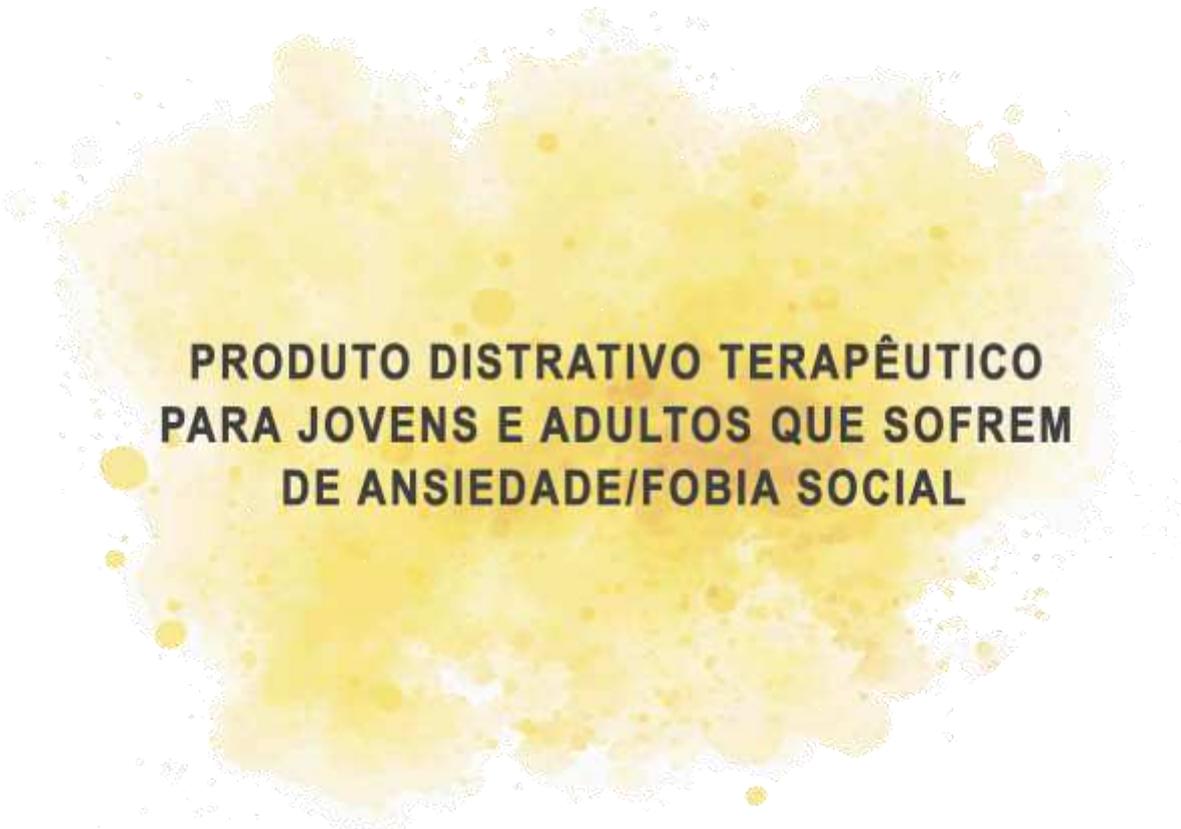


**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
UNIDADE ACADÊMICA DE DESIGN (UAD) | TCC DESIGN**



**PRODUTO DISTRATIVO TERAPÊUTICO
PARA JOVENS E ADULTOS QUE SOFREM
DE ANSIEDADE/FOBIA SOCIAL**

Autora: Renata Kelly Alves da Costa
Orientadora: Rafaela Duarte Almeida Araújo

Campina Grande, março de 2022

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
UNIDADE ACADÊMICA DE DESIGN (UAD) | TCC DESIGN**

**PRODUTO DISTRATIVO TERAPÊUTICO PARA JOVENS E ADULTOS
QUE SOFREM DE ANSIEDADE/FOBIA SOCIAL**

Autora: Renata Kelly Alves da Costa
Orientadora: Rafaela Duarte Almeida Araújo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Design da Universidade Federal de Campina Grande, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Design de Produto.

Campina Grande, março de 2022

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
UNIDADE ACADÊMICA DE DESIGN (UAD) | TCC DESIGN**

**PRODUTO DISTRATIVO TERAPÊUTICO PARA JOVENS E ADULTOS
QUE SOFREM DE ANSIEDADE/FOBIA SOCIAL**

Autora: Renata Kelly Alves da Costa
TCC Design

Relatório técnico-científico defendido em 20 de março de 2022, pela banca examinadora
constituída pelos seguintes professores:

Orientadora: Rafaela Duarte Almeida Araújo

Dr. Marconi Luiz França

Ma. Nathalie Barros da Mota Silveira

Campina Grande, março de 2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meus pais pelo suporte financeiro e emocional que por eles a mim foi dado ao longo de todo o meu crescimento e aprendizado, por me apoiaram e incentivaram nas minhas decisões e escolhas acreditando sempre no meu potencial. Obrigada à minha mãe Valdeci Alves da Costa por todos os conselhos e incentivos para me tornar uma mulher independente, e ao meu pai, Renato César Noberto da Costa, pelo apoio financeiro, não me deixando faltar alimentação, transporte e materiais necessários para o meu aprendizado. Sem vocês eu não estaria onde estou e não seria o que sou hoje.

À minha orientadora Rafaela Duarte por toda a paciência, por todas as palavras de apoio e incentivo, e por todo o conhecimento transmitido. Obrigada por acreditar neste projeto e por me incentivar a dar continuidade, guiando-me de maneira tranquila, entendendo minhas limitações e acreditando no meu potencial.

Agradeço a professor Itamar Ferreira da Silva, Cleone Ferreira de Souza, Isis Tatiane Macedo, Luiz Felipe Almeida e Camila Assis Peres Silva, por serem grandes exemplos de profissionais, que ensinam de forma humanizada. Em vocês muitas das vezes além da figura de professor encontrei a figura de um amigo, me deixando confortável para tirar dúvidas em suas disciplinas.

Por fim, agradeço a meu parceiro Danilo Medeiros Dantas e a meus amigos Gabriela Ferreira, Miqueas Galdino, Luciana Macedo e Deborah Hemmely, por todo o apoio e incentivo que me ofereceram. Obrigada por acreditarem na minha capacidade, por todos os momentos de descontração e principalmente por estarem comigo nos momentos mais difíceis.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
1.1	IDENTIFICAÇÃO DA OPORTUNIDADE.....	10
1.2	OBJETIVO GERAL	10
1.2.1	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
1.3	DELIMITAÇÃO DE ESTUDO	11
1.4	FINALIDADE.....	11
1.5	METODOLOGIA	11
2	REVISÃO DA LITERATURA.....	15
2.1	TRANSTORNO DE ANSIEDADE.....	15
2.1.1	DEFINIÇÃO	15
2.1.2	CAUSAS	15
2.1.3	SINTOMAS	16
2.2	ANSIEDADE/FOBIA SOCIAL.....	16
2.2.1	DEFINIÇÃO	16
2.2.2	CAUSAS	17
2.2.3	SINTOMAS	18
2.3	ANSIEDADE NA JUVENTUDE	19
2.4	OBJETOS TERAPEUTICOS.....	20
3	LEVANTAMENTO E ANÁLISE DE DADOS.....	23
3.1	PÚBLICO-ALVO.....	23
3.2	ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO	25
3.2.1	CONCLUSÃO DA ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO	28
3.3	ANÁLISE DA ENTREVISTA COM PSICÓLOGOS	29
3.4	ANÁLISE COMPARATIVA DE PRODUTOS E SIMILARES	32
3.4.1	CONCLUSÃO DA ANÁLISE	35
3.5	ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS CORES NAS EMOÇÕES	36
3.5.1	ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS CORES NA ANSIEDADE	39
3.5.1.1	CONCLUSÃO DA ANÁLISE DAS CORES	40
3.6	REQUISITOS E PARÂMETROS.....	41
4.1	PAINEIS DE REFERÊNCIA	44
4.2	CONCLUSÃO DOS PAINÉIS DE REFERÊNCIA	46
4.2.1	EXTRAÇÃO DE FORMAS	46
4.4	GERAÇÃO DE IDEIAS.....	47
4.3.1	FORMA INICIAL 01	47
4.3.1.1	CONCEITO 1.01.....	47

4.3.1.2	CONCEITO 1.02.....	48
4.3.2	FORMA INICIAL 02.....	49
4.3.2.1	CONCEIRO 2.01.....	49
4.3.3	FORMA INICIAL 03.....	50
4.3.3.1	CONCEITO 3.01.....	50
4.3.4	FORMA INICIAL 04.....	51
4.3.4.1	CONCEITO 4.01.....	51
4.3.5	FORMA INICIAL 05.....	52
4.3.5.1	CONCEITO 5.01.....	52
4.3.6	FORMA INICIAL 06.....	53
4.3.6.1	CONCEITO 6.01.....	53
4.3.7	MOCKUPS.....	54
4.3.7.1	MOCKUP DO CONCEITO 1.01.....	54
4.3.7.1.1	REFINAMENTO DO CONCEITO 1.01.....	55
4.3.7.2	MOCKUP DO CONCEITO 3.01.....	55
4.3.7.3	MOCKUP DO CONCEITO 5.01.....	57
4.3.8	MATRIZ DE DECISÃO.....	58
4.3.9	CONCEITO ESCOLHIDO.....	59
5	PRODUTO FINAL.....	61
5.1	ESTUDO DE COR.....	63
5.2	ESTRUTURA.....	65
5.3	MATERIAIS E PROCESSOS DE FABRICAÇÃO.....	66
5.3.1	CARACTERÍSTICAS DOS MATERIAIS ESCOLHIDOS.....	67
5.4	APLICATIVO DE CELULAR.....	68
5.5	USABILIDADE.....	72
5.5.1	CONECTAR O PRODUTO AO APLICATIVO.....	72
5.6	DESENHO TÉCNICO.....	75
6	CONCLUSÃO.....	76
7	BIBLIOGRAFIA.....	77

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Representação das emoções. (Fonte: Chiara Cecutti, 2021).....	8
Figura 2 - Ansiedade. (Fonte: Super Interessante, 2019).....	8
Figura 3 - Transporte público lotado. (Fonte: Rede Brasil Atual).....	8
Figura 4 - Acompanhamento psicológico. (Fonte: Freepik).....	8
Figura 5 - Compulsão alimentar (Fonte: Hospital Santa Mônica, 2020).....	9
Figura 6 - Ansiolíticos (Fonte: Zenklub, 2021).....	9
Figura 7 - Yoga (Fonte: Florida Today, 2021).	9
Figura 8 - Pop It (Fonte: Tibstih).	10
Figura 9 - Crise de ansiedade em público. (Fonte: Vida Ativa, 2019).....	17
Figura 10 - Fobia Social (Fonte: Segredos do Mundo, 2021).....	18
Figura 11 - Ansiedade na Infância e Juventude (Fonte: Hypheness, 2019).	19
Figura 12 - Objeto ante estresse (Fonte: Aliexpress).	20
Figura 13 - Mapa de Empatia, 2022.....	24
Figura 14 - Referências Visuais, 2022.	24
Figura 15 - Infográfico, 2022.....	25
Figura 16 - Infográfico Transtorno de Ansiedade. (Fonte: Do Autor).....	32
Figura 17 - Fidget Pad (Fonte: Mercado Livre, 2022).....	33
Figura 18- Fidget Cube (Fonte: Magazine Luiza, 2022).	34
Figura 19 - Mabor Cub (Fonte: Cuber Brasil, 2022).	34
Figura 20 - Calming Stone (Fonte: Dezeen, 2014).....	34
Figura 21 - CalmiGO (Fonte: Amazon, 2022).....	35
Figura 22 - Cores quentes e frias. (Fonte: Pinterest, 2022).....	36
Figura 23 - Personagens Divertidamente (Fonte: Google, 2022).	37
Figura 24 - Referências Visuais, 2022.	44
Figura 25 - Painel de Inspiração de Formas, 2022.....	45
Figura 26 - Referências Visuais e Estruturais, 2022.....	45
Figura 27 - Preensão tetradigitalda polpa. (Fonte: DocPlayer - Pegas e Manejos)	54
Figura 28 - Apreensão digital-palmar ou de gacho. (Fonte: DocPlayer - Pegas e Manejos). 56	
Figura 29 - Preensão tri digital. (Fonte: DocPlayer - Pegas e Manejos).	57
Figura 30 - Paleta de cores de tonalidades mais claras. (Fonte: autor).....	63
Figura 31 - Processo de Fabricação por Injeção. (Fonte: tecplasplasticos.com.br).....	66
Figura 32 - Policarbonato. (Fonte: dicadaarquitectura.com).....	67
Figura 33 - Plástico ABS. (Fonte:plastbrinq.com.br).	67
Figura 34 - Silicone. (Fonte: cbpolindustria).....	68



**PRÉ-
PROJETO**

1 INTRODUÇÃO



Figura 1 - Representação das emoções. (Fonte: Chiara Cecutti, 2021)



Figura 2 - Ansiedade. (Fonte: Super Interessante, 2019).



Figura 3 - Transporte público lotado. (Fonte: Rede Brasil Atual).



Figura 4 - Acompanhamento psicológico. (Fonte: Freepik).

A emoção é uma reação a algum estímulo exterior que o indivíduo possa ter, fazendo com que ele tenha reações imediatas e não pensadas. São as emoções que dão origem aos sentimentos, onde o sentimento é um reflexo aos estímulos causados pelas emoções.

Segundo o neurocientista português António Damásio, as emoções são conjunto de respostas enviadas pelo cérebro ao corpo diante de alguma influência exterior. Ainda de acordo com ele as emoções são reações do corpo e os sentimentos são o que ocorre na mente, onde o indivíduo pode guardar para si e ninguém saberá o que ele está sentindo.

A ansiedade (Fig. 2) é uma emoção do ser humano que em determinado nível é natural e até considerada saudável, pois, é ela quem nos ajuda a fugir de situações de risco, a sermos pontuais em nossos compromissos e a resolver questões importantes, porém, o problema se dá quando para algumas pessoas ela é excessiva e contínua, transformando-se em uma doença fazendo com que os indivíduos tenham medos irracionais, chegando a prejudicar em sua qualidade de vida.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) 2019, o Brasil possuía o maior número de pessoas ansiosas do mundo com 18,6 milhões que sofrem com esse problema, representando 9,3% da população, sendo os transtornos mentais a terceira maior causa das licenças médicas no país perdendo somente para as lesões por esforço repetitivo (LER) e as lesões traumáticas que geram o afastamento do trabalho, esse número tende a subir devido ao cenário atual conforme a qualidade de vida que a maioria dos brasileiros tem atualmente, tais como crise economia, desemprego, má qualidade dos serviços públicos (Fig. 3), uso excessivo da tecnologia, contexto social e familiar, entre outros.

Segundo o INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) mais de 1,4 mil pessoas foram afastadas dos seus trabalhos devido à ansiedade no ano de 2019 somente no ES (Espírito Santo)

um número bastante expressivo que só confirma que nossa sociedade está sendo cada vez mais prejudicada.

Para tratar da ansiedade, um acompanhamento profissional com psicólogos e/ou psiquiatras é indispensável, porém, infelizmente, apesar do número crescente de pessoas afetadas, para alguns ainda é um tabu admitir que necessita de ajuda, refletindo nos dados do Conselho Federal de Psicologia, onde existem aproximadamente 130 mil psicólogos que atuam apenas na área clínica, porém, 40% desses profissionais possuem agendas espaçadas, mostrando a desproporção se considerarmos a grande quantidade de indivíduos que são afetados por esse transtorno e demais doenças mentais no Brasil.



Figura 5 - Compulsão alimentar (Fonte: Hospital Santa Mônica, 2020).



Figura 6 - Ansiolíticos (Fonte: Zenklub, 2021).



Figura 7 - Yoga (Fonte: Florida Today, 2021).

Conforme o site do Hospital Santa Mônica (SP) além de prejudicar nas relações pessoais e profissionais, a falta de tratamento em alguns casos tendem a piorar, fazendo com que o indivíduo adquira comportamentos autodestrutivos e prejudiciais tais como abuso e vício em drogas e álcool, depressão, problemas na saúde cardíaca, problemas digestivos ou intestinais (gastrites, úlceras e síndrome do intestino irritável) dores de cabeça (cefaleia) além de causar distúrbios alimentares (Fig. 5).

Para aqueles que procuram ajuda, são utilizados diversos métodos de tratamento, como a psicoterapia e a terapia cognitivo-comportamental, onde os psicoterapeutas estimulam a resolução de pensamentos distorcidos, o autoconhecimento e diminuição dos conflitos emocionais, auxiliando a ganhar confiança principalmente quando o indivíduo é submetido a algum contexto público que demande expressar-se. Em alguns casos, se faz necessário recorrer a medicamentos onde o médico recomenda o uso de antidepressivos, ansiolíticos ou betabloqueadores (Fig. 6). Há também a utilização de tratamentos naturais que servem para complementar, podendo ser muito importantes para a diminuição dos sintomas, diminuindo também o uso de medicamentos. Esses tratamentos incluem a prática regular de exercícios físicos, yoga (Fig. 7) investimento em atividades de lazer (ler, pintar, ouvir música) utilização de remédios fitoterápicos, entre outros.

1.1 INDENTIFICAÇÃO DA OPORTUNIDADE



Figura 8 - Pop It (Fonte: Tibstih).

Outra forma que auxilia no tratamento para ansiedade é a utilização de objetos, brinquedos ou gadgets ante estresse que estimulam o relaxamento através do tato, onde, durante a pandemia da COVID-19, esses objetos foram bastante utilizados para o controle e/ou alívio da ansiedade, tendo um uso diferenciado, a exemplo do pop-it (Fig. 8) daí surge uma grande oportunidade que o Designer pode trabalhar, visto que a procura por produtos com esse objetivo vem crescendo cada vez mais.

Por conseguinte, este projeto tem o propósito de oferecer um produto que possa auxiliar essas pessoas que em sua grande maioria são jovens, de maneira que o indivíduo consiga se distrair e se acalmar nos momentos em que a crise está prestes a começar ou já está instaurada, tendo como auxílio a tecnologia para possibilitar um tratamento terapêutico domiciliar.

1.2 OBJETIVO GERAL

Desenvolver um produto distrativo terapêutico para jovens que sofrem com ansiedade/fobia social, que ajude a diminuir os sintomas da crise, através de personalização para interação.

1.2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar quais fatores levam um indivíduo a desenvolver e ter as crises de ansiedade/ fobia social;
- Identificar as necessidades dos indivíduos em crise de ansiedade/ fobia social;
- Identificar os métodos que essas pessoas utilizam para tentar se auto acalmar nesses momentos;

- Projetar um produto terapêutico que tenha como auxílio o uso da tecnologia;
- Estudar e trazer para o projeto cores que possam auxiliar na mudança desse estado emocional.

1.3 DELIMITAÇÃO DE ESTUDO

O projeto será desenvolvido de modo colaborar com pessoas que sofrem com ansiedade/fobia social, principalmente os jovens, oferecendo um produto acessível com objetivo de distrair e acalmar utilizando da tecnologia e considerando o estudo de cores que contribuem para um conforto emocional. Seu uso é direcionado às situações que geram gatilhos para uma crise.

