e considerar os contextos em que as mulheres vivem e estudam.

A educação socioemocional envolve o desenvolvimento de capacidades relacionadas ao reconhecimento das emoções, à compreensão das próprias reações e à convivência. No contexto escolar, conteúdos claros e estratégias simples de autocuidado podem favorecer a reflexão sobre sentimentos e a busca de apoio. Um diário emocional, por exemplo, pode ajudar a pessoa a registrar como se sente ao longo do tempo; já exercícios de respiração podem ser apresentados como uma prática breve de relaxamento. Esses recursos, entretanto, não devem ser apresentados como tratamento para transtornos ou como solução para situações de sofrimento intenso.

No Brasil, o cuidado público em saúde mental é organizado também por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que integra diferentes serviços do Sistema Único de Saúde e articula pontos de atenção para acolhimento, acompanhamento e cuidado contínuo (BRASIL, [s.d.]a). A existência dessa rede reforça a importância de que

ISSN: 2358-8829

ferramentas digitais informem e orientem, sem substituir os serviços presenciais ou o acompanhamento de profissionais. Dessa forma, o encaminhamento para redes de apoio é uma dimensão importante da proposta do S.O.S. Eficiência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado do processo de desenvolvimento, foi organizado um protótipo de aplicativo com recursos voltados ao autocuidado e à educação socioemocional. A tela inicial foi planejada para facilitar o acesso às principais funções, incluindo registro diário de humor, acompanhamento semanal, atalhos rápidos e um botão SOS. A organização busca reunir, em um só ambiente, recursos que possam apoiar a usuária na observação de suas emoções e na consulta de informações. 2

O protótipo reúne cinco funcionalidades principais: • Exercícios de respiração: apresentam uma estratégia prática de autocuidado que pode ser utilizada em momentos de tensão, ansiedade ou estresse, sem substituir orientação profissional.

• Diário emocional: permite registrar emoções e acompanhar percepções ao longo dos dias, favorecendo o reconhecimento dos próprios sentimentos.

• Conteúdos educativos: disponibilizam informações introdutórias sobre saúde mental e educação socioemocional, com linguagem acessível.

• Lembretes de autocuidado: incentivam a inclusão de pequenas práticas de cuidado pessoal na rotina.

• Encaminhamento para redes de apoio: busca aproximar a usuária de informações sobre serviços e possibilidades de orientação, reconhecendo que algumas situações exigem acolhimento especializado.

A reunião dessas funcionalidades demonstra como uma proposta digital pode organizar diferentes recursos de apoio em uma interface única. O diário emocional e o acompanhamento semanal estão relacionados à observação das emoções; os exercícios de respiração e os lembretes estão associados a práticas cotidianas de autocuidado; e os conteúdos educativos e o encaminhamento para redes de apoio ampliam a dimensão informativa da ferramenta. Essa combinação está alinhada à compreensão de que o cuidado deve respeitar a autonomia das pessoas e estar articulado aos serviços de saúde quando necessário.

ISSN: 2358-8829

É importante destacar que os resultados são referentes à elaboração do protótipo. Como não houve aplicação com usuárias nem testes de usabilidade ou avaliação clínica, ainda não é possível afirmar que o aplicativo reduza ansiedade, estresse ou outros problemas de saúde mental. Também será necessário, em etapas futuras, verificar a clareza das informações, a facilidade de navegação, a acessibilidade e a segurança dos dados eventualmente registrados. O botão SOS e o encaminhamento deverão apresentar orientações corretas e atualizadas, indicando serviços reais de apoio, sem criar a impressão de atendimento emergencial dentro do próprio aplicativo.

Portanto, o principal resultado alcançado foi a estruturação de uma proposta tecnológica com cinco funcionalidades definidas e uma tela inicial organizada. O protótipo constitui uma base para aprimoramentos e avaliações posteriores, mantendo como princípio o uso complementar da tecnologia na promoção do autocuidado e no acesso à informação

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto S.O.S. Eficiência teve como propósito desenvolver um protótipo de aplicativo digital de apoio à saúde mental feminina, reunindo recursos de autocuidado, educação socioemocional e orientação para redes de apoio. A elaboração do protótipo permitiu organizar cinco funcionalidades: exercícios de respiração, diário emocional, conteúdos educativos, lembretes de autocuidado e encaminhamento para redes de apoio.

A proposta destaca o potencial das tecnologias digitais para facilitar o acesso a informações e reunir recursos de apoio em um ambiente de fácil consulta. Sua contribuição está na organização de ferramentas que podem incentivar o reconhecimento das emoções, a reflexão sobre o autocuidado e a busca por orientação. Entretanto, o aplicativo não tem finalidade diagnóstica ou terapêutica e não substitui profissionais de saúde nem os serviços da Rede de Atenção Psicossocial.

Como continuidade, recomenda-se aprimorar o protótipo, revisar os conteúdos com apoio de profissionais qualificados, verificar a acessibilidade e a proteção de dados e realizar testes de navegação com participantes, mediante os cuidados éticos necessários. Também será importante avaliar se as informações de encaminhamento permanecem atualizadas e adequadas à realidade das usuárias. Assim, 3 conclui-se que o S.O.S.

Eficiência representa uma proposta tecnológica inicial, com potencial de contribuir para a educação socioemocional e para a promoção do autocuidado feminino

AGRADECIMENTOS

A equipe agradece ao orientador Fernando Bismarck da Silva Magalhães pelo acompanhamento e pelas contribuições durante a construção da proposta, bem como ao Desafio Liga Jovem, do Sebrae, por ter sido o contexto de origem da ideia do projeto

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher/pnaism. Acesso em: 8 nov. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/desmad/raps. Acesso em: 8 nov. 2026.

RENNÓ JR., Joel et al. Saúde mental da mulher no Brasil: desafios clínicos e perspectivas em pesquisa. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 27, supl. 2, p. S73-S76, 2005. DOI: 10.1590/S1516-44462005000600007. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbp/a/5mYqMqqk59KZxvzvJvS5Bkm/. Acesso em: 8 nov. 2026.