

APLICATIVO “MATERNAR+”: UM SISTEMA NA PALMA DA MÃO COMO REDE DE APOIO E ORGANIZAÇÃO DE TAREFAS DA MATERNIDADE

Lirana Rita S. da Cruz Brixner¹

Silvio Cesar Viegas²

RESUMO

A maternidade é algo desafiador. Todos os dias as mães sejam de primeira viagem ou com mais filhos precisam dedicar suas vidas e muitas vezes abdicar de sonhos para poder educar seus filhos. Acumulação de tarefas, cansaço mental, rotina cansativa e repetitiva e falta de rede de apoio, tudo isto tem afetado muitas mães que por vezes se sentem sozinhas, com uma grande sobrecarga mental. Muitas recorrem à atendimento psicológico porém há muitas mães que não possuem condições sejam financeiras, seja devido a localidade que moram entre outros motivos de buscaram uma ajuda profissional como válvula de escape. Com este sistema que será criado, será como um “amigo” para auxiliar mães no dia a dia, fazendo com que suas rotinas sejam feitas de uma forma mais leve, podendo assim buscando amenizar a sobrecarga tão frequente que as mães sentem. Com sessões de acolhimento, conversa entre mães, organização e criação de tarefas, se torna uma rede de ajuda para as mães, principalmente para aquelas que não possuem uma rede de apoio.

Palavras Chaves: Maternidade, Saúde mental, Aplicativo, Tarefas, Acolhimento

1INTRODUÇÃO

“Maternar+” é um sistema de aplicativo criado com objetivo de facilitar a rotina de mães e aliviar um pouco a sobrecarga mental. Esta aplicação móvel para dispositivos Android e IOS conectam mães que precisam de uma ferramenta que ajude nas tarefas diárias, oferecendo também serviço de acolhimento e conversa.

Segundo o site Blog Memed+(2023,outubro 26) A sobrecarga materna é um estado de esgotamento que afeta a saúde física e mental das mulheres devido ao alto volume de tarefas e necessidades que precisam suprir em relação aos cuidados com o(s) filho(s). A autocobrança, as cobranças externas e a falta de um(a) parceiro(a) ativo(a) contribuem para o burnout materno.

¹ Graduanda em Análise e Desenvolvimento de Sistemas / FAQI / São Leopoldo / Rio Grande do Sul / Brasil / liranadacruz@gmail.com

² Mestre / FAQI / Gravataí / Rio Grande do Sul / Brasil / silvio.viegas@qi.edu.br

1.1 TEMA

O tema do estudo consiste em uma aplicação móvel de auxílio na maternidade, organizando a rotina diária e fornecendo suporte tanto nas tarefas como suporte emocional.

1.2 DELIMITAÇÃO DO TEMA

Na versão desta aplicação será desenvolvido voltado para mães, especialmente aquelas sem rede de apoio, com foco na organização das tarefas diárias e no acolhimento emocional. Esta ferramenta oferecerá soluções para reduzir a sobrecarga materna, ajudando assim a gestão de responsabilidades domésticas e familiares, além de fornecer também orientações sobre cuidados com a saúde mental. O público-alvo será composto por mães que enfrentam dificuldades de organizar suas rotinas, estando trabalhando fora ou não, abrangendo diversas realidades socioeconômicas.

1.3 PROBLEMA

Atualmente sabemos que a sobrecarga mental é algo recorrente na sociedade, principalmente vindo na maternidade. Assim como existe o burnout no ambiente de trabalho, existe também na realidade da maternidade, onde é algo que vem surgindo com frequência entre mulheres que possuem filhos, ou seja, se sentem sobrecarregadas mentalmente, com auto cobranças excessivas, lidando com inúmeras tarefas acumuladas. Muitas por sinal trabalham fora e ainda necessitam cuidar além dos filhos, da rotina da casa também. Muitas mães não possuem rede alguma de apoio, seja de algum familiar, cônjuge, etc. Como atualmente muitas pessoas utilizam o celular, como criar algo que seja de fácil acesso que ofereça um suporte da rotina diária e também sirva de acolhimento sobre saúde mental? Este problema foca em dificuldades práticas e emocionais onde as mães enfrentam diariamente e com esta ferramenta terão um auxílio nestas questões.

1.4 JUSTIFICATIVA

A principal justificativa é a maternidade. De acordo com a minha própria experiência ao lidar diariamente com a rotina com inúmeras tarefas que por muitas vezes ficam completamente desorganizadas, se tornou evidente a criação deste projeto que facilita a gestão das responsabilidades e principalmente com foco no tema de saúde mental.