1.4 FINALIDADE

Ajudar pessoas principalmente jovens que sofrem com ansiedade/fobia social a se acalmarem em momentos que estiverem em crise, permitindo que por meio do produto ela se distraia, fazendo com que tenha uma melhora em seu estado emocional.

1.5 METODOLOGIA

Para o presente trabalho, foi utilizada a metodologia apresentada por Bernd Lobach, que aponta que “Todo processo de design é tanto um processo criativo como um processo de soluções de problemas” (LOBACH, Design Industrial, 2001).

O produto distrativo terapêutico foi desenvolvido com o intuito de ajudar no tratamento de pessoas que apresentam sintomas de ansiedade/fobia social, principalmente jovens. Para isso, o produto foi desenvolvido com base em estudos a respeito dos sintomas da ansiedade, formas de tratamento e sistemas funcionais importantes a fim de serem

incrementados no projeto. Os estudos foram divididos em 4 etapas, sendo eles 3 de pesquisas e definições e 1 de ajustes:

1º momento — pesquisas e definições:

Nesse primeiro momento, foram realizados estudos bibliográficos, entrevistas com profissionais e aplicação de questionários com o público para entender melhor a ansiedade e suas características, tais como sintomas, prevalência, surgimento e tratamentos convencionais. Após realizado o levantamento de dados, foram definidos requisitos necessários para o produto.

2º momento — definição de sistemas que vão acalmar os sintomas:

Nessa segunda etapa, foram realizadas pesquisas a respeito de sistemas funcionais que pessoas em momentos de ansiedade costumam recorrer, bem como os já existentes em produtos com propostas parecidas e poderiam ser adicionados no objeto desenvolvido.

3º momento — pesquisa e definição:

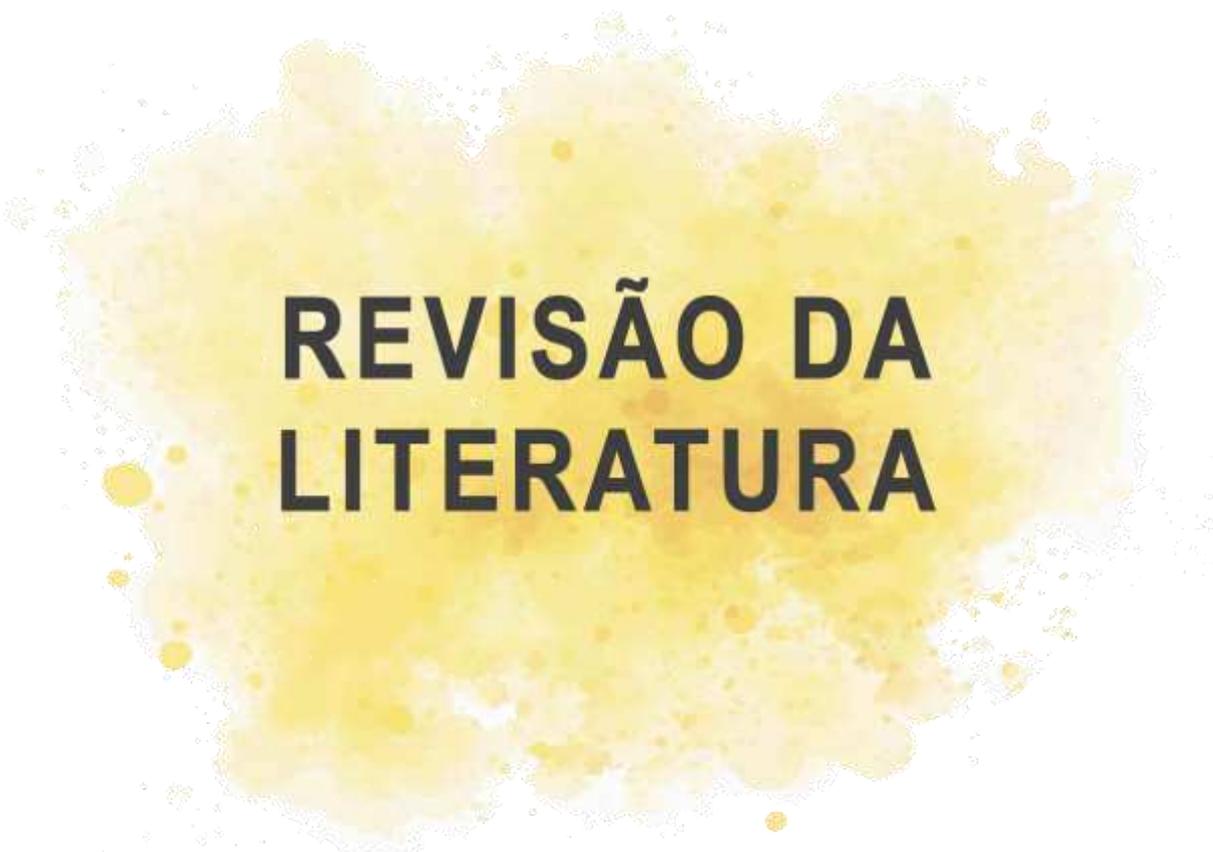
Nessa etapa, após a definição de materiais adequados para o desenvolvimento do produto e sistemas funcionais, foram criados alguns conceitos e logo após alguns deles foram materializados através de mockups para testes, validando a necessidade de funcionamento dos requisitos definidos inicialmente, onde foram observados problemas e necessidades de ajustes para uma eficácia do produto.

4º momento — Desenvolvimento do produto final:

Após realizados os testes em mockups e detectado problemas e soluções existentes, foi escolhido o que melhor se sobressaiu conforme os requisitos propostos, onde logo após foi feito alguns ajustes de melhorias.

Objetivo	Ferramenta	Metodologia
1	Questionário com usuário	Análise do problema
2	Questionário com usuário e entrevista com profissionais	Análise das necessidades
3	Entrevista com psicólogos	Coleta de informações
4	Pesquisa e análise de produtos similares	Análise do mercado
5	Pesquisas bibliográficas e entrevista com profissionais	Coleta e análise das informações Análise da configuração

Pode-se observar no quadro acima que existem etapas na pesquisa a serem seguidas conforme os objetivos específicos.



REVISÃO DA LITERATURA

2 REVISÃO DA LITERATURA

Para dar início ao levantamento de dados, foi feita uma revisão de literatura de artigos científicos e monografias, além de serem lidos artigos publicados em sites e blogs de profissionais e notícias relevantes a respeito do assunto, focando sempre em informações recentes.

A revisão de literatura teve como objetivo criar embasamentos para o projeto, focando sempre no tema principal que é a Ansiedade e Fobia Social em jovens.

Mais adiante destaca-se as definições, causas e sintomas do Transtorno de Ansiedade e Fobia Social, bem como alguns dados e causas da Ansiedade na Juventude.

2.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE

2.1.1 DEFINIÇÃO

De acordo com Engster (2013):

O termo ansiedade provém do grego *Anshein*, que significa oprimir, sufocar. Ansiedade exprime a experiência subjetiva e está sempre associada à manifestação de sintomas corporais. Ela constitui-se como resposta a uma possível ameaça desconhecida, vaga. Pode-se afirmar, que a possibilidade do ser humano em dar sentido a determinadas situações é de longe o maior gerador de ansiedade possível de vivenciar.

2.1.2 CAUSAS

A origem da ansiedade varia de conforme o quadro de cada paciente, podendo ser por desequilíbrios químicos no cérebro, traumas ou

negligência familiar. Betsie Gonçalves (2003) apresenta uma definição precisa para as causas da ansiedade:

A ansiedade é uma resposta a uma possível ameaça desconhecida, vaga, diferente do medo que é um estado emocional similar, só que, em resposta a uma ameaça conhecida e definida.

Pode-se dizer que o medo envolve a avaliação intelectual de um estímulo ameaçador e a ansiedade é a resposta emocional a essa avaliação.

Assim, o medo produz a ansiedade, que prepara o indivíduo a tomar as medidas necessárias, para evitar a ameaça ou, ao menos atenuar suas consequências.

2.1.3 SINTOMAS

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde) os sintomas da TAG variam, mas os principais são:

- Nervosismo persistente;
- Tremores;
- Tensão muscular;
- Transpiração;
- Sensação de vazio na cabeça;
- Palpitações;
- Tonturas;
- Desconforto epigástrico;
- Medos irracionais.

2.2 ANSIEDADE/FOBIA SOCIAL

2.2.1 DEFINIÇÃO

Uma das vertentes dos Transtornos de Ansiedade é o Transtorno de Ansiedade Social que também pode ser chamado Fobia Social ou Antropofobia, sendo um transtorno psicológico originado da ansiedade intensa que afeta crianças, jovens e adultos, fazendo com que a

pessoa sinta medo de ser julgado e rejeitado em uma situação social e conseqüentemente levando-a criar um medo de estar entre um grupo de pessoas.

A Fobia Social se caracteriza por manifestações de alarme, tensão, nervosismo, medo e desconforto motivado pela exposição à avaliação social. Quem sofre com antropofobia sente uma enorme insegurança fazendo com que seja acometido por crises de ansiedade sempre que precisar estar em um meio social.

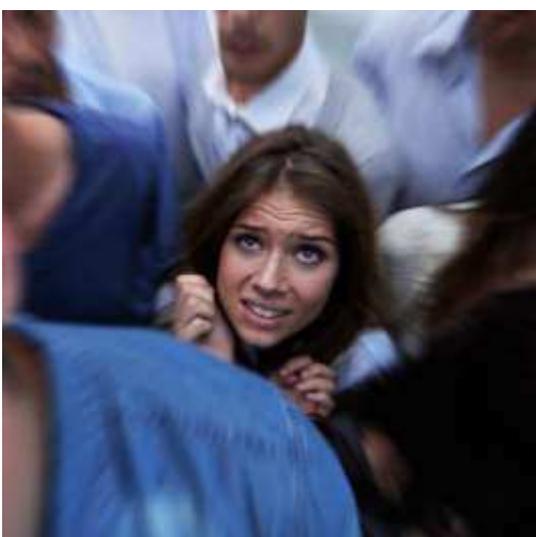


Figura 9 - Crise de ansiedade em público.
(Fonte: Vida Ativa, 2019).

2.2.2 CAUSAS

Segundo o psiquiatra Sebastião Arli, a fobia social se diferencia dos outros transtornos.

A base do diagnóstico é ter medo ou ansiedade excessivos acerca situações em que o indivíduo é exposto a avaliação de terceiros, como manter uma conversa, apresentar um trabalho, encontrar familiares, comer em lugar público, etc. Por isso, ele tenta se esquivar devido ao desconforto, o que pode prejudicar sua vida pessoal, acadêmica e profissional (ARLI, 2019, Jornal Edição do Brasil)

Seja em eventos, reuniões ou transportes públicos (Fig. 9) o indivíduo se sente angustiado só de perceber estar com outros o observando. Além disso, a pessoa costuma ser extremamente insegura com uma baixa autoestima, resultando no sentimento de desvalorização e inferioridade. Falar em público é um pesadelo, logo, há prejuízos funcionais importantes, seja em termos pessoais, quanto profissionais.

De acordo com o Congresso Brasileiro de Psiquiatria (2019) a Ansiedade Social já acomete cerca de 13% dos brasileiros, que equivale a 26 milhões de pessoas, e de acordo com um estudo feito pelo Centro de Pesquisas e Tratamentos de Transtornos de Ansiedade — São Paulo com 116 estudantes adolescentes de ambos os sexos,

mostrou que a prevalência da fobia social foi de 7,8% na amostra de adolescentes, sendo 49 (42,2%) do sexo masculino e 67 (57,8%) do sexo feminino, com idade entre 12 e 15, onde o impacto negativo na escolaridade foi grande, cerca de 89% dos jovens com fobia social repetiram o ano na escola ao menos uma vez.

Conforme estudos epidemiológicos recentes realizados pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA) e Centro de Estudos José de Barros Falcão (CEJBF) com adultos, a fobia social usualmente se inicia na adolescência e com frequência apresenta curso crônico. Um destes estudos também mostrou que quanto mais cedo a presença do transtorno, maior a tendência a se associar com o baixo rendimento e a evasão escolar, além de baixo rendimento profissional e desemprego.



Figura 10 - Fobia Social (Fonte: Segredos do Mundo, 2021).

2.2.3 SINTOMAS

Os sintomas vão muito mais além do que desconforto e ansiedade, algumas pessoas acabam sofrendo por antecipação ao ponto de o nervosismo diário afetar diretamente a rotina diária comprometendo a qualidade de vida, seja na escola no trabalho ou em alguma atividade social. Algumas pessoas confundem timidez com a Fobia Social, mas há diferenças muito significantes. A timidez faz com que algumas pessoas sintam vergonha, mas isso não afeta o caminhar da vida. Já a Fobia Social (Fig. 10) limita drasticamente o desenvolver de atividades rotineiras, como usar um banheiro público, ou entrar numa sala onde as pessoas já estão sentadas.

O medo de falhar em alguma situação que haja a presença de pessoas observando faz com que a pessoa apresente sinais de voz trêmula e gagueira. Geralmente as pessoas costumam analisar o próprio desempenho com vistas a ser mais assertivos na hora de agir ou se comportar. Entretanto, alguns são pessimistas e sempre esperam o que o pior possa acontecer.



Figura 11 - Ansiedade na Infância e Juventude (Fonte: Hypesness, 2019).

2.3 ANSIEDADE NA JUVENTUDE

Segundo a OMS (2017) 9,3% da população brasileira sofre com algum tipo de transtorno de ansiedade que engloba ataques de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, estresse pós-traumático e fobias.

De acordo com o psiquiatra Fernando Asbahr, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo e escritor do livro *Transtornos de Ansiedade na Infância e Adolescência* (Fig. 9) estima que cerca de 10% das crianças e dos adolescentes já sofrem de ansiedade.

Segundo o psicólogo cognitivo comportamental Erick Marangoni do Hospital Santa Mônica, os transtornos de ansiedade são normalmente identificados “nos momentos de transição dos jovens, em que são submetidos a novas pessoas, lugares e situações não vivenciadas anteriormente”, sendo eles dentre essa porcentagem, os mais afetados devido às profundas transformações vividas e as incertezas que provocam um sentimento de inquietação perante o futuro, que vem carregado de diversas responsabilidades e de “satisfações” sociais.

As novas tarefas e responsabilidades que os jovens devem assumir no período de transição da adolescência para a vida adulta pode deixá-los bastante inseguros e menos confiantes em relação ao modo como são observados pela sociedade. Essas situações podem ser ainda mais difíceis para pessoas muito tímidas, que acabam tendo dificuldades de enfrentar experiências sociais, apresentando sintomas de ansiedade e pensamentos negativos que chegam inesperadamente.

2.4 OBJETOS TERAPEUTICOS



Figura 12 - Objeto ante estresse (Fonte: Aliexpress).

O que diferencia uma pessoa da outra em relação à crise de ansiedade é a intensidade e frequência com que ela aparece e os prejuízos que ela causa, porém, a busca por ajuda e métodos que acalmem em momentos de tensão será o diferencial para uma amenização ou melhoria de uma crise.

Para lidar com essas situações, é preciso fazer com que o corpo se acostume. Também ajuda muito a prática de técnicas de relaxamento antes de ir para a situação, como a respiração diafragmática, ou durante o momento (casos que o indivíduo esteja em locais lotados como transportes públicos, por exemplo) com distração através de estímulos auditivos, visuais e principalmente táteis através do manuseio de algum objeto.

Hoje em dia existem produtos focados para essas situações, chamados de “objetos ante estresse” (Fig. 10) que tem o objetivo de auto acalmar a pessoa que o utiliza através do tato, com botões, teclas, discos, texturas, entre outros, a depender da proposta que o objeto oferecer. Esses produtos já existem a um tempo no mercado e geralmente são mais utilizados entre os jovens, porém com o crescente número de casos de pessoas que estão sendo acometidas atualmente pela ansiedade e o estresse, principalmente após a pandemia da COVID-19, esses objetos ficaram ainda mais conhecidos na internet, tornando-se moda entre crianças e jovens do mundo todo, é o caso do Pop It, um brinquedo sensorial de silicone feito para apertar, que produz um estouro quando o indivíduo pressiona as bolhas no mouse.

De acordo com a psicóloga infantil Célia Braga em entrevista a CENARIUM, “A interação manual com os objetos lúdicos e sensoriais traz uma sensação de calma, tranquilidade e sentimento satisfatório para o indivíduo.”

Pessoas de várias idades vêm aderindo cada vez mais esses objetos, onde hoje no mercado existem para todas as idades e gostos, é o caso de pessoas que trabalham em escritórios e estão aderindo cada vez mais esses produtos a sua mesa de trabalho.

Esses produtos se tornam satisfatórios devido a suas texturas macias e arredondadas

que são agradáveis ao toque, isso porque segundo a psicóloga Angelita Corrêa Scardua, pesquisadora do departamento de psicologia social da USP:

Estudos sobre bem-estar associado ao design mostram que nosso processo evolutivo nos faz sentir estresse perto de objetos pontiagudos, móveis com muitas quinas, metais frios e superfícies ásperas, por exemplo, porque essas formas e texturas um dia representaram ameaças à nossa vida. Essas sensações são inconscientes, sentimos um conforto ou desconforto, mas não sabemos o porquê. (SCARDUA, 2020, Viva Bem UOL)

Ou seja, inconscientemente o ser humano tem a tendência de criar repulsa a objetos que para os nossos antepassados eram associados ao perigo e conseqüentemente se sente confortável com objetos que possuem texturas opostas a essas lembranças, explicando a grande satisfação e sensação de alívio que temos ao manusear produtos com essas características mesmo quando não são feitos especialmente para essa finalidade.

Embora os objetos ante estresse sejam ótimas opções para acalmar momentaneamente quem é acometido pela ansiedade, eles não podem substituir um acompanhamento profissional, mas sim ser mais um aliado, é o que explica a psicóloga Célia Braga em entrevista a CENARIUM:

É legal o intuito ao qual o brinquedo se propõe, mas lembremos que ele é apenas uma ferramenta alternativa e jamais vai substituir os cuidados de um profissional ou terapia quando necessária. Cada caso é um caso e os níveis de ansiedades são diferentes, óbvio que em casos mais intensos não dá para confiar os cuidados a um brinquedo, você inclui-o no tratamento como dispositivo de auxílio.



LEVANTAMENTO DE DADOS

3 LEVANTAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Nesta etapa foram levantadas informações necessárias para o entendimento e desenvolvimento do projeto. Foram realizados estudos através de pesquisas bibliográficas em site e artigos, aplicado questionário em 51 pessoas com idades entre 15 a 30 anos a qual estão na faixa etária que mais acomete o transtorno e/ou são pacientes em tratamento, e por fim, realizada uma entrevista com três psicólogas clínicas para debater a respeito dos resultados do questionário e obter mais informações a respeito do assunto. Também foi realizado um estudo através de produtos já existentes no mercado observando suas propostas e materiais utilizados neles e se ambos realmente influenciam nos estímulos para uma melhoria das pessoas que utilizam esses produtos para tais finalidades, além de se aprofundar um pouco a respeito das influências das cores no estado emocional, levando a formulação dos requisitos que orientem de forma satisfatória o desenvolvimento do projeto.

