



Dossiê de Projeto

Juliana Cronst
TCC - 04/2025



Sumário

Ataques de Pânico	3
Design Emocional e Transtorno de Pânico	5
Design Ergonômico e Bem-Estar	7
Personas	8
Briefing	13
Acal-me	15
O Controle	24
Serviço	57
Conclusão	94

Ataques de Pânico

“É como se o tempo parasse e o mundo ficasse pequeno demais.”

Relato de participante da pesquisa, 2025

Os Ataques de Pânico são episódios súbitos de medo intenso. O corpo reage como se estivesse em perigo, mesmo quando não há ameaça real. O coração acelera, o ar parece faltar, o chão some. A mente entra em alerta. O corpo, em colapso.

De acordo com a American Psychiatric Association (2014), essas crises atingem o pico em poucos minutos e podem ocorrer sem aviso.

Com o tempo, o medo da próxima crise se torna um novo gatilho e a pessoa começa a evitar lugares, sons ou situações que lembrem o pânico.

A agorafobia é um exemplo disso: o medo de não conseguir escapar ou receber ajuda em público leva muitos a se isolarem, limitando sua rotina e liberdade.

Os dois olhares, físico e emocional, mostram que o pânico não é apenas um problema da mente, mas uma resposta do corpo inteiro. Por isso, ao pensar em soluções, o design precisa ir além da estética...

“Durante uma crise, não há razão. Só existe o medo.”

Adaptado de relato de participante da pesquisa, 2025

O foco está em reduzir estímulos, acolher sensações e devolver o controle a quem o perde nas crises.

Nossas emoções guiam cada interação com o ambiente, desde o impacto visual, até a experiência de uso e o significado que damos ao que vivemos.

O projeto Acal-me nasce desse entendimento: criar produtos e experiências que acolham o corpo, acalmem a mente e inspirem o respiro.



Design Emocional e Transtorno de Pânico

**“*Todo design comunica.
E toda emoção é uma
resposta a esse diálogo.*”**

Adaptado de Norman, 2012

O design não é só forma. É emoção, significado e experiência.

Cada cor, textura, som ou luz é um estímulo que conversa com o corpo e a mente. No contexto do Transtorno de Pânico, esses estímulos ganham um peso diferente. Luzes intensas, ruídos altos e espaços fechados podem acionar o medo. Já ambientes com iluminação suave, sons calmos e texturas acolhedoras ajudam o corpo a entender que está seguro.

Quando o design é pensado para o bem-estar emocional, ele vai além de resolver problemas funcionais: ele acolhe, conforta e transforma.

O projeto Acal-me se apoia nesses princípios. Cada elemento, da textura do produto ao som ambiente, é pensado para reduzir estímulos de estresse e estimular a calma. Mais do que uma solução estética, é um convite ao respiro.



“Projetar para o bem-estar é projetar para o que nos faz humanos.”

Adaptado de Ingrid Fetell Lee, 2017

Design Ergonômico e Bem-Estar

“Um produto bem projetado é aquele que entende o corpo e respeita seus limites.”

Adaptado de IIDA; BUARQUE, 2016

O objetivo da ergonomia é ajustar o mundo ao corpo humano e não o contrário. Quando isso acontece, o corpo descansa, a mente aceita, e o ambiente se torna refúgio.

A usabilidade, conceito fundamental dentro da ergonomia, é a capacidade de um produto ser usado de forma intuitiva, segura e satisfatória. Um design que reduz o esforço físico e mental ajuda o usuário a se sentir no controle, algo essencial para quem convive com o medo constante.

Além da função, há a agradabilidade: as cores, formas e texturas que despertam emoções positivas e conexões afetivas. Segundo os autores, quando um produto evoca prazer e segurança, ele cria um laço emocional com o usuário, mesmo diante de falhas ou imperfeições.

No projeto Acal-me, a ergonomia é o elo entre corpo e mente. Cada curva, material e temperatura tátil é pensada para acolher o toque e guiar a respiração. O objetivo é simples, mas essencial: trazer o conforto físico que acalma o emocional.



Personas

As personas do projeto foram desenvolvidas a partir dos dados coletados por meio de questionários e entrevistas, representando perfis reais de pessoas que convivem com o Transtorno de Pânico.

Cada uma delas reflete diferentes vivências, desafios e necessidades emocionais, oferecendo uma visão empática sobre quem são os indivíduos que a marca busca acolher e apoiar.

Por meio dessas representações, foi possível compreender com mais sensibilidade as dores, comportamentos e expectativas do público, tornando o desenvolvimento do projeto mais humano e direcionado.



Mariana

Uma mulher de 27 anos que atua como professora da educação infantil. Reside em área urbana e divide apartamento com uma colega de trabalho.

Mariana começou a ter ataques de pânico aos 24 anos, em meio a um período de sobrecarga emocional no ambiente escolar e conflitos familiares. Suas crises costumam ocorrer em locais públicos, como mercados e ônibus, e são acompanhadas de medo de perder o controle diante de outras pessoas.

Embora tenha feito psicoterapia e uso pontual de medicação, ela busca alternativas naturais que proporcionem alívio imediato.

Mariana valoriza soluções discretas, que não a exponham, e recursos sensoriais que transmitam calma e segurança.

“Só preciso de algo que me lembre que estou segura e que vai passar.”

Carlos

Homem de 34 anos que trabalha como motorista de aplicativo. Mora com a esposa e dois filhos pequenos em uma cidade de médio porte.

Carlos vivenciou seu primeiro ataque de pânico ao volante, durante uma corrida noturna, e desde então evita determinados trajetos e situações que o façam sentir-se preso no trânsito.

Embora seja prático em sua rotina, ele reconhece suas limitações diante das crises, mas ainda sente dificuldade de conversar sobre o assunto.

Para ele, um recurso ideal seria aquele que pudesse ser usado rapidamente dentro do carro, ajudando a controlar os sintomas iniciais e proporcionando uma sensação de segurança, sem interferir em sua atividade profissional.

“É difícil explicar pra alguém que nunca passou por isso o quanto parece real.”





Helena

Maquiadora autônoma de 22 anos que mora com os pais em uma cidade grande. Suas crises começaram no início da vida adulta, associadas à ansiedade em contextos sociais e de atendimento ao público.

Helena sente desconforto em eventos com muitas pessoas e relata sintomas físicos intensos antes de cada compromisso profissional. Já experimentou práticas como yoga e meditação, mas sente falta de um recurso mais direcionado e aplicável no momento da crise.

Para ela, seria importante contar com um ambiente digital acolhedor, que oferecesse instruções de respiração, sons relaxantes e elementos visuais que transmitisse serenidade.

“Eu me conheço, mas às vezes nem isso basta. Preciso de algo que me ajude a lembrar que vai passar.”



Essas três personas evidenciam as diferentes formas com que o Transtorno de Pânico se manifesta e é vivenciado, além de revelar como cada indivíduo constrói estratégias próprias de enfrentamento, muitas vezes sem apoio estruturado.

Elas reforçam a necessidade de projetar soluções acessíveis, sensoriais e afetivas, que considerem tanto a diversidade das experiências quanto os pontos em comum: o medo da perda de controle, o desejo de autonomia e a busca por acolhimento.

Briefing

**“Projetar é
imaginar o futuro
e desenhar
caminhos
possíveis para
chegar até ele.”**

Adaptado de Löbach, 2001

O briefing é o ponto de partida do processo de design. É onde o problema é compreendido, as necessidades são identificadas e os objetivos são traçados.

Segundo Ellen Lupton (2012), o briefing serve como ponte entre o pensamento e a criação, transformando informações em diretrizes que orientam as próximas etapas do projeto.

O quê?

O projeto propõe o desenvolvimento de um produto físico sensorial voltado ao acolhimento emocional de pessoas que convivem com Transtorno de Pânico. A solução é composta por três elementos interligados: o produto em si, uma marca que represente os valores do projeto, e um serviço de suporte que amplie a experiência do usuário.

Por quê?

Porque os ataques de pânico isolam, limitam e silenciam. Muitos convivem com o transtorno em segredo, sem ferramentas que os ajudem a lidar com o medo e a imprevisibilidade das crises.

O projeto nasce da necessidade de trazer conforto, segurança e pertencimento, unindo o design emocional e ergonômico em uma experiência humana e acessível.

Para quem?

Para pessoas que convivem com o Transtorno de Pânico, em diferentes graus e contextos, e também para profissionais da psicologia, neurologia e psiquiatria que buscam integrar tecnologia e acompanhamento terapêutico.

O público-alvo inclui jovens e adultos de 20 a 40 anos, profissionais ativos, estudantes e cuidadores, que vivem em meio à rotina acelerada e encontram dificuldade para reconhecer ou controlar suas crises.

Proposta / Hipótese

O projeto propõe uma solução integrada de apoio físico e emocional, que une design, tecnologia e empatia.

A hipótese é que um produto sensorial, responsivo e acolhedor pode reduzir o impacto emocional das crises, ao proporcionar controle da respiração, estabilidade fisiológica e sensação de segurança.

“*Não queremos curar o pânico. Queremos devolver o controle para quem o perdeu.*”

Autora, 2025

Como?

O desenvolvimento do projeto baseia-se na integração de métodos específicos do Design, que articulam emoção, forma, função e experiência do usuário.

Mais do que propor um produto, o projeto busca desenvolver um sistema de apoio emocional e sensorial, capaz de auxiliar pessoas que convivem com ataques de pânico, proporcionando conforto, segurança e acolhimento.

O processo segue as seguintes diretrizes metodológicas:

- **Design de Produto**, segundo Löbach (2001), que propõe um processo sistemático e orientado por etapas de pesquisa, conceitualização e desenvolvimento;
- **Design Emocional**, com base em Pieter Desmet (2009), que estuda as relações entre emoção e forma, e como os produtos podem despertar sentimentos positivos ou negativos nos usuários;
- **Design Ergonômico**, conforme Lida e Buarque (2016), que busca adequar produtos às capacidades físicas e cognitivas humanas, garan-

tindo usabilidade, conforto e segurança;

- **Design de Identidade de Marca**, de acordo com Alina Wheeler (2008), que orienta o processo de criação e gestão da identidade visual, garantindo coerência entre propósito, valores e percepção da marca;
- **Design de Serviço**, segundo Marc Stickdorn e Jakob Schneider (2011), que oferece uma abordagem prática para o desenvolvimento de sistemas integrados de experiência.

Assim, o projeto se estrutura como um sistema híbrido de produto, serviço e marca, em que cada parte contribui para um mesmo propósito: acolher o usuário, reduzir estímulos de estresse e promover reconexão emocional.

Acal-me

A construção da marca do projeto busca comunicar calma e serenidade, oferecendo um conforto visual capaz de manter o espectador em um estado de acolhimento. Essa atmosfera remete diretamente ao princípio central da proposta: transmitir a sensação de que o usuário não está sozinho.

Durante o processo de naming, foram considerados termos que evocassem apoio emocional e suavidade sonora – apoio, anime, anima, amparo e acalma. Entre eles, Acal-me foi selecionado por apresentar maior clareza, musicalidade e forte relação com o propósito da solução.

O nome nasce da ideia de possibilitar que o indivíduo consiga se acalmar durante uma crise, seja ela de ansiedade, pânico ou agorafobia. Assim, Acal-me reforça o objetivo principal do projeto: oferecer suporte e assistência a pessoas que convivem com esses transtornos, por meio de ferramentas que promovem bem-estar e segurança emocional.

A pesquisa realizada no INPI (Instituto Nacional

da Propriedade Industrial) constatou que o nome Acal-me (com hífen) não possui registros válidos nas classes 09, 10, 42 e 44 (categorias que abrangem os tipos de produtos e serviços relacio-

nados ao projeto). As definições dessas classes encontram-se descritas na tabela abaixo, acompanhadas da ilustração da consulta realizada.

Nº	Descrição
09	Aparelhos e instrumentos científicos, náuticos, geodésicos, fotográficos, cinematográficos, ópticos, de pesagem, de medição, de sinalização, de controle (inspeção), de salvamento e de ensino; aparelhos e instrumentos para conduzir, interromper, transformar, acumular, regular ou controlar eletricidade; aparelhos para registrar, transmitir ou reproduzir som ou imagens; suporte de registro magnético, discos acústicos; máquinas distribuidoras automáticas e mecanismos para aparelhos operados com moedas; caixas registradoras, máquinas de calcular, equipamento de processamento de dados e computadores; aparelhos extintores de incêndio.
10	Aparelhos e instrumentos cirúrgicos, médicos, odontológicos e veterinários, membros, olhos e dentes artificiais; artigos ortopédicos; material de sutura.
42	Serviços científicos e tecnológicos, pesquisa e desenho relacionados a estes; serviços de análise industrial e pesquisa; concepção, projeto e desenvolvimento de hardware e software de computador.
44	Serviços médicos; serviços veterinários; serviços de higiene e beleza para seres humanos ou animais; serviços de agricultura, de horticultura e de silvicultura.

Tabela desenvolvida pela autora com a Classificação de Nice (NCL) que a marca Acal-me se enquadra, 2025

BRASIL Acesso à informação Participe Serviços Legislação Canais

Instituto Nacional da Propriedade Industrial
Ministério da Economia

Consulta à Base de Dados do INPI [Início | Ajuda?]

» Consultar por: Pesquisa Básica | Marca | Titular | Cód. Figura]

RESULTADO DA PESQUISA (22/11/2025 às 11:31:34)
Marca: "Acal-me"
 Foram encontrados **3** processos que satisfazem à pesquisa. Mostrando página **1** de **1**.

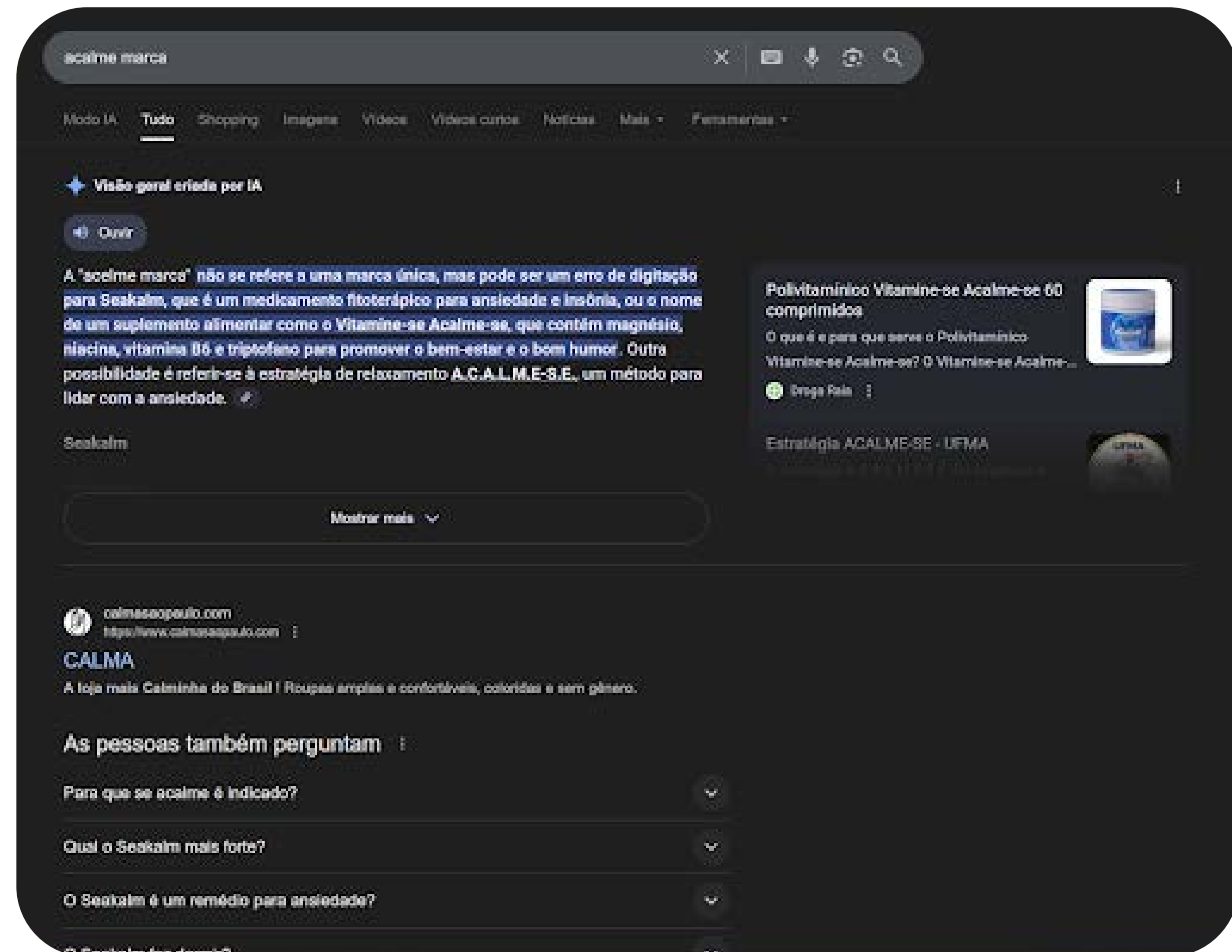
Número	Prioridade		Marca		Situação	Titular	Classe
919412980	16/03/2020	N	ACALME	✓	Pedido de registro de marca indeferido	EVANILDA SOARES	NCL(11) 44
933899211	19/03/2024	M	-	✗	Pedido considerado inexistente	53.966.134 PATRICIA DE SOUSA GONCALO	NCL(12) 41
936884495	04/11/2024	N	ACALME	✓	Aguardando exame de mérito	NAYANA ALMEIDA LEITE	NCL(12) 05