1.4 OBJETIVO GERAL

Criar um protótipo viável de uma ferramenta móvel que seja utilizado em celulares com objetivo de auxiliar na organização e criação de tarefas na maternidade, possuindo um espaço para acolhimento emocional.

1.5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Desenvolver uma aplicação que permita o login da mãe como e-mail e uma senha.
- b. Permitir que a mãe crie seu cadastro com seus dados assim como do(s) filho(s).
- c. Permitir que a mãe consulte, edite ou exclua os dados do cadastro.
- d. Permitir que a mãe adicione ou exclua tarefas do dia a dia com horários.
- e. Permitir o lembrete de tarefas ou situações com avisos por e-mail ou WhatsApp.
- f. Criar uma sessão sobre acolhimento emocional, com um fórum, links sobre o tema saúde mental, etc.

2REFERENCIAL TEÓRICO

Um sistema de apoio ao executivo é um forte aliado para a gerência de empresas de transporte rodoviário, tendo em vista que uma análise adequada dos dados operacionais, podem ser determinantes na tomada de decisão e planejamento de novas operações logísticas da empresa.

A seguir serão apresentados as tecnologias e os recursos utilizados para o desenvolvimento da aplicação que tem como objetivo facilitar a visualização dos dados de empresas de transporte rodoviário, vale ressaltar que a escolha de tecnologias para o projeto são compatíveis com o mercado de trabalho atual, para facilitar a localização de mão de obra em um possível cenário de crescimento do projeto.

2.1 DESENVOLVIMENTO FRONT – END

A parte do software voltada para a interface e a experiência do usuário em aplicações web é conhecida como desenvolvimento front-end.

Emprega HTML para a estrutura, CSS para o estilo e JavaScript para a interação, muitas vezes com a ajuda de frameworks como React, Angular e Vue.js. O

projeto precisa ser adaptável, otimizado para carregamento rápido e de fácil acesso para todos os utilizadores.

Ademais, o front-end se conecta ao back-end através de APIs, assegurando uma experiência unificada e funcional.

2.1.1 HTML

Empregado na organização do conteúdo do aplicativo, o HTML é uma linguagem de marcação simples e muito usada, perfeita para desenvolver interfaces web que podem ser visualizadas em diversos dispositivos.

2.1.2 CSS

Usado para personalizar a aparência da interface do programa. Através do CSS conseguimos assegurar que o layout fosse responsivo, adaptando-se a diversos tamanhos de tela, tais como smartphones e tablets.

2.1.3 JavaScript

É uma linguagem de programação usada para introduzir interação no aplicativo. Esta linguagem possibilitou a implementação de recursos como a criação e alteração de tarefas, além de simplificar a navegação entre as diversas áreas do aplicativo.

2.2 GERENCIAMENTO DE DADOS E TAREFAS

O controle de tarefas em um aplicativo possibilita a organização e priorização de tarefas através da criação de tarefas, categorização, estabelecimento de prioridades e notificações.

Os usuários têm a capacidade de assinalar tarefas como finalizadas, colaborar com outros e analisar listas de diversas formas. Essas características contribuem para o aumento da produtividade e para a gestão eficaz de responsabilidades.

2.2.1 GOOGLE SHEETS

Usado como banco de dados simples para armazenar as tarefas criadas pelas usuárias e dados dos filhos. que permite criar, editar e compartilhar planilhas em tempo real.

Essa escolha foi feita pela sua facilidade de uso e integração com outras ferramentas Google, além de ser uma solução gratuita e acessível.

2.2.2 GOOGLE APPS SCRIPT

Usado para automatizar funções no Google Sheets, como a criação de novas tarefas e a organização dos dados.

O Google Apps Script permite conectar facilmente o front – end ao Google Sheets, permitindo que o app atualize dados em tempo real.

2.3 ENVIO DE E-MAILS E NOTIFICAÇÕES

O envio de email e notificações em um aplicativo permite comunicar informações relevantes aos usuários, como atualizações e lembretes. Através destas mensagens as usuárias, no caso as mães que irão usar este aplicativo terão uma ferramenta que facilita lembrar de tarefas a serem feitas no dia a dia.

2.3.1 GOOGLE APPS SCRIPT

Também serve como ferramenta para enviar lembretes automáticos por email às usuárias. Quando existe uma tarefa pendente, o script manda um e-mail diretamente, sem a necessidade de um serviço de terceiros, tornando a solução simples e eficiente.