3.1 PÚBLICO-ALVO

Como o intuito do projeto é desenvolver um produto voltado para pessoas que sofrem com ansiedade e fobia social, decidiu-se que esse seria o público-alvo, ou seja, tanto indivíduos já diagnosticados e possuem acompanhamento profissional, quanto para aqueles que por algum motivo não procuraram ajuda especializada, mas que já apresentaram sintomas que condizem.

Devido à revisão de literatura, percebeu-se que pessoas mais jovens são as mais acometidas pelo transtorno, então o projeto terá como foco o público adolescente e jovens adultos.

Sendo assim, foi elaborado então o mapa de empatia abaixo, que mostra algumas das principais características mais presentes nas pessoas que sofrem desse mal: O que elas

pensam e sentem, o que as pessoas falam para elas, o ambiente em que se encontram, suas atitudes, suas dificuldades e medos perante o transtorno e seus desejos.



Figura 13 - Mapa de Empatia, 2022.



Figura 14 - Referências Visuais, 2022.

FAIXA ETÁRIA



Figura 15 - Infográfico, 2022.

3.2 ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

Para auxiliar na coleta de dados, realizou-se uma pesquisa através da ferramenta online Google Forms, onde foram elaboradas oito perguntas com o intuito de saber mais sobre o público que será trabalhado, seus sintomas, seus comportamentos em momentos de crise e conhecimentos a respeito de produtos existentes no mercado voltado para essa área.

Com o auxílio de alguns Psicólogos, o questionário foi aplicado em alguns dos seus pacientes, além de serem também aplicados em pessoas do convívio social e redes sociais, principalmente jovens que ainda estão na universidade e/ou dando início às responsabilidades adultas, totalizando o número de 51 pessoas, dentre elas, 74,5% (38 pessoas) tem entre 20 a 25 anos, 15,7% (8 pessoas) tem entre 26 e 30 anos, 5,9% (3 pessoas) tem entre 15 a 19 anos e 3,9% (2 pessoas) tem 30 anos ou mais (Fig. 15). Diante desses dados se somar as pessoas entre 20 a 25 anos (74,5%) com as que tem entre 26 a 30 anos (15,7%) o total dá 90,2%, sendo quase o total de pessoas entrevistadas, justificando a realização desse projeto para pessoas entre 20 a 30 anos de idade que é justamente a faixa etária onde a ansiedade é mais presente.

Foi perguntado se elas dispõem de Ansiedade e/ou Fobia social, 52,9% (27 pessoas) responderam que não, mas que desconfiam, pois, já tiveram ou tem sintomas que condizem (Fig. 15) 35,3% (18 pessoas) responderam que sim e 11,8% (6 pessoas) responderam que não, o que mostra que a maioria das pessoas tem traços ansiosos, mas não procuram ajuda profissional, ou seja, provavelmente se elas procurassem ajuda, o número de diagnosticados com ansiedade seria bem maior; Dentre essas, 68,6% (35 pessoas) nunca usaram medicamentos 25,5% (13 pessoas) responderam que já fizeram uso, 3,9% (2 pessoas) responderam que ainda realiza e 2% (1 pessoa) respondeu que usa fitoterápicos calmantes, mas nada específico para ansiedade, o que mostra que provavelmente essas pessoas ou preferem optar por tratar da ansiedade naturalmente, ou sem medicamentos, ou que simplesmente não tratam dela; Quando perguntado se elas dispõem de acompanhamento profissional, 84,3% (43 pessoas) responderam

que não dispõe de um acompanhamento profissional (Fig. 15) e 15,7% (8 pessoas) responderam que faz, o que indica que das pessoas que responderam que tem ansiedade ou se autodiagnosticaram ao dizer que possui, ou que mesmo sabendo que tem ansiedade, por algum motivo não tem acompanhamento profissional mesmo precisando. Isso faz perceber que grande maioria das pessoas que responderam a esse questionário e dizem ter ansiedade ou que desconfiam que tenha se auto avaliam, se identificam nas características e nos sintomas, e até se medicam, mas que não procuram ajuda profissional por algum motivo, o que justifica ter um produto que auxilie essas pessoas mesmo em momentos que não tenha um acompanhamento profissional para ajudar a reduzir alguns dos sintomas nos momentos necessários.

Foi disponibilizado também alguns dos sintomas decorrentes da ansiedade e fobia social para as pessoas marcarem se alguns deles já fizeram parte da vida delas:

- Respiração ofegante – 64,7% (33 pessoas)
- Taquicardia ou dores no peito – 41,2% (21 pessoas)
- Falta de ar – 62,7% (32 pessoas)
- Formigamento ou Dormência – 35,3% (18 pessoas)
- Palpitações – 54,9% (28 pessoas)
- Mãos frias e/ou suando – 51% (26 pessoas)
- Visão turva – 27,5% (14 pessoas)
- Vontade de roer as unhas – 35,3% (18 pessoas)
- Dor de barriga – 51% (26 pessoas)
- Agitação nas pernas ou braços – 56,9% (29 pessoas)
- Tontura ou sensação de desmaio – 43,1% (22 pessoas)
- Desmaio – 9,8% (5 pessoas)
- Zumbidos no ouvido – 19,6% (10 pessoas)
- Boca seca – 27,5% (14 pessoas)
- Sensação de que algo ruim irá acontecer – 72,5% (37 pessoas)
- Despersonalização – 15,7% (8 pessoas)
- Vontade de chorar sem motivo aparente – 72,5% (37 pessoas)
- Inquietação – 70,6% (36 pessoas)

- Medo de ser julgado – 58,8% (30 pessoas)
- Sensação de que todos estão te observando – 43,1% (22 pessoas)
- Arrancar cabelos – 11,8% (6 pessoas)
- Espasmos – 2% (1 pessoa)

Analisando as respostas a respeito dos sintomas da ansiedade, nota-se que por mais que grande maioria das pessoas não tenham certeza que tem ansiedade ou que responderam que não tem, já possuíram ou ainda possuem sintomas que a caracterizam, um reflexo disso é que grande maioria das 38 pessoas entrevistadas responderam que já tiveram os principais sintomas, tais como: respiração ofegante, falta de ar, taquicardia, palpitações, mãos ou pés frios e/ou suando e inquietação, isso mostra que existe uma necessidade da pessoa que sofre com a ansiedade se acalmar e praticar exercícios de respiração para diminuir a agitação e a falta de ar que a ansiedade traz, visto que se esses fatores forem resolvidos, conseqüentemente boa parte dos outros sintomas que surgem posteriormente também serão diminuídos.

Dentre as pessoas que assinalaram alguns dos sintomas citados anteriormente, foi perguntado se ambas já apresentaram esses sintomas em público, para as pessoas que responderam que sim, muitas citaram os lugares e momentos que desencadearam esses sintomas, tais como em festas com muita gente, onde duas pessoas responderam que chegou até a desmaiar, outras pessoas falaram que já apresentaram sintomas de ansiedade no shopping, em transportes públicos e transportes de aplicativos de celular, no trabalho, na universidade, na sala de aula, em supermercados e farmácias, em lugares fechados, em casa durante a pandemia do (COVID-19) na igreja, em público quando se sente deslocado, em apresentações de seminários, entre outros, o que leva a crer que a ansiedade quando não tratada acaba tomando proporções maiores e excedendo também e principalmente em locais em público.

Para as pessoas que já sentiram alguns destes sintomas em público, foi perguntado se ambas utilizaram algum método para se acalmar.

- Aperta caneta – 23,5% (12 pessoas)
- Estralar os dedos – 39,2% (20 pessoas)

- Morder as unhas – 43,1% (22 pessoas)
- Fica mexendo em algum objeto – 47,1% (24 pessoas)
- Mascar chiclete – 9,8% (5 pessoas)
- Morde lápis ou caneta – 27,5% (14 pessoas)

Além de assinalarem, algumas pessoas também acrescentaram outros métodos, tais como tentar controlar a respiração, meditar, conversar consigo, ficar mexendo as mãos, tentar fazer algo que faça o corpo se movimentar por completo, arrancar os cabelos, usar o celular constantemente mesmo sem ter o que fazer nele (bloquear e desbloquear a tela). Percebendo assim que a grande maioria das pessoas sente a necessidade do toque, pressão e de movimentos repetitivos, sendo um ato apaziguador e até dolorido, mas que tirem suas tensões através do “sentir”.

Por fim, foram disponibilizadas algumas imagens de objetos ante estresse já existentes no mercado que tem o intuito de relaxar e tranquilizar as pessoas em momentos de tensão de modo a saber se as pessoas, já conheciam ou, já utilizaram esses objetos, dentre essas imagens também foram colocadas imagens de caneta, lápis, papel e livro, onde ambos não são focados para o alívio do estresse e ansiedade em específico, mas estavam nessa questão com o intuito de saber se as pessoas consideram como formas para se acalmar, mais da metade das pessoas (54%) (27 pessoas) responderam que já utilizaram a caneta como objeto para se acalmar em momentos de ansiedade, confirmando que muitas delas recorrem a produtos de fácil alcance e possuam algum mecanismo que proporcione o toque constante e repetitivo, justificando a existência de um produto que tenham essas funções.

3.2.1 CONCLUSÃO DA ANÁLISE DO QUESTIONÁRIO

Chegou-se à conclusão que boa parte das pessoas entrevistadas aparentemente possuem ou já possuíram algum grau de ansiedade, ou fobia social, onde os principais sintomas incluem respiração ofegante, falta de ar, sensação de que algo ruim acontecerá, inquietação, vontade de

chorar sem motivos, movimentos repetitivos dos membros, entre outros. O que faz perceber que essas pessoas precisam de um apoio antes e/ou durante esses períodos, principalmente no que diz respeito aos sintomas de respiração, onde se acredita que amenizando os sintomas ocorrerão mais relaxamento e conseqüentemente haverá a diminuição dos demais sintomas.

Para se acalmar, conclui-se também que há involuntariamente uma grande tendência das pessoas a quererem fazer movimentos repetitivos, seja estalando os dedos, mexendo os braços e as pernas, entre outros ou principalmente manuseando algum objeto ao seu alcance, a exemplo a caneta, notando-se que além do que foi dito anteriormente, a pessoa que sofre com ansiedade necessita estar mexendo ou em contato com algum objeto para extravasar suas tensões, chegando à conclusão que o produto a ser projetado necessita ter a função de acalmar essas pessoas por meio do contato repetitivo.

3.3 ANÁLISE DA ENTREVISTA COM PSICÓLOGOS

Realizou-se uma entrevista com três psicólogas de Campina Grande, a psicóloga clínica Monique Hélen, a Psicóloga clínica pós-graduanda em Terapia Cognitiva Comportamental Sandra Cavalcante e a Psicóloga clínica especialista em Logo terapia Clara Melo, a fim de entender e ter uma visão profissional a respeito dos dados levantados com o questionário citado anteriormente, bem como tirar demais dúvidas a respeito da ansiedade, sintomas, comportamentos e formas que o paciente, juntamente com os tratamentos fundamentais (terapias e medicamentos) poderia ser auxiliado quando sozinho por meio de algum produto.

Em conversa com a Psicóloga Monique Hélen concluiu-se que:

- A ansiedade vem como um produto desse novo século, a qual sempre existiu por ser uma emoção, mas enquanto doença vem sendo algo mais característico da realidade atual devido às exigências de ter que dar conta de muitas coisas

em simultâneo, e a competitividade, onde o ser humano é sempre colocado em ambientes hostis;

- Quando em crises ou sintomas, muitas das pessoas tendem a usar estratégias de movimentos repetitivos para focar em algo que está para além dos pensamentos que as acometem. O que indica que o produto a ser projetado pode apresentar essa característica;

- Por ser um processo mental onde geralmente há repetições de pensamentos, a pessoa acometida pela ansiedade tende a utilizar o tato para se trazer para o presente e sentir o “aqui e agora”, de maneira que a tire do foco dos seus pensamentos para sentir o “mundo real”.

- Além do tato, a audição também é um dos pontos que influencia diretamente e indiretamente, visto que o som está ligado ao estado de emoções, podendo ajudar a modificar e acalmar os pensamentos.

Ao discutir sobre o assunto com a Psicóloga Sandra Cavalcante foram obtidas tais informações:

- A ansiedade é algo normal de todo ser humano e é algo que nos sustenta no mundo para a nossa sobrevivência, porém, o que configura como um transtorno de ansiedade é quando ela começa a sair do controle, atrapalhando na rotina;

- Geralmente a ansiedade é mais recorrente em adolescente e jovem, pois, esse período é um momento de muitas decisões e escolhas importantes, onde as pessoas estão tendo muitas responsabilidades cada vez mais cedo;

- Um dos sintomas que também caracterizam a ansiedade é a fuga constante, onde a pessoa não consegue encarar momentos difíceis ou importantes por causa da ansiedade que se aflora;

- Nada substitui a psicoterapia e os medicamentos necessários para crises de ansiedade, mas é possível existirem instrumentos que auxiliem em momentos necessários, como por exemplo, instrumentos que possam ajudar na respiração diafragmática, sendo uma técnica utilizada na TCC (Terapia Cognitiva Comportamental) fazendo com que o paciente tenha controle da respiração e se concentre em algo;

- O Pop It e demais objetos denominados ante ansiedade são produtos cuja característica

fazer com que a pessoa que o utiliza foque em algo e tome mais controle sobre sua respiração, o que está fazendo naquele momento, e conseqüentemente quando a pessoa toma esse controle normalmente a ansiedade vai se regulando. O que sinaliza que o produto a ser projetado precisa ter a característica de concentração e autocontrole;

- O uso da tecnologia é bastante importante para ajudar as pessoas a se organizarem e a registrarem sintomas do dia a dia para relatar aos profissionais, bem como também a ajudar em meditações, como meditações guiadas por meio de aplicativos.

Por fim, em conversa com a Psicóloga Clara Melo, foi possível concluir que:

- Antes de uma crise de ansiedade, algumas pessoas que possuem começam por ter muita irritabilidade, dor de cabeça (como a enxaqueca, insônia, dificuldade de concentração, procrastinação;

- A existência de produtos para auxiliar em crises de ansiedade é importante, pois, nem sempre as pessoas conseguem ter acesso constante a um profissional, onde quando sozinhos as pessoas podem procurar formas de melhoras utilizando algo que as acalmem;

- É importante produto com foco na respiração diafragmática, ajudando a pessoa a respirar, onde auxilia a pessoa a se recompor;

- Também é interessante o uso de músicas relaxantes, que sempre ajudam sendo recomendados por profissionais para essas situações, bem como jogos e demais atividades prazerosas para o paciente e que possibilitassem a distração do tirar o foco da situação para não prejudicar sua saúde;

TRANSTORNO DE ANSIEDADE

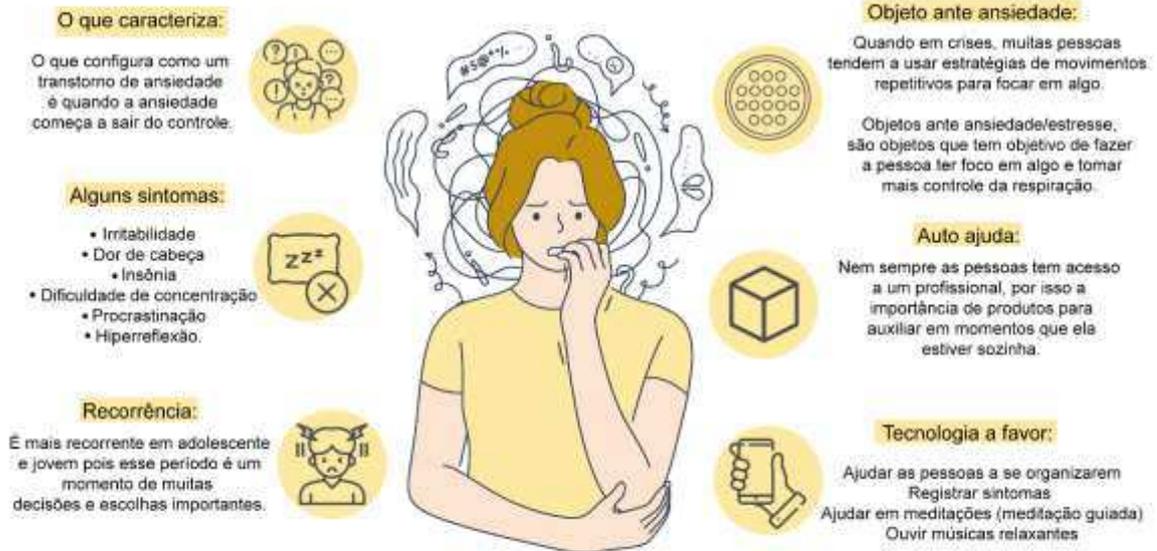


Figura 16 - Infográfico Transtorno de Ansiedade. (Fonte: Do Autor).

3.4 ANÁLISE COMPARATIVA DE PRODUTOS E SIMILARES

Na análise comparativa de similares, foram analisados seis produtos que se destacam na função de acalmar pessoas em crises de ansiedade e estresse. Nessa etapa é possível analisar e observar quais características podem ser aproveitadas para a concepção do produto final.

A análise tem como principal objetivo analisar materiais utilizados, dimensões, sistemas de funcionamento, peso e paleta de cores.

Vale salientar que tal análise foi feita observando imagens e vídeos, sendo os dados coletados através de textos bibliográficos contendo as informações necessárias.

	Objeto	Material	Dimensões	Sistema	Peso Liq.	Paleta
	1- Fidget Pad	Plástico ABS	3.7 x 7.3cm	Rolamento e botão	50g	Sortida (depende do fabricante)
	2- Fidget Cube	Plástico ABS e borracha	3 x 3cm	Switch, botão, roqueiro, bola de aço, discos, teclas	68g	Sortida (depende do fabricante) sendo geralmente colorido
	3- Mabor Cube	Plástico e aço inoxidável	4 x 4cm	Dobrável Design curvo ergonômico	Não encontrado	Sortida (depende do fabricante)
	4- Push Pop	Silicone	12.5x12.5cm	Descompressão	50g	Sortida (depende do fabricante) sendo geralmente colorido
	5- Calming Stone	Polímero, cobre.	Não encontrado	Sistema eletrônico e digital	Não encontrado	Branco e Cobre
	6- CalmiGo	Polímero	16.51x13.46x 5.84cm	Pilha ou bateria	227g	Cinza



Fidget Pad (Fonte: Mercado Livre, 2022).

Produto 1 - Fidget Pad (Fig. 16): O primeiro produto é um brinquedo ergonômico para as mãos com o intuito de aliviar o estresse e a ansiedade. Ele possui oito funções: quatro bolas clicáveis (dois com som e dois sem som), um joystick, um rolo de massagem com os dedos, duas engrenagens eternas, um botão deslizante com mola, um botão giratório, um interruptor, um punho convexo.



Figura 17- Fidget Cube (Fonte: Magazine Luiza, 2022).



Figura 18 - Mabor Cub (Fonte: Cuber Brasil, 2022).



Figura 19 - Calming Stone (Fonte: Dezeen, 2014).

- É um produto resistente devido à qualidade de seus materiais, além de discreto, possibilitando ser levado a qualquer lugar e possui diversas funções;
- Aborda ansiedade, déficit de atenção e estresse;
- Apesar de ter diversas funções o produto se limita apenas ao tato.