Páginas de Resultados:
1

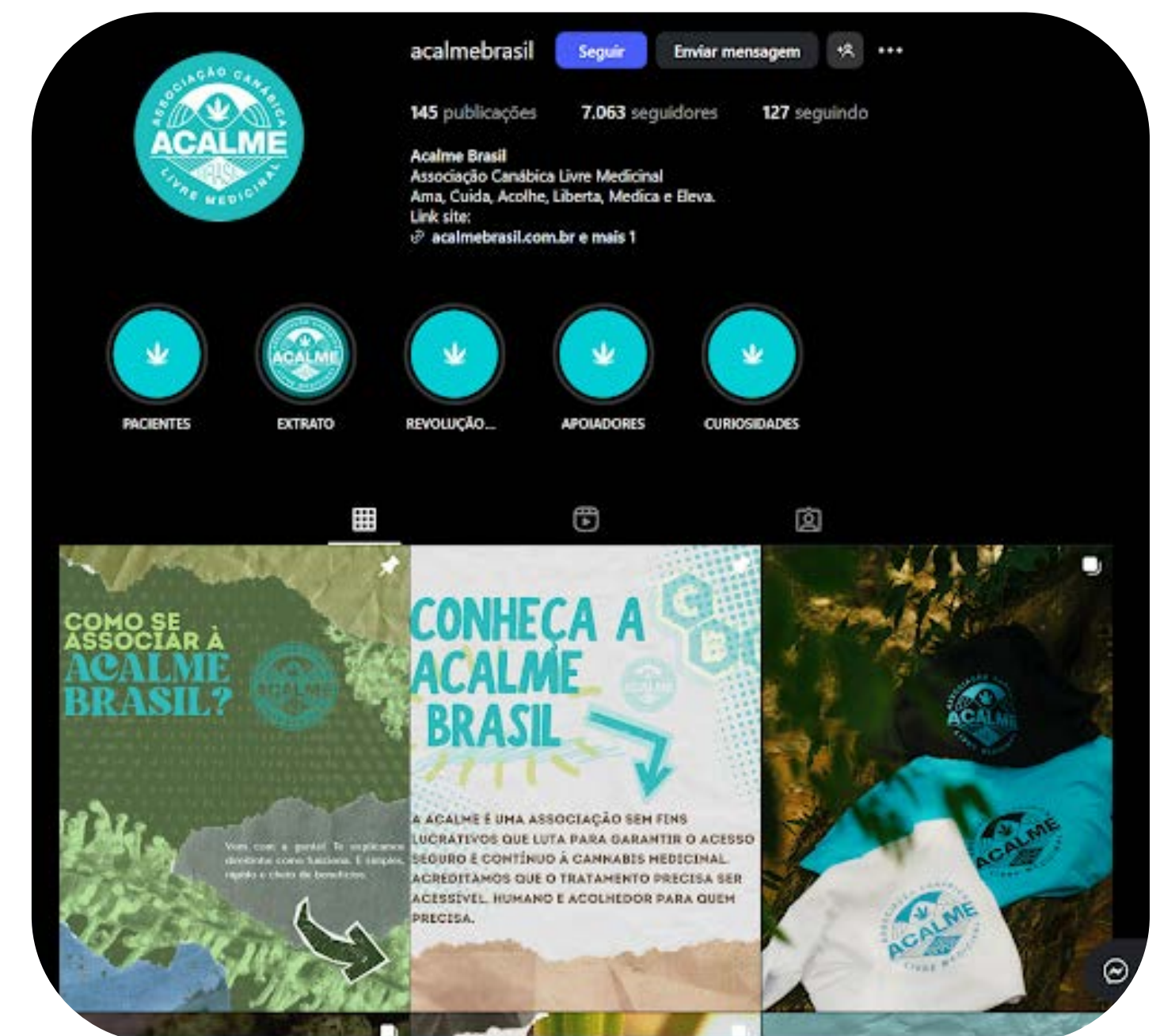
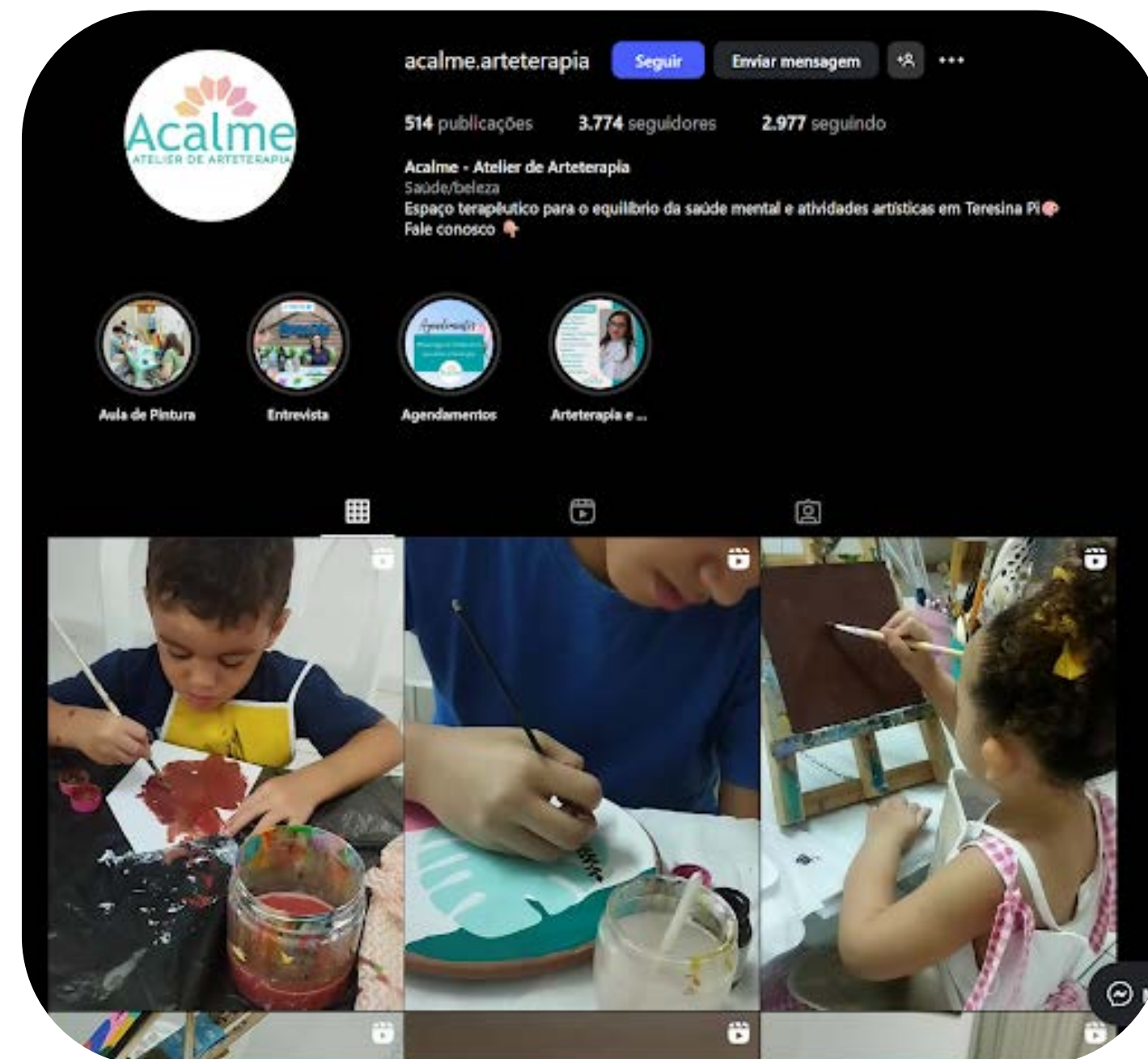
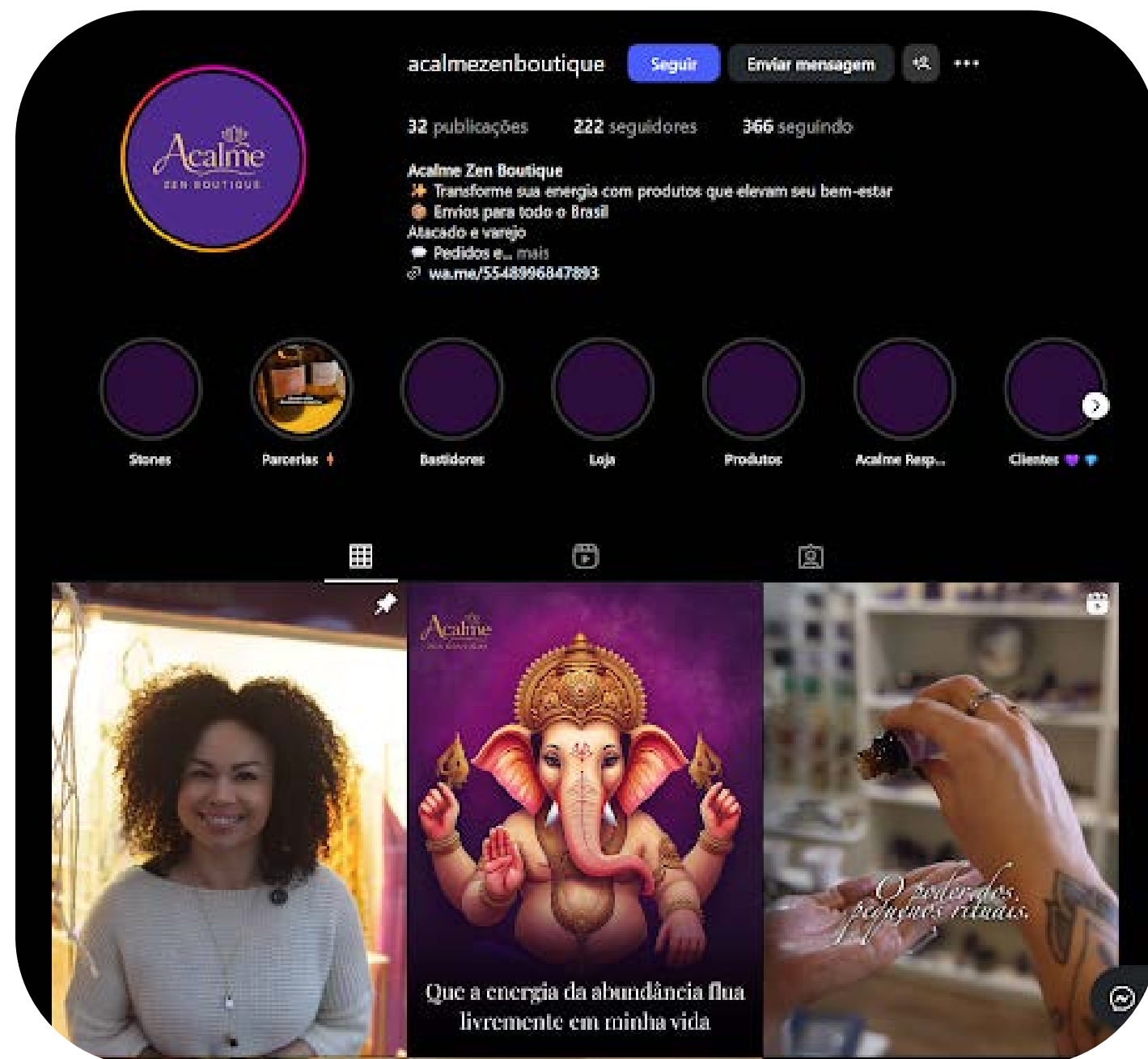
Pesquisa realizada no site do INPI feita pela autora, 2025

Para assegurar a disponibilidade do nome Acal-me para uso em aplicativo e nas redes sociais, foram realizadas pesquisas preliminares no Google, nas principais lojas de aplicativos (Google Play Store e App Store) e na rede social mais alinhada ao perfil do projeto, o Instagram. Essas ve-

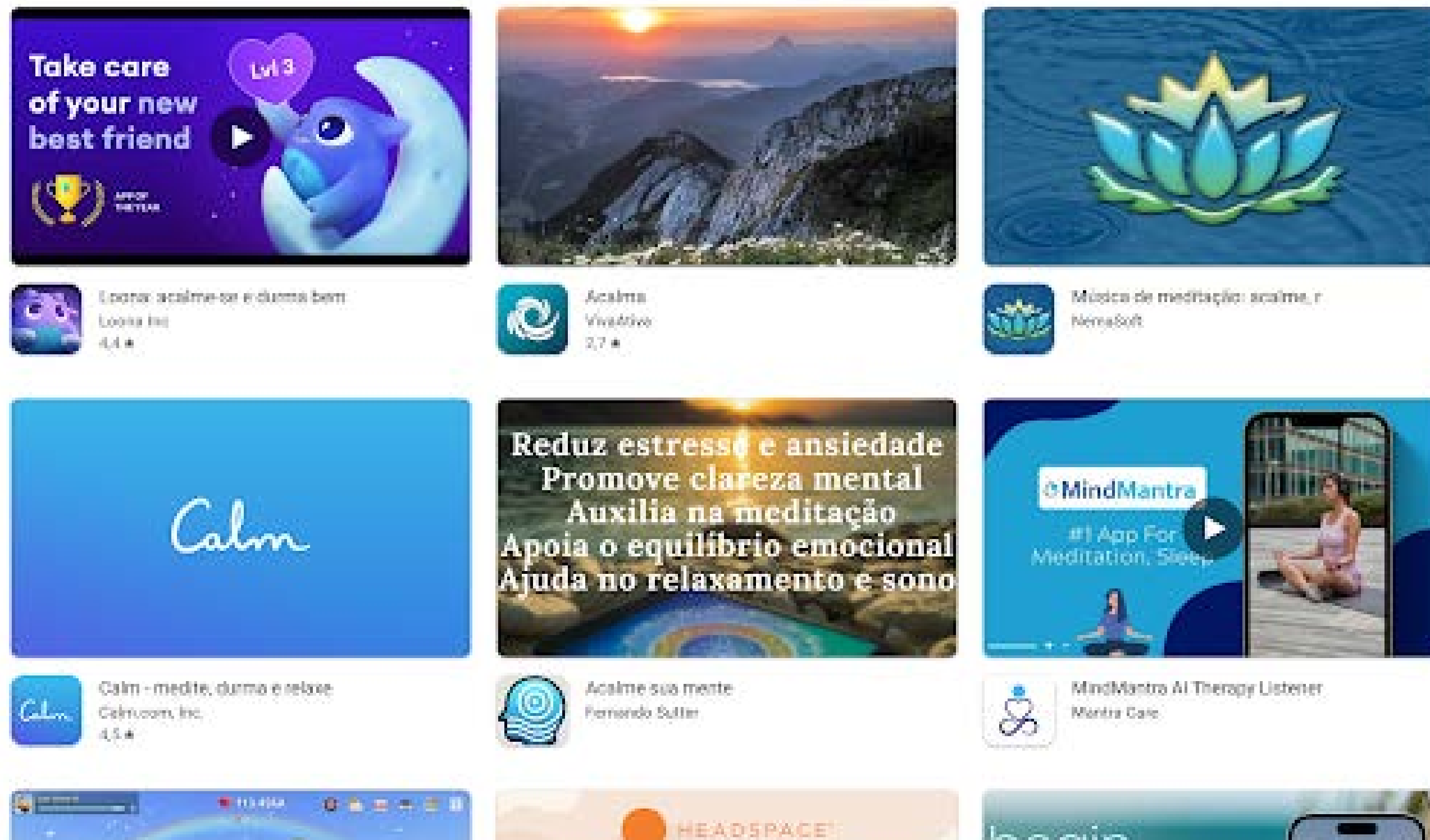
rificações tiveram como objetivo garantir que não existissem aplicações, serviços ou perfis ativos utilizando o mesmo nome ou variações que pudessem gerar conflito ou confusão com a marca. As imagens a seguir apresentam os resultados das buscas realizadas nessas plataformas.



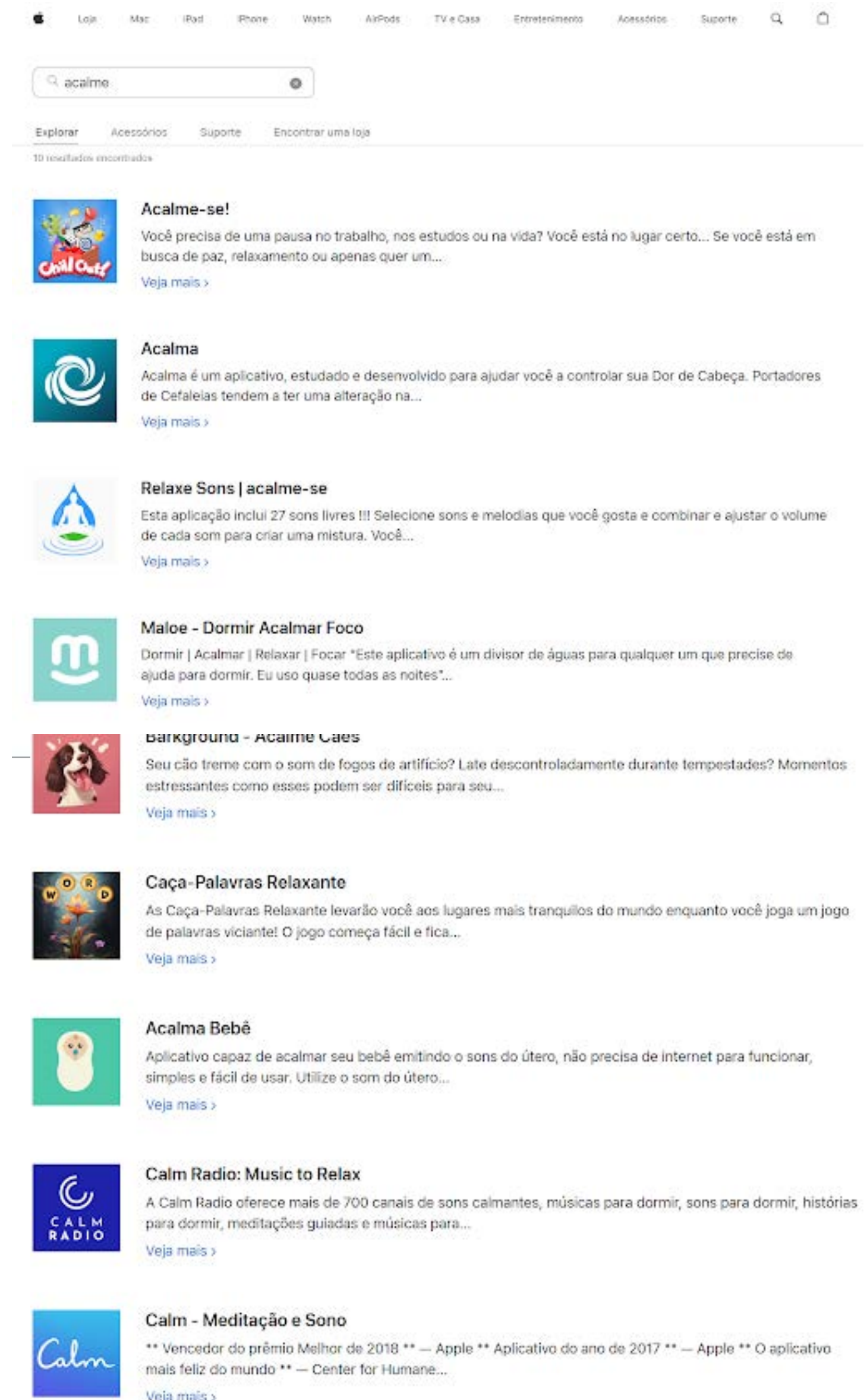
Pesquisa realizada pela autora na plataforma Google, 2025



Pesquisa realizada pela autora na rede social Instagram, 2025



Pesquisa realizada pela autora na loja de aplicativos Google Play Store e App Store, 2025



Após a realização das pesquisas, constatou-se que, embora exista o uso do nome “acalme” (sem hífen) em alguns perfis e aplicações, a natureza desses conteúdos não se relaciona com a proposta do projeto. Nenhum deles apresenta serviços, funcionalidades ou objetivos semelhantes ao que a marca Acal-me se propõe a oferecer. Dessa forma, confirmou-se a viabilidade de seguir com a adoção do nome Acal-me, mantendo sua identidade e propósito distintivos.

Também foram analisados, de forma mais aprofundada, os aplicativos mencionados pelos especialistas entrevistados ao longo da pesquisa. Entre eles, o que mais se destacou pela proximidade conceitual com o projeto foi o aplicativo Lojong, reconhecido por oferecer práticas guiadas voltadas ao bem-estar emocional.

O Lojong apresenta um conjunto de recursos que auxiliam o usuário a desenvolver técnicas de respiração, atenção plena e regulação emocional. Sua estrutura organiza o conteúdo em caminhos guiados, nos quais o usuário é conduzido por etapas progressivas que facilitam a compreensão e a prática contínua. Esses caminhos funcionam como jornadas, permitindo que o indivíduo avance conforme seu próprio ritmo, acompanhando me-

ditações, exercícios de respiração e reflexões diárias.

Outro aspecto relevante observado é o cuidado com a experiência do usuário: a interface é simples, calma e orientada para reduzir estímulos excessivos, reforçando a sensação de acolhimento. Essa abordagem dialoga diretamente com os princípios adotados pelo projeto Acal-me, especialmente pela forma como o aplicativo utiliza instruções breves, feedbacks contínuos e conteúdos visuais serenos para facilitar o processo de acalmar-se.

A análise do Lojong, portanto, contribuiu para reafirmar a importância de uma experiência guiada, acessível e emocionalmente sensível, elementos que também compõem a base conceitual da proposta da Acal-me.



Acal-me

acal-me

ACaL-m e

 acal
~me

acal~me

Acal-me

 acal
~me

acal-

acal-me

Controle de
crises de
Ansiedade
e Pânico

me

Com o nome e o conceito definidos, iniciou-se o processo de desenvolvimento das primeiras ideias para o logotipo da Acal-me. Essa etapa envolveu a elaboração das propostas visuais, a definição da paleta de cores e suas variações, a seleção e aplicação da tipografia, além da construção dos moodboards e do manifesto da marca.

Todos esses elementos compõem a base da identidade visual e foram sistematizados no MIV (Manual de Identidade da Marca), disponibilizado em anexo para consulta e aprofundamento.



Mockups do MIV impresso em Couchê 210g com capa em Couche 300g com laminação soft touch e grampos. Tamanho sugerido para impressão: 30x17cm.



Com a conclusão da etapa de definição da identidade visual e de estabelecer a expressão visual do projeto, iniciou-se o momento de modelar um produto que fosse capaz de comunicar os mesmos valores e sensações transmitidos pela marca. A partir desse alinhamento conceitual e estético, desenvolveu-se o dispositivo que integra o ecossistema da Acal-me.

O Controle

“Projetar é um processo de transformação das necessidades humanas em formas e funções.”

Adaptado de Löbach, 2001

De acordo com Bernd Löbach (2001), o processo de design de produto é composto por etapas interligadas, que organizam e direcionam o desenvolvimento de um produto.

Essa metodologia tem como objetivo transformar uma necessidade humana em uma solução funcional, estética e emocionalmente significativa, articulando pesquisa, criatividade e análise técnica.

Löbach divide o processo de design de produto em quatro grandes fases: Análise, Criação, Desenvolvimento e Realização, que, no contexto do projeto Acal-me, se adaptam para atender às demandas do campo emocional e psicológico. A seguir esta o desenvolvimento de cada uma delas.

Fase Analítica

Nesta etapa, o foco está em entender o problema de forma ampla, identificando as reais necessidades dos usuários e o contexto em que o produto será inserido.

Na Acal-me, essa fase foi conduzida por meio de pesquisas exploratórias, questionários e entrevistas com pessoas que sofrem com ataques de pânico, bem como com profissionais da área.

Os dados coletados permitiram mapear gatilhos sensoriais, sintomas recorrentes, e necessidades emocionais e físicas dos indivíduos durante as crises.

Essa análise inicial também incluiu a revisão de literatura em Design Emocional, Ergonomia e Psicologia, estabelecendo uma base teórica sólida para orientar as próximas etapas do projeto.

Taxonomia dos Ataques de Pânico

1 - Gatilhos (fatores desencadeantes)

Sociais: aglomerações, exposição em público, interações sociais estressantes.

Ambientais: locais fechados, sons altos, iluminação intensa, ambientes desorganizados.

Psicológicos: estresse pós-traumático, lembranças traumáticas, medo de avaliação negativa.

Inesperados: crises sem gatilho aparente, surgindo mesmo em situações de lazer ou ambientes familiares.

4 - Estratégias de Enfrentamento (Coping)

Autônomas: foco na respiração, repetição de comandos internos (“isso vai passar”), distração com música ou caminhada

Externas: apoio de familiares/amigos, busca por ambientes tranquilos, técnicas de relaxamento guiado.