2.4 FÓRUM DE INTERAÇÃO E LINKS SOBRE SAÚDE MENTAL

O fórum permite que as mães compartilhem desafios, consigam conselhos e se sintam menos isoladas, enquanto os links sobre saúde mental fornecem informações e recursos valiosos para ajudar a lidar com questões emocionais e psicológicas durante a maternidade.

2.4.1 GOOGLE GROUPS

É usado para criar fóruns, pois oferece ferramentas de moderação, que permite controlar quem publica e o que é publicado. O fórum possibilita que as mães discutam dificuldades, obtenham orientações e se sintam menos sozinhas, abrindo discussão entre as mães, podendo haver interação umas com as outras através das usuárias cadastradas no aplicativo.

2.4.2 LINKS SOBRE SAÚDE MENTAL

É de extrema importância a discussão do tema da saúde mental, principalmente da maternidade onde a sobrecarga é presente na rotina de tantas mães, trazendo assim crises de ansiedade, quadros depressivos, burnout, esgotamento físico entre outros problemas. Por isso através de um espaço para disponibilizar links sobre o tema. Estes links são atualizados e organizados para que as usuárias tenham fácil acesso a materiais relevantes e de apoio.

3 METODOLOGIA

Uma metodologia é um agrupamento estruturado de métodos e técnicas que direcionam a execução de um projeto ou estudo. Ela estabelece os passos a serem seguidos, os recursos empregados e os métodos de avaliação dos resultados, assegurando eficácia e replicabilidade.

1. Definição:

Parte importante para o desenvolvimento do projeto.

1.1 Tema e delimitação do tema:

O objetivo do projeto Maternar+ é criar um aplicativo para dispositivos móveis, que simplifique a rotina materna e diminua a sua sobrecarga mental. A ideia é desenvolver um instrumento que combine recursos para a administração de tarefas cotidianas, lembretes e comunicação, além de proporcionar um serviço de suporte emocional. O escopo do projeto abrange a criação de um sistema funcional para aparelhos móveis e desktop, empregando tecnologias de baixo custo e de manutenção simples.

1.2 Linguagem de programação e tecnologias:

A criação do Maternar+ recorreu a tecnologias focadas na simplicidade e eficácia. A interface (parte frontal) foi desenvolvida utilizando HTML, CSS e JavaScript, assegurando uma estrutura leve e adaptável. O projeto utilizou o Google Sheets para a gestão de tarefas, uma ferramenta eficaz para guardar e estruturar informações. A implementação de automação e funcionalidades extras foi realizada através do Google Apps Script, que possibilitou a conexão com outros recursos do Google e a elaboração de scripts personalizados.

Adicionalmente, foi empregado o Google Apps Script para enviar notificações e e-mails automáticos, assegurando que as usuárias recebessem lembretes e mensagens relevantes em tempo hábil.

1.3 Banco de dados:

O projeto utiliza o Google Sheets como banco de dados, atuando como um repositório central para a administração e sincronização de informações. O Google Sheets foi selecionado devido à sua simplicidade e facilidade de uso online, garantindo que as informações estejam sempre atualizadas e disponíveis em tempo real. Esta estratégia assegura que o Maternar+ seja expansível e simples de manter, com a menor quantidade de complexidade na gestão de dados.

2. Conhecimento:

Parte onde se pensa e examina as normas e a operação da aplicação.

2.1 Regras de negócio:

As regras de negócio são diretrizes que direcionam a operação do aplicativo Maternar+. Elas estabelecem as condições e os procedimentos a serem implementados para assegurar que o sistema satisfaça as demandas das usuárias de maneira eficiente.

No âmbito do Maternar+, as normas de negócio abrangem a elaboração de lembretes para tarefas, a maneira como as usuárias podem se comunicar e as orientações para o acolhimento emocional. Essas diretrizes são essenciais para garantir que o aplicativo opere de forma intuitiva e que as usuárias obtenham o apoio necessário em suas atividades do cotidiano.

3. Desenvolvimento:

O desenvolvimento do Maternar+ consiste em várias fases fundamentais que asseguram a elaboração de uma aplicação útil e de fácil utilização.

3.1 Prototipação da interface:

A fase de prototipagem da interface é crucial no desenvolvimento do aplicativo, possibilitando a visualização das ideias antes da codificação final. Neste estágio, são elaborados mockups e wireframes para ilustrar a estrutura e o design do aplicativo. A meta é validar a experiência do usuário, assegurando uma navegação intuitiva e um fácil acesso às funcionalidades. A prototipagem também possibilita a execução de testes com usuários reais, possibilitando modificações baseadas nos comentários recebidos.

3.2 Explicação da interface:

A descrição da interface do Maternar+ é crucial para assegurar que as usuárias saibam como usar o aplicativo e usufruam de todas as suas funcionalidades.

A interface foi desenvolvida com um enfoque forte na experiência do usuário, neste caso, as mães, garantindo que todas as interações sejam intuitivas e acolhedoras.

4. Resultado:

A etapa de resultado é o ponto em que as expectativas colidem com a realidade.

4.1 Análise:

O foco da análise do projeto Maternar+ está na prototipagem da interface, feita através da criação de telas no Canva. Este procedimento foi crucial para visualizar o funcionamento do aplicativo, possibilitando uma compreensão precisa da organização dos elementos e das interações sugeridas.

4.2 Conclusão da análise:

A avaliação das interfaces do Maternar+ criadas no Canva evidenciou um projetopromissor que valoriza a usabilidade e a experiência do usuário. A criação da protótipo da interface não só simplificou a visualização das funcionalidades, como também possibilitou a identificação de possibilidades de melhoria antes do período de implementação.

A organização clara dos elementos e a estrutura lógica da navegação indicaram que o aplicativo é capaz de satisfazer as demandas das mães, oferecendo um recurso valioso para simplificar suas rotinas e aliviar o estresse mental. A avaliação também enfatizou a relevância de um processo iterativo, no qual modificações podem ser realizadas com base nas observações realizadas durante a prototipagem.

4. DESENVOLVIMENTO

Neste desenvolvimento foi utilizado um Diagrama de Caso de Uso, onde em uma breve explicação é possível entender como funciona o aplicativo e foram feitas telas no Canva para demonstrar como seria a interface final do projeto. A seguir o Diagrama de Caso de Uso e sua explicação.

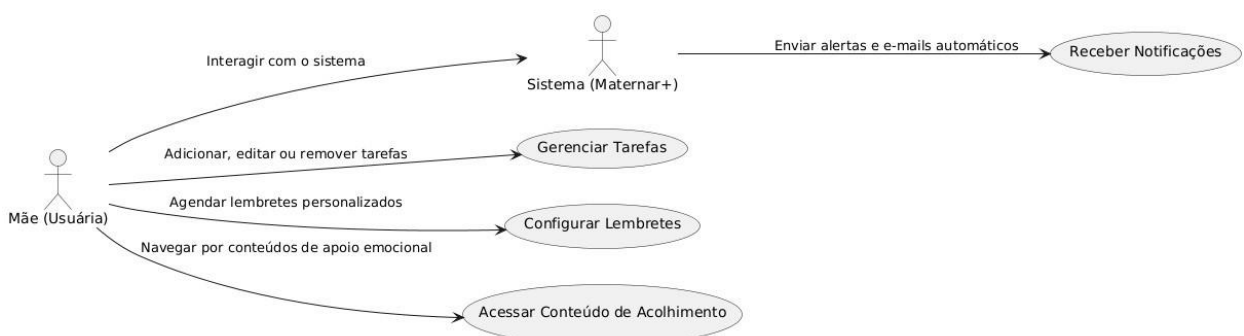


FIGURA 1: Diagrama de Caso de Uso do projeto Maternar+

Qual é a finalidade de um Diagrama de Caso de Uso?

Um diagrama de caso de uso serve para representar os requisitos funcionais de um sistema, evidenciando quais funcionalidades (casos de uso) ele deve disponibilizar e quem as utiliza (atores). No projeto, a meta é ilustrar a interação entre a mãe que utiliza o sistema Maternar+ e quais medidas podem ser tomadas.

1. Elementos do Diagrama do Maternar+

1.1 Atores:

1.1.1 Mãe (Usuária):

- Representa a pessoa que vai utilizar o aplicativo para facilitar a rotina.
- É um ator externo que interage com o sistema realizando ações, como criar tarefas ou configurar lembretes.

1.2 Sistema Maternar+:

- É o próprio aplicativo, que se encarrega de gerenciar notificações e lembretes automaticamente.

2. Casos de Uso (Funcionalidades)

2.1 Gerenciar Tarefas:

- A mãe pode criar, editar ou remover tarefas relacionadas ao dia a dia.
- Exemplo: Adicionar uma tarefa como "Agendar consulta médica" e marcá-la como concluída ao final.

2.2 Configurar lembretes:

- A mãe tem capacidade de criar lembretes personalizados para ocasiões ou atividades relevantes. Exemplo: Criar um lembrete para a criança tomar algum medicamento.

2.3 Acessar conteúdo de acolhimento:

- A usuária tem a capacidade de explorar mensagens e textos de suporte emocional presentes no aplicativo. Exemplo: Ler um texto inspirador sobre saúde mental.

2.4 Receber notificações:

- O sistema é encarregado de enviar notificações e mensagens eletrônicas para a mãe, recordando-a das atividades e eventos agendados. Exemplo: O sistema emite uma e-mail com a tarefa pendente naquele horário como por exemplo "buscar crianças na escola".

3. Relações no diagrama:

Mãe → Sistema:

A mãe se comunica diretamente com o sistema para executar tarefas, como incluir tarefas ou ajustar lembretes.

Sistema → Notificações:

O sistema opera de maneira automatizada, enviando notificações e e-mails através de aplicativo, onde a mãe ao apertar um botão o sistema envia todas as tarefas que estão pendentes.

4. Importância do Diagrama de Caso de Uso:

- Clareza: contribui para compreender rapidamente as funções essenciais e quem as utiliza.
- Planejamento: auxilia na organização do processo de desenvolvimento, definindo claramente as funcionalidades que o sistema deve proporcionar.
- Comunicação: Funciona como um guia visual para os desenvolvedores e partes interessadas no projeto.

Abaixo segue a interface do aplicativo junto com suas explicações. As telas foram feitas no Canva, com um design intuitivo e delicado, voltado justamente para as mães que irão utilizar.

As interfaces criadas no Canva para o Maternar+ apresentam um design suave e receptivo, com um tom de rosa claro que transmite cuidado e tranquilidade, consolidando a identidade focada nas mães. Cada componente foi projetado para ser intuitivo e útil, garantindo uma navegação fácil e prazerosa. O design minimalista e harmonioso simplifica o acesso às funções essenciais, como login, registro, lista de tarefas e área de acolhimento, assegurando uma experiência agradável e emocionalmente conectada com o público-alvo. O conjunto emana leveza e suporte, adequando o design às demandas de conforto e organização da rotina materna.



FIGURA 2: Tela inicial do app “Maternar+”

Conforme esta figura 2, ela representa a interface de acesso ao aplicativo Maternar+, com um design suave e receptivo, adequado ao público-alvo. Com um plano de fundo rosa suave, a tela expressa delicadeza e zelo, reforçando a ideia de um espaço seguro e acolhedor para as mães. No centro, existem dois campos fundamentais: um para o usuário e outro para a senha, ambos acompanhados por ícones de fácil compreensão que simplificam a digitação.

Segue o link "Esqueceu a senha?" abaixo e dois ícones claros e estruturados: "Login" e "Cadastre-se", assegurando um acesso rápido tanto para usuários novos quanto para os já cadastrados. A leveza e a simplicidade do design tornam a experiência mais prazerosa e apelativa.



FIGURA 3: Tela de cadastro para novas usuárias

A Figura 3 ilustra a página de registro do aplicativo Maternar+, mantendo o mesmo estilo delicado e acolhedor das demais interfaces, que enfatiza a proposta emocional direcionada às mães.

A interface disponibiliza campos estruturados para que a usuária insira suas informações pessoais: nome, sobrenome, e-mail, senha e solicitação de repetição da senha para confirmação.

No topo, existe um botão "Já tenho conta" que leva à página de login, simplificando a navegação. O ícone "Cadastrar", mais proeminente, assegura visibilidade e estimula a finalização do procedimento.

Esta estrutura limpa e minimalista proporciona uma experiência agradável, facilitando o registro rápido e intuitivo de novas usuárias.



FIGURA 4: Menu principal do app “Maternar+”

A figura 4 representa o menu do aplicativo, distribuído por 5 sessões, onde cada uma representa uma funcionalidade. Abaixo do título “Maternar+” nota-se o nome da usuária que está utilizando o sistema, no caso do exemplo acima utilizei a mim mesma como usuária do aplicativo.

- Home: É o menu do aplicativo. Representado por uma casa com um coração, é a parte principal do aplicativo.
- Saúde mental: Representado com um ícone de um cérebro interligado à um coração, é uma das partes importantes do aplicativo, com links para acolhimento e informações sobre saúde mental.
- Tarefas: Sessão do aplicativo onde constam as tarefas cadastradas pela usuária, onde a mãe pode excluir ou incluir novas tarefas.
- Fórum: Rede de conversa e apoio onde mães que possuem cadastro no aplicativo podem conversar entre si, mostrando apoio e acolhimento.

- Cadastro: Aqui ficam os cadastros da mãe e seu(s) filho(os). A usuária pode alterar os dados dos filhos ou incluir dados novos.



FIGURA 5: Tela de cadastro de filhos

Na figura 5 consta a tela de “Cadastro de filhos”, onde apresenta uma interface simples e acolhedora, com campos destacados em um tom rosa claro para facilitar a leitura.

A tela permite inserir informações como nome, idade, gênero (com opção de selecionar entre masculino e feminino) e a data de nascimento da criança. Com estes dados cadastrados fica armazenado no aplicativo informações sobre cada criança, onde a mãe pode alterar tais dados (que será explicado a seguir).

O botão “Cadastrar” em um tom degradê reforça o título e o layout minimalista e intuitivo visa trazer uma experiência prática para as mães.



FIGURA 6: Tela com os dados da mãe e filhos

Nesta figura 6 podemos ver “Cadastro” do aplicativo exibindo informações dos usuários cadastrados de forma organizada e clara.

No topo pode-se notar, como dito anteriormente, o nome da usuária que está usando o aplicativo. O ícone do aplicativo representa o zelo da maternidade e o cuidado que todas as mães possuem.

Na tela mostra o perfil da mãe com seus respectivos dados como nome completo, data de nascimento e o e-mail que é usado na parte das tarefas (que será explicado a seguir).

Abaixo constam os dados da criança cadastrada no aplicativo como nome completo, data de nascimento, idade e gênero. Ambos cadastros possibilitam foto no perfil, podendo assim a mãe botar alguma imagem da sua preferência.

Logo abaixo dos dados da usuária há um botão funcional caracterizado como uma lixeira para excluir os registros da mãe caso ela queira realizar um novo cadastro, voltando assim para a tela da figura 3.

Na parte de baixo da tela há dois ícones: uma lixeira e um “+”. O botão da lixeira oferece a opção de excluir o registro do filho cadastrado, podendo assim a mãe optar por qual cadastro excluir ou se possui somente uma criança cadastrada serão os dados dela que irão ser eliminados. Já no ícone “+” traz a opção de adicionar um novo filho, caso a mãe queira adicionar os dados de mais uma criança, voltando automaticamente para a tela da figura 5.



FIGURA 7: Tela de tarefas do aplicativo

Conforme a figura 7, nesta tela vemos onde estão armazenadas as atividades organizadas em uma lista simples e prática. Cada tarefa possui uma caixa de seleção para que a mãe possa marcar o que já foi concluído, além do nome da tarefa e a data limite para ser executada. Observa-se também o uso de indicadores coloridos na cor vermelho e verde que servem para destacar a prioridade das tarefas: vermelho para tarefas urgentes e verde para tarefas que não precisam ser feitas de imediato.

Usei como exemplo duas tarefas como “buscar na escola” e “marcar pediatra, onde na última tarefa pode-se observar que o indicador vermelho está circulado, indicando que esta tarefa é de prioridade urgente.

Na parte inferior da tela há botões importantes para a funcionalidade do app. Um deles é “Adicionar nova tarefa” onde a mãe cadastra mais uma tarefa na lista e o botão “Enviar tarefa pendente por e-mail”. Nesta parte através do e-mail cadastrado as tarefas que estão pendentes serão enviadas para o e-mail da mãe, servindo como um lembrete para realizá-las.



FIGURAS 8 e 9: Telas do fórum do aplicativo

Nestas figuras 8 e 9 estão representadas as telas do fórum do aplicativo. Este fórum serve como uma rede de apoio e acolhimento onde mães podem conversar entre si ajudando e dando apoio.

Na primeira tela(figura 8) existem os ícones das usuárias e suas respectivas mensagens deixadas no fórum. Abaixo há a opção de adicionar um novo tópico podendo assim mais usuárias entrarem nesta “roda de conversa”. Lembrando que apenas usuárias cadastradas no aplicativo conseguem ter acesso à este fórum.

Já na segunda tela(figura 9) são os tópicos(mensagens) em aberto onde as usuárias conversam entre si, interagindo através de mensagens. Há também a opção das mães adicionarem umas às outras no aplicativo, montando assim uma rede de apoio e acolhimento.



FIGURA 10: Menu da parte “Saúde Mental”

Na figura 10 consta o menu onde a usuária terá acesso a diversas funcionalidades relacionadas à saúde mental, tema de muita importância na maternidade. Abaixo uma breve explicação sobre os ícones:

- Primeiro ícone: “Mensagens de auto ajuda” onde há várias mensagens motivacionais para a usuária ler e compartilhar.
- Segundo ícone: “Links sobre saúde mental e acolhimento” disponibiliza links para a mãe acessar onde está disponível sites que possuem atendimento voltado para conversa e apoio totalmente gratuitos e sites que abordam o tema.
- Terceiro ícone: “Playlist Motivacional” onde é possível acessar uma playlist selecionada para a usuária ouvir e ter seu momento de reflexão.

- Quarto ícone: “Encontre um psicólogo na sua região” disponibiliza sites que a mãe pode consultar onde há psicólogos em sua região para os mais diversos tratamentos mentais, seja ansiedade, depressão, burnout, etc.



FIGURA 11: Tela “Mensagens de auto ajuda

Nesta figura 11 a usuária tem disponível várias mensagens de reflexão e auto ajuda, onde a mesma pode copiar a mensagem e compartilhar em suas redes sociais. Conforme desce a tela há uma grande lista de mensagens motivacionais e inspiradoras.



FIGURA 12: Tela “Links sobre saúde mental e acolhimento”

Esta figura 12 representa a tela onde estão disponíveis links de acolhimento e conversa e também sites que abordam o assunto “Saúde Mental”. Ao clicar no primeiro link "Guarapuava Salvando Vidas" abre um site de acolhimento onde a mãe que necessita de apoio e conversa terá um atendimento gratuito com voluntários que estão dispostos a conversar e ajudar.

E no segundo link do "Instituto Cactus" mostra o site de uma entidade que aborda e promove o tema e de saúde mental no Brasil. Estes sites são uma forma de acolhimento e conhecimento, pois saúde mental e maternidade andam sim lado a lado.



FIGURA 12: "Playlist Motivacional" sobre saúde mental

Conforme apresentado na figura 12, esta playlist foi selecionada para dar um momento de motivação e reflexão. Denominada "Autoterapia e Inteligência Emocional", é um podcast com uma psicóloga que traz uma reflexão e terapia. A imagem da tela leva à usuária ao aplicativo do Spotify para acessar o podcast.



FIGURA 13: Tela “Encontre um psicólogo na sua região”

Aqui nesta tela da figura de número 13 podemos observar a interface com links de sites que servem como busca de profissionais nas cidades do Brasil. Através destas buscas a mãe que necessita procurar um psicólogo pode acessar para ver se em sua região encontram-se profissionais disponíveis, alguns gratuitos ou com custo por consulta.

No primeiro link "Vittude: seu psicólogo a qualquer hora, em qualquer lugar" e em "Mundo Psicólogos: encontre seu psicólogo" há uma lista com cidades onde a usuária pode procurar profissionais e encontrar também conforme a sua necessidade, seja para ansiedade, depressão, entre outros assuntos, além de abordar também alguns assuntos referentes à saúde mental.

5. RESULTADOS

O estudo sobre o projeto Maternar+, focado na elaboração da interface do aplicativo, demonstrou um grande potencial para satisfazer as demandas das mães em

termos de organização da rotina e redução do estresse mental, mesmo sem a disponibilização ou utilização concreta do aplicativo. As análises da interface mostraram que o design é intuitivo e que as funcionalidades sugeridas, tais como instrumentos para administração de tarefas e áreas para acolhimento social, são bem acolhidas. Os achados indicam que, caso o aplicativo seja criado e disponibilizado, poderá ser uma ferramenta útil para auxiliar as mães a administrar suas obrigações cotidianas e fomentar o equilíbrio emocional. O feedback inicial sobre a interface aponta para a importância de integrar recursos que favoreçam a conexão e o apoio entre as usuárias, fortalecendo a relevância do Maternar+ como uma ferramenta digital para a maternidade.

5.1 Análise

A partir dos resultados alcançados durante a criação da interface do Maternar+, podemos destacar elementos relevantes sobre o projeto e seu possível efeito. Apesar de nenhuma mãe ter usado o aplicativo até agora, a análise das funcionalidades e da proposta indicou que a proposta está em sintonia com as dificuldades que as mães enfrentam na administração de suas rotinas e no suporte emocional. A interface simples e a disposição nítida das funções sugerem que a usabilidade foi bem tratada, o que pode favorecer a adoção do aplicativo no futuro. Ademais, a incorporação de recursos para acolhimento social ressalta a importância de proporcionar não somente instrumentos úteis, mas também locais para conexão emocional, um elemento crucial para o bem-estar da mãe.

No entanto, a falta de testes práticos restringe a compreensão do real impacto do aplicativo na vida das usuárias, pois somente com avaliações tangíveis poderemos confirmar se a experiência planejada atende às expectativas das mães. Portanto, fica claro que o próximo passo essencial é testar a interface e as funcionalidades em um cenário real, recolhendo percepções para ajustes e aprimoramentos.

A avaliação indica que, apesar do projeto ter recebido um bom direcionamento na etapa inicial, a manutenção do progresso e a execução de testes serão essenciais para assegurar que a proposta do Maternar+ atinja seu propósito de proporcionar alívio mental e suporte social de maneira eficiente.

5.2 Conclusão da análise

A avaliação dos resultados indica que o projeto Maternar+ possui grande capacidade para satisfazer as demandas maternas, proporcionando tanto recursos organizacionais quanto um ambiente para suporte emocional. Contudo, a falta de testes com usuários impossibilita a validação prática da proposta, tornando crucial prosseguir para a etapa de implementação e retorno concreto. A interface bem projetada e a clareza das

funcionalidades indicam uma base sólida, mas o sucesso do aplicativo dependerá de refinamentos com base na experiência das usuárias.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho realizado com o projeto Maternar+ teve como objetivo entender as demandas das mães em relação à organização do dia a dia e ao alívio do estresse mental, sugerindo uma solução digital que combina recursos práticos e suporte emocional. O estudo tratou de conceitos ligados à saúde mental materna, tecnologia focada no bem-estar e a relevância de redes de suporte durante a gestação. Como resultado, desenvolveu-se uma interface intuitiva e funcional, ainda não disponibilizada, mas com o potencial de revolucionar a maneira como as mães administram suas atividades cotidianas e estabelecem conexões emocionais. O procedimento mostrou que as soluções tecnológicas podem ter um papel significativo no apoio às mães, desde que sejam elaboradas com cautela e focadas nas reais necessidades desse grupo. Concluiu-se também que o tema saúde mental é algo de extrema importância, e que deve ser mais discutido, afetando muitas pessoas principalmente mulheres na maternidade.

7. REFERÊNCIAS

ALURA. HTML, CSS e JS: Definições. 1. ed. São Paulo: Alura, 2023. Disponível em: [https://www.alura.com.br/artigos/html-css-e-js-definicoes?](https://www.alura.com.br/artigos/html-css-e-js-definicoes?utm_term=&hsa_kw=&hsa_mt=&gad_source=1)

[utm_term=&hsa_kw=&hsa_mt=&gad_source=1](https://www.alura.com.br/artigos/html-css-e-js-definicoes?utm_term=&hsa_kw=&hsa_mt=&gad_source=1). Acesso em: 10 set. 2024.

BLOG DP6. Manipulando dados no Google Sheets e gerando HTML dinâmico com Google Apps Script. 1. ed. São Paulo: DP6, 2022. Disponível em:

<https://blog.dp6.com.br/manipulando-dados-no-google-sheets-e-gerando-html-din%C3%A2mico-com-google-apps-script-d40ab17114df>. Acesso em: 10 set. 2024.

BLOG MEMED. Sobrecarga materna: como identificar e lidar com ela? 1. ed. São Paulo: Memed, 2023. Disponível em: <https://blog.memed.com.br/sobrecarga-materna/>. Acesso em: 09 set. 2024.

GSVCHAT. Plataforma de Comunicação e Chat GSVChat. 1. ed. São Paulo: GSVChat, s.d. Disponível em: https://gsvchat.org/?gad_source=1. Acesso em: 14 out. 2024.

INSTITUTO CACTUS. Quem somos. 1. ed. São Paulo: Instituto Cactus, s.d. Disponível em: <https://institutocactus.org.br/quem-somos/>. Acesso em: 14 out. 2024.

MUNDO PSICÓLOGOS. Plataforma de Psicologia e Bem-Estar. 1. ed. São Paulo: Mundo Psicólogos, s.d. Disponível em: <https://br.mundopsicologos.com/>. Acesso em: 15 out. 2024.

QUERO BOLSA. Desenvolvedor Front-End: o que faz, salário e mercado de trabalho.

1. ed. São Paulo: Quero Bolsa, 2024. Disponível em: <https://querobolsa.com.br/carreiras-e-profissoes/desenvolvedor-front-end>. Acesso em: 05 out. 2024.

SPOTIFY. Sobrecarga Materna (Podcast). 1. ed. São Paulo: Spotify, 2023. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/0zEM7pUcOmDewBTnn9qaeg?nd=1&dlsi=c57cdaebdcd84cb8>. Acesso em: 15 out. 2024.

VITTUDE. Encontre psicólogos na sua cidade. 1. ed. São Paulo: Vittude, s.d. Disponível em: <https://www.vittude.com/cidades>. Acesso em: 15 out. 2024.