Produto 2 - Fidget Cube (Fig.17): O segundo produto é um pequeno dispositivo portátil que possui várias funções em todos os lados: um interruptor, três engrenagens, uma esfera de aço rolante, um joystick, um disco giratório, um “esfregador de dedos” e cinco botões.

- É um produto resistente devido à qualidade de seus materiais, além de discreto, possibilitando ser levado a qualquer lugar e possui diversas funções;
- Aborda a ansiedade, déficit de atenção e estresse;
- Apesar de ter diversas funções o produto se limita apenas ao tato.

Produto 3 - Mabor Cube (Fig. 18): também em formato de cubo, o terceiro produto é composto por oito cubos menores onde cada um pode ser girado a partir de qualquer direção e ângulo, possibilitando assim fazer várias formas.

- Proporciona um efeito imediato através de seu manuseio sendo um objeto mutável, possibilitando dar várias formas.
- Possui apenas uma funcionalidade.

Produto 4 – Push Pop: O quarto produto é um brinquedo sensorial de decompressão com o intuito de aliviar a ansiedade e o estresse, onde ele é reutilizável e lavável.

- Proporciona um efeito imediato através de boas sensações ao manusear o produto, além de fácil higienização por ser lavável.
- Possui apenas uma funcionalidade

Produto 5 – Calming Stone: O quinto produto é um sensor de batimentos cardíacos que reproduz para o usuário os batimentos, promovendo um retorno sensível e visual conforme o usuário for se acalmando.

- Produto inovador com a utilização da tecnologia a seu favor e de efeito imediato,



Figura 20 - CalmiGO (Fonte: Amazon, 2022).

- Fácil de manusear e cabe na mão.
- Sistema digital Bluetooth;
- Toca sons calmantes

Produto 6 – CalmiGO: dispositivo inovador de efeito imediato do estresse, ansiedade e momentos de angústia

- Regula padrões de respiração
- Estimula os sentidos impedindo os sintomas no momento em que o utiliza;
- Portátil e de design simples;
- Uso terapêutico.

3.4.1 CONCLUSÃO DA ANÁLISE

A partir da análise de produtos similares, foi possível perceber algumas características importantes que devem ser levadas em consideração e que podem contribuir de forma satisfatória para o desenvolvimento do projeto, bem como características que devem ser evitadas. Os materiais mais utilizados são o plástico ABS e a borracha de silicone por serem mais resistentes e versáteis, facilitando na qualidade e durabilidade do produto. Em relação à estrutura o Fidget Pad e o Fidget Cub (Produto 1 e 2) foram os que mais se sobressaíram, pois, além de possuírem formatos e tamanhos adequados às mãos do usuário possibilitando que eles sejam levados para todos os lugares e utilizados discretamente, possui diversas funcionalidades, mantendo por mais tempo o usuário entretido.

Um dos aspectos que se mostrou interessante no Push Pop (Produto 4) é sua facilidade de limpeza por ser uma peça única e feita apenas de silicone, porém, é um produto limitado e grande, aonde vai de contra a proposta do projeto que é a projeção de um produto discreto e portátil.

Observando as informações obtidas, percebe-se que como já foi citado anteriormente e agora comprovado através da análise comparativa, os objetos com foco no alívio para a ansiedade e estresse tendem em sua grande maioria possuir atividades repetitivas e táteis, porém, apesar do mercado em relação a produtos com a finalidade ante estresse e ansiedade vir

crescendo atualmente, ainda são escassos produtos associados o tato com a audição.

Observa-se também que dentre os objetos analisados, a maioria possui formatos geométricos, onde apenas o Fidget Pad não é.

Além do que já foi analisado anteriormente, foi possível perceber que os objetos geralmente são coloridos variando entre uma a seis cores em um só produto, podendo ser um ponto positivo ou negativo a depender do ponto de vista. Positivo, pois, se torna atrativo também as crianças, mas pode se tornar negativo, pois, se o produto possuir muitas cores, pode causar uma confusão visual trazendo mais sentimentos de ansiedade.



Figura 21 - Cores quentes e frias. (Fonte: Pinterest, 2022).

3.5 ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS CORES NAS EMOÇÕES

As cores (Fig. 21) estão diretamente interligadas às nossas emoções, nas quais desde pequenos são enraizadas em nossa linguagem e pensamentos, onde cada cor pode atuar diferentemente dependendo da ocasião, pois, podem ser avaliadas de diversas maneiras a depender para qual finalidade ela está sendo utilizada, então conseqüentemente elas podem influenciar no nosso cotidiano, podendo interferir até mesmo em nossas decisões.

As cores podem causar impactos psicológicos e até mesmo fisiológicos podendo influenciar nas atividades musculares, nervosas e mentais do nosso corpo, é um elemento essencial para gerar energia, seja ela positiva ou negativa, onde é uma realidade sensorial a qual não podemos fugir, pois, além de atuar no estado emocional, também reproduz a sensação de movimento.

Cada ser humano tende a ser atraído por determinadas cores em decorrência de alguns fatores que podem determinar tais escolhas, podendo estar relacionada ao seu tipo de personalidade, nas suas circunstâncias e estilo de vida ou até mesmo nos seus desejos e pensamentos mais íntimos e até mesmo inconscientes.

A cor é percebida por estímulos e pressão no globo ocular ou nervo óptico, onde o olho



Figura 22 - Personagens Divertidamente (Fonte: Google, 2022).

humano pode percebê-lo através das células cones, sendo muito importante sua percepção para o entendimento do ambiente em que se encontra, agindo diretamente nos nossos sentimentos, sensibilidade e humor, onde a filtragem é feita antes mesmo de chegar ao consciente no qual decisões são tomadas no inconsciente.

As cores podem ser divididas em duas categorias, sendo elas quentes ou frias (Fig. 21). As cores quentes tendem a passar a sensação de vitalidade, energia, alegria, excitação, irritação, movimento e apetite:

COR	SIGNIFICADO	QUANDO COMBINADO COM OUTRAS CORES
AMARELO	Luz, calor, descontração, otimismo e alegria;	Lúdico com laranja e vermelho, amável com azul e rosa. Combinado ao cinza e ao preto, o amarelo atua sempre de modo negativo, como no acorde da inveja e o ciúme.
LARANJA	Alegria, vitalidade, prosperidade e sucesso;	Divertido com amarelo e vermelho; com dourado, prazer. Com violeta intruso. Aromático com verde e marrom.
VERMELHO	Paixão, energia, excitação;	O vermelho unido à rosa transmite inocência, unido ao violeta tem um efeito sedutor. Junto ao preto, o vermelho adquire um significado negativo, transmitindo agressividade e brutalidade.
ROSA	Romantismo, ternura, ingenuidade;	Terno e feminino com o vermelho, infantil com amarelo e branco, doce e barato com laranja.
MARROM	Seriedade, integralidade.	Fora de moda e feio com toda as cores inexpressivas. Careta e insuportável com cinza e cor-de-rosa. Com branco, seu efeito é não erótico. Com verde e violeta seu efeito é acre, integrável.

As cores frias tendem a passar a sensação de calma, tédio, distância, conforto, lentidão, tristeza:

COR	SIGNIFICADO	QUANDO COMBINADO COM OUTRAS CORES
AZUL	Tranquilidade, serenidade, harmonia;	Azul com o verde e vermelho causa uma impressão simpática e harmoniosa; com violeta, uma impressão repleta de fantasia; com o preto uma impressão de masculinidade e grandeza.
VERDE	Esperança, liberdade, saúde e vitalidade;	O verde é tranquilizador ao lado do azul e o branco. O verde dá esperança com azul e amarelo. O verde transmite um efeito salutar ao lado do vermelho, e um efeito venenoso ao lado do violeta.
VIOLETA	Espiritualidade, magia e mistério.	Extravagante e artificial com prata, original e inconformista com laranja, efeito mágico com preto.

Já as cores neutras possuem pouco reflexo, baixa energia e intensidade:

COR	SIGNIFICADO	QUANDO COMBINADO COM OUTRAS CORES
PRETO	Elegância, seriedade, sofisticação, medo, luto, modernidade;	Ríspido e duro com o cinza e azul, elegante ao lado do prata e do branco, poderoso acompanhado de ouro e vermelho.
BRANCO	Paz, pureza, limpeza, honestidade, harmonia;	Ideal e nobre com ouro e azul, objetivos com cinza, o efeito mais leve de todos com o amarelo, extremamente delicado com a rosa.
CINZA	Neutralidade, humildade, estabilidade, elegância, velhice, passado, desânimo, apatia.	Inseguro com amarelo, modesto com branco. Desprovido de imaginação, entediante e hostil com marrom.

3.5.1 ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DAS CORES NA ANSIEDADE

Conforme com o que foi visto anteriormente as cores e suas combinações podem influenciar diretamente e indiretamente nas emoções, o que significa dizer que pessoas com ansiedade e demais categorias de transtornos, podem ser influenciadas positivamente ou negativamente por elas quando em crise, podendo tanto acalmá-las quanto ser um gatilho para o aumento dela.

Pessoas que sofrem de ansiedade precisam ser tranquilizadas, sentir segurança, confiança, e demais sentimentos que a façam sentir bem e trazer novamente para o conforto emocional e o presente, e perceber que as coisas estão sob controle, portanto, a seguir estão algumas combinações de cores de acordes cromáticos que podem se sobressair em relação à ansiedade e seus respectivos significados, usando como base o livro A Psicologia das Cores de Eva Heller:



3.5.1.1 CONCLUSÃO DA ANÁLISE DAS CORES

A análise da influência das cores nas emoções e na ansiedade possibilitou saber mais sobre quais cores podem ser utilizadas no projeto e quais devem ser evitadas. Pode-se perceber nos acordes cromáticos que há uma predominância de cores mais quentes como o amarelo, vermelho, laranja, rosa e marrom, porém, temos em maior abundância a presença do azul e do verde que são cores frias, além do branco que é uma cor neutra.

Observa-se que nos acordes cromáticos que simbolizam sentimentos que um produto voltado para ansiedade deve transmitir, as cores escuras são evitadas, é o caso da cor preta, que é uma cor que traz a sensação de sentimentos mais pesados, porém, isso não quer dizer que seja descartado a sua utilização, pois, quando combinado com as cores corretas e aplicado de maneira adequada ele pode trazer elegância e sofisticação para o objeto.

O verde, azul, amarelo e branco são as cores mais abundantes, o que condiz com seus significados e a proposta do produto que tem como objetivo de acalmar, trazer tranquilidade, harmonia, esperança, otimismo, descontração, alegria e paz para a pessoa que o utiliza se sinta melhor.

Apesar de presente nos acordes, o marrom por ser uma cor mais fechada e trazer um sentimento de seriedade, é necessário também ter mais cautela ao utilizá-lo, pois, a proposta do projeto é justamente a descontração.

3.6 REQUISITOS E PARÂMETROS

	REQUISITOS	PARÂMETROS
ESTRUTURAL/FUNCIONAL	<p>1- Conter um sistema que traga a distração manual ao usuário por meio da repetição de movimentos</p> <p>2- Utilizar sistemas que tenham funcionalidade de acalmar</p>	<p>1 – Sistema para clicar e/ou deslizar</p> <p>2- Botões, rolamento ou encaixe</p>
USO	<p>1- Possuir sistema de acionamento</p> <p>2- Ser personalizável de acordo com as necessidade terapêuticas</p> <p>3 –Possibilitar instruções de uso</p>	<p>1- Uso de botões</p> <p>2- Uso do produto associado ao aplicativo de celular</p> <p>3- Uso de aplicativo de celular</p>
SEMÂNTICO	<p>Ter funções claras e identificáveis</p>	<p>Uso de affordances, feedbacks e índices e outros elementos de comunicação</p>
ERGONÔMICO	<p>1- Ser confortável na mão</p> <p>2 – Usar texturas que acalmem</p> <p>3- Possibilitar o uso para pessoas de diversas idades.</p> <p>4- Caber em pelo menos uma mão do usuário</p>	<p>1- Forma antropomorfa e manejo grosseiro de pega com a palma da mão</p> <p>2- Texturas regulares, com elementos repetidos</p> <p>3- Percentil de 50% para comprimento e largura das mão</p> <p>4- Comprimento máximo: 10,5cm/ Largura máxima: 6,1cm</p>
ESTÉTICO/FORMAL	<p>1- Utilizar de cores que transmitam tranquilidade, calma e alegria</p> <p>2 - Formas que tragam a distração</p>	<p>1- Azul, verde, amarelo, branco, laranja, rosa, vermelho, marrom</p> <p>2- Formas confortáveis para as mãos, formas arredondadas</p>

MATERIAIS	1- Material que proporcione uma textura emborrachada	1- Silicone
	2- Material que proporcione resistência a limpeza	2- Polietileno de Alta Densidade/ ABS
	3- Material que traga conforto ao tato	3 - Silicone



4.1 PAINÉIS DE REFERÊNCIA

Para os painéis de referência foram levantadas imagens que trouxessem o oposto dos sentimentos que a ansiedade traz, ou seja, relaxamento, alívio, paz, felicidade, conexão, tranquilidade, mudança, evolução, fluidez, entre outros. A partir dos painéis de referência foram extraídas formas para assim dar início na geração de conceitos. Foi também montado um painel de referências de imagens extraídas a partir das análises.



Figura 23 - Referências Visuais, 2022.

Palavras-chave: relaxar, aliviar, respirar, paz, felicidade, tranquilidade, conexão.



Figura 24 - Painel de Inspiração de Formas, 2022.

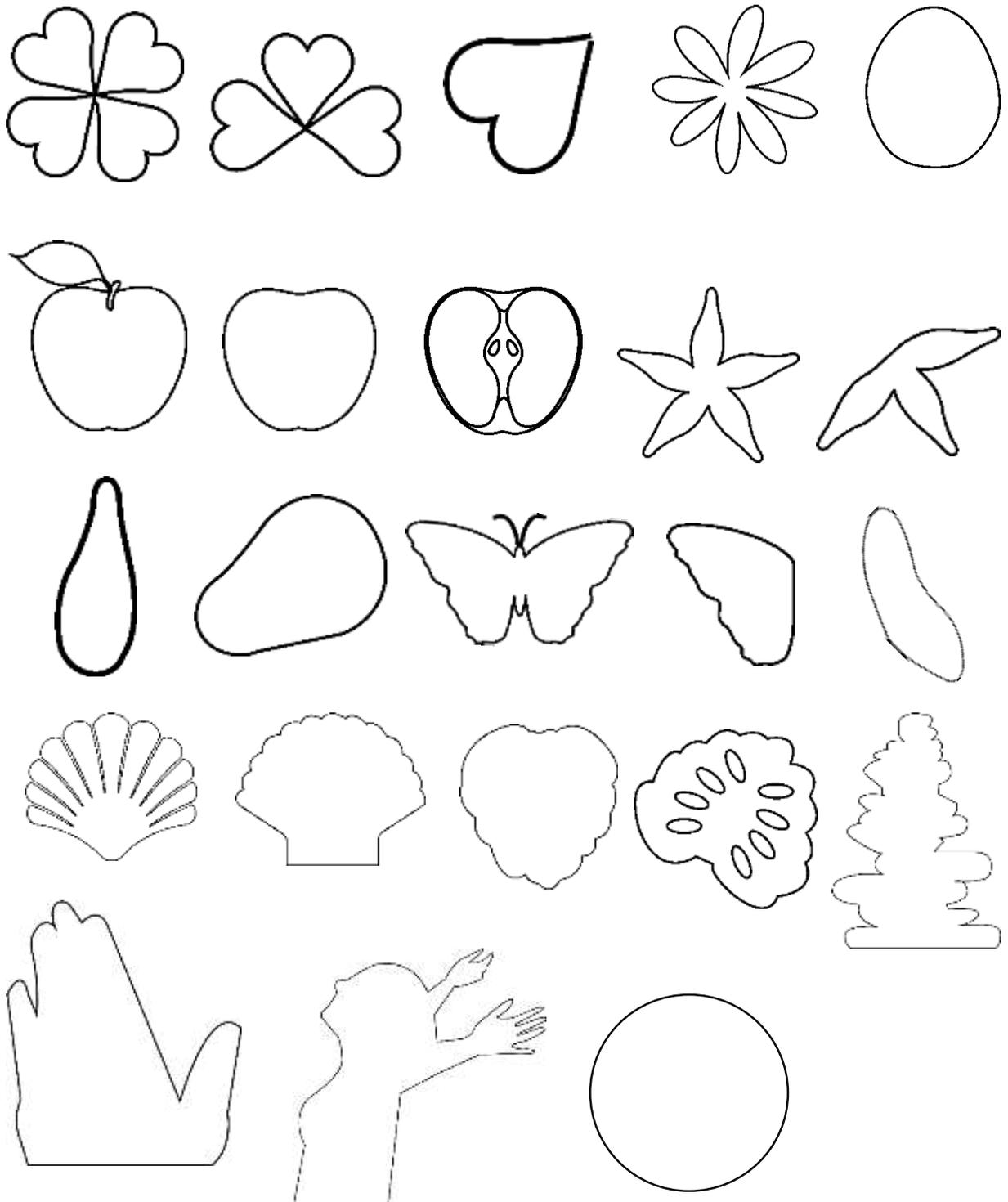
Palavras-chave: fluidez, vida, mudança, evolução.



Figura 25 - Referências Visuais e Estruturais, 2022.

4.2 CONCLUSÃO DOS PAINÉIS DE REFERÊNCIA

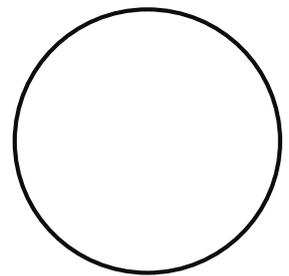
4.2.1 EXTRAÇÃO DE FORMAS



4.4 GERAÇÃO DE IDEIAS

A partir da extração de formas e palavras-chave retiradas dos painéis de referência (relaxar, aliviar, respirar, paz, tranquilidade e conexão) foram elaborados alguns conceitos, tendo o auxílio também do painel de referências visuais e estruturais.

4.3.1 FORMA INICIAL 01

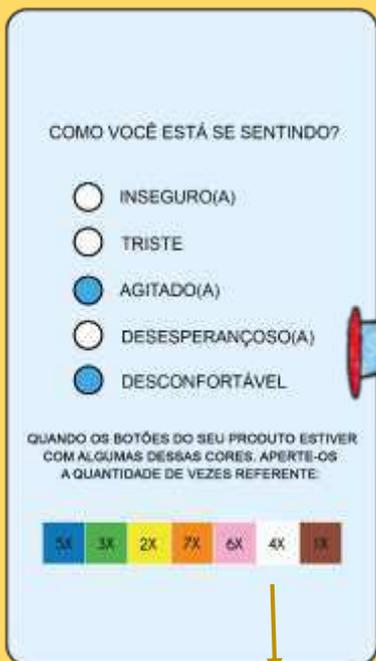


Aplicativo de celular onde o usuário seleciona como está se sentindo e o aplicativo configura para aparecer no produto cores que estimulem sentimentos opostos.

Material que entra em contato direto com o usuário, possuindo sistema de distração. Auxílio do aplicativo de celular para configuração do produto.