Sensoriais: uso de cores claras, texturas macias, sons calmantes (chuva, mar, música leve).

Farmacológicas: uso de ansiolíticos (ex.: Rivotril), em caráter emergencial.

Terapêuticas e Complementares: psicoterapia, yoga, reiki, práticas de autoconhecimento.

2 - Sinais de Alerta

Ansiedade antecipatória. Inquietação e dificuldade de concentração. Pressão no peito e sensação de desconforto físico. “Desligamento” ou exaustão social. Ansiedade silenciosa (ausência de sinais visíveis, mas forte angústia interna).

3 - Sintomas Durante a Crise

Fisiológicos: taquicardia, falta de ar, tremores, tontura, sudorese, sensação de desmaio.

Cognitivos: perda de controle, medo de morrer, medo de enlouquecer, percepção de tempo distorcida.

Emocionais: desamparo, solidão, medo intenso e irracional.

Comportamentais: fuga do ambiente, isolamento, imobilidade ou pedido de ajuda imediata.

Pesquisa de Mercado

Lief Smart Patch

“Lief melhora a variabilidade da frequência cardíaca, um biomarcador cientificamente comprovado da saúde mental. Siga as vibrações para desenvolver a consciência dos seus gatilhos e, em seguida, autorregule-os nos momentos em que mais precisar.”

Este dispositivo possui várias partes, incluindo um sensor cardíaco de ECG, 2 motores de vibração tátil, LEDs multicoloridos para biofeedback, um acelerômetro de 3 eixos, adesivos e uma película de silicone de grau médico. Os adesivos servem para conectar o adesivo ao seu corpo.

Há uma bateria interna no Lief que precisa de pelo menos uma hora para ser totalmente recarregada. Uma vez totalmente recarregada, você pode usar o dispositivo por uma semana inteira. Ele também possui um sistema Bluetooth Low Energy que permite que o equipamento se coordene com o aplicativo e armazene dados de cerca de uma semana de uma só vez.

Atenção: É importante ressaltar que o Lief Smart Patch é um dispositivo para gerenciamento do estresse e não um tratamento médico. Pessoas com condições médicas preexistentes ou que estejam passando por problemas de saúde mental devem sempre procurar aconselhamento de profissionais de saúde qualificados.



Vilo

Vilo é um dispositivo portátil projetado para proporcionar conforto após a perda gestacional. Ele utiliza diversos estímulos sensoriais para ajudar a aliviar sentimentos de angústia, isolamento e sobrecarga que podem surgir após a perda de uma gravidez.

Projetado para se encaixar confortavelmente na palma da mão, o dispositivo oferece uma alternativa tátil às terapias psicológicas que exigem que as pessoas falem sobre suas emoções.

O Vilo possui quatro modos: um que emana calor e vibrações suaves para regular os sentidos, e outro que emite uma sequência de luz pulsante constante para estimular uma respiração lenta e consciente.

Existe também um modo que emite raios de luz variáveis, proporcionando aos usuários um foco visual reconfortante caso sejam inesperadamente dominados por emoções negativas.

Por fim, existe um modo em que os usuários podem responder a diferentes luzes e vibrações com seu parceiro, promovendo contato e conexão sem a necessidade de comunicação verbal.

Análise de Mercado

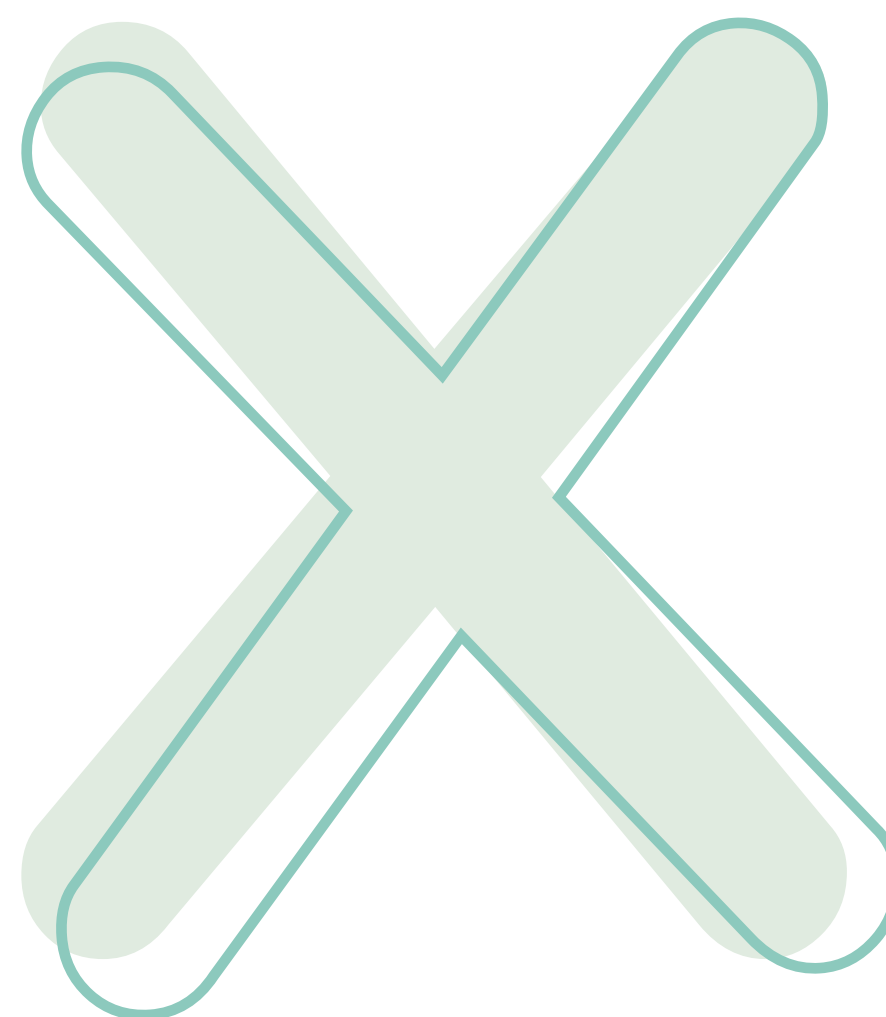
Pontos Fortes

Lief:

- Capacidade comprovada de medir HRV, um indicador biométrico robusto de estado de estresse;
- Feedback ativo (vibração) para guiar a respiração, o que pode facilitar a autorregulação em situações de ansiedade;
- Integração com app para treinos, formando um hábito que desenvolve resiliência emocional ao longo do tempo;
- Modelo viável para uso diário ou periódico, com base científica.

Vilo:

- Design sensível, centrado nas emoções: formato orgânico, materiais convidativos e interação tátil;
- Modos sensoriais (vibração, luz, calor) que oferecem consolo sem depender de uma intervenção instrumental ou médica explícita;
- Função simbólica poderosa: o Vilo é mais do que um equipamento de regulação; é uma “presença física” para momentos de vulnerabilidade;
- Modo compartilhado permite estabelecer conexão entre pessoas, o que é especialmente significativo em situações de luto ou solidão.



Pontos Fracos

Lief:

- Dependência de engajamento com o app para treino contínuo, pode haver resistência ou esquecimento;
- Menos eficiente em crises agudas, se o usuário não já tiver experiência em exercícios guiados;
- O wearable (patch) pode gerar desconforto físico ou limitações de uso em alguns contextos.

Vilo:

- Ausência de medição, o que reduz a capacidade de feedback;
- Ativação por toque apenas pode ser dificultada em momentos de crise intensa, com tremores ou mãos suadas;
- Seu propósito emocional é bastante específico (luto), podendo não atender a todas as necessidades de ansiedade ou pânico.

Análise da Estrutura

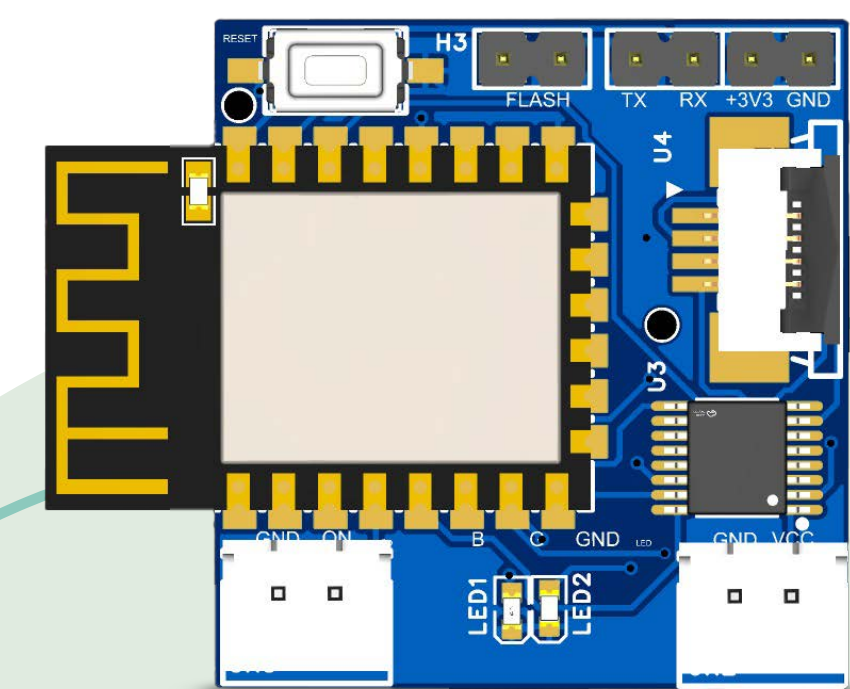
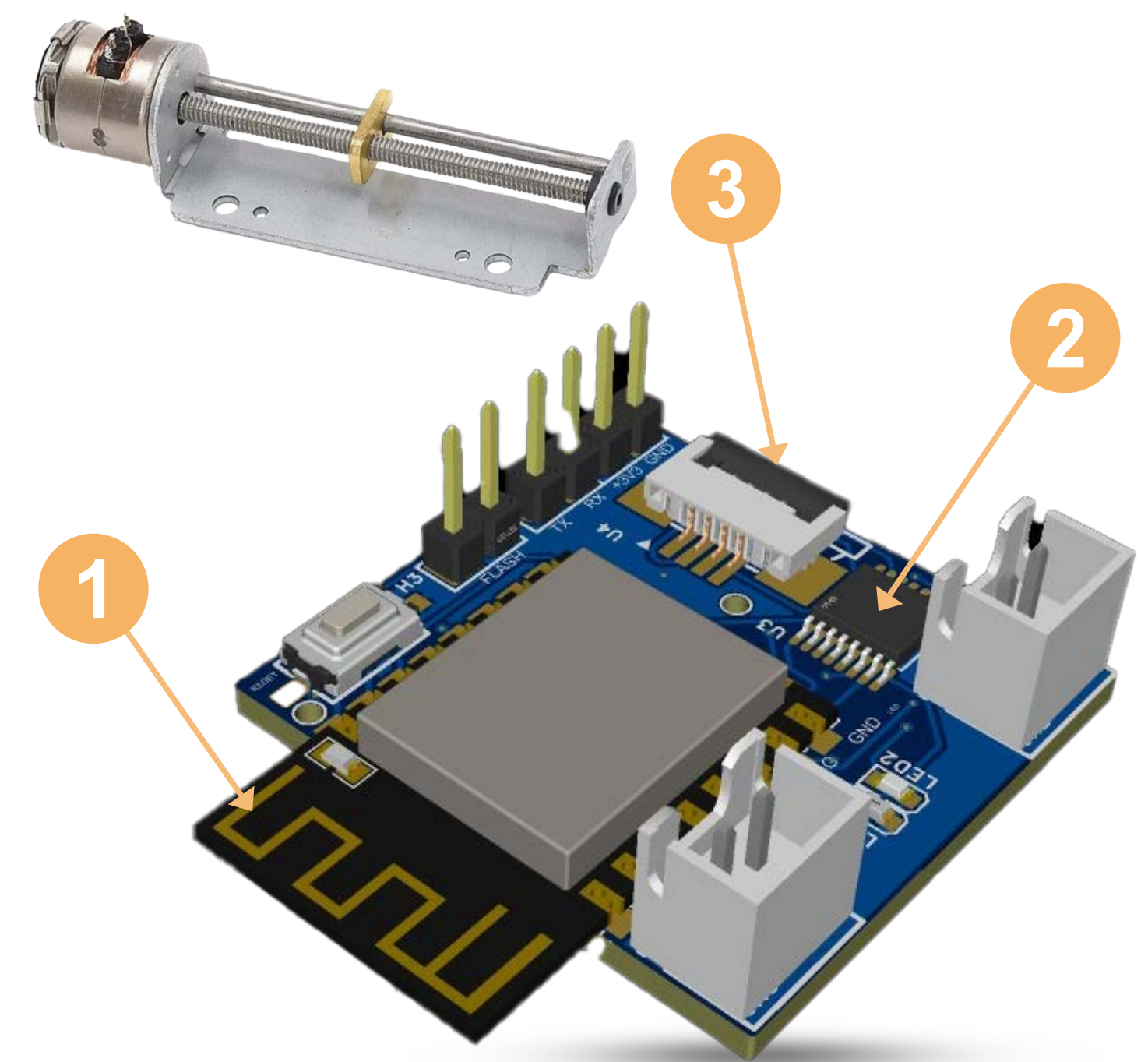
Para que o produto possa desempenhar com precisão as demandas definidas no projeto, seu interior é estruturado a partir de uma placa-mãe e uma placa de carregamento de bateria.

1. Microcontrolador - O ESP32 é um módulo compacto utilizado para adicionar conectividade sem fio a projetos eletrônicos. Ele reúne, em uma única placa: um microcontrolador, responsável por executar o programa; uma interface Bluetooth, que permite o envio e recebimento de dados pela rede; e um SoC (System-on-Chip) que integra esses recursos de maneira eficiente. Ele foi escolhido por oferecer exatamente o que a aplicação necessita: conectividade Bluetooth, acionamento de portas pwm para controle do motor, leitura de botão, e acionamento de leds.

2. Ponte H para controle de motor de passo DRV8833 - O DRV8833 é um driver de motores compacto utilizado para controlar cargas que exigem maior corrente do que um microcontrolador consegue fornecer diretamente. Ele funciona como uma espécie de “ponte” entre o circuito eletrônico e o motor, garantindo que o acionamento seja seguro, estável e capaz de fornecer a potência necessária. O componente possui dois canais in-

dependentes, o que permite operar um motor de passo de pequeno porte utilizando os dois canais em conjunto. Dessa forma, ele recebe sinais lógicos, vindos do microcontrolador, e os converte em comandos elétricos adequados para movimentar o motor conforme o sentido e a sequência desejada.

3. Mini atuador linear de passo com porca deslizante - O mini atuador linear de passo é um dispositivo eletromecânico projetado para transformar o movimento de rotação de um motor em movimento linear, ou seja, em deslocamento para frente e para trás. Ele funciona a partir de um motor de passo, que se move em pequenos incrementos controláveis vindo da Ponte H DRV8833, permitindo que o atuador avance ou recue de forma precisa e repetível. No interior do atuador existe uma rosca acoplada ao eixo do motor: conforme o motor gira, essa rosca empurra ou puxa um eixo móvel, gerando o deslocamento linear. No contexto deste trabalho, ele foi utilizado como o elemento responsável pelo movimento mecânico do sistema, realizando ações como abertura, avanço ou acionamento físico de componentes conforme a lógica programada. Sua combinação de precisão, tamanho reduzido e fácil integração o torna uma solução eficiente e prática para mecanismos lineares em projetos eletrônicos.



Placa de controle principal/ mãe

4. Alimentação do circuito - A bateria utilizada no projeto é uma célula recarregável de polímero de lítio (LiPo), um tipo de bateria compacta e leve bastante comum em dispositivos portáteis. Ela opera com tensão nominal de 3,7 V e possui capacidade de 500 mAh, o que define por quanto tempo o sistema pode funcionar antes de ser recarregado. Diferente de baterias cilíndricas tradicionais, a bateria Li-Po possui um formato plano e flexível, permitindo sua integração em projetos com pouco espaço interno. No contexto deste trabalho, a bateria Li-Po foi escolhida por combinar dimensões reduzidas, leveza e autonomia sufi-

ciente para alimentar o conjunto eletrônico durante a operação, mantendo o dispositivo portátil e prático de usar.

5. Botão de acionamento - O dispositivo utiliza um botão tátil de 6×6mm, um componente compacto e de acionamento preciso, bastante comum em equipamentos eletrônicos portáteis. Ele oferece um clique mecânico suave, permitindo ao usuário perceber fisicamente que o comando foi registrado. No projeto atual, esse botão tem a função principal de ligar e desligar o aparelho, funcionando como o controle básico de energia do sistema. Porém, sua escolha também leva em conta a possibilidade de futuras expansões: o mesmo botão pode ser configurado como multifunção, permitindo diferentes ações conforme o tempo de pressionamento, número de cliques ou combinações predeterminadas, como alternar modos.

6. LED's - Foram utilizados dois LED's do tipo SMD no encapsulamento 0603, um na cor blue ice e outro na cor âmbar. Esses LED's possuem dimensões reduzidas, baixo consumo e são facilmente integrados a placas eletrônicas compactas, sendo adequados tanto para sinalização quanto para efeitos visuais sutis.



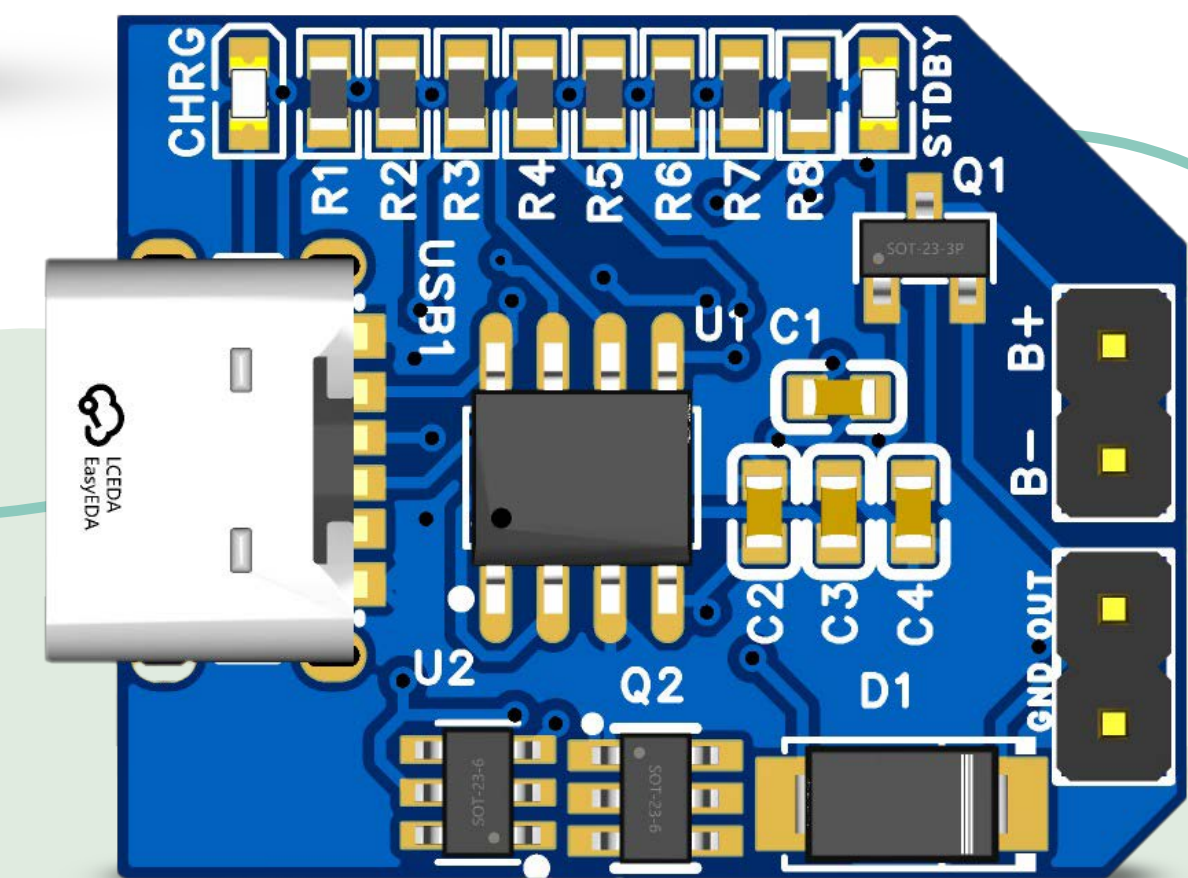
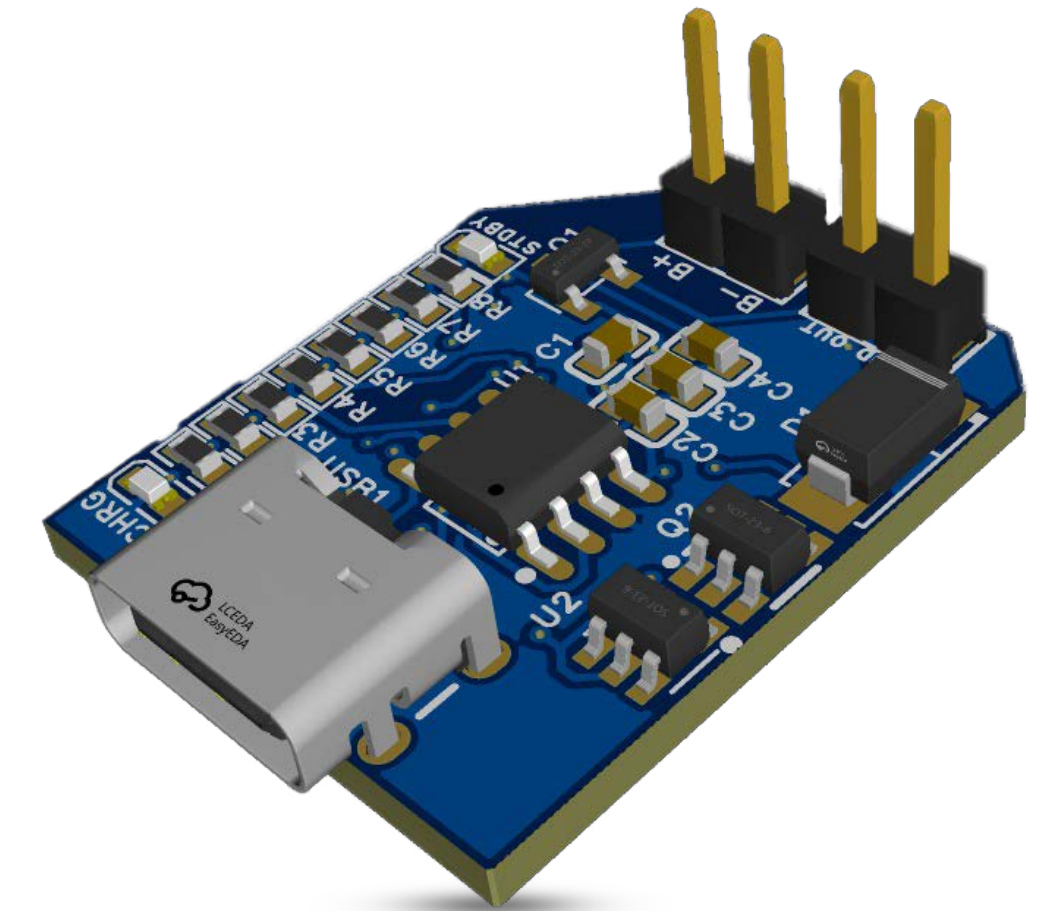
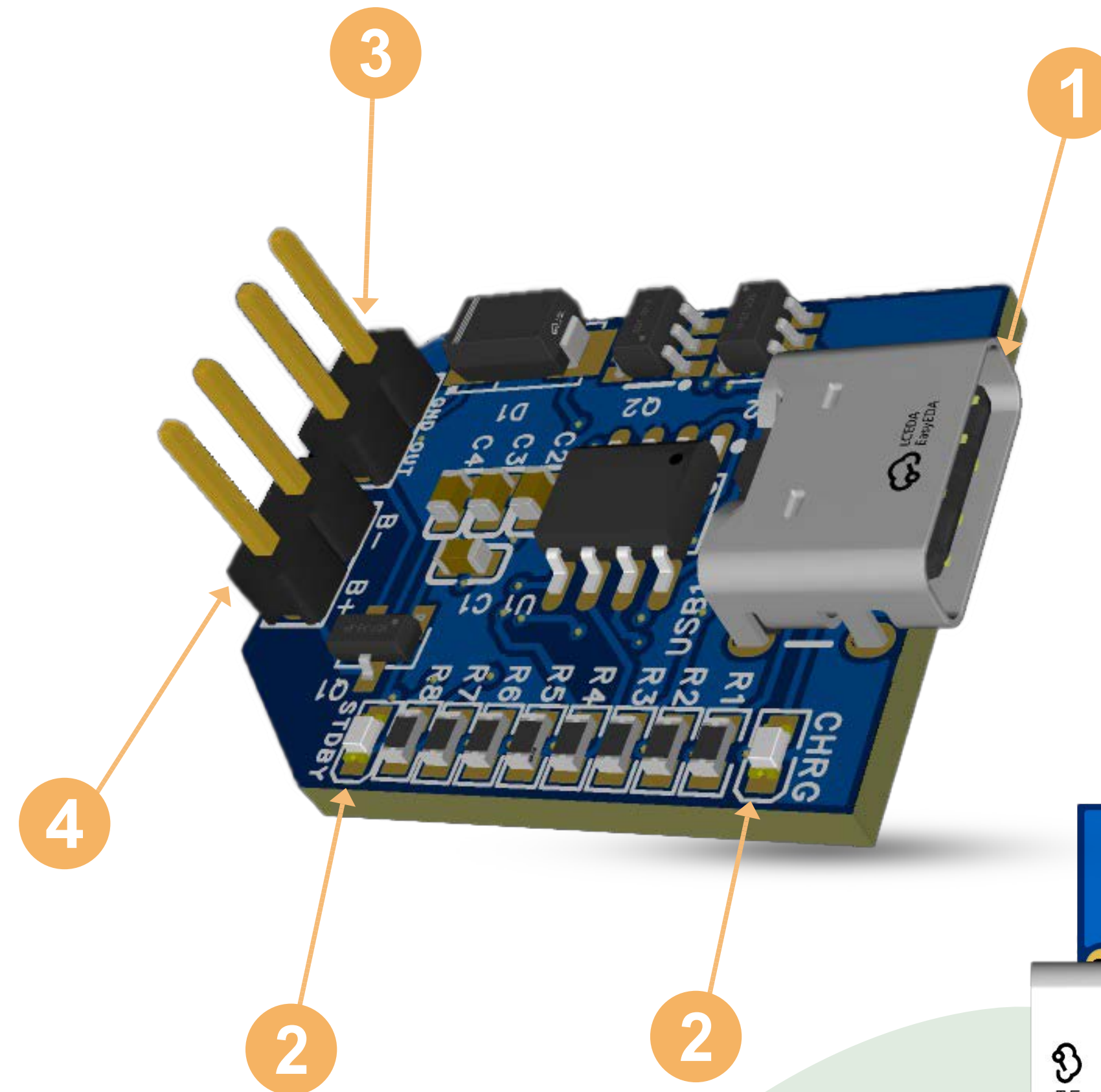
Placa de controle principal/ mãe

1. USB Tipo-C - O USB-C, também conhecido como USB Tipo-C, é um padrão de conectores e cabos pensado em melhorar as especificações convencionadas dos conectores e cabos no padrão USB 3.1, diminuindo o tamanho dos conectores, podendo ser montados em lugares ainda menores e melhorando a usabilidade aos usuários. Pode-se transferir áudio, vídeo e dados em alta velocidade, bem como transferir energia elétrica com o limite de até 3 Amperes.

2. Luz de Carga e Luz de Carga Completa - Os indicadores LED mostrarão o nível atual de carga da bateria de forma clara e precisa.

3. Saída para carregar a bateria

4. Saída para carregar o circuito



Placa de carregamento de bateria

Análise da Forma

Deve caber na palma da mão

Formato orgânico/suave.

Peso leve, agradável ao toque.

Textura que remeta aconchego.

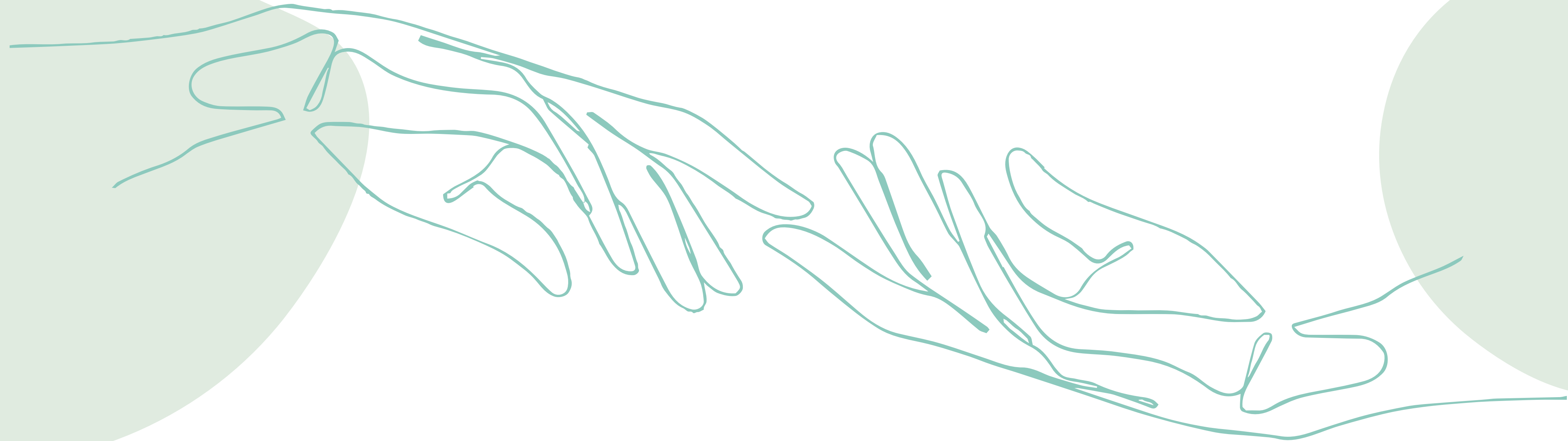
A pegada precisa ser confortável mesmo sob tensão muscular (crise).

Feedback tátil não agressivo.

Design discreto, semelhante a um gadget comum (não médico).

Texturas diferentes para toque auxiliar no controle da ansiedade.





Análise de Uso

Cenários de uso: Transporte público; Trabalho; Casa; Situações de pré-crise (antecipação); Crise ativa e dia a dia.

Processo de uso ideal: Usuário segura o dispositivo. Aciona botão de pânico. Guias iniciam ritmo respiratório. Feedback adapta intensidade de acordo com interação. Se necessário, usuário pressiona mais vezes o “botão de pânico”. App recebe sinal e ativa funções adicionais.

Critérios de usabilidade: Simplicidade evidente (1 ou 2 botões no máximo). Pode ser operado às cegas. Não depende exclusivamente do app para funcionar. Operável mesmo com tremores ou mãos suadas.

Ergonomia de Manejo

A ergonomia explicada por Itiro lida explica que:

- Pegas finas e cilíndricas pequenas são adequadas para precisão, mas transmitem menos força e geram mais tensão muscular;
- Pegas grossas, antropomorfas e com maior área de contato reduzem tensões, aumentam a potência transmitida e são mais adequadas para tarefas prolongadas e com força;
- O diâmetro ideal situa-se entre 3 a 5 cm, segundo experimentos citados;
- Superfícies ergonômicas, cantos suavizados e texturas antiderrapantes contribuem para redução de fadiga e lesões, como demonstrado nos estudos de redesign de ferramentas.

Origem: Alemanha

MEDIDAS DE ANTROPOMETRIA	Mulheres (cm)			Homens (cm)		
	5%	50%	95%	5%	50%	95%
Comprimento da mão	15,9	17,4	19	17	18,6	20,1
Largura da mão	8,2	9,2	10,1	9,8	10,7	11,6
Comprimento da palma da mão	9,1	10	10,8	10,1	10,9	11,7
Largura da palma da mão	7,2	8	8,5	7,8	8,5	9,3
Circunferência da palma	17,6	19,2	20,7	19,5	21	22,9
Curcunferência do pulso	14,6	16	17,7	16,1	17,6	18,9
Cilindro de pega máxima (diâmetro)	10,8	13	15,7	11,9	13,8	15,4

Adaptado de IIDA (2005), com dados da norma DIN 33402 (1981).

Análise de Materiais e Produção

ABS: O ABS é considerado um dos plásticos de engenharia mais versáteis porque é forte, resistente ao impacto, durável, fácil de processar e reciclável, o que o torna uma escolha superior em diversas aplicações industriais e de consumo.

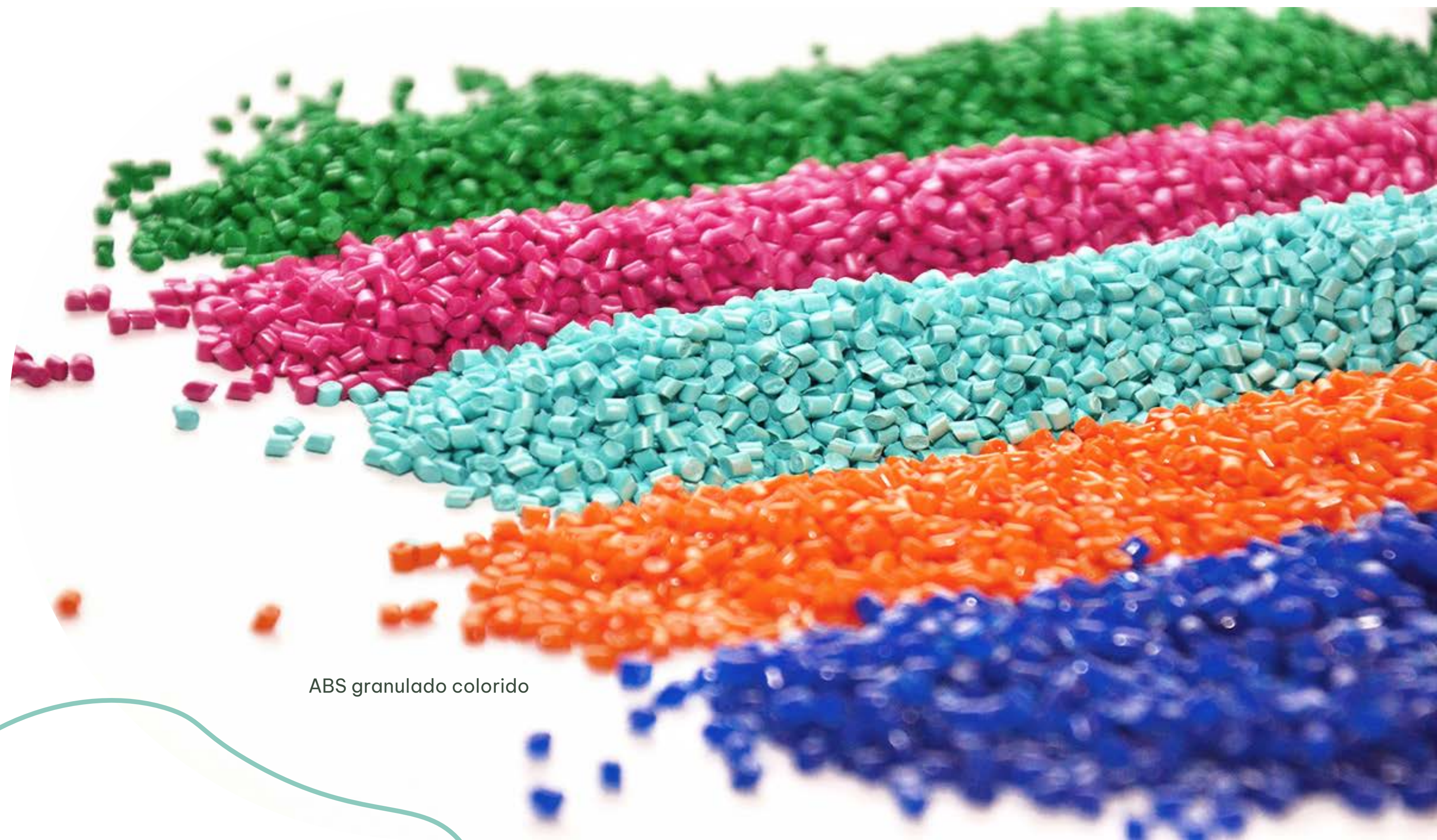
Por que o ABS é melhor para peças

- Resistência mecânica elevada - O ABS combina rigidez e tenacidade, suportando impactos sem quebrar facilmente. Isso garante maior confiabilidade em peças sujeitas a esforços constantes.
- Durabilidade e estabilidade dimensional - Diferente de plásticos mais flexíveis, o ABS mantém sua forma e propriedades ao longo do tempo, mesmo em ambientes com variações de temperatura.
- Facilidade de processamento: Pode ser moldado por injeção, extrusão ou impressão 3D, oferecendo flexibilidade para diferentes tipos de produção.
- Acabamento estético - O ABS possui super-

fície lisa, fácil de pintar, cromar ou texturizar, permitindo peças funcionais e visualmente atraentes.

- Reciclabilidade e ciclo de vida mais longo - O

ABS é reciclável e, por ser mais durável, reduz a necessidade de substituições frequentes, o que diminui o impacto ambiental ao longo do tempo.



ABS granulado colorido

Silicone

- Proteção contra impactos e quedas - O silicone é um material amortecedor natural, capaz de absorver choques e reduzir danos em quedas. Isso garante maior segurança para celulares e outros dispositivos.
- Flexibilidade e encaixe perfeito - Por ser altamente maleável, o silicone se adapta facilmente ao formato do aparelho, proporcionando um encaixe firme sem deformar. Essa elasticidade também facilita colocar e retirar a capinha sem esforço.

- Durabilidade e resistência - O silicone é resistente ao desgaste, não racha facilmente e mantém suas propriedades mesmo após uso prolongado. Isso significa que a capinha continua protegendo por muito tempo.
- Conforto e aderência - A textura suave e levemente emborrachada do silicone oferece boa pegada, evitando que o aparelho escorregue das mãos.
- Sustentabilidade - O silicone é reciclável e pode ser reaproveitado em novos produtos. Por ser mais durável que plásticos comuns, reduz a necessidade de substituições frequentes, diminuindo o impacto ambiental. Uma capinha de silicone prolonga a vida útil do celular, evitando descartes prematuros do aparelho, por exemplo.
- Resistência a variações de temperatura e agentes externos - O silicone suporta bem calor, frio e até exposição moderada à umidade, mantendo a proteção estável em diferentes condições.

Canudos de silicone

Quanto a fabricação:

A fabricação de peças por injeção de plástico oferece alta produtividade, repetibilidade, redução de custos em larga escala e flexibilidade de design, tornando-se uma das técnicas mais competitivas da indústria.

Vantagens competitivas da injeção de peças plásticas

- Alta produtividade e escala industrial.
- Repetibilidade e precisão
- Flexibilidade de design - Moldes de injeção permitem criar peças com formas complexas, detalhes finos e até integração de múltiplas funções em um único componente. Isso reduz a necessidade de montagem de várias partes, simplificando processos e diminuindo custos.
- Redução de desperdício - O processo é altamente eficiente: o material excedente pode ser reciclado e reinserido na produção. Isso contribui para uma produção mais sustentável e competitiva.
- Variedade de materiais - É possível injetar diferentes polímeros (ABS, nylon, policarbonato, silicone, etc.), cada um com propriedades específicas.
- Custo competitivo em larga escala - Embora o investimento inicial em moldes seja alto, o custo por peça cai drasticamente em grandes volumes.
- Acabamento e estética As peças podem sair

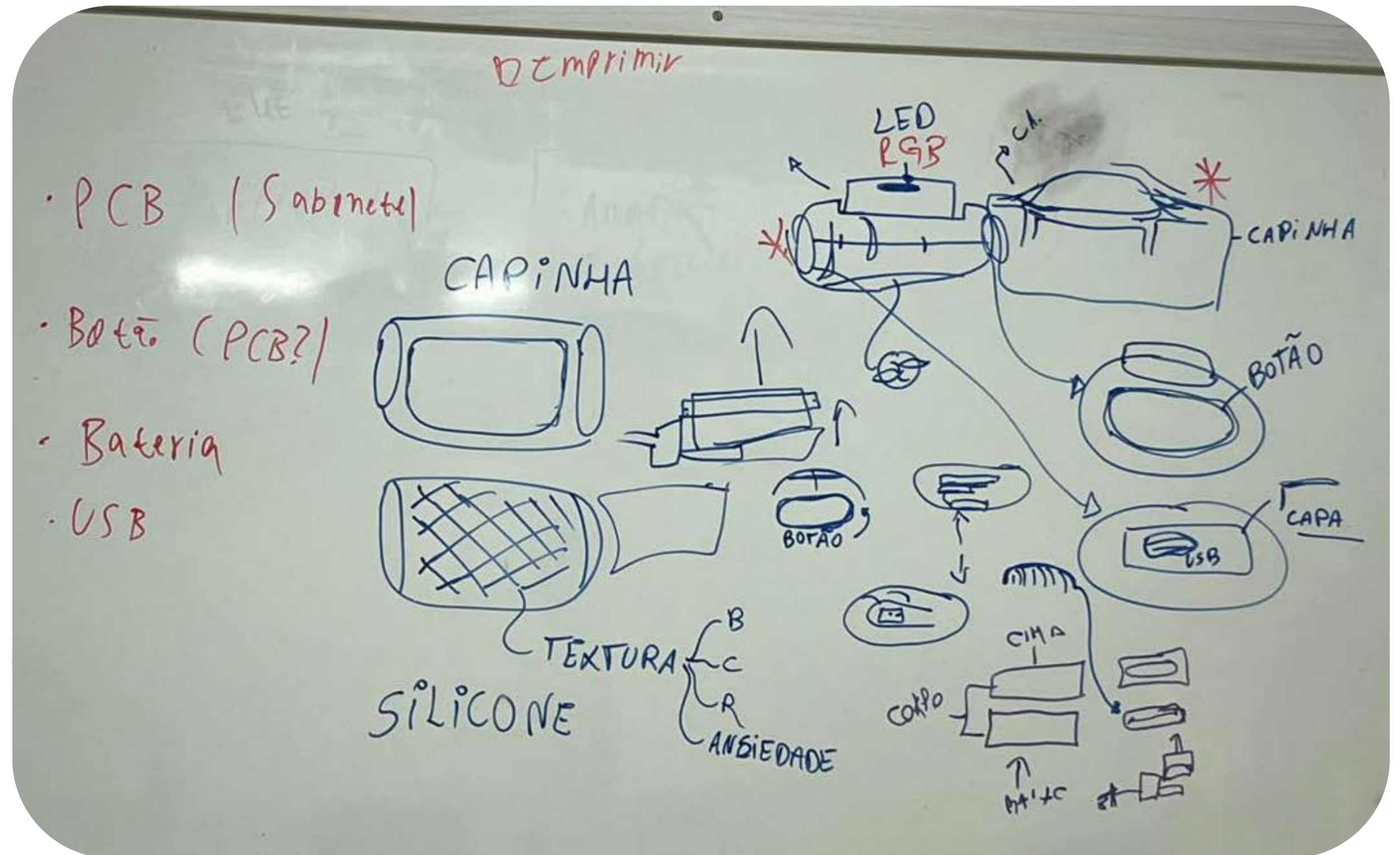
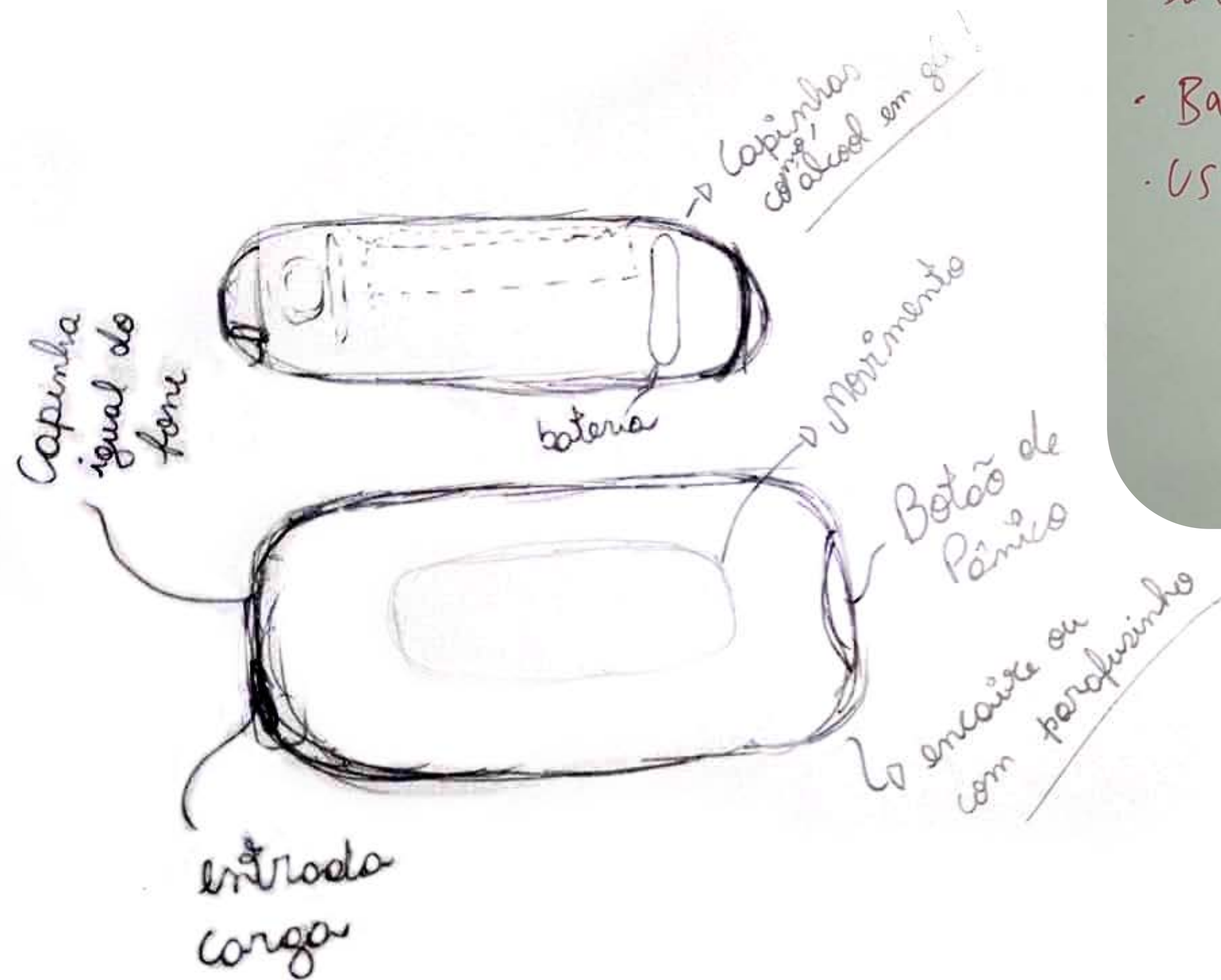
do molde já com superfícies lisas, texturizadas ou prontas para pintura, reduzindo etapas adicionais. Isso agrega valor estético e funcional sem aumentar significativamente os custos.



Exemplo de peças em ABS e molde para fabricação por meio de injeção de plástico.

Avaliação de Alternativas

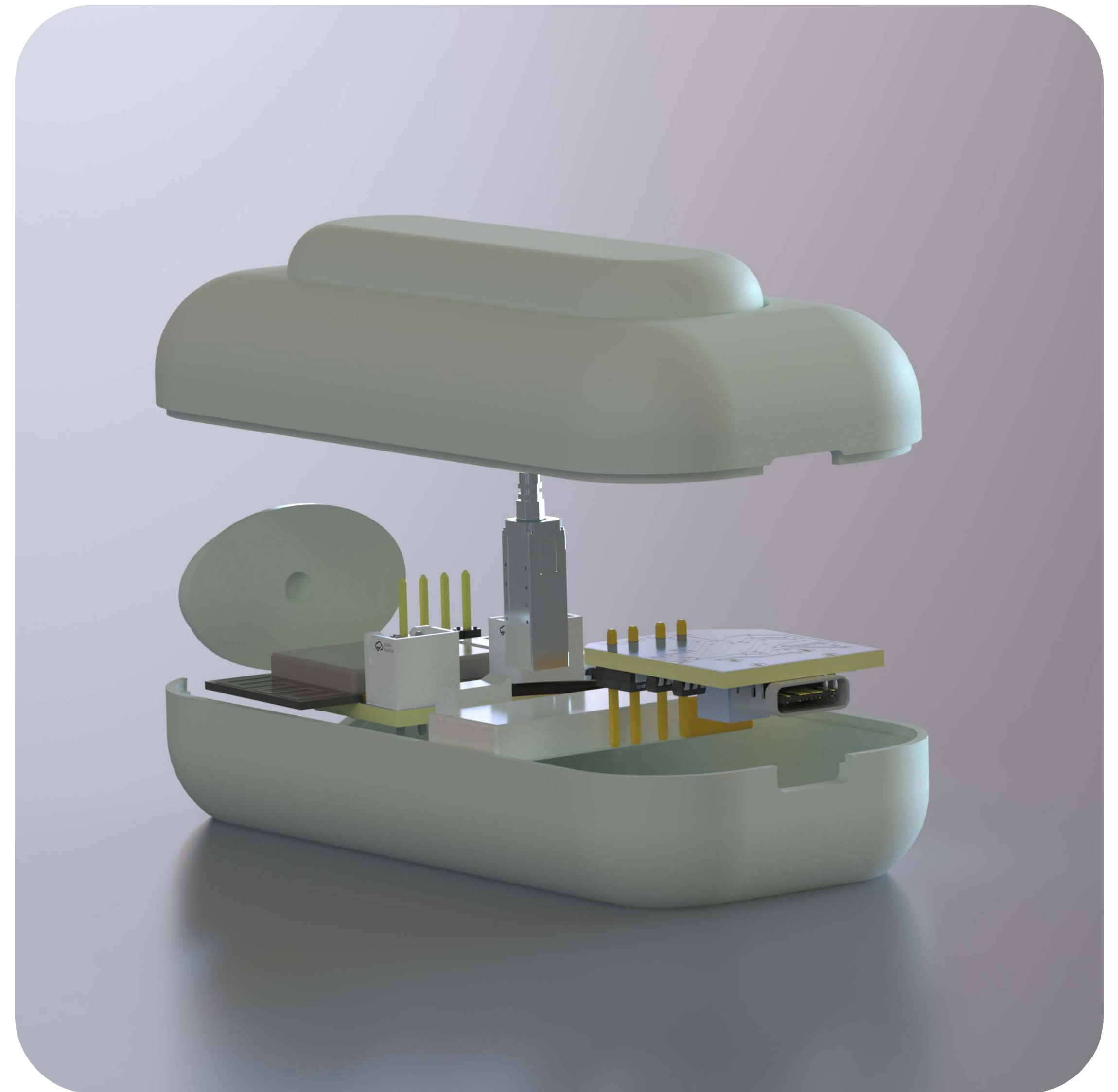


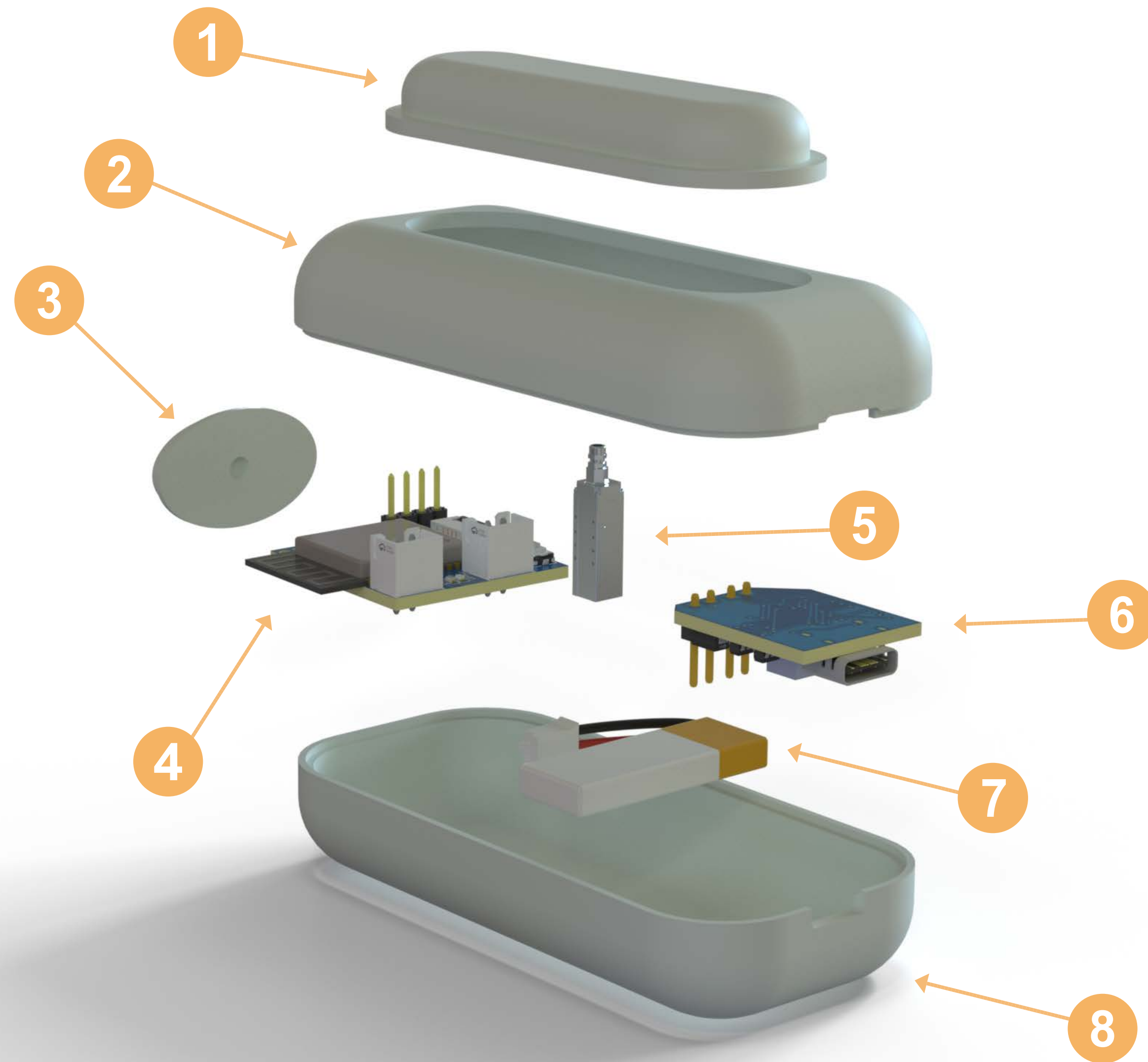


Protótipos e desenvolvimento

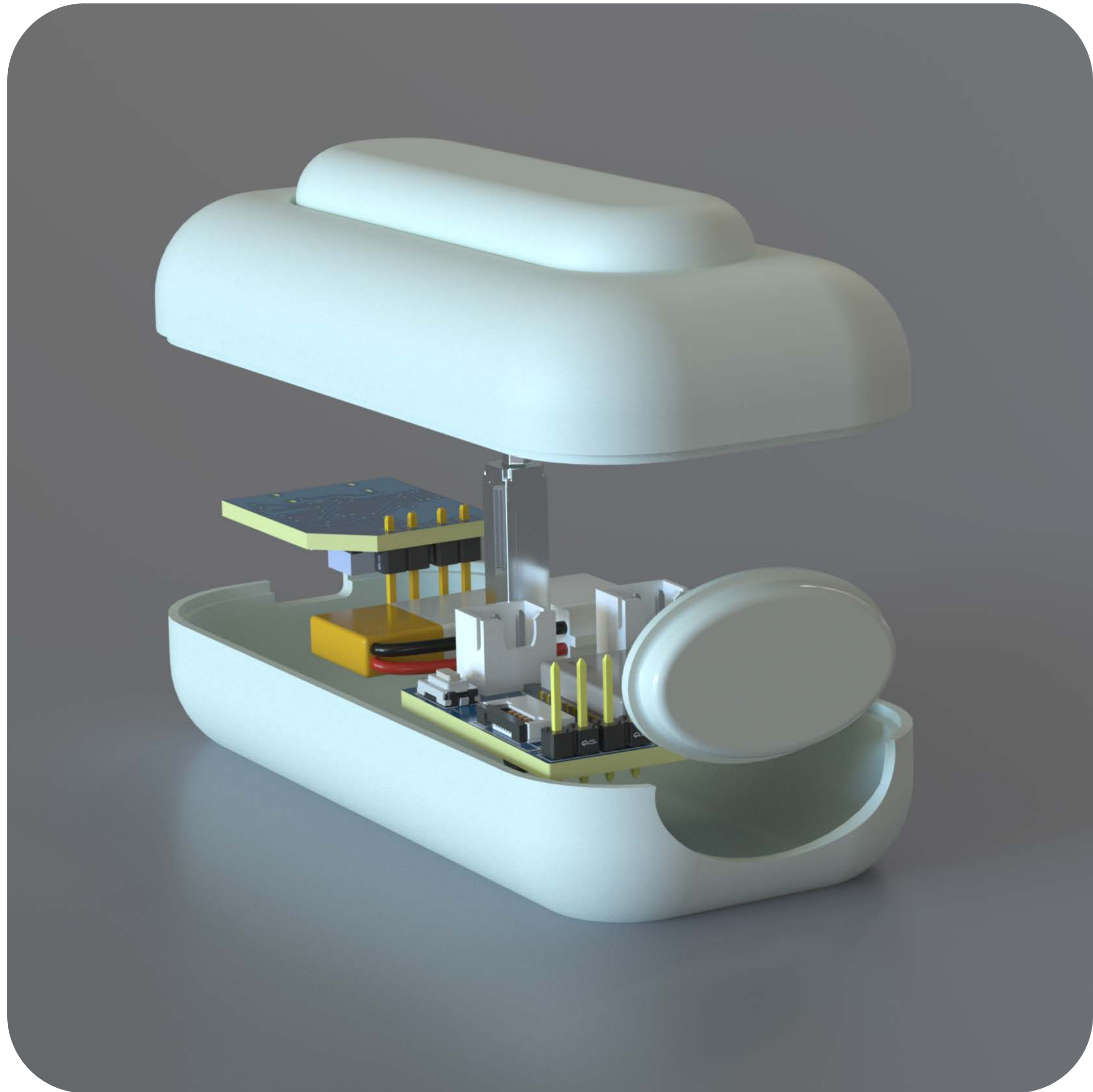


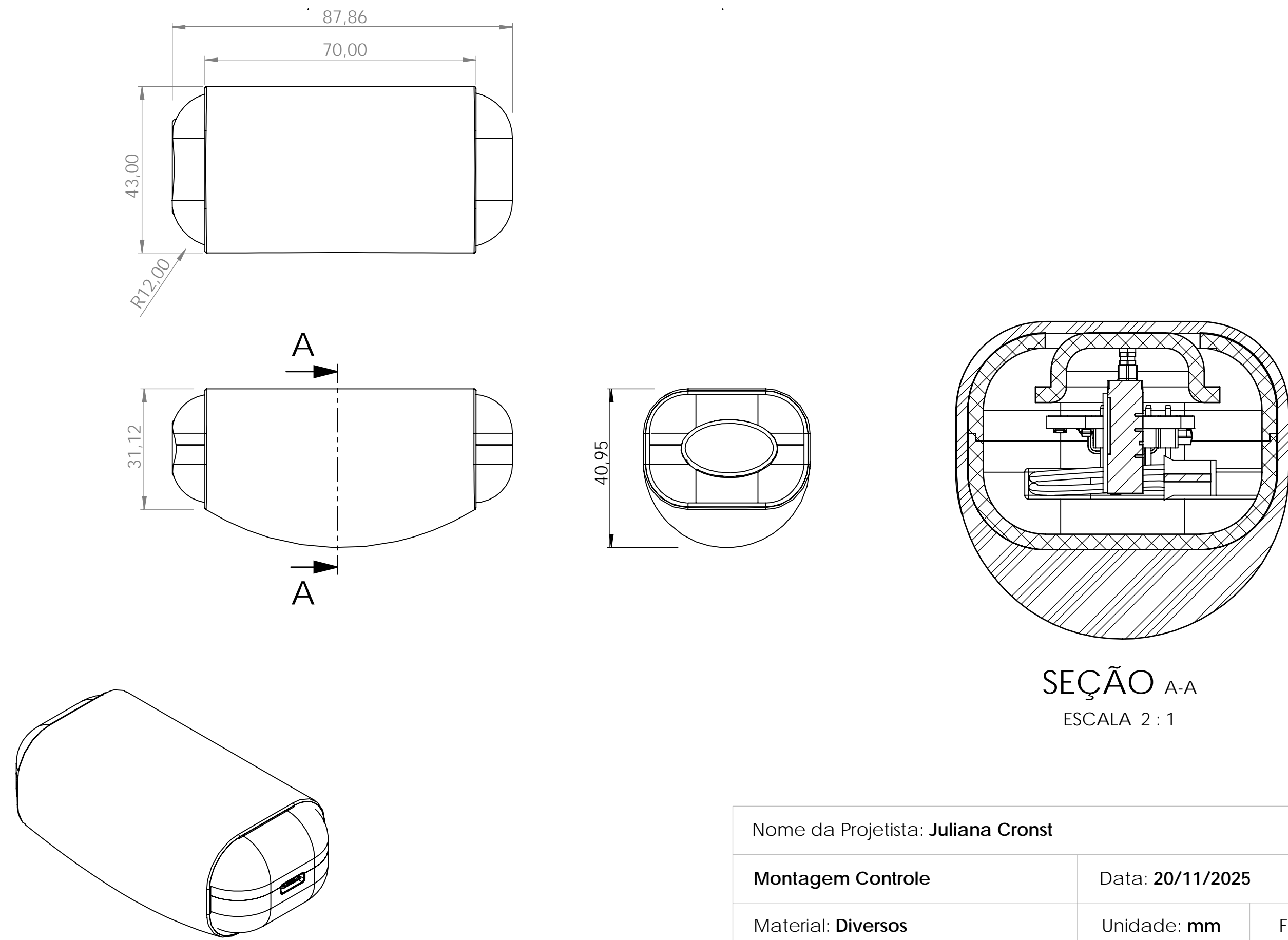
Fichas técnicas e render






- 1. **Sobe e Desce** -Peça em ABS.
- 2. **Corpo parte de Cima** - Peça em ABS.
- 3. **Botão** - Borracha.
- 4. **Placa mãe**
- 5. **Mini atuador linear de passo com porca deslizante**
- 6. **Placa de carregador**
- 7. **Bateria**
- 8. **Corpo parte de baixo** - Peça em ABS.

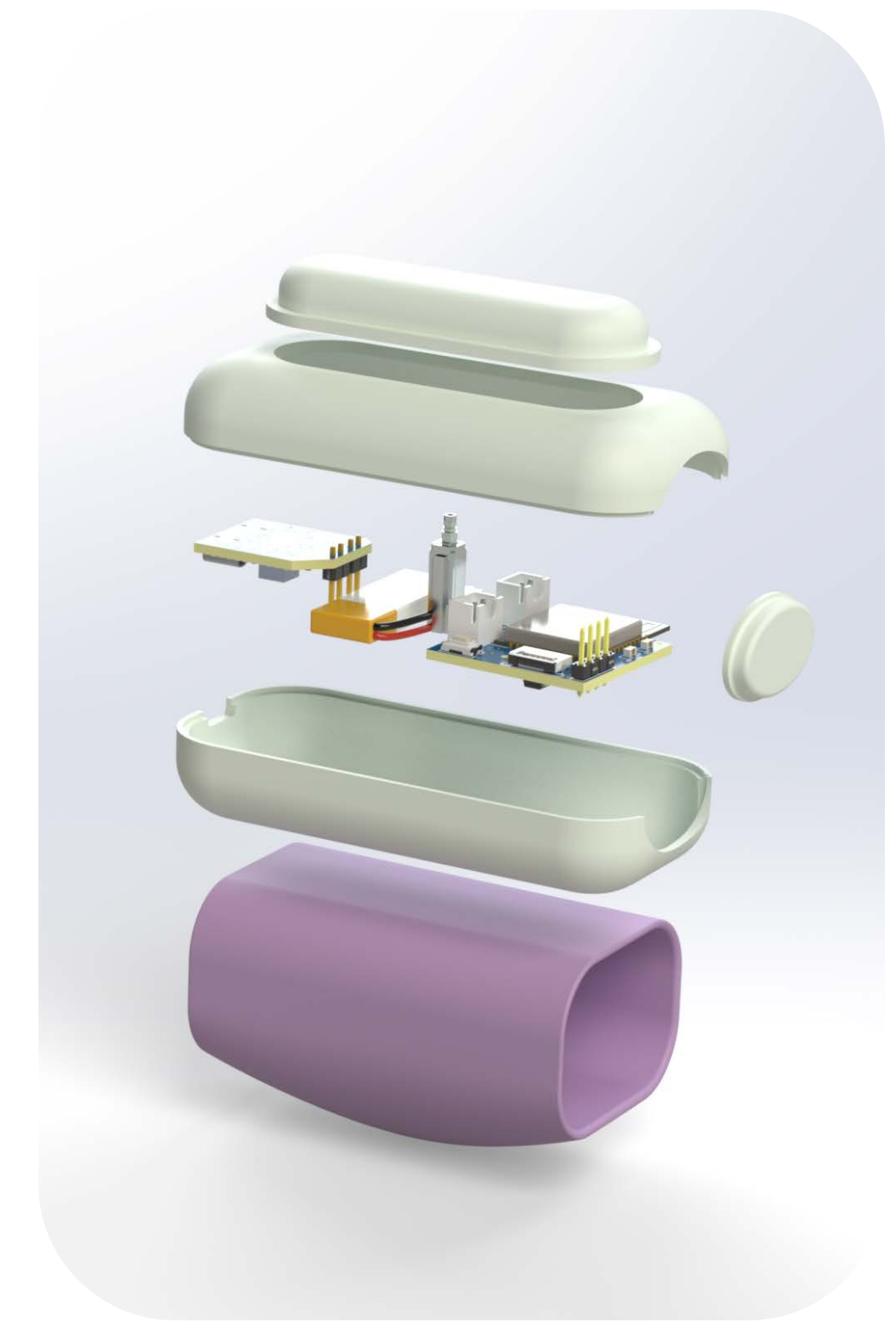




SEÇÃO A-A
ESCALA 2 : 1

Nome da Projetista: Juliana Cronst		 UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
Montagem Controle	Data: 20/11/2025	
Material: Diversos	Unidade: mm	Formato: A3
Massa: 63,67 g	Escala: 1:1	Folha 1 de 6

Arquivo com todas as fichas técnicas completas se encontra em anexo.



Protótipo sendo impresso em impressora 3D.





Imagens do protótipo impresso.



Comparação protótipo 1 e protótipo final.





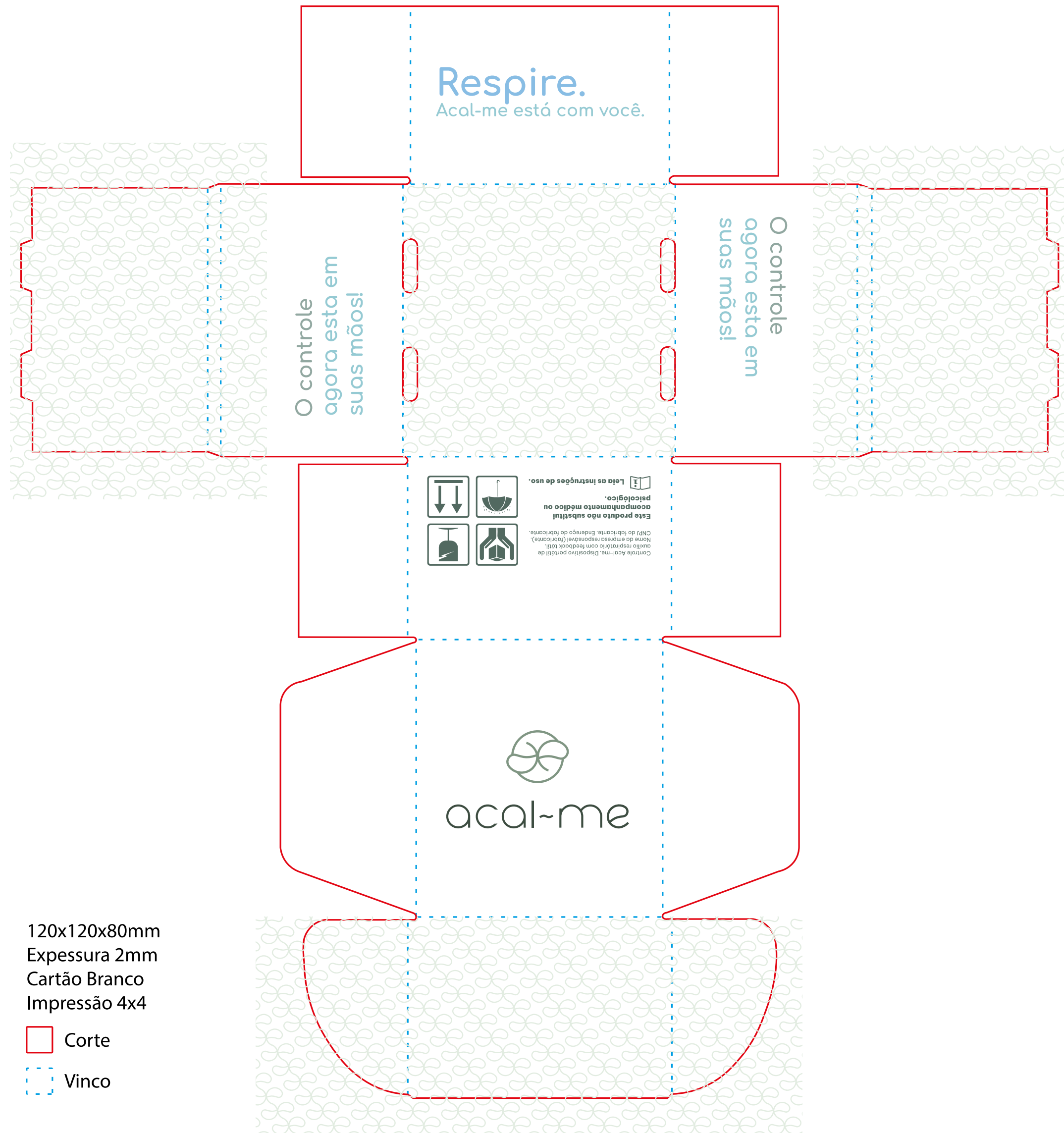
Protótipo final com capinha texturizada.

Manual de usuário



Embalagem



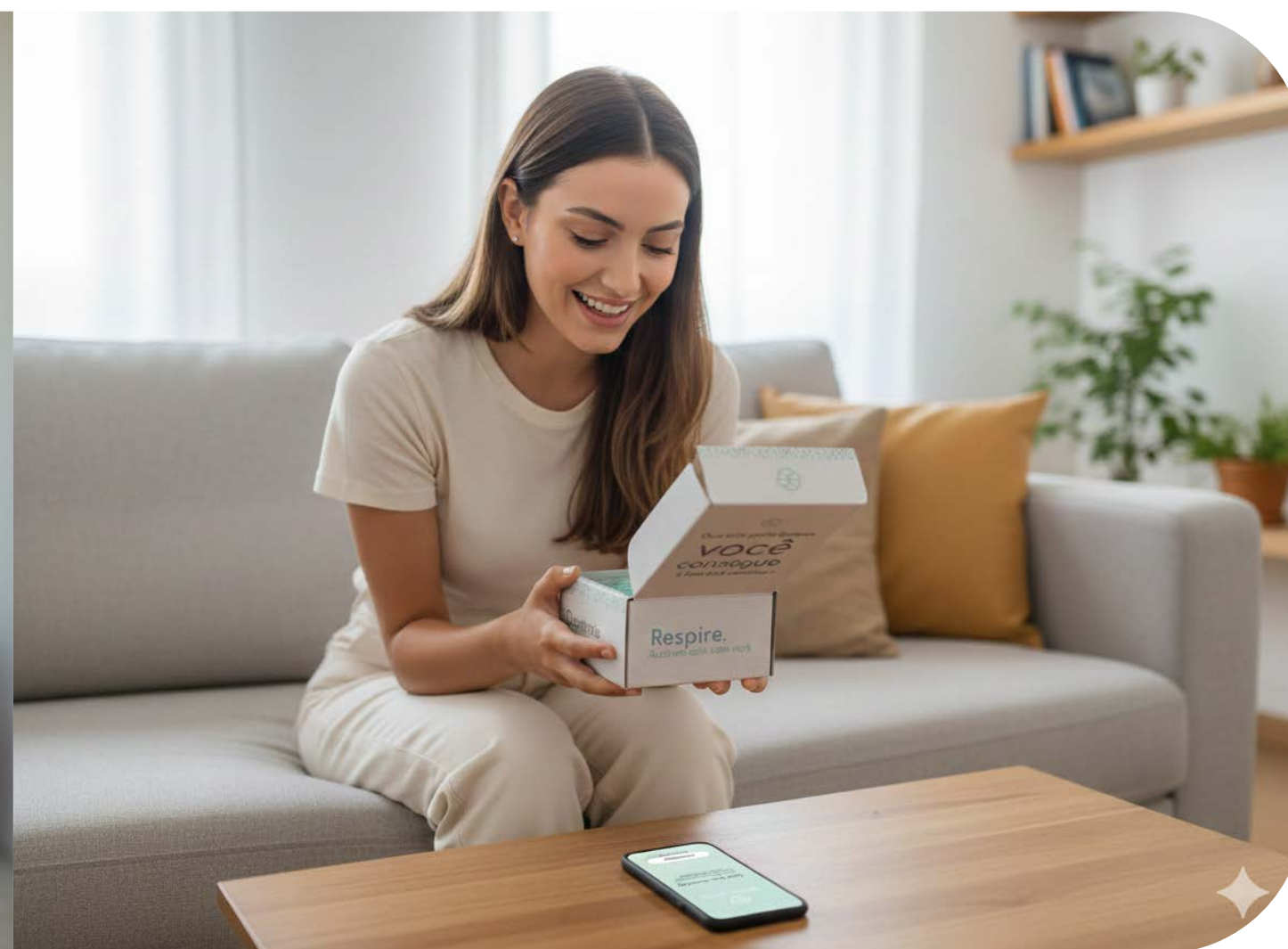
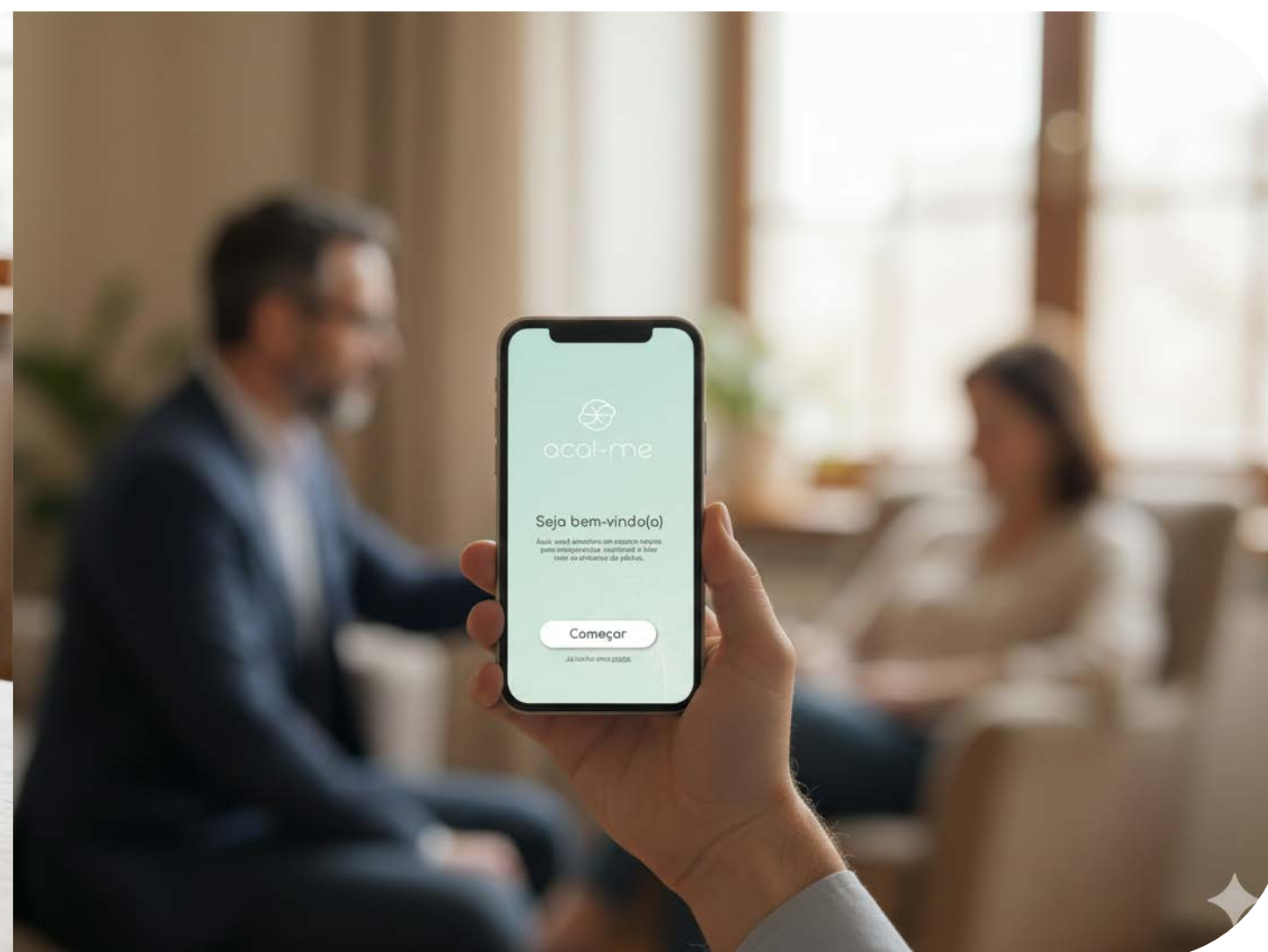
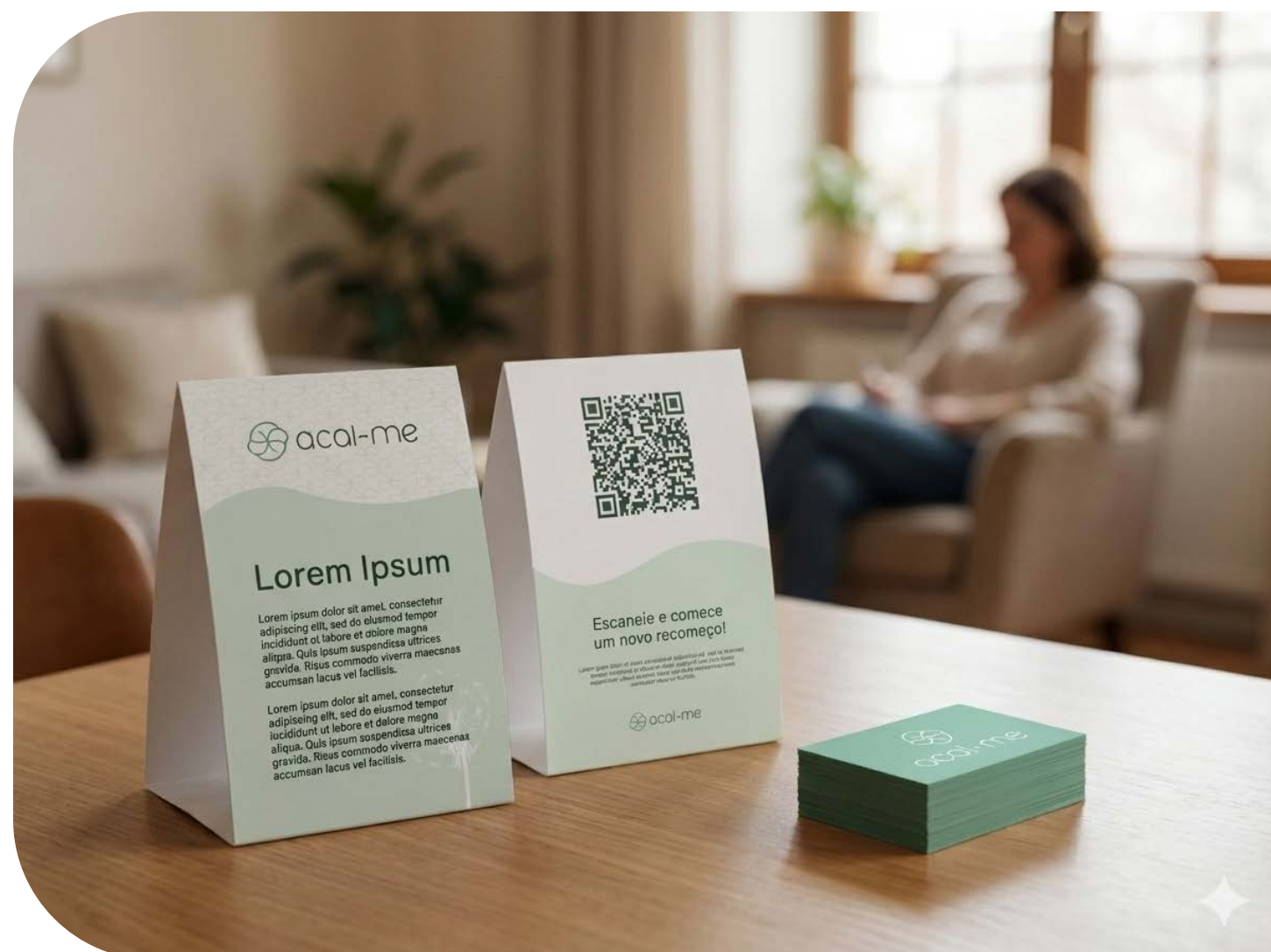


120x120x80mm
 Espessura 2mm
 Cartão Branco
 Impressão 4x4
 Corte
 Vinco

Arquivo fechado para impressão disponível em anexo.



Imagens desenvolvidas pela autora com auxílio da Inteligência Artificial Gemini, 2025



Fluxo de uso

0,5. Compra - Usuário pensa: “Tenho ataques de pânico frequentes e já estou me tratando a algum tempo, porém não consigo registrar quando ocorrem e qual é o tempo de duração, não sei ver se estou de fato melhorando... Não consigo me acalmar com facilidade sozinho... Queria algo que me ajudasse com isso...”. Logo pesquisa a Acal-me, ou algum conhecido indica, até mesmo o especialista com quem esta fazendo o tratamento, e realiza a compra do controle com teste grátis de 3 meses da comunidade e acesso vitalício ao aplicativo padrão, e ganha de brinde as 2 capinhas texturizadas do controle. Após alguns dias o aparelho chega na casa do usuário.

1. Primeiro contato com o Controle - A pessoa recebe em casa a caixa com o produto e nele um código para ser colocado no aplicativo para ter acesso a comunidade exclusiva por 3 meses.

1,5. Acesso ao aplicativo Acal-me - O aplicativo deve ser instalado pela App Store ou pelo Google Play Store (compatível com todos os celulares e também disponível na web e para computador). Após instalação é aberta a página de cadastro ou login caso já tenha conta. No cadastro é solicitado que a pessoa responda a um questionário que alinhara quais as principais ferramentas que a pessoa ira utilizar no tratamento e o modo de personalização, onde a pessoa poderá enviar audios que a acalmam (conectividade com spotify e amazon play music, youtube e demais plataformas) além de imagens (conectividade com instagram, pinterest e demais) que acalmam o usuário. Após configurado o aplicativo (que pode ser feito em outro momento além do cadastro inicial, sendo recomendado ser realizado em um momento calmo e sem pressa) é solicitado a conexão por Bluetooth do celular para com o Controle Acal-me adquirido.

Nota: caso a pessoa não queira adquirir o produto e utilizar apenas o aplicativo ela consegue, mas com restrições que são liberadas com o pagamento mensal que não é cobrado com a compra do produto.



Imagens desenvolvidas pela autora com auxílio da Inteligência Artificial Gemini, 2025

2. Uso do produto com o aplicativo - Após serem feitas todas as configurações e personalizações o produto é ligado e fica com a pessoa pelo tempo que a mesma quiser até acionar o botão superior que indica possível crise e/ou ataque de pânico que esteja em andamento. O produto envia este sinal de pânico para o aplicativo. No aplicativo a personalização da quantidade de acionamento do botão corresponde a uma das coisas a seguir: acionamento da respiração do produto (que pode ser luminosa ou não), acionamento dos áudios enviados dentro do aplicativo por meio do próprio celular ou nos fones conectados que pertencem a própria pessoa, o envio de um pedido de socorro para um contato salvo na lista dentro do aplicativo (com confirmação de número) onde a pessoa receberia a ligação deste número e atender seria automático, sem precisar efetuar nenhum movimento. Caso o contato de emergência não tiver feito a ligação dentro de um tempo personalizado, o contato seguinte será acionado e assim por diante...

3 - Ataque passou, a pessoa está bem - Manter o botão pressionado por mais de 5 sec. desliga o modo pânico e entra no modo “passou”. Neste modo após um tempo escolhido pelo usuário é enviada uma notificação com um lembrete de anotação do

que aconteceu. Este lembrete é ajustado pelo profissional que esta atendendo o usuário, com perguntas específicas que ajudariam no tratamento que esta em andamento, como as perguntas específicas da abordagem da TCC ou apenas um relato (podendo ser escrito ou em áudio do usuário sem seguir uma linha de raciocínio pré definida)

4 - Não tive nenhum ataque, não precisei acionar o botão de pânico - O aplicativo levanta dados de humor e serve como um calendário das emoções. Enviando notificações personalizadas sobre como esta sendo o dia, quais sentimentos são mais recorrentes e quais acontecimentos o usuários gostaria de registrar para tratar com o profissional de saúde que o atende, lembrete de quando é a próxima consulta...



Imagens desenvolvidas pela autora com auxílio da Inteligência Artificial Gemini, 2025





Serviço

O serviço Acal-me foi concebido para oferecer suporte contínuo a pessoas que vivenciam ataques de pânico, integrando ferramentas de autorregulação e acompanhamento profissional. Sua estrutura combina um dispositivo físico, o Controle Acal-me, responsável por auxiliar a respiração, com um aplicativo de gestão emocional, que centraliza dados, conteúdos educativos, registro de episódios e conexão com profissionais de saúde mental.

Diferentemente de soluções isoladas presentes no mercado, a Acal-me opera como um ecossistema de cuidado, reunindo mecanismos automáticos de intervenção, orientação personalizada e uma comunidade moderada, onde usuários podem trocar experiências de forma segura. O serviço foi desenvolvido a partir de dados obtidos em questionários e entrevistas, que revelaram a necessidade de ferramentas práticas, discretas e acessíveis para o manejo de crises, especialmente em contextos onde o acesso imediato a apoio es-

pecializado é dificultado.

Assim, o serviço não se restringe ao atendimento de momentos críticos: ele também promove o desenvolvimento de habilidades emocionais, o monitoramento contínuo do progresso terapêutico e a integração entre paciente e profissional. Com isso, a Acal-me posiciona-se como uma solução inovadora que une design emocional, design para o bem-estar e tecnologias assistivas, oferecendo uma experiência de cuidado humanizada.



Contexto e Cenário do Serviço

O serviço da Acal-me nasce em um contexto de crescente atenção à saúde mental e à necessidade de soluções que unam tecnologia, empatia e acessibilidade emocional.

Em um cenário em que os ataques de pânico e os transtornos de ansiedade atingem uma parcela cada vez maior da população, especialmente jovens e adultos em ambientes urbanos, surge a demanda por ferramentas capazes de atuar de forma imediata e humanizada.

A Acal-me propõe um sistema integrado de cuidado, composto por, inicialmente, um “controle” conectado a um aplicativo inteligente.

Esse ecossistema oferece apoio em tempo real durante crises de pânico, ao mesmo tempo em que possibilita o monitoramento remoto e contínuo por parte dos especialistas que estão tratando o usuário. Além disso, a comunidade digital por assinatura amplia o alcance do cuidado, promovendo trocas, acolhimento e educação emocional entre usuários e profissionais.

O cenário de uso da Acal-me envolve momentos de vulnerabilidade, mas também de autodescoberta e evolução pessoal. O serviço é pensado para o cotidiano, em casa, no trabalho, na rua, e busca oferecer autonomia, segurança e tranquilidade mesmo longe do consultório.

Trata-se de um serviço que traduz tecnologia em cuidado humano, criando uma ponte entre o indivíduo e o especialista, entre o medo e o controle, entre o desespero e a calma.

Eixos de Polaridade

Os Eixos de Polaridade ajudam a compreender a personalidade e o posicionamento emocional da marca. No contexto do projeto, a Acal-me nasce no encontro entre o humano e o tecnológico.

Ela não é uma máquina fria, mas uma presença calma e confiável que apoia o usuário no momento em que ele mais precisa. Sua essência está no acolher com leveza, agir com precisão e comunicar com empatia.

Emocional × Racional = Equilíbrio suave, com leve predominância emocional, a marca se conecta pelo afeto, mas com base científica.

Tecnológico × Humano = Centro-humanizado, usa a tecnologia como meio, mas o foco é o cuidado e o bem-estar do usuário.

Preventivo × Reativo = Predominantemente preventivo, atuando antes da crise, mas oferecendo suporte imediato quando necessário.

Individual × Coletivo = Entre ambos, valorizando a jornada pessoal do usuário, mas também fortalecendo a comunidade e a rede de apoio.

Científico × Intuitivo = Equilíbrio harmonioso,

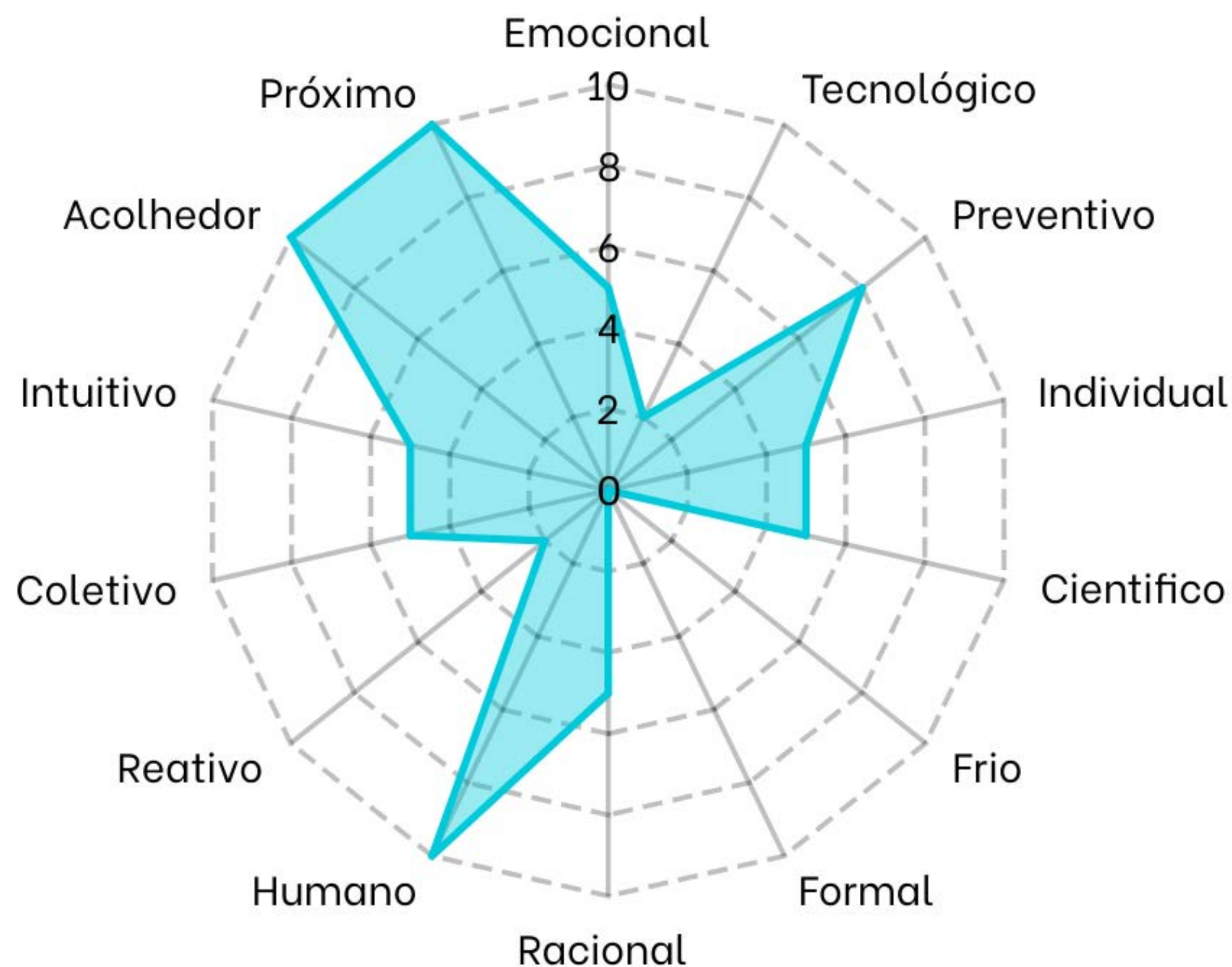


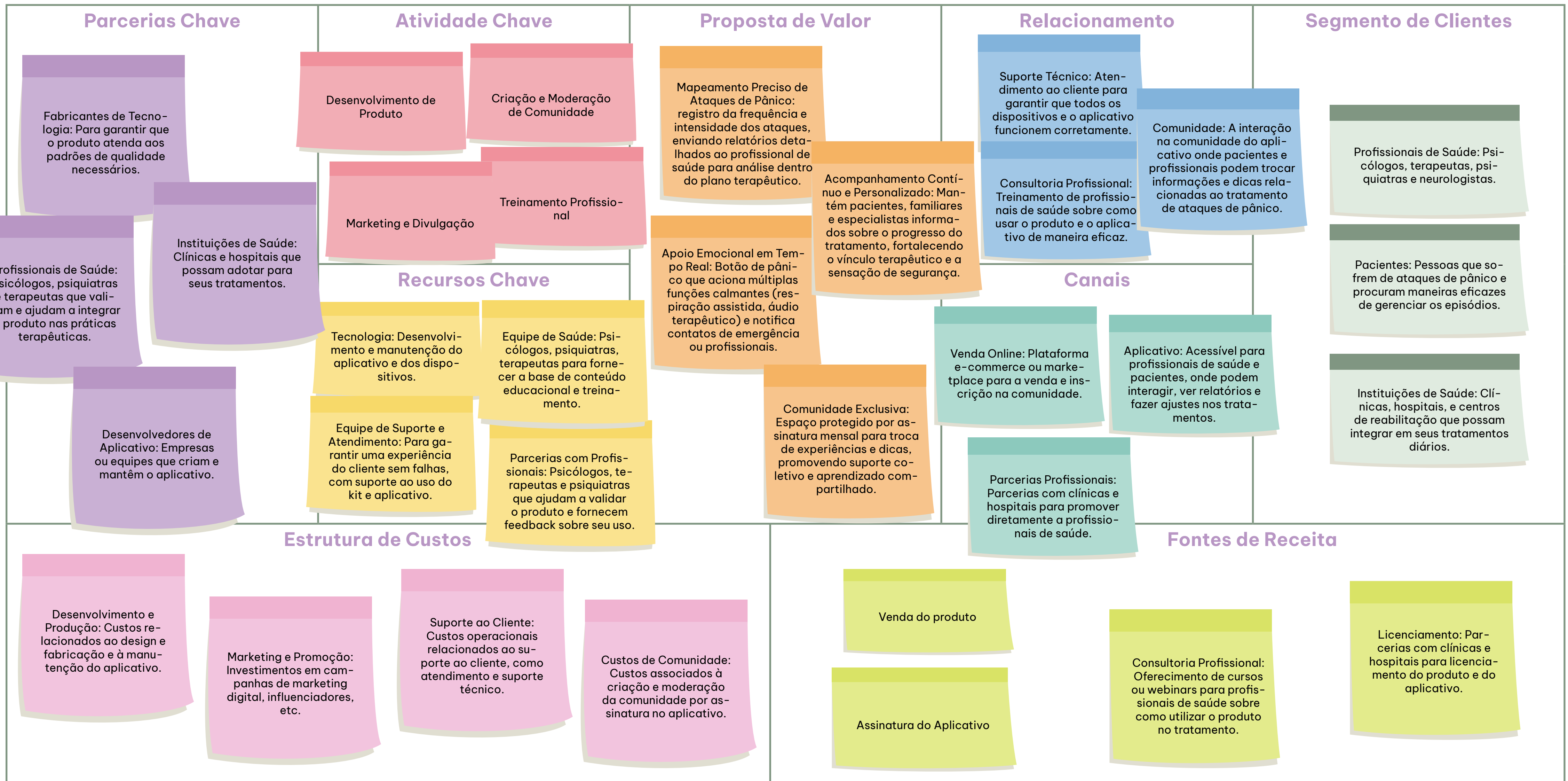
Gráfico com os Eixos de Polaridade desenvolvido pela autora, 2025

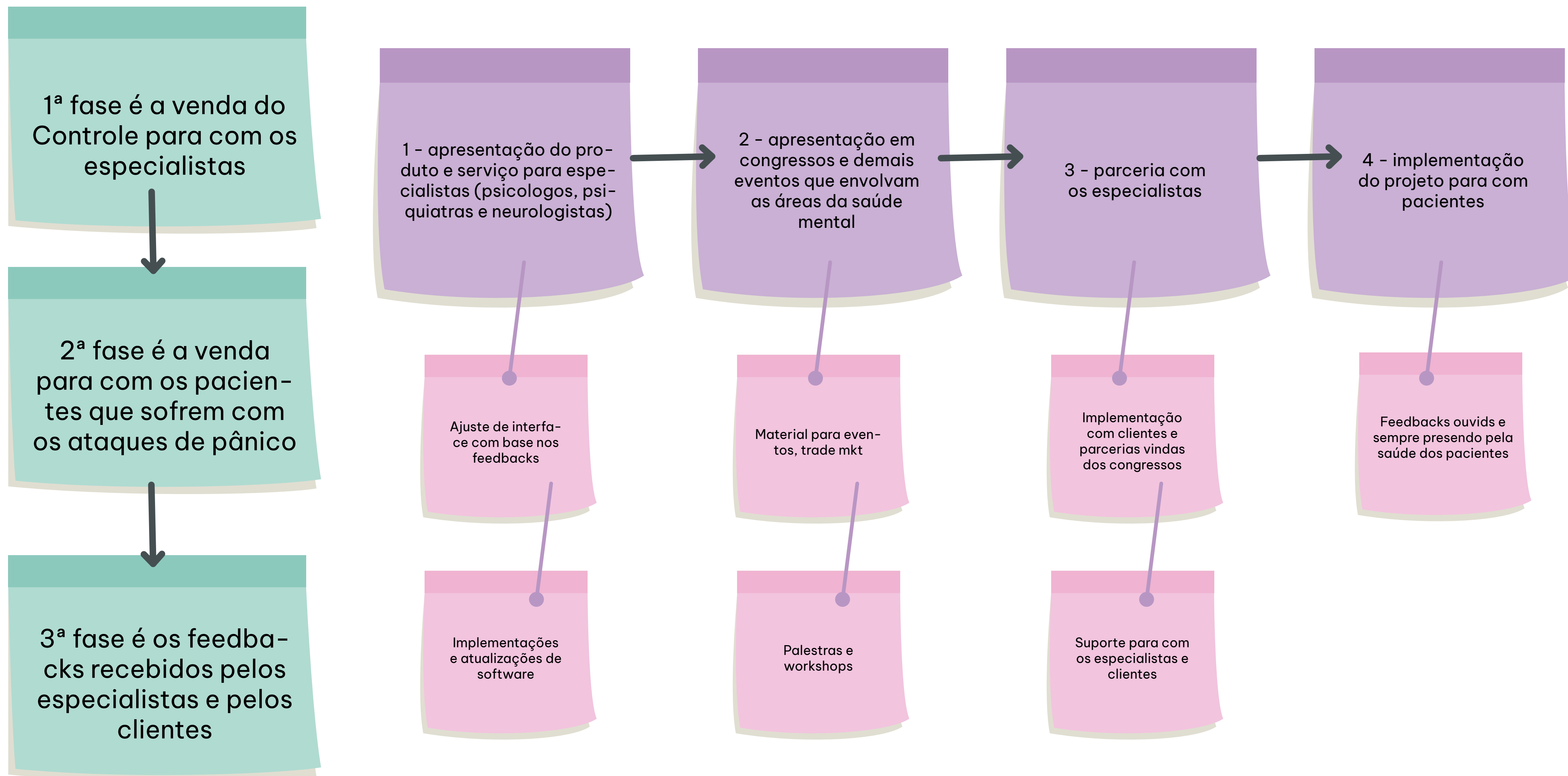
unindo dados e sensações, ciência e empatia.

Frio × Acolhedor = Claramente acolhedor, com comunicação e estética que transmitem calma,

segurança e leveza.

Formal × Próximo = Próximo e empático, sem perder a credibilidade e o respeito técnico.





Mapa mental com ideias e conceitos desenvolvido pela autora, 2025

Investidores
e Parceiros
Comerciais

Equipe de
Desenvolvimento

Profissionais
de Saúde

Instituições
de Saúde e
Clínicas

Usuários
Finais

Comunidade
Científica

Família e Rede
de Apoio

Órgãos
Reguladores

Stakeholders



AT-ONE

A – Actors (Atores)

Envolvem todos os participantes diretos e indiretos do serviço.

- Usuários finais: pessoas que sofrem com ataques de pânico e transtornos de ansiedade.
- Profissionais de saúde: psicólogos, psiquiatras, terapeutas e neurologistas que acompanham o tratamento.
- Família e rede de apoio: recebem alertas e participam da recuperação do usuário.
- Equipe técnica: desenvolvedores, designers, engenheiros e equipe de suporte.
- Instituições parceiras: clínicas, universidades e healthtechs envolvidas na implementação e validação.

T – Touchpoints (Pontos de Contato)

São os canais e interfaces que conectam os atores à marca.

- Aplicativo Acal-me (interface principal de monitoramento e suporte).
- Controle da Acal-me.
- Comunidade digital (espaço de troca entre usuários e profissionais).
- Site institucional e redes sociais (informação, venda e conscientização).
- Relatórios e notificações compartilhados com os especialistas.

O – Offering (Oferta)

O conjunto de produtos e serviços que compõem a proposta de valor da Acal-me.

- Produto físico: o Controle da Acal-me.
- Serviço digital: aplicativo com relatórios, botão de pânico e comunidade.
- Serviço profissional: acompanhamento remoto por psicólogos e terapeutas cadastrados.
- Assinatura mensal: acesso à comunidade e conteúdos educativos.



N – Needs (Necessidades)

Necessidades funcionais e emocionais identificadas nos usuários e profissionais.

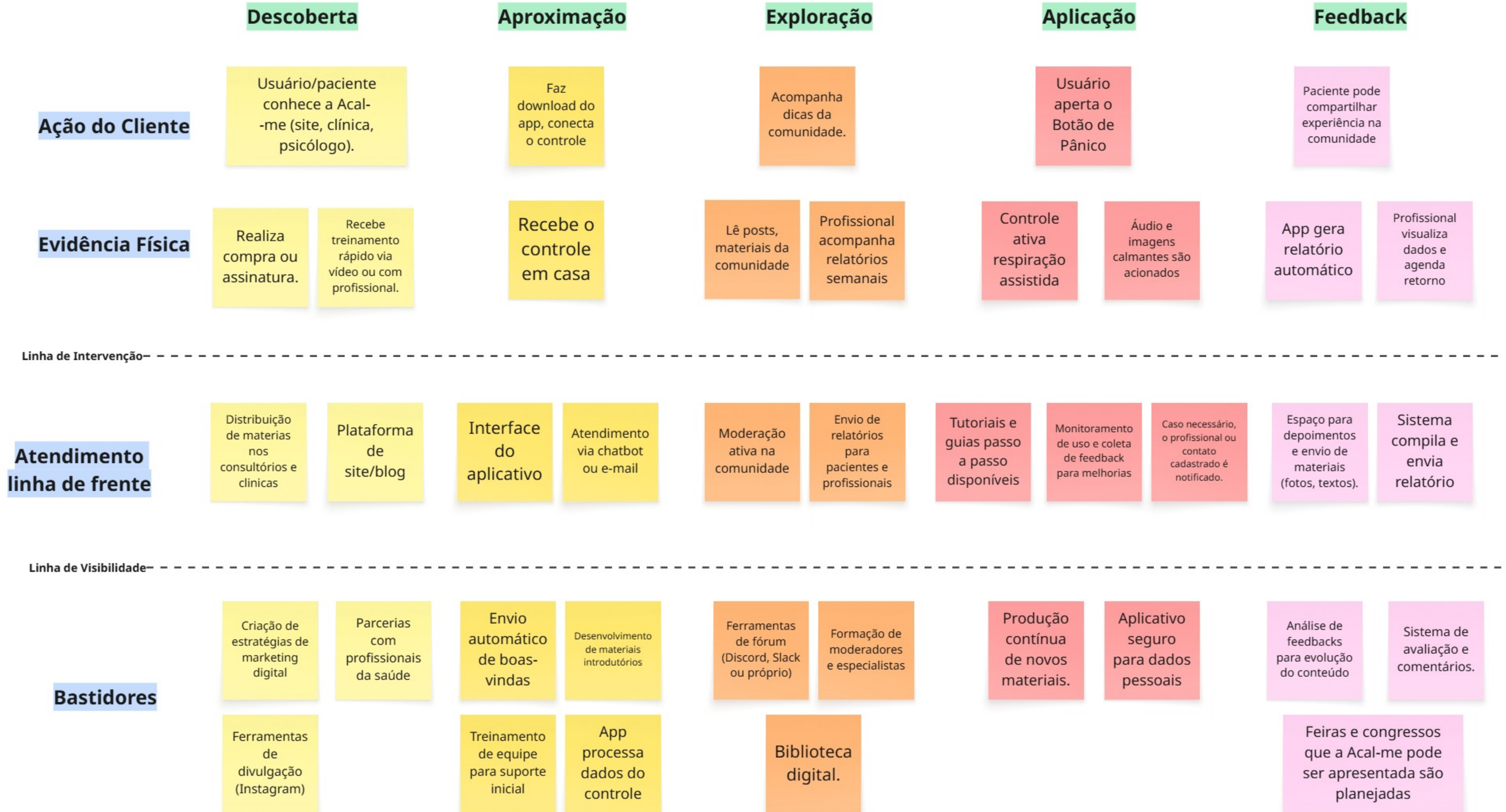
- Controle dos sintomas e monitoramento de crises.
- Redução da ansiedade e sensação de segurança.
- Comunicação rápida e facilitada com profissionais ou familiares.
- Acompanhamento contínuo fora do consultório.
- Ferramentas práticas que ofereçam conforto, apoio e dados úteis ao tratamento.

E – Experience (Experiência)









Representa a vivência e as emoções geradas durante o uso do serviço.

- Sensação de acolhimento e segurança durante uma crise.
- Experiência fluida, intuitiva e empática dentro do aplicativo.
- Impressão de cuidado humano aliado à tecnologia.
- Geração de confiança entre paciente e profissional.
- Percepção de autonomia e evolução pessoal ao longo do tratamento.

Mapa de Serviço (Blueprint)



Jornada do Usuário

 Mariana 27 anos, professora da educação infantil  JORNADA DO USUÁRIO					
 Etapas	Descoberta	Aproximação	Exploração	Aplicação	Avaliação/feedback
 Fazendo	Encontra o Acal-me através de vídeos e publicações sobre saúde mental, blogs e indicação de psicólogos.	Acessa o site/app, faz o download, realiza cadastro e aguarda a chegada do controle em casa.	Explora exercícios de respiração, áudios, imagens e tutorial do botão de pânico; lê a comunidade sem interagir.	Usa o botão de pânico durante uma crise em um ônibus ou mercado; segue a respiração assistida e estabiliza a crise.	Utiliza o diário emocional, revisa relatórios automáticos e compartilha impressões ou sugestões discretamente.
 Pensando	"Talvez eu finalmente encontre algo discreto para me ajudar quando sinto que vou perder o controle."	"Será que vou saber usar durante a crise? Tomara que ninguém perceba."	"Esses exercícios podem me ajudar antes da crise piorar. Quero deixar tudo pronto."	"Estou conseguindo... é só seguir a respiração. Vai passar."	"Quero acompanhar como estou evoluindo e ajustar o que funciona melhor pra mim."
 Sentindo	Interesse, esperança e alívio por encontrar algo natural e discreto.	Segurança inicial misturada com cautela.	Confiança crescente e sensação de acolhimento.	Alívio profundo, autonomia e redução do medo de se expor.	Reconhecimento, pertencimento e vontade de continuar evoluindo.
 Experiência	Descobre um serviço acessível e baseado em apoio sensorial, sem exposição pública.	Recebe materiais claros, onboarding simples e comunicação tranquila.	Interage com conteúdos práticos que a ajudam a entender seu próprio padrão de crise.	Vivencia um episódio em que evitar a crise reforça sua confiança no serviço.	Compreende melhor seus gatilhos e visualiza progresso; sente-se mais segura na rotina.
 Oportunidades	Educação sobre ansiedade em linguagem simples e inclusiva; conteúdos que geram identificação.	Oferecer personalização do aplicativo para deixar tudo "pronto para crises".	Sugestões de exercícios baseados nos padrões de uso e respostas emocionais.	Melhorar feedback imediato pós-crise e reforçar sensação de segurança.	Co-criação de novos materiais; aprimoramento contínuo do sistema com base em relatos como o de Mariana.



Carlos
34 anos, motorista de aplicativo

 JORNADA DO USUÁRIO

 Etapas	Descoberta	Aproximação	Exploração	Aplicação	Avaliação/feedback
 Fazendo	<p>Vê anúncios, postagens ou vídeos curtos sobre o Acal-me enquanto navega no celular entre corridas; ouve sobre o serviço em grupos de motoristas.</p>	<p>Baixa o aplicativo rapidamente durante uma pausa e explora as funcionalidades básicas antes de comprar o controle.</p>	<p>Testa exercícios de respiração, grounding e áudios curtos; configura atalhos para uso durante a direção. Recebe o controle em casa.</p>	<p>Usa o botão de pânico dentro do carro durante os primeiros sinais de crise, ativa a respiração assistida e estabiliza os sintomas sem parar a corrida.</p>	<p>Acompanha seu progresso no relatório automático, ajusta os recursos que funcionam melhor no carro e avalia a redução da necessidade de evitar trajetos.</p>
 Pensando	<p>“Não dá pra ficar evitando caminho. Preciso de algo que me ajude rápido, dentro do carro.”</p>	<p>“Será que isso realmente funciona no meio de uma corrida? Preciso de algo simples.”</p>	<p>“Esses exercícios são fáceis. Se eu deixar tudo preparado, pode ser útil quando começar a sentir o aperto.”</p>	<p>“Calma, respira... vou conseguir controlar antes de piorar.”</p>	<p>“Estou entendendo melhor meus gatilhos e quando as crises começam. Dá pra planejar melhor meus horários.”</p>
 Sentindo	<p>Desconforto, preocupação com o trabalho e necessidade urgente de uma solução prática.</p>	<p>Esperança, mas com receio de depender de algo que possa atrapalhar sua rotina.</p>	<p>Crescimento de confiança e sensação de controle sobre os sintomas iniciais.</p>	<p>Alívio imediato, segurança e continuidade da atividade profissional sem constrangimento.</p>	<p>Orgulho e tranquilidade; percebe que pode voltar a rotinas e trajetos que antes evitava.</p>
 Experiência	<p>Reconhece um serviço que respeita sua necessidade de praticidade e discrição.</p>	<p>Percebe que o app é simples de usar, direto ao ponto e não exige longos cadastros.</p>	<p>Encontra recursos rápidos adequados ao ambiente do carro (áudios curtos, respirações guiadas, comandos discretos).</p>	<p>Tem uma experiência positiva ao conseguir controlar os sintomas sem parar a corrida ou alarmar passageiros.</p>	<p>Observa que seu desempenho profissional melhora e sua ansiedade antecipatória diminui.</p>
 Oportunidades	<p>Criar conteúdos direcionados para profissionais que trabalham em trânsito (motoristas de app, entregadores).</p>	<p>Oferecer um modo “dirigindo” no aplicativo, com ações simplificadas.</p>	<p>Sugestões automáticas de exercícios baseados no horário do dia e nas crises mais comuns.</p>	<p>Melhorar recursos sensoriais ainda mais discretos, próprios para uso ao volante.</p>	<p>Coleta de insights sobre rotinas de estresse no trânsito, ajudando a melhorar o serviço para motoristas.</p>



Helena

22 anos, maquiadora autônoma

JORNADA DO USUÁRIO

Etapas	Descoberta	Aproximação	Exploração	Aplicação	Avaliação/feedback
Fazendo	<p>Vê o Acal-me em redes sociais voltadas para bem-estar, estética e autocuidado; recebe indicação de colegas da área de beleza.</p>	<p>Acessa o site/app, assiste às demonstrações de respiração e sons calmantes, faz download e escolhe assinar o serviço.</p>	<p>Explora exercícios guiados, sons relaxantes e elementos visuais; testa práticas antes de atendimentos; configura o ambiente digital de acordo com seu estilo.</p>	<p>Usa o botão de pânico antes de compromissos profissionais ou ao sentir sintomas intensos em eventos; segue instruções visuais e sonoras para se estabilizar.</p>	<p>Registra crises, revisa padrões antes dos atendimentos, personaliza ainda mais o app e compartilha sugestões sobre conteúdos estéticos e sensoriais.</p>
Pensando	<p>"Talvez esse seja o tipo de ajuda que funciona exatamente no momento que eu preciso."</p>	<p>"Não quero depender sempre de yoga ou meditação... preciso de algo que funcione rápido e de forma prática."</p>	<p>"Esses sons e instruções são bem a minha cara. Acho que posso usar antes de atender alguém."</p>	<p>"Ok, respira. Vai passar. Isso está me ajudando a não perder o controle."</p>	<p>"Estou entendendo meu padrão de ansiedade. Posso melhorar minha rotina e me preparar melhor."</p>
Sentindo	<p>Interesse, identificação estética e esperança.</p>	<p>Curiosidade, segurança inicial e sensação de acolhimento.</p>	<p>Tranquilidade, confiança e sensação de cuidado.</p>	<p>Alívio, estabilidade emocional antes de trabalhar e redução do medo de travar em público.</p>	<p>Empoderamento, pertencimento e orgulho da própria evolução.</p>
Experiência	<p>Percebe que a Acal-me oferece um ambiente digital acolhedor e compatível com seu estilo sensorial.</p>	<p>Encontra um onboarding intuitivo, com estética suave e orientações diretas.</p>	<p>Experimenta conteúdos visuais, auditivos e guiados que a ajudam a se preparar emocionalmente antes de eventos.</p>	<p>Vivencia o controle de sintomas antes de compromissos importantes, garantindo melhor desempenho profissional.</p>	<p>Observa que suas crises diminuem em intensidade e frequência quando usa a plataforma de forma preventiva.</p>
Oportunidades	<p>Criar conteúdos visuais específicos para profissionais de estética e eventos.</p>	<p>Personalização ainda mais profunda da interface para perfis sensíveis a estímulos visuais.</p>	<p>Oferecer playlists terapêuticas e pacotes de respiração temáticos (antes de eventos, atendimentos, reuniões).</p>	<p>Aprimorar a função de preparação pré-evento com rotinas rápidas de 1-3 minutos.</p>	<p>Coletar feedbacks sobre recursos sensoriais, ampliando biblioteca visual e sonora; criar grupos temáticos para profissionais de atendimento ao público.</p>



Dr. Rafael

32 anos, psicólogo especialista em TCC

JORNADA DO USUÁRIO

Etapas	Descoberta	Aproximação	Exploração	Aplicação	Avaliação/feedback
Fazendo	Conhece o Acal-me por meio de colegas da área, eventos de saúde mental e conteúdos digitais sobre tecnologias terapêuticas.	Pesquisando mais a fundo, acessa o site, baixa o aplicativo e lê sobre as funcionalidades destinadas a profissionais.	Avalia como o app gera relatórios de crises, monitora padrões fisiológicos e oferece exercícios alinhados às intervenções da TCC; sincroniza com um paciente para testar.	Utiliza os relatórios do paciente para ajustar estratégias clínicas; recomenda exercícios específicos, acompanha crises em tempo real (com autorização) e integra o recurso ao plano terapêutico.	Analisa resultados, percebe melhora no engajamento entre sessões e fornece sugestões de aprimoramento com base na prática clínica.
Pensando	"Isso pode facilitar muito o acompanhamento entre sessões."	"Será que os dados são precisos e realmente úteis para o tratamento diário?"	"Esses relatórios podem me ajudar a identificar padrões que o paciente não relata."	"Com essas informações, consigo ajustar intervenções com mais precisão."	"Quero explorar mais recursos e sugerir melhorias. Isso pode virar uma ferramenta de rotina no consultório."
Sentindo	Interesse profissional, curiosidade e abertura à inovação.	Segurança ao perceber credibilidade e alinhamento clínico.	Confiança crescente ao ver dados organizados e úteis para a prática.	Satisfação ao notar maior engajamento e autonomia do paciente.	Entusiasmo e motivação para continuar usando e indicando.
Experiência	Reconhece o Acal-me como uma solução complementar ao tratamento tradicional.	Percebe simplicidade na interface voltada aos profissionais.	Encontra relatórios objetivos, exercícios integrados à abordagem terapêutica e histórico evolutivo do paciente.	Vê impacto direto na redução das crises e no fortalecimento da autorregulação do paciente.	Observa que suas crises diminuem em intensidade e frequência quando usa a plataforma de forma preventiva.
Oportunidades	Comunicação focada em profissionais de saúde mental, destacando benefícios clínicos.	Demonstrar eficácia através de casos reais e pesquisas aplicadas.	Oferecer dashboards personalizáveis, filtragem de dados e comparações de evolução.	Criar alertas inteligentes para riscos, recorrências e progressos.	Implementar fóruns ou grupos de profissionais para troca de experiências; ampliar ferramentas clínicas integradas.

Matriz SWOT (FOFA)

Forças (Strengths)

Proposta inovadora que combina tecnologia e cuidado emocional. Produto multifuncional que atua tanto no monitoramento quanto no alívio imediato. Integração com profissionais de saúde, permitindo acompanhamento contínuo e dados reais de tratamento. Identidade de marca empática, acolhedora e confiável. Aplicativo com comunidade de apoio e assinatura mensal, fortalecendo o vínculo e o engajamento.

Fraquezas (Weaknesses)

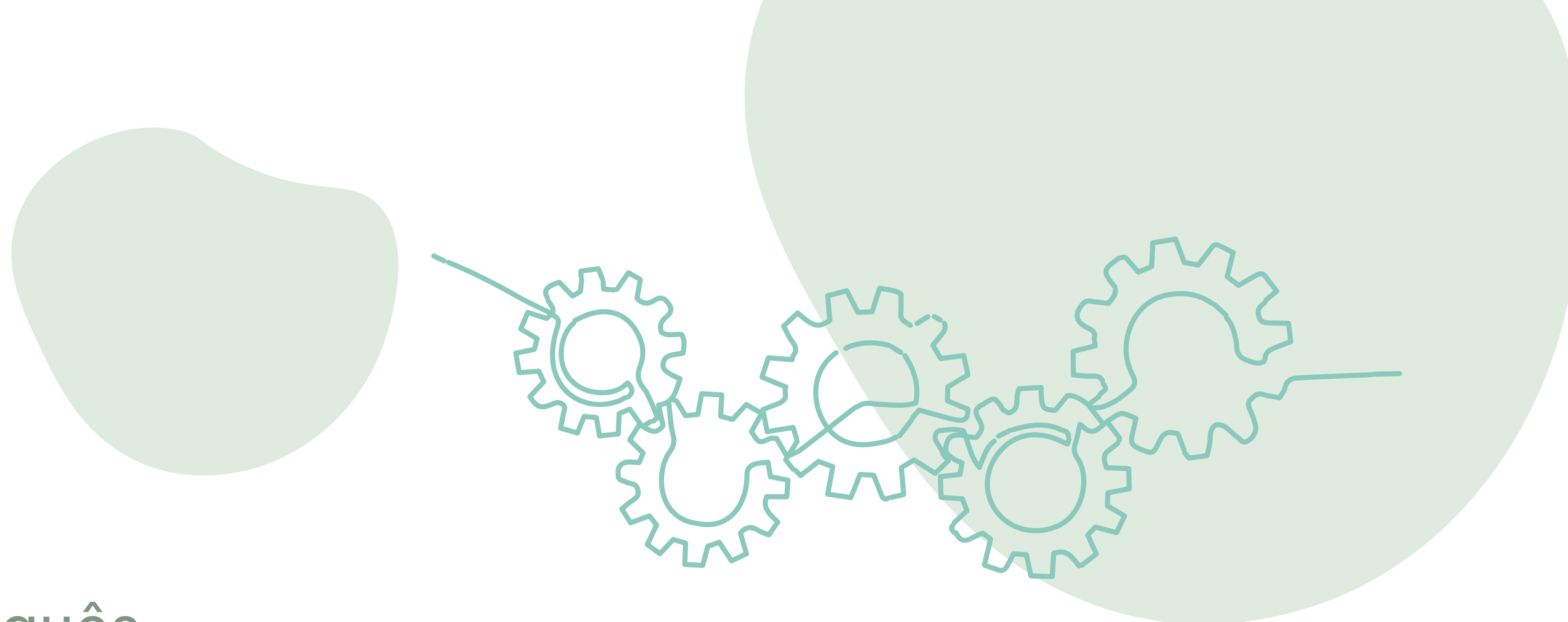
Necessidade de alto investimento inicial em desenvolvimento de hardware e software. Dependência de validação clínica e certificações (ANVISA). Desafio de educar o público sobre o uso correto e interpretação dos dados. Possível barreira de preço em comparação a apps gratuitos de bem-estar. Demanda por equipe multidisciplinar complexa (engenharia, psicologia, design e tecnologia).

Oportunidades (Opportunities)

Crescimento do mercado de healthtechs e dispositivos de bem-estar mental. Aumento da aceitação de terapias digitais e uso de dados na saúde mental. Possibilidade de parcerias com universidades e clínicas psicológicas para validação e pesquisa. Expansão internacional em mercados com foco em saúde emocional (EUA, Europa, América Latina). Integração futura com IA e wearables (smartwatches, pulseiras).

Ameaças (Threats)

Concorrência com apps de meditação e monitoramento cardíaco. Risco de obsolescência tecnológica rápida. Necessidade de constante atualização de dados e segurança digital. Possíveis entraves legais e regulatórios. Dependência da adesão do usuário ao uso contínuo do produto.



5 Porquês

1 - Por que o projeto Acal-me foi criado?

Porque muitas pessoas sofrem com ataques de pânico e não encontram recursos imediatos e eficazes para lidar com a crise fora do ambiente terapêutico.

2 - Por que essas pessoas não encontram recursos eficazes?

Porque a maioria dos tratamentos depende de acompanhamento presencial e verbal, e faltam ferramentas acessíveis que auxiliem de forma prática e física no momento do ataque.

3 - Por que é importante ter um recurso físico e digital integrado?

Porque os ataques de pânico envolvem reações corporais intensas (respiração, batimentos cardíacos, sensação de sufoco) e exigem respostas imediatas e personalizadas, algo que apenas o corpo e a mente conectados por tecnologia podem oferecer com acompanhamento dos profissionais da saúde integrados.

4 - Por que integrar profissionais de saúde ao sistema?

Porque o monitoramento contínuo permite que psicólogos e psiquiatras acompanhem a evolução do paciente de forma mais precisa, ajustando o tratamento e evitando recaídas.

5 - Por que?

O monitoramento contínuo fornece dados objetivos e em tempo real que permitem aos profissionais acompanhar a evolução do paciente com precisão, ajustar o tratamento quando necessário e identificar sinais precoces de recaída, oferecendo intervenções mais rápidas e eficazes.

Documentação do Serviço

O serviço Acal-me foi concebido para oferecer apoio físico, emocional e digital a pessoas que sofrem com transtornos de pânico e ansiedade.

Seu funcionamento é baseado na integração entre produto e serviço, aliando tecnologia, design e acompanhamento profissional.

1. Estrutura do Serviço

A Acal-me é composta por três pilares principais:

- Produto: dispositivo, chamado de Controle, conectado via Bluetooth, que auxilia na respiração e possui um “botão de pânico”;
- Aplicativo móvel: plataforma digital que gerencia os dados, envia alertas, personaliza o botão de pânico e permite o contato com profissionais e familiares cadastrados;
- Rede de suporte: inclui profissionais de saúde (psicólogos, terapeutas, neurologistas e psiquiatras) e comunidade digital, promovendo acompanhamento, troca de experiências e evolução contínua.

2. Fluxo de Funcionamento

- Cadastro inicial – O usuário cria um perfil no aplicativo e conecta seu Controle.
- Monitoramento – Quando o controle é acionado é armazenado os de duração e quantidade dos ataques como dados para análise futura do especialista.
- Botão de pânico – Ao ser pressionado um número específico de vezes pode acionar o modo de emergência, ou ativar o suporte físico e/ou enviar alertas para os profissionais e/ou os con-

tatos cadastrados.

- Relatórios – O aplicativo gera relatórios com o histórico de crises, que são enviados aos profissionais de saúde do usuário, para acompanhamento. Além do relatório automático existe a função manual, onde pode ser feito o relatório pelo próprio usuