

Universidade Federal Fluminense
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa (EEAAC)
Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde (PACCS)

Projeto educacional de um aplicativo para a Promoção do bem-estar mental e emocional de Professoras das Escolas Municipais de Niterói.

Doutoranda: Psicóloga Vanessa Ramos Lourenço

Orientadoras: Profa. Dra. Geilsa Valente e Profa. Dra. Elaine Cortez

Desenvolvedor: Gustavo Benício Vasconcel

Tipo de produto: Protótipo de aplicativo

1. Introdução e Justificativa

Mulheres professoras têm sofrido cada vez mais com a sobrecarga de atividades pessoais e profissionais, o que produz impactos negativos em sua saúde mental provocando fragilidades emocionais e psicológicas. A falta de tempo para o autocuidado pode a longo prazo colaborar para o adoecimento dessas profissionais da educação.

Conforme Bauer et al. (2021), o trabalho docente em escolas públicas pode afetar de diferentes formas a saúde das professoras como: mais alunos em sala-de-aula, sobrecarga de atividades, violências dentro e fora da escola, acústica inadequada, horário extenso, barulho, comportamento dos alunos e desvalorização social. Essas situações, segundo o autor, produzem sentimentos como: fadiga, frustração, depressão, impotência, manifestações de desamparo, irritação, angústia.

Portanto, tecnologias digitais podem contribuir para o autogerenciamento das emoções e o autocuidado com foco às necessidades dessas mulheres, pois um aplicativo para celular com vistas à promoção do bem-estar e fortalecimento da autoestima de professoras que são sobrecarregadas e com pouco tempo para atividades, pode ser acessado em momentos de pausas diárias. O aplicativo digital para celular trata-se de um recurso prático, acessível e que não exige deslocamentos, respeitando a realidade dessas mulheres. (COELHOSO, e. al., 2019)

Deste modo, este projeto faz parte da pesquisa de doutoramento desenvolvida no Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde, vinculado à Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa (EEAAC) da Universidade Federal Fluminense (UFF), tendo como foco a promoção do bem-estar mental e emocional de professoras do ensino fundamental da rede pública municipal de Niterói, Rio de Janeiro, através do uso de uma tecnologia digital para celular.

Em resposta a esse cenário, embora já existam aplicativos voltados ao bem-estar, propõe-se o desenvolvimento do *Floresça+*, um aplicativo mobile com foco na promoção do bem-estar, autocuidado e autoestima de professoras, com linguagem afetiva, conteúdo e recursos gamificados, que promova experiências sensíveis voltadas à identidade das mulheres professoras. Vale destacar que até o momento não há nenhuma tecnologia digital

desenvolvida e implementada pela instituição no formato proposto, sendo assim, o projeto é inovador, necessário e viável.

Objetivo: Desenvolver um aplicativo para celulares com sistema Android com foco no bem-estar de mulheres professoras, que incentive práticas cotidianas de autocuidado mental e emocional.

Público-alvo: Professoras do ensino fundamental, de diferentes faixas etárias, regentes das escolas municipais de Niterói/RJ.

Pretende-se criar um ambiente virtual leve, acolhedor e afetivo para que mulheres professoras possam cuidar de si mesmas, mesmo em rotinas exaustivas e com pouco tempo para o autocuidado.

2. Funcionalidades do Aplicativo:

- Cadastro;
- Arquivos de áudio de meditação guiada, sons relaxantes, histórias narradas para dormir;
- Incentivo para o cumprimento de metas para acesso diário;
- Estratégias de incentivo e recompensa para o engajamento como registro de progresso, frases motivacionais, notificações via e-mail;
- Material educativo sobre temas como depressão, ansiedade, estress através de artigos científicos e material complementar de fontes confiáveis;

3. Atividade de promoção da saúde

- Atividades culturais e de lazer oferecidas por Instituições conveniadas, pela Universidade Federal Fluminense e Prefeitura Municipal de Niterói;
- Serviços de promoção da saúde mental da Universidade Federal Fluminense, da Secretaria de saúde municipal, da Secretaria de educação e outras instituições parceiras;

4. Layout e identidade visual

Layout agradável com interface intuitiva e identidade visual com paleta em tons suaves.

Pretende-se, posteriormente ao desenvolvimento do aplicativo protótipo, enviar a tecnologia para expertises da área da Psicologia com experiência em saúde do trabalhador para apreciação. Após as sugestões dos expertises, serão realizados ajustes, caso houver.

Em seguida, faremos testes junto às professoras avaliando o bem-estar mental e emocional antes e após o uso do aplicativo. Ao final do processo de validação, a tecnologia digital para celular será apresentada para a Fundação Municipal de Educação para possível implementação.

5. Telas e Funcionalidades

As telas foram geradas na IA *ChatGpt*, conforme o roteiro elaborado pela pesquisadora. Posteriormente, foram enviadas ao desenvolvedor para criação do protótipo e progresso das funcionalidades.

Mapa de Navegação do Aplicativo

Figura 1. Tela de Boas-vindas



Figura 2. Tela de Cadastro / Login

- Nome, e-mail e criação de senha



Figura 3. Mensagem do dia



Figura 4. Menu



Ao clicar em cada botão surgem as telas a seguir:

Figura 5. Telas Exercício de relaxamento



Figura 6. Telas Sons relaxantes



Figura 7. Histórias narradas para dormir



Figura 8. Compreenda a si mesma

Ao clicar no botão, um pequeno texto redireciona páginas na internet com as matérias completas sobre o tema.



Figura 9. Saiba mais

Listagem com oferta de serviços e ações da UFF, da Prefeitura Municipal de Niterói e instituições parceiras.

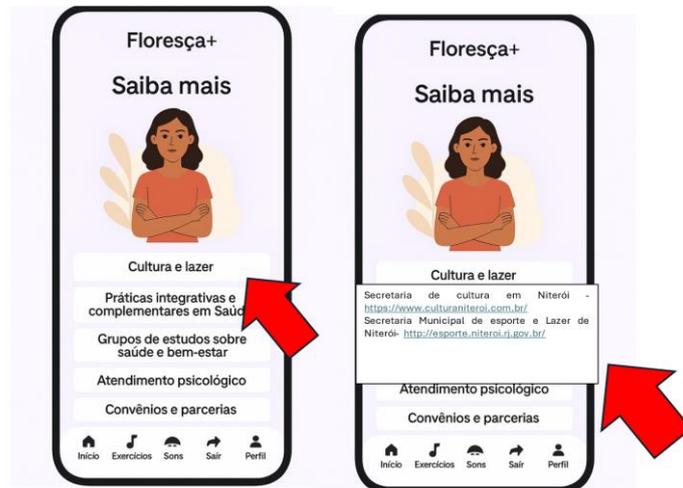


Figura 10. Dicas de autocuidado



Figura 11. Jardim de bem-estar
Barra de progresso e metas alcançadas



Figura 12. Perfil / Configurações



Referências

BAUER, V. M. et al. Promoção da Saúde do Trabalhador da Educação: uma Revisão Integrativa. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 25, n. 5-esp., p. 741–748, 2021.

COELHO, C.; TOBO, P. R.; LACERDA, S. S.; et al. A New Mental Health Mobile App for Well-Being and Stress Reduction in Working Women: Randomized Controlled Trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 21, n. 11, 2019. JMIR Publications Inc. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6873146/>>. .