4.3.1.1 CONCEITO 1.01

Luz led - acendem de acordo com as configurações do paciente no aplicativo, porém, não são apertáveis, apenas como um elemento a mais para auxiliar na distração.



Número de vezes que o usuário tem que apertar o botão conforme as cores que aparecer nos botões do produto.

Sistema de distração – Botões coloridos para movimentos repetitivos-acendem conforme configurações do aplicativo de celular.

Esse conceito tende a trabalhar os sintomas da ansiedade através da distração por meio visual através do uso das cores e por meio tátil através do clique dos botões, aliviando a tensão e estresse.

4.3.1.2 CONCEITO 1.02

As cores variam de acordo com a necessidade do usuário, baseado nas sensações que elas transmitem conforme observado nas combinações de acordes cromáticos visto na análise das cores.

Aplicativo de celular onde o usuário seleciona como está se sentindo e o aplicativo configura para aparecer no produto cores que estimulem sentimentos opostos.

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

- INSEGURO(A)
- TRISTE
- AGITADO(A)
- DESESPERANÇOSO(A)
- DESCONFORTÁVEL

QUANDO OS BOTÕES DO SEU PRODUTO ESTIVER COM ALGUMAS DESSAS CORES ACESAS, APERTE-OS A QUANTIDADE DE VEZES REFERENTE A COR:

5X	3X	2X	7X	6X	4X	1X
----	----	----	----	----	----	----



Sistema de distração – Botões: para apertar a quantidade de vezes referente a cor que aparece no aplicativo, à medida que o botão de tal cor acender no produto.

Cada cor é uma quantidade de vezes diferente que o usuário tem que apertar no botão referente a cor no produto. Ajudando na distração do usuário e mudança de foco de pensamentos.

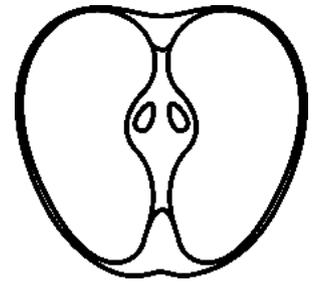
Sistema de distração – Deslizar (Esfera): não é configurável no aplicativo, serve apenas como um item a mais para auxiliar na distração.



Os botões possuem tamanhos diferentes para transmitir sensações diferentes à medida que o usuário o aperta, auxiliando na distração e relaxamento.

Esse conceito tende a trabalhar os sintomas da ansiedade através da distração por meio visual através do uso das cores e por meio tátil através do clique dos botões, aliviando a tensão.

4.3.2 FORMA INICIAL 02



Produto de material que entra em contato direto com o usuário, possuindo sistema de distração. Possui auxílio de aplicativo de celular para configuração do produto de acordo com a necessidade terapêutica.

4.3.2.1 CONCEIRO 2.01

Aplicativo de celular onde o usuário seleciona como está se sentindo e o aplicativo configura para aparecer no produto cores que estimulem sentimentos opostos.

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

- INSEGURO(A)
- TRISTE
- AGITADO(A)
- DESESPERANÇOSO(A)
- DESCONFORTÁVEL

Sistema de distração – Botões: O usuário tem que apertar a cor que acender.

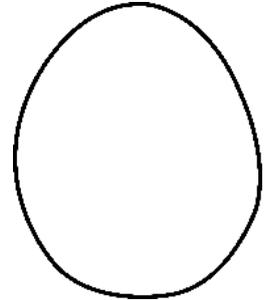


Estrutura de interação – Esfera: elemento a mais para auxiliar na distração do usuário pelo tato, aliviando sintomas de ansiedade como a agitação.

Sistema de distração – rolamento: elemento a mais para auxiliar na distração do usuário. Ajudando na distração do usuário e mudança de foco de pensamentos.

As cores variam de acordo com a necessidade do usuário, baseado nas sensações que elas transmitem conforme observado as combinações de acordes cromáticos visto na análise das cores.

4.3.3 FORMA INICIAL 03



Produto que entra em contato direto com o usuário, possuindo apenas um botão e envolto de relevos que massageiem a mão do usuário enquanto manuseia o objeto. Produto configurável conforme necessidades do usuário.

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

- INSEGURO(A)
- TRISTE
- AGITADO(A)
- DESESPERANÇOSO(A)
- DESCONFORTÁVEL

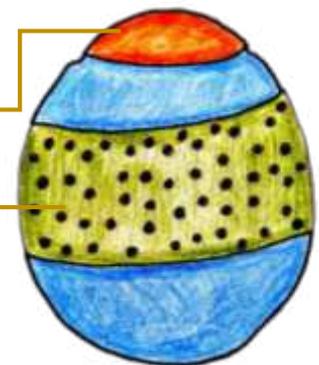
QUANDO O BOTÃO DO SEU PRODUTO ESTIVER COM ALGUMA DESSAS CORES ACESO, APORTE-O E RESPIRE PROFUNDAMENTE A QUANTIDADE DE VEZES REFERENTE A COR:

5X	3X	2X	7X	6X	4X	1X
----	----	----	----	----	----	----

4.3.3.1 CONCEITO 3.01

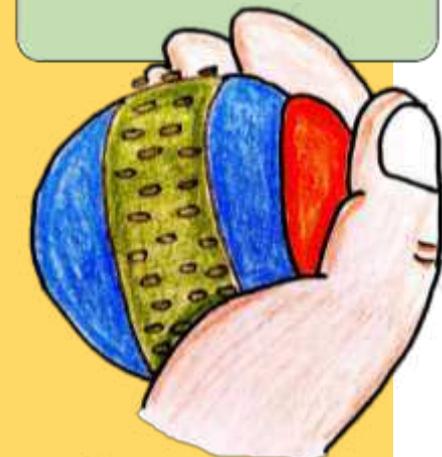
Aplicativo de celular onde o usuário seleciona como está se sentindo e o aplicativo configura para aparecer no produto cores que estimulem sentimentos opostos.

Sistema de distração – Botão: quando o botão estiver com determinada cor, o usuário deve apertar e respirar profundamente o número de vezes que se refere a ela, conforme apresentado no aplicativo. Dessa forma aliviará a tensão e agitação que a ansiedade traz.

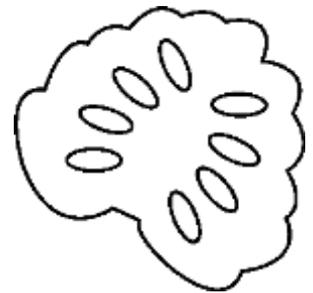


Sistema de relaxamento - Textura: elemento a mais para auxiliar no relaxamento do usuário através do tato.

As cores variam de acordo com a necessidade do usuário, baseado nas sensações que elas transmitem conforme observado as combinações de acordes cromáticos visto na análise das cores.



4.3.4 FORMA INICIAL 04



Produto que entra em contato direto com o usuário, possuindo botões que acendem de acordo com configurações terapêuticas no aplicativo relacionado a técnicas de respiração para relaxamento.

4.3.4.1 CONCEITO 4.01

COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO?

- INSEGURO(A)
- TRISTE
- AGITADO(A)
- DESESPERANÇOSO(A)
- DESCONFORTÁVEL

QUANDO O BOTÃO DO SEU PRODUTO ESTIVER COM ALGUMA DESSAS CORES ACESO, APERTE-O E RESPIRE PROFUNDAMENTE A QUANTIDADE DE VEZES REFERENTE A COR:

5X	3X	2X	7X	6X	4X	1X
----	----	----	----	----	----	----

Sistema de distração – Botões: para apertar enquanto respira profundamente a quantidade de vezes referente a cor que aparece no aplicativo. Dessa forma aliviará a tensão e agitação que a ansiedade traz.



Affordances para encaixe dos dedos, promovendo um maior conforto para a mão do usuário.

Botões que acendem de acordo com as configurações do paciente no aplicativo.



As cores variam de acordo com a necessidade do usuário, baseado nas sensações que elas transmitem conforme observado as combinações de acordes cromáticos visto na análise das cores.



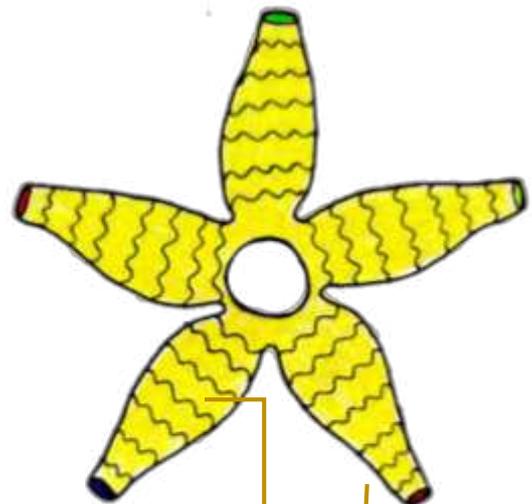
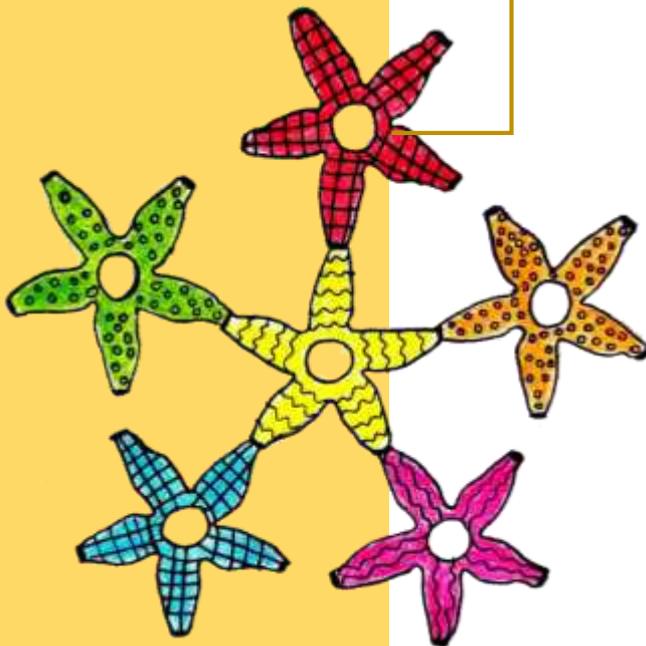
4.3.5 FORMA INICIAL 05



Cada peça possui uma textura diferente e cada extremidade possui um ímã de cor diferente, onde o usuário terá que encontrar combinações de ímãs que se atraiam.

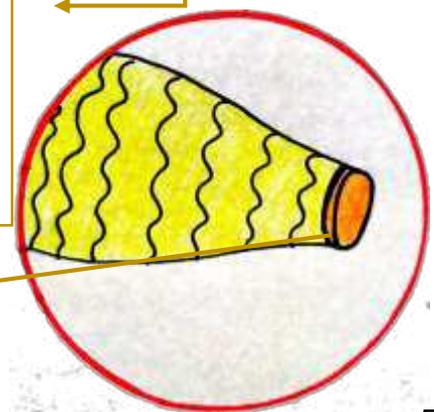
Produto modular que possui diversas cores e texturas diferentes, promovendo a distração com seu manuseio. As peças são encaixáveis magneticamente por ímã, onde cada ponta possui uma cor diferente ao qual o usuário tem que encontrar uma outra cor que se atraia com ela.

4.3.5.1 CONCEITO 5.01

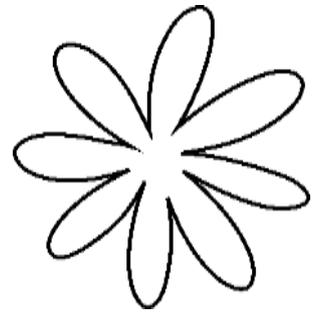


Material -Silicone: Material maleável que permite o usuário fazer diversas combinações com cada perna da estrela promovendo a distração e o entretenimento mais prolongado. Além disso, o material possibilita ter diversas texturas, trazendo sensações diferentes e positivas para ajudar a acalmar o usuário e desviar o foco de pensamentos repetitivos e assim aliviar sintomas da ansiedade.

Sistema de encaixe – ímã colorido: Para promover a distração do usuário ao ter que encontrar combinações de cores de ímãs que se atraiam



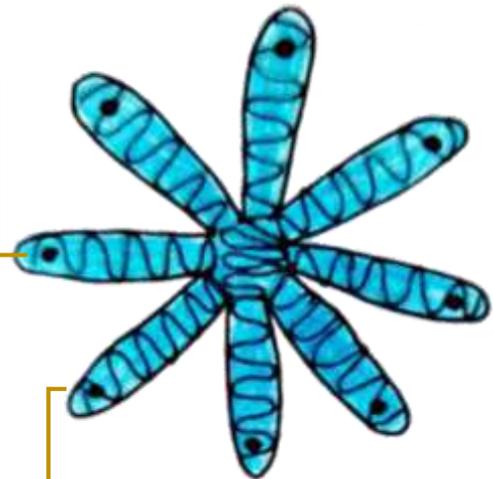
4.3.6 FORMA INICIAL 06



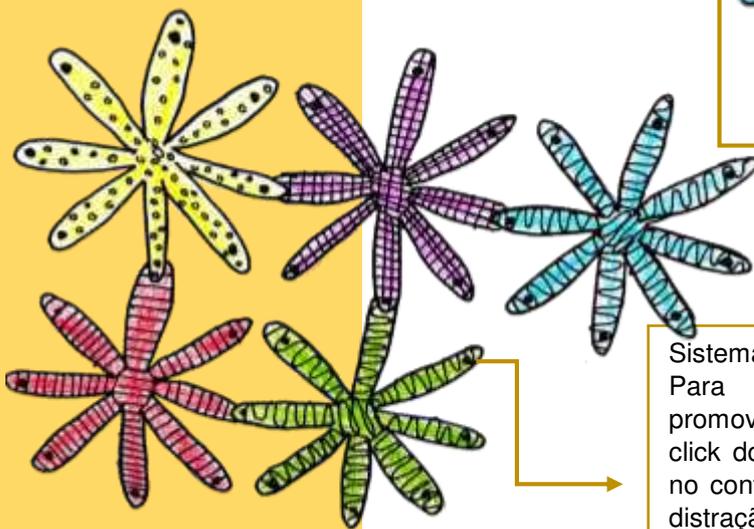
Produto modular que possui diversas cores e texturas diferentes, promovendo a distração com seu manuseio. As peças são encaixáveis por botões ritas.

4.3.6.1 CONCEITO 6.01

O intuito do botão RITAS é de conectar uma peça a outra, deixando o usuário livre para explorar as combinações e diferentes formas de montagem, promovendo a distração e a ocupação da mente, fazendo com que o usuário diminua o hiperfoco em pensamentos que trazem sentimentos de ansiedade.



Material - Silicone com texturas diferenciadas em cada peça, para promover sensações diferentes ao toque.



Sistema de encaixe – Botões RITAS: Para movimentos repetitivos, promovendo sensação de prazer com o click dos encaixes do botão, ajudando no controle da ansiedade por meio da distração

As cores foram extraídas das combinações de acordes cromáticos visto na análise das cores.

4.3.7 MOCKUPS

Observou-se a necessidade de estudar as mãos em manejo com alguns dos conceitos, analisando a adaptação do produto à mão e as diferentes formas de pegas para assim identificar desconfortos, confortos e possíveis adaptações para que o produto se torne adequado e viável para o uso. Para os mockups foram utilizadas massas de modelar.

4.3.7.1 MOCKUP DO CONCEITO 1.01

Inicialmente o conceito 1.01 foi projetado para conter cinco botões, porém, ao reproduzir o conceito em mockup observou-se que tal forma ficaria desconfortável para a mão, impossibilitando o usuário de segurar de forma correta o produto, então foi adaptado o conceito para ter apenas dois botões, onde, um seria para o dedo polegar e o outro para o dedo indicador, tornando assim o produto bem mais confortável no uso.

Além de movimentos repetitivos, ao analisar o mockup foi percebido que, ele poderia ser envolto de silicone com textura trazendo prazer na hora do usuário apertar os dois botões, promovendo a distração e sensações diferentes, pois, cada botão teria uma textura diferente, fazendo com que o usuário tenha um alívio nas sensações de inquietação.

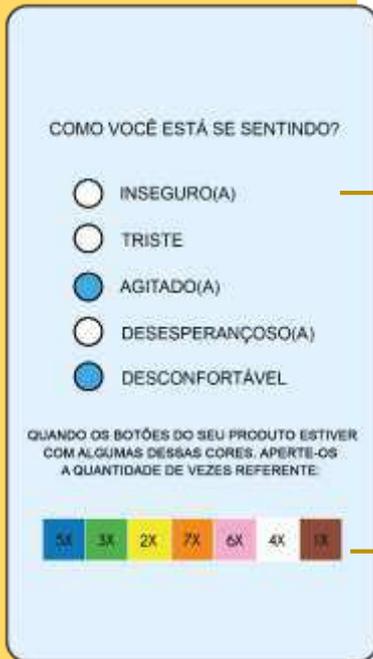
A pega do produto é preensão de precisão, que envolve o polegar, dedo indicador, médio e a lateral da terceira falange do anular.



Figura 26 - Preensão tetradigital da polpa. (Fonte: DocPlayer - Pegas e Manejos)



4.3.7.1.1 REFINAMENTO DO CONCEITO 1.01



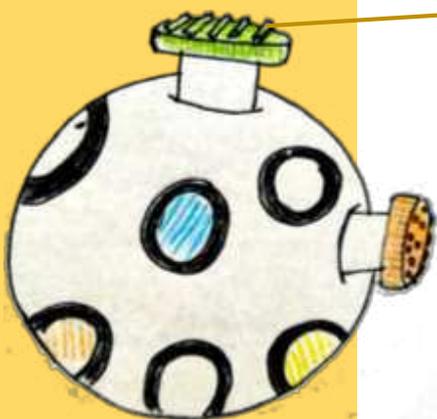
Aplicativo de celular onde o usuário seleciona como está se sentindo e o aplicativo configura para aparecer no produto cores que estimulem sentimentos opostos.

Número de vezes que o usuário tem que apertar o botão conforme as cores que aparecer nos botões do produto.



Luz led - acendem de acordo com as configurações do paciente no aplicativo, porém, não são apertáveis, apenas como um elemento a mais para auxiliar na distração.

Sistema de distração - 2x Botões:
Cada botão é envolto por Silicone com texturas diferenciadas, para dar sensações diferentes ao toque, promovendo distração e relaxamento.



Sistema de distração – Botões coloridos para movimentos repetitivos no dedo indicador e polegar- acendem conforme configurações do aplicativo de celular.

As cores variam de acordo com a necessidade do usuário, baseado nas sensações que elas transmitem conforme observado as combinações de acordes cromáticos visto na análise das cores.



4.3.7.2 MOCKUP DO CONCEITO 3.01

A forma do conceito 3.01 foi projetado para ter total apoio do produto na palma mão, fazendo com que o usuário sinta a textura do silicone ao mesmo tempo em que aperta o botão principal com o dedo polegar. Ao criar o mockup percebeu-se um grande potencial, tendo em vista que se mostrou bastante confortável.

A pega do produto é apreensão de gancho, que de acordo com o professor e Designer de Produto Natã Morais, “Realiza através da oposição da palma da mão com os últimos quatro dedos. O polegar não participa da preensão, se não no sentido distal.”



Figura 27 - Apreensão digital-palmar ou de gacho. (Fonte: DocPlayer - Pegas e Manejos).

4.3.7.3 MOCKUP DO CONCEITO 5.01

Diferente dos conceitos que vinham sendo apresentados anteriormente, o conceito 5.01 traz uma proposta totalmente diferente dos demais, onde seria um produto modular de encaixes por ímã, ao qual cada peça teria uma textura diferente. Por ser um conceito de proposta diferente, sentiu-se a necessidade da criação de mockups para testes.

Inicialmente foi feito um mockup menor, porém, percebeu-se a necessidade de as peças serem maiores por questão de conforto na hora da montagem, então foi criado um novo mockup maior de mesmo formato, fazendo com que o conceito de tornasse viável.

Foi notado que o produto era algo totalmente interessante na questão de formas, modularidade e texturas, possibilitando uma maior possibilidade de formas de uso, porém notou-se que o mesmo não traz tanto conforto ao tato.

A pega do produto é preensão tri digital, que de acordo com o professor e Designer de Produto Natã Morais, “Envolve o polegar, dedo indicador e o médio. Essa preensão é direcional”.



Figura 28 - Preensão tri digital. (Fonte: DocPlayer - Pegas e Manejos).

4.3.8 MATRIZ DE DECISÃO

Para medir a capacidade de cada conceito em atender às necessidades do público foi feita uma matriz de decisão, onde foi comparado as alternativas em relação aos requisitos propostos anteriormente.

Requisitos	CONCEITOS						
	1.01	1.02	2.01	3.01	4.01	5.01	6.01
Estrutural/ Funcional (1)	5	5	5	5	5	3	3
Estrutural/ Funcional (2)	5	5	5	5	5	3	3
Uso (1)	5	5	5	5	5	1	1
Uso (2)	5	5	5	5	5	1	1
Uso (3)	5	5	3	5	5	1	1
Semântico	5	3	3	5	5	3	3
Ergonômico (1)	5	3	3	5	3	3	3
Ergonômico (2)	5	1	1	5	1	3	3
Ergonômico (3)	5	1	3	5	3	5	5
Ergonômico (4)	5	1	3	5	3	5	5
Estético Formal (1)	5	5	5	5	5	5	5
Estético Formal (2)	5	1	3	5	3	3	3
Materiais (1)	5	1	1	5	1	5	1

Materiais (2)	5	5	5	5	5	1	5
Materiais (3)	5	1	1	5	1	5	1
TOTAL	80	47	51	80	55	49	43

Pontuação: 1 ponto – Não atingiu / 3 pontos- Atingiu parcialmente / 5 pontos – Atingiu



4.3.9 CONCEITO ESCOLHIDO

De acordo com a Matriz de Decisão, os conceitos que mais se sobressaíram perante os requisitos foram o conceito 1.01 (refinado) e o conceito 3.01 com 80 pontos, porém, por questões de maiores possibilidades de interação do produto, o conceito 1.01 foi o escolhido.



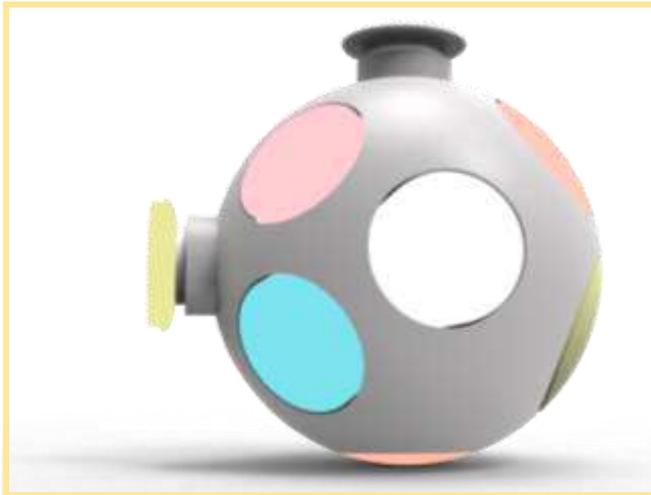
PROJETO

5 PRODUTO FINAL

O produto final denominado “anbo” (ansiedade + bola) ou bola ante ansiedade foi desenvolvido baseado em um círculo extraído dos painéis de referência, considerando uma forma regular onde o usuário pode ter várias possibilidades de pega, tocar em texturas distintas através dos dois botões, onde cada um possui texturas diferentes, fazendo com que o usuário se distraia por meio do toque e consequentemente deixe um pouco de lado os pensamentos repetitivos que provocam os sintomas da ansiedade, tais como angústia, irritabilidade, agitação e estresse.

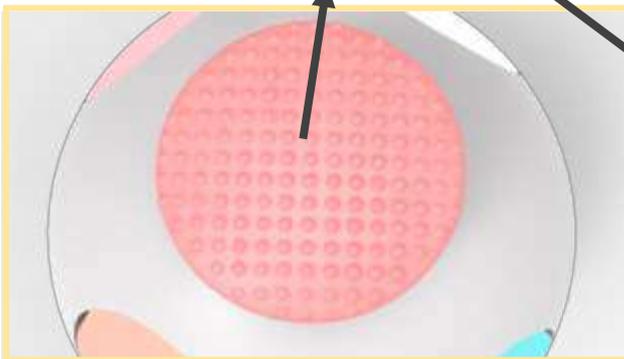
Além disso, o produto possibilitará o usuário interagir com as cores através da luz de LED, que além de acender nos botões de acionamento, também acendem em outras partes do produto, auxiliando na melhoria dos sentimentos, pois, tudo isso será ajustável através de um aplicativo de celular, que possibilitará o usuário configurar o objeto através da escolha de como está se sentindo no momento e se deseja fazer exercício de respiração enquanto manuseia o produto.





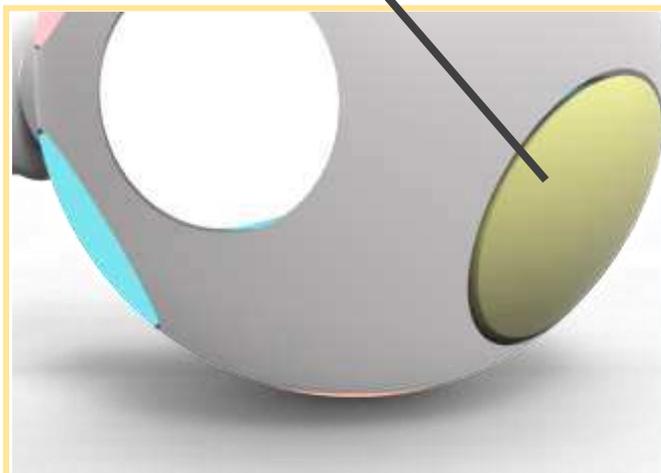
Sistema de distração - 2x Botões: Cada botão é envolto por Silicone com texturas diferenciadas, para dar sensações diferentes ao toque, promovendo distração e relaxamento ao usuário.

Os botões também servem para conectar o produto ao bluetooth, onde o usuário tem que segurar um dos botões por 5 segundos e em seguida apertar 4 vezes a cada 2 segundos.



As LDS coloridas além acenderem nos botões, também acendem no corpo do produto através de círculos espalhados, possibilitando uma maior interação do usuário e ajudando na melhoria de seus sentimentos que foi configurado inicialmente no aplicativo, tais como agitação, angústia, entre outros

Caso o usuário deseje, ele também pode fazer exercício de respiração com o auxílio do produto, onde ele deverá respirar profundamente enquanto aperta o botão que acender a luz o número de vezes referente a cor que acendeu.



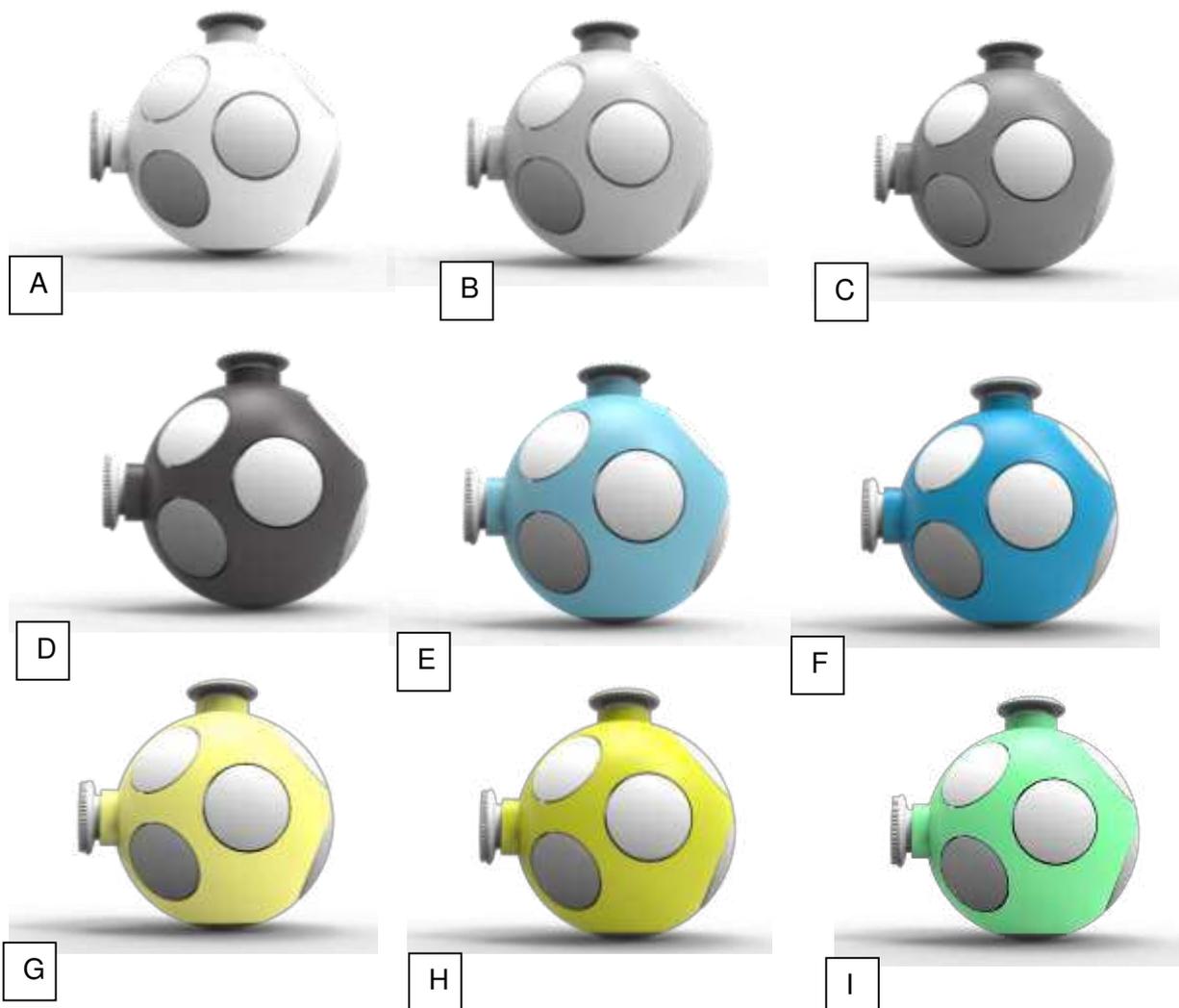
5.1 ESTUDO DE COR

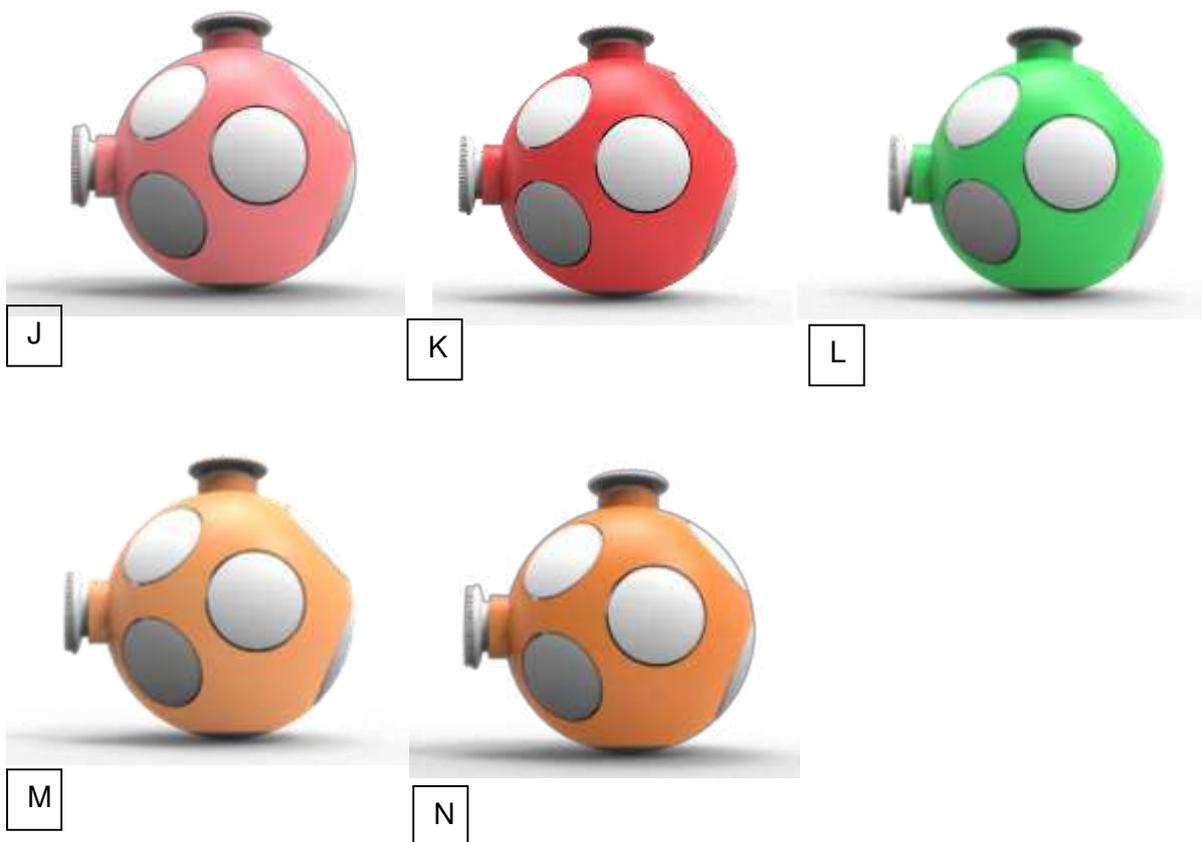


Figura 29 - Paleta de cores de tonalidades mais claras. (Fonte: autor)

Com o intuito de trazer mais leveza ao usuário, optou-se pelas tonalidades das cores tanto para o aplicativo quanto para o produto físico mais claro.

Para possibilitar o estudo das cores do produto, foi feito um modelo tridimensional, onde, baseado nas cores levantadas nas análises das cores, foi feito um estudo no modelo para chegar a uma composição agradável visualmente e adequada para a proposta do produto.

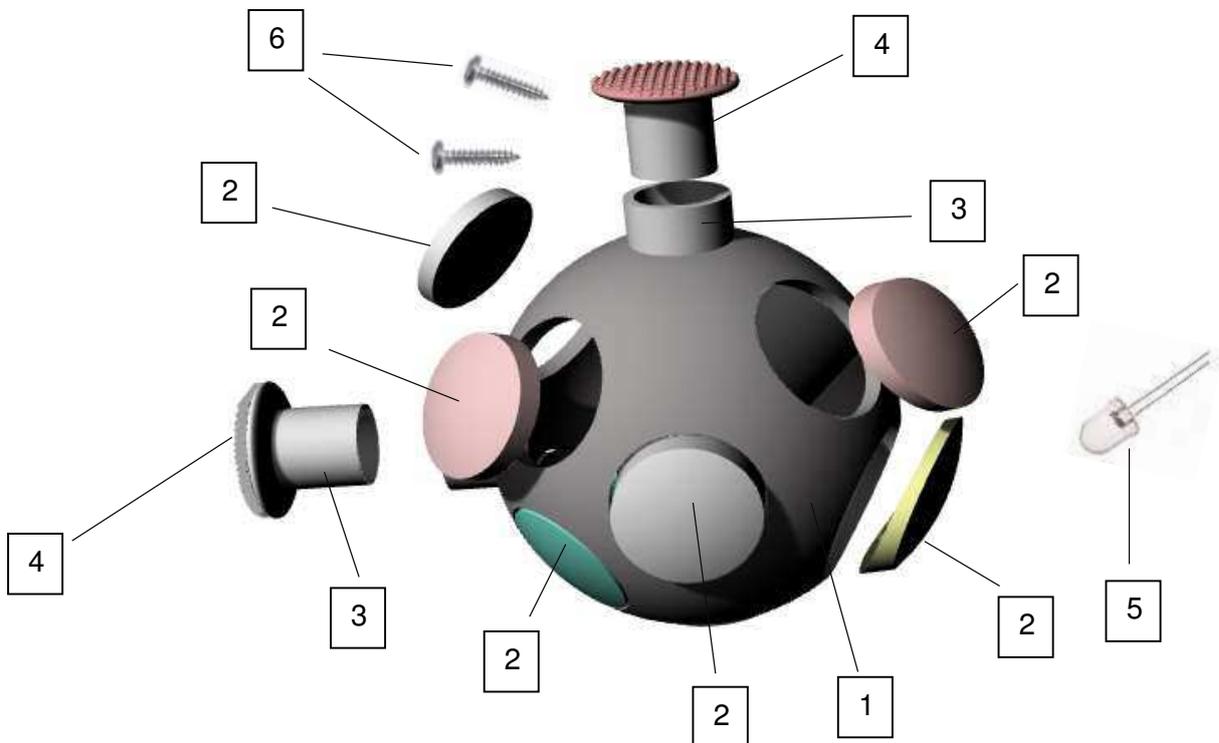




Ao analisar o teste das cores, percebe-se que pelo fato do produto obter elementos coloridos (as luzes e os botões que acendem) é interessante manter a estrutura do mesmo com cores acromáticas e mais neutras para que haja um destaque dos componentes.

Nesse quesito, a amostra B é a que mais se destaca pelo fato de ser uma cor acromática e de tom mais claro, porém, não tanto para que a luz branca também possa se destacar e fazendo com que a composição do produto passe uma imagem de leve e dê destaque às cores das luzes que se acenderem.

5.2 ESTRUTURA



Item	Denominação	Função	Material	Processo	Quantidade
1	Carenagem	Conter os componentes do produto e proteger o sistema elétrico	ABS	Injeção	2
2	Tampa	Visualizar a iluminação das LEDs	Policarbonato	Injeção	9
3	Base de encaixe do botão	Auxiliar a função de apertar	ABS	Injeção	2
4	Capa do botão	Auxiliar a função de distração e relaxamento	Silicone	Corte por função e Moldagem por compressão (molde e contramolde)	2
5	LEDs	Produzir iluminação	Vários	Vários	9
6	Parafuso Phillips Cab. Oval M2	Fixar as carenagens do produto	Aço	Vários	Vários

5.3 MATERIAIS E PROCESSOS DE FABRICAÇÃO

Para o produto, foram definidos a utilização dos materiais ABS, Policarbonato e Silicone.

O ABS que será o material utilizado para a confecção das carenagens deve ser feito por injeção, onde o processo é por molde bipartido, fazendo com que as peças se desmontem para que o acesso aos elementos internos seja simplificado caso haja necessidade de manutenção.

O Policarbonato que será o material utilizado para a confecção das tampas que encobrem as luzes de LED também deverá ser feito por injeção, possibilitando uma maior precisão de encaixe com o restante das peças do produto.

Além de serem feitos com o material ABS, foi decidido que os botões serão encobertos por Silicone maciço para possibilitar as texturas, que deve ser feito também por injeção.

Pode-se perceber que o processo de fabricação por injeção será predominante no produto, onde, de acordo com a TECPLAS (2022) nesse processo a matéria-prima é colocada dentro de um cilindro de uma máquina injetora aquecida, misturado e criado uma cavidade no molde, e após esfriada endurece e assim cria-se o formato da cavidade.

A máquina injetora é feita por um funil de alimentação, um cilindro de plastificar, a rosca que fica no cilindro e o molde.

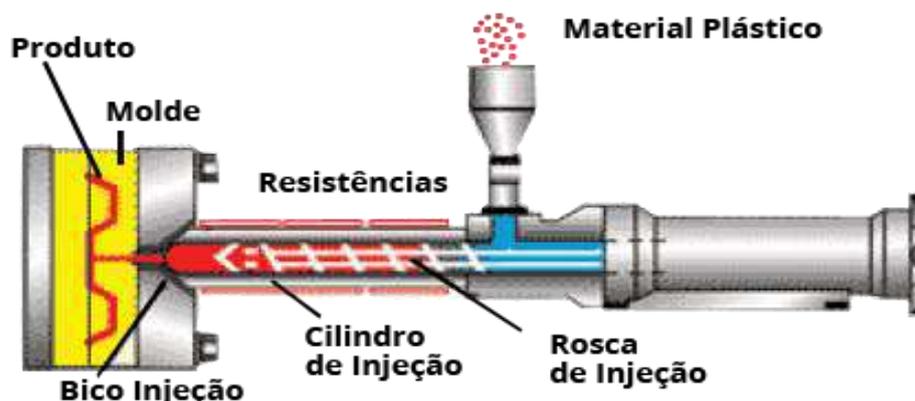
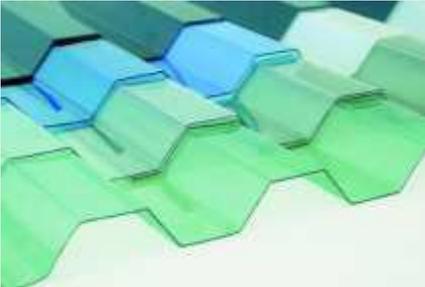


Figura 30 - Processo de Fabricação por Injeção. (Fonte: tecplasplasticos.com.br)

Para a produção do objeto, serão necessários 5 tipos de moldes, referente a cada componente do produto: 1 para carenagem, 1 para as tampas dos LEDs, 1 para as bases de encaixe dos botões e 2 para as capas de silicone dos botões.

5.3.1 CARACTERÍSTICAS DOS MATERIAIS ESCOLHIDOS

MATERIAL	CARACTERÍSTICA
<p style="text-align: center;">Policarbonato</p>  <p style="text-align: center;">Figura 31 - Policarbonato. (Fonte: dicadaarquitectura.com).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Termoplástico; • Material que amolece quando aquecido e endurece quando resfriado possibilitando a sua modelagem; • Grande resistência mecânica e baixo peso; • Transparência que indica leveza; • Baixa absorção de água; • Densidade de 1,20 g/cm³. • Flexibilidade.
<p style="text-align: center;">ABS</p>  <p style="text-align: center;">Figura 32 - Plástico ABS. (Fonte:plastbrinq.com.br).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alta valorização mercadológica; • Alto valor mercadológico, economicamente viável; • Resistente a impactos; • Apresenta ótima aparência, brilho e capaz de reproduzir detalhes como texturas; • Densidade de 1,01 g/cm³ a 1,05 g/cm³.

Silicone



Figura 33 - Silicone. (Fonte: cbpolindustria).

- Resistente a temperaturas extremas de até 250 °C, permitindo que seja usado em condições de temperaturas variadas sem trazer prejuízos ao seu desempenho;
- Bom desempenho quando usado como isolante térmico;
- Textura mais aderente;
- Boa resistência a tração;
- Resistente a oxidação;
- Resistente aos raios ultravioletas e ozônio;
- Densidade de 1,0g/cm³ a 1,90g/cm³.

5.4 APLICATIVO DE CELULAR

Para um melhor entendimento e acionamento do produto, ele será associado a um aplicativo de celular onde o usuário conseguirá ligar e desligar o produto via bluetooth, além de adaptar as cores das luzes que serão acesas no produto de acordo com suas escolhas no aplicativo.

Para passar uma sensação de tranquilidade e conforto, optou-se por telas de cores mais claras e seus elementos de formas mais arredondadas, sendo um aplicativo direto e simples em seu manuseio.

O aplicativo terá seis telas:

1. Tela inicial onde aparecerá a logo do produto;
2. Tela explicando como conectar o produto ao aplicativo;
3. Tela para o usuário escolher se deseja respirar junto com o produto ou apenas apertar os botões de acordo com as cores que aparecerem;
4. Tela para escolhas do usuário, para selecionar como está se sentindo;
5. Tela com número de vezes que o usuário terá que apertar a cor;
6. Caso o usuário opte por fazer exercício de respiração com auxílio do produto e aplicativo, aparecerá a sexta tela, para a contagem de

respiração, onde terá um círculo que aumenta e diminui e que muda de cor de acordo com a sequência de cores e com o número de vezes que o usuário deverá respirar e apertar no botão que aparecer a cor simultaneamente.



1



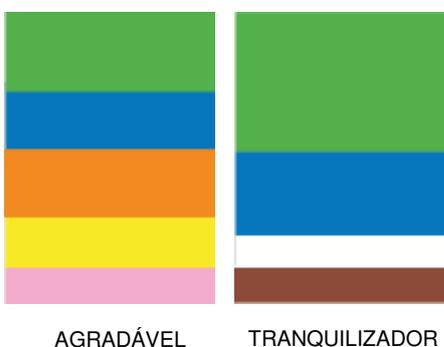
2



3



4



Tela 4: As cores resultantes das escolhas de sentimentos do usuário são baseadas nos acordes cromáticos dos estudos da Análise das Cores, onde, de acordo com as escolhas do usuário, o aplicativo trará cores que passem sentimentos opostos. As variações de cores mudam, bem como o número de vezes em quem o usuário tem que apertar e/ou respirar quando determinada cor aparecer.



5



6

5.5 USABILIDADE



Figura 34 - Representação do produto na mão de um usuário. (Fonte: Do autor).

A usabilidade do produto foi mostrada através de um mockup do produto físico e do aplicativo de celular. O mockup do produto físico foi construído com massa de modelar, isopor e palitos de madeira, nas dimensões ideais para o produto.

A usuária possui percentil de 80%, tendo 1,62m de altura.

5.5.1 CONECTAR O PRODUTO AO APLICATIVO

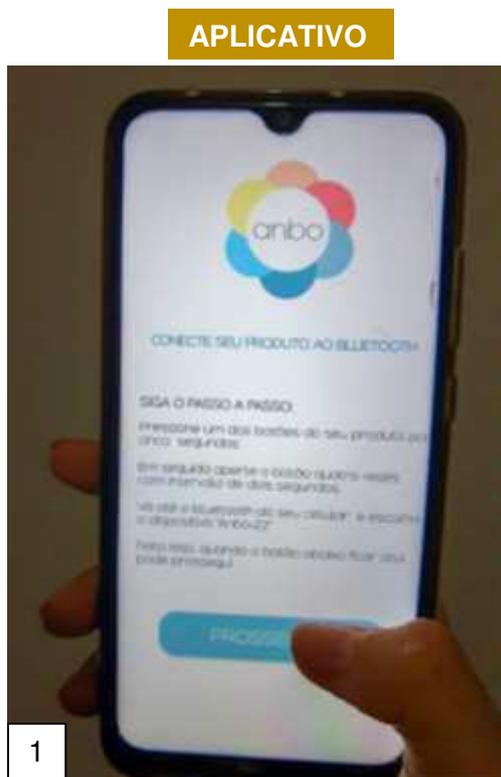


Figura 36 - Aplicativo anbo. (Fonte: Do Autor).



Figura 35 – Mockup do produto. (Fonte: Do Autor).

- Baixar o aplicativo ANBO no celular e seguir o passo a passo;

Para ligar o bluetooth:

- Pressionar um dos botões durante 5 segundos;
- Em seguida apertar o botão 4x com intervalo de 2 segundos;
- Ir até às configurações de bluetooth do celular e escolher o dispositivo “Anbo22”;
- Após o botão do aplicativo “PROSSEGUIR” ficar azul, apertar.

PERSONALIZAÇÃO DO PRODUTO ATRAVÉS DO APLICATIVO

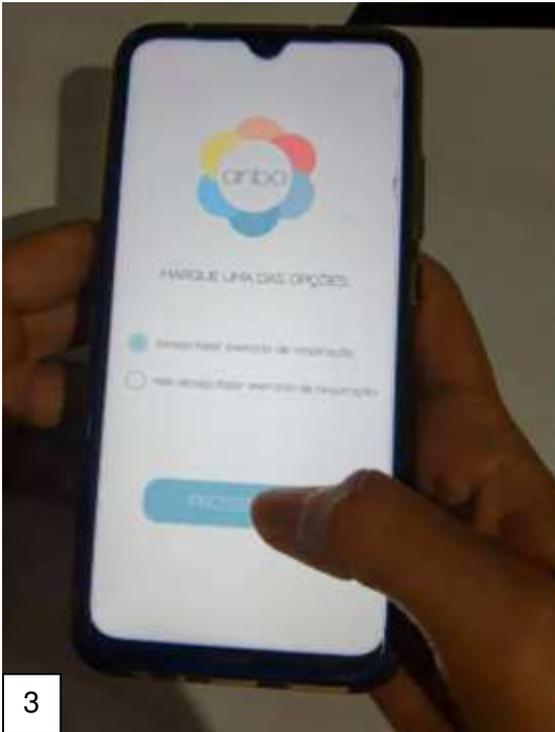


Figura 37 - Aplicativo anbo. (Fonte: Do Autor).

O usuário deve escolher se deseja fazer exercício de respiração com o auxílio do produto.

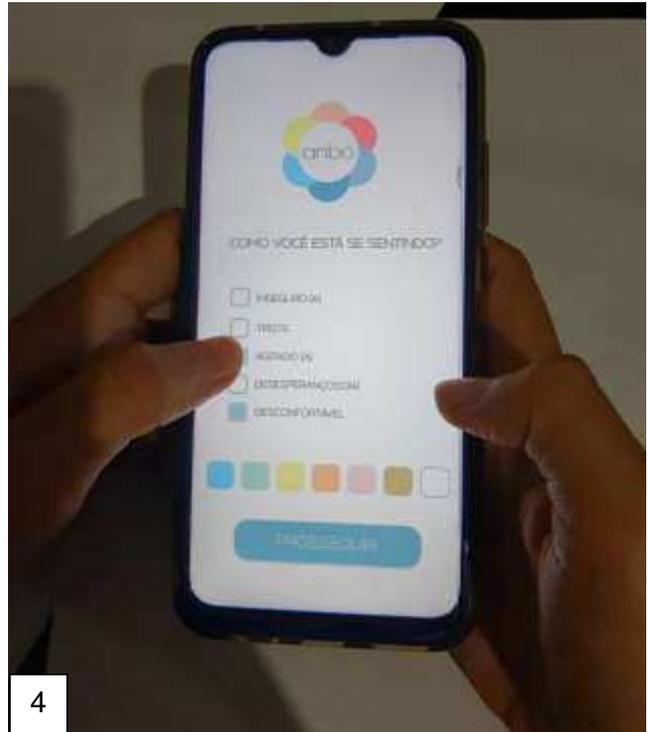


Figura 38 - Aplicativo anbo. (Fonte: Do Autor).

Em seguida o usuário deve selecionar como está se sentindo para que o aplicativo defina a paleta de cores das luzes de LED que acenderão no produto físico.

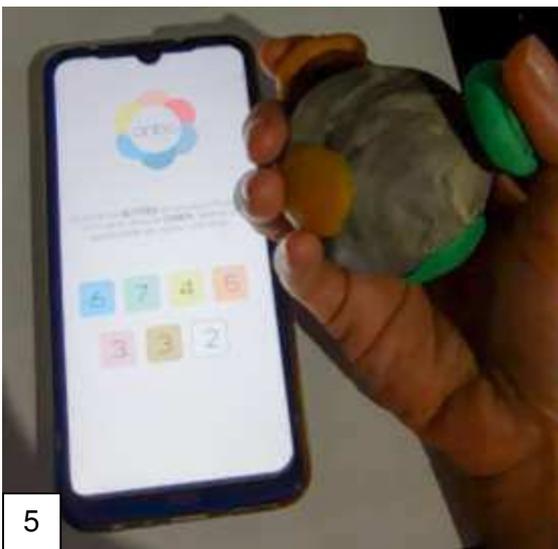
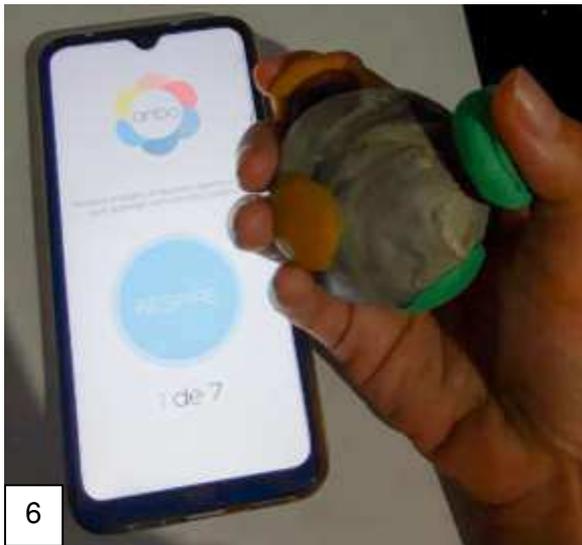


Figura 39 - Aplicativo anbo e Mockup do produto. (Fonte: Do Autor).

Logo após, aparecerá a tela referente ao número de vezes que o usuário deverá apertar o botão da cor que acender.

Assim, as luzes no produto e nos botões começarão a acender para que o usuário comece a interagir.

APLICATIVO + PRODUTO



6

Figura 40 - Aplicativo anbo e Mockup. (Fonte: Do Autor).



Figura 42 - Mockup do produto físico. (Fonte: Do autor).

- Caso o usuário tenha escolhido a opção “Desejo fazer exercício de respiração”, aparecerá a tela que possibilitará o usuário respirar e inspirar a medida que o círculo com a cor do momento (que estará também acesa nos botões do produto físico a mesma cor) aumentar e diminuir.
- Abaixo do círculo aparecerá uma contagem que é o número de vezes referente que o usuário deve respirar ao mesmo tempo em que aperta o botão.



Figura 41 - Mockup do produto físico (Fonte: Do autor).

Sentir as texturas diferentes de cada um dos botões.

5.6 DESENHO TÉCNICO

Neste tópico encontra-se o dimensionamento geral para os componentes do produto, podendo observar em detalhes a sua estrutura.

Observação: O desenho técnico encontra-se em Apêndices.

Dimensões gerais: Altura- 5,95cm; Raio – 2,5cm

6 CONCLUSÃO

O principal objetivo desse projeto consistia em desenvolver um novo produto para ajudar pessoas com ansiedade/fobia social, principalmente jovens, a se acalmarem em momentos de crises, buscando oferecer a distração e o alívio dos sintomas psicológicos, tais como estresse, angústia, pensamentos acelerados e pessimistas, entre outros. Com o intuito de atingir os melhores resultados, foram utilizadas técnicas de design, como o desenvolvimento de soluções pensadas em aliviar os sintomas da ansiedade através do estudo das cores e o estudo de materiais e sistemas que trazem conforto físico e psicológico ao toque.

Dessa forma, considera-se que o projeto atendeu significativamente os objetivos traçados inicialmente dentro dos limites da natureza desse trabalho. Trazendo uma opção que irá auxiliar no tratamento, principalmente em momentos em que o usuário estiver sozinho.

Do ponto de vista técnico e visando a execução total, o projeto não chega a sua forma definitiva apenas com as informações apresentadas, tendo em vista que a parte funcional ainda não foi testada com o público de fato para garantir que o usuário irá se acalmar ao utilizar o produto. Também se faz necessário entrar em contato com as fábricas que trabalhem com os processos de fabricações escolhidos para desenvolvimento de protótipos para que assim testes e ajustes sejam realizados.

Do ponto de vista acadêmico, com a execução deste projeto, ficou claro a grande importância de estar por dentro de todas as áreas que o curso atinge para a criação de um produto bem estruturado.

7 BIBLIOGRAFIA

BRANDOLIM, Nathalia. Ansiedade: Sintomas, Causas e Tratamento, 14 de setembro de 2018. Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/questionario-ansiedade/>>. Acesso em: 20 de maio de 2020.

O que é Transtorno de Ansiedade. Hospital Santa Mônica. Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/saude-mental/ansiedade/>>. Acesso em: 20 de maio de 2020.

RIBEIRO, Persio. Ansiedade: O que é, como são e como controlar uma crise, 25 sintomas, tratamento, 24 de julho de 2021. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>>. Acesso em: 06 de setembro de 2021.

Mais de 1,4 mil pessoas foram afastadas do trabalho por ansiedade em 2019 no ES, diz INSS. G1 notícias Espírito Santo, 30 de janeiro de 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/es/espírito-santo/noticia/2020/01/30/mais-de-14-mil-pessoas-foram-afastadas-do-trabalho-por-ansiedade-em-2019-no-es-diz-inss.ghtml>>. Acesso em: 20 de maio de 2020.

PINHO, Hellany; MARQUES, José; GOES, Monalisa; ALENCAR, Flávia; ASTRÊS, Márcia. Transtornos de Ansiedade como causa de afastamentos laboratoriais, 07 de março de 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572019000101501>. Acesso em: 03 de maio de 2020.

RAMIREZ, Gonzalo. Tratamento para ansiedade: remédios, terapia e opções naturais, setembro de 2021. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/tratamento-para-ansiedade/#:~:text=A%20psicoterapia%20e%20a%20terapia,sem%20a%20necessidade%20de%20rem%C3%A9dios.>>. Acesso em: 30 de outubro de 2021.

FONTES, Alice. Como lidar com estresse e ansiedade em tempos de crise, 08 de abril de 2020. Disponível em: <<https://clinicaplenamente.com.br/como-lidar-com-estresse-e-ansiedade-em-tempos-de-crise-maria-alice-fontes/>> Acesso em: 30 de maio de 2021.

MANARINI, Thaís. A explosão da ansiedade entre os mais jovens, 10 de março de 2021. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/familia/a-explosao-da-ansiedade-entre-os-mais-jovens/>>. Acesso em: 30 de maio de 2021.

Ansiedade na juventude: de que forma é feito o tratamento e como identificar. Hospital Santa Mônica, 19 de abril de 2018. Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/ansiedade-juvenil-de-que-forma-e-feito-o-tratamento-e-como-identificar/>>. Acesso em: 30 de maio de 2021.

26 milhões de pessoas sobre de fobia social no país. Edição Brasil, 30 de março de 2019. Disponível em: <<http://edicaodobrasil.com.br/2019/03/29/26-milhoes-de-brasileiros-sofrem-de-fobia-social/>>. Acesso em: 30 de maio de 2021.

CONTI, Eduardo. Fobia social: O que é, tem cura? Descubra como superá-la, 18 de julho de 2018. Disponível em: <<https://blog.psicologiaviva.com.br/fobia-social/>>. Acesso em: 30 de maio de 2021.

FERNANDE, Gabrielly; BARBOSA, Mauro. Fobia social: estudo de prevalência em duas escolas em Porto Alegre, 08 de setembro de 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/rpFXT6tyfpSsxcWgggKZ9qs/?lang=pt>>. Acesso em: 01 de junho de 2021.

MENEZES, Gabrielle. Psicologia das cores: você sabia que cada cor pode alterar sua percepção? 18 de dezembro de 2020. Disponível em: <<https://www.printi.com.br/blog/psicologia-das-cores-voce-sabia-que-cada-cor-pode-alterar-sua-percepcao>>. Acesso em: 01 de junho de 2021.

HELLER, Ever. A Psicologia das cores. São Paulo: Editora Gustavo Gili, SL, Barcelona, 2012.

PAZMINO, Veronica. Como se cria. São Paulo: Editora Blucher, 2015.

SOUZA, Marcilene. A contribuição das cores para qualidade de vida em ambiente hospitalar, Manaus. 2006. Disponível em: <<https://www.sapili.org/livros/pt/cp041024.pdf>>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.

Ansiedade generalizada e transtorno de pânico (como ou sem agorafobia) em adultos. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/dlstatic/10112/6552790/4176315/GuiaAnsiedade_reunido.pdf>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.

NEUMAN, Amanda; FERMANN, Ilana. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno da ansiedade generalizada, junho de 2017, Rio de Janeiro. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000100008>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.

Transtorno de ansiedade generalizada, Pfizer, 2019 Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/sua-saude/sistema-nervoso-central/transtorno-de-ansiedade-generalizada-tag>>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.

VARELLA, Helena. Ansiedade (transtorno de ansiedade generalizada. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.

ENGSTER, Diovana. Transtorno de ansiedade generalizada, dezembro de 2013. Disponível em: <<https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/2383/TCC%20CORRIGIDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.

PEIXOTO, Priscila. Fidget Toy: brinquedo pode aliviar estresse e ansiedade infantil? 17 de agosto de 2021, Agência Cenárium. Disponível

em:

<https://cultura.uol.com.br/cenarium/2021/08/17/174612_fidget-toy-brinquedo-pode-aliviar-estresse-e-ansiedade-infantil.html>. Acesso em: 07 de outubro de 2021.

TREGGIDEN, Katie. Pebble-shaped Calming Stone is designed to help prevent panic attacks, 27 de agosto de 2014. Disponível em: <<https://www.dezeen.com/2014/08/27/pebble-shaped-calming-stone-is-designed-to-alleviate-symptoms-of-anxiety/>>. Acesso em: 07 de outubro de 2021.

LOBACH, Bernd. Bases para a configuração dos produtos industriais, São Paulo, 2001. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5610189/mod_resource/content/5/LOBACH_design%20industrial.pdf>. Acesso em: 20 de janeiro de 2022.



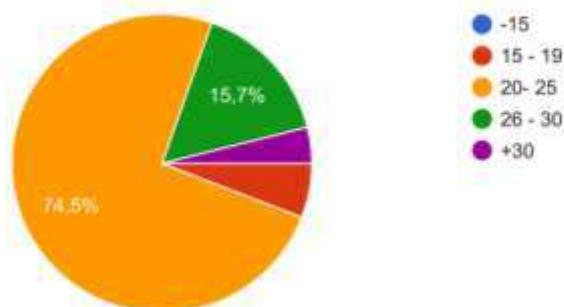
APÊNDICES

Questionário sobre Ansiedade / Fobia Social

51 respostas

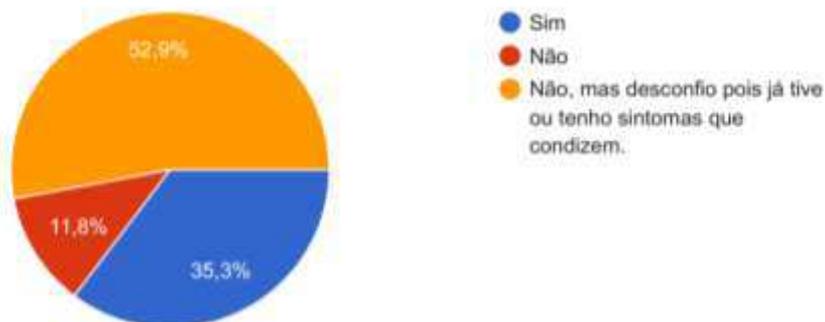
Quantos anos você tem?

51 respostas



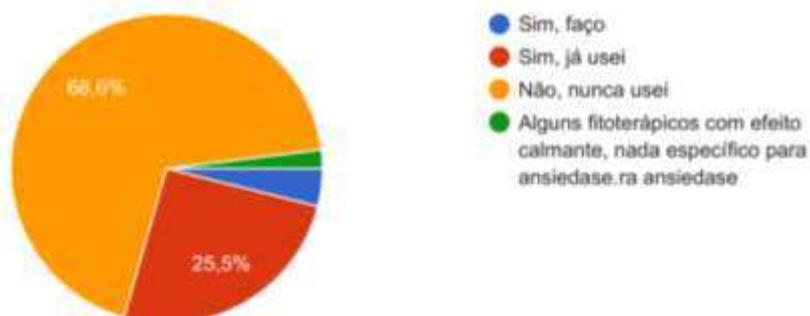
Dispõe de Ansiedade e/ou Fobia Social?

51 respostas



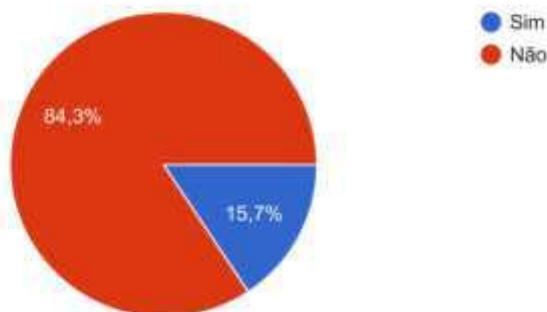
Você faz ou já fez uso de algum medicamento para Ansiedade?

51 respostas



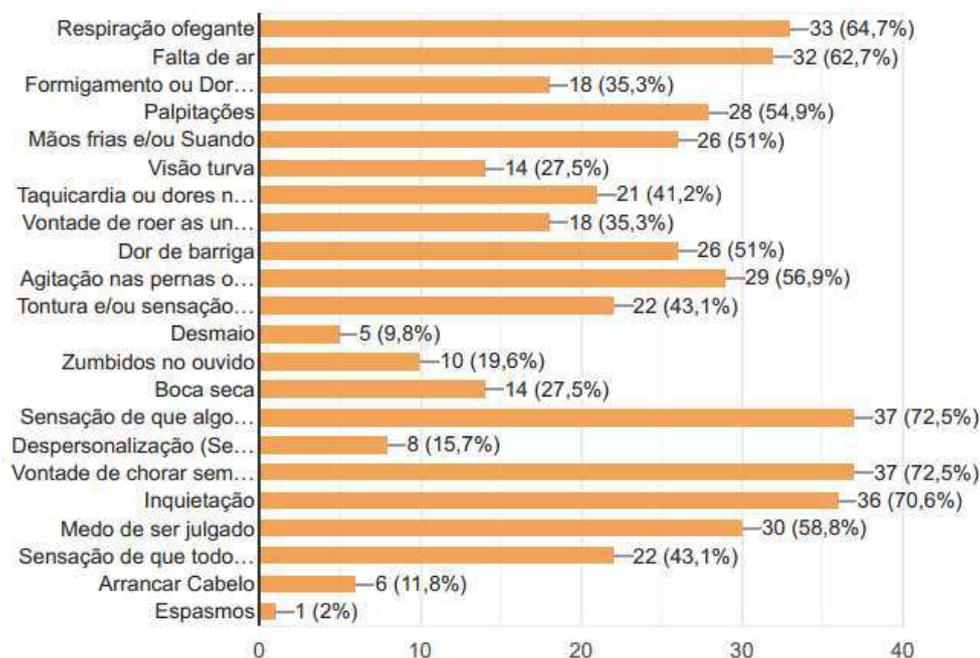
Dispõe de algum acompanhamento com profissionais da área (Psicólogo e/ou Psiquiatra?)

51 respostas



Alguns dos sintomas abaixo já fez parte da sua vida?

51 respostas



Já apresentou alguns dos sintomas citados anteriormente em público? Se sim, quais e aonde?

51 respostas

Não
Não
sim, em momentos de falar em público ou provas importantes
No shopping
Sim. Em uma festa pública, cheguei a desmaiar com falta de ar.
Em algumas situações com muitas pessoas a minha volta
Mercado, antes de trabalho/avaliações, confraternizações
Sim no trabalho
Todos os itens citados acima. Escola, trabalho e convívio social.
Em casa - durante a pandemia, isolamento social.
Em casa. Maioria das vezes.
apresentação de trabalhos, situações futuras etc
Roer as unhas, na casa da minha avó ou em casa mesmo
Não.
Sim, Falta de ar.
Vontade de chorar, inquietação e todos os outros, no trabalho quando tem muita gente.
Sim. Na escola e na universidade.
Visão turva e tontura em transporte público
Sim, quase sempre fico com agitação nas mãos e fico mexendo na mão, no braço o tempo todo
Geralmente quando presenciava alguma discussão em casa
Ansiedade junto com nervosismo (apresentações de trabalho, reuniões da igreja) Só ansiedade (quando tenho algo pra executar no prazo ou algum preparativo de festa surpresa, quando vou viajar, etc.)
Não em público, somente sozinho.
Apresentação de trabalho, academia, supermercado, farmácia e outros locais públicos fechados que não tenha um amigo comigo
Em apresentações de trabalho
Vontade de chorar dentro do onibus, e palpitações em locais com muitas pessoas

Lembro que tive tudo isso e ataque de Pânico duas vezes a primeira vez foi no RU e a outra foi no CA de química, não parava de chorar e uma sensação horrível de medo me inundava (tinha uma apresentação de seminário naquele dia)

Apresentação de trabalho, conhecendo pessoas novas, contar algo que eu considero pertinente a algum familiar me deixa ansiosa

Todos os itens citados acima. Escola, trabalho e convívio social.

Em casa - durante a pandemia, isolamento social.

Faculdade

Sim, quase sempre fico com agitação nas mãos e fico mexendo na mão, no braço o tempo todo

Visão turva e tontura em transporte público

Uma única vez na igreja, palpitação, sudorese e falta de ar

Em várias situações

Não em público, somente sozinho.

.

Em apresentações de trabalho

Shows, transporte público, no trabalho.

Sim no trabalho

apresentações de trabalho

Ansiedade junto com nervosismo (apresentações de trabalho, reuniões da igreja) Só ansiedade (quando tenho algo pra executar no prazo ou algum preparativo de festa surpresa, quando vou viajar, etc.)

Em casa. Maioria das vezes.

Geralmente em público quando me sinto deslocado, fico com agitação nas pernas. O medo constante de ser julgado também ocorre em coisas relacionadas a universidade (trabalhos, apresentações).

Sim , em supermercado

Geralmente quando presenciava alguma discussão em casa

Roer as unhas,na casa da minha avó ou em casa mesmo

Vontade de chorar, inquietação e todos os outros, no trabalho quando tem muita gente.

Sim

Universidade

Restaurante

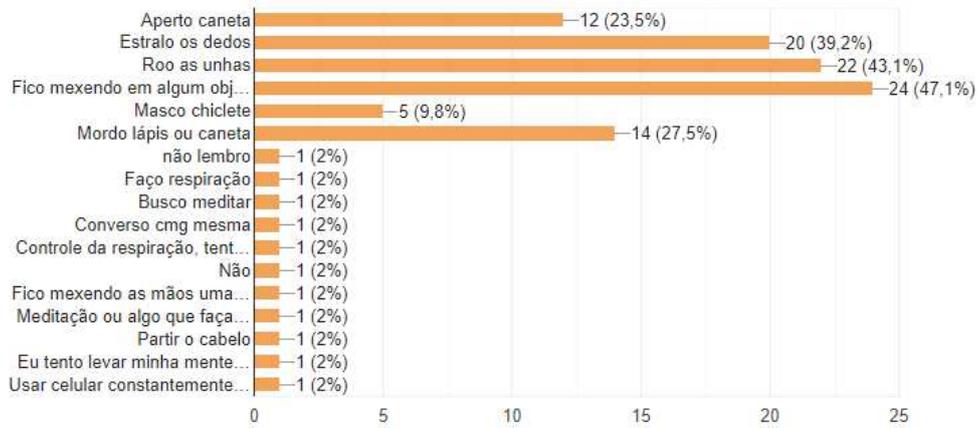
Local de trabalho

Sim. Na escola e na universidade.

Se já sentiu alguns dos sintomas citados anteriormente em público, você já utilizou alguns dos métodos citados abaixo para se acalmar?

[Copiar](#)

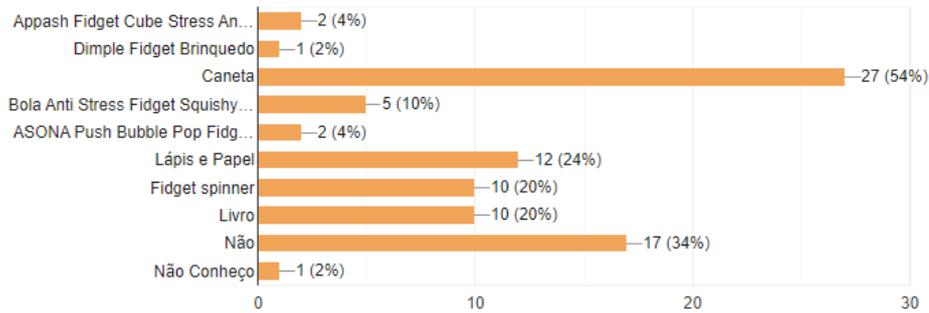
51 respostas



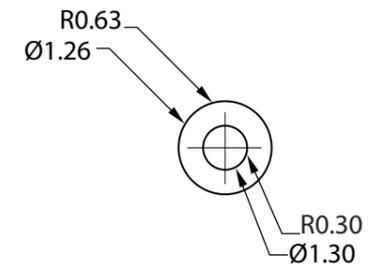
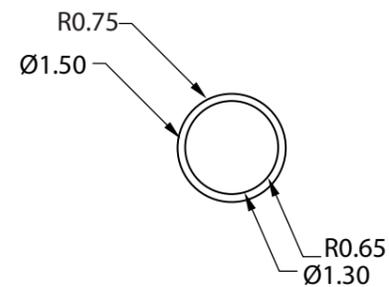
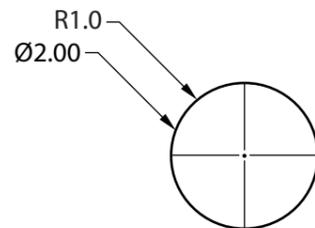
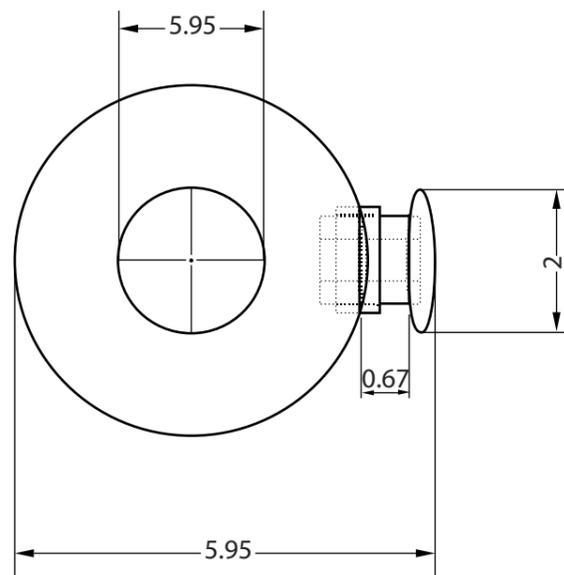
Conhece ou já fez uso de algum objeto específico para ansiedade?

[Copiar](#)

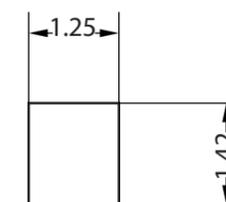
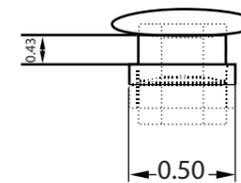
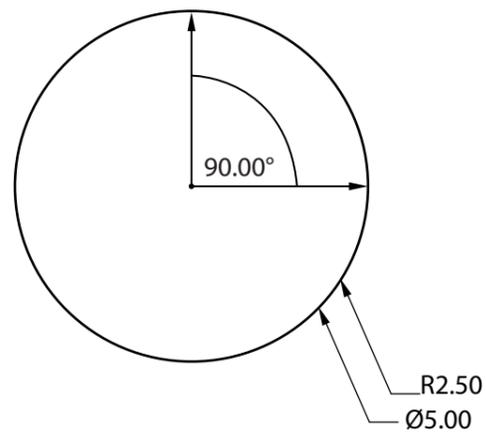
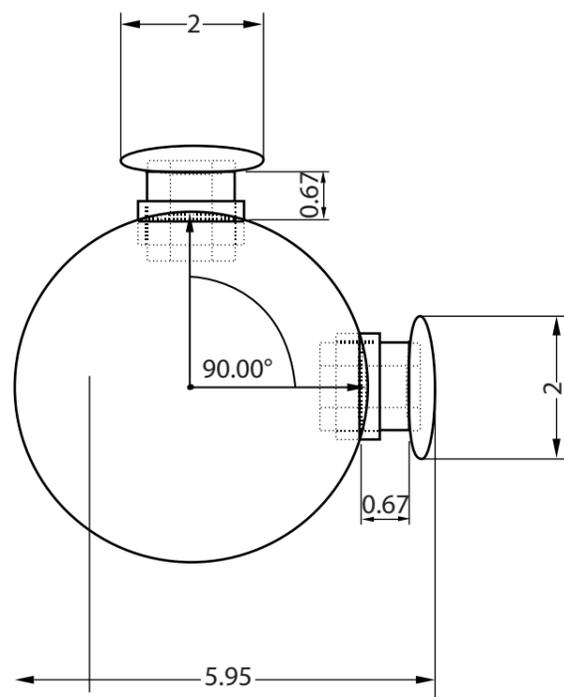
50 respostas



Topo



Lateral



	Universidade Federal de Campina Grande - CCT				
	Unidade Acadêmica e Design				
	Produto distrativo terapêutico para jovens que sofrem de ansiedade/fobia social				
Título:	Estrutura do produto			Projetista/Desenhista:	Renata Kelly A. Costa
Projeção:					
Escala:	1:1	Prancha:	01	Unidade:	cm
Controle:	116211056	Data:	26/03/2022	Vista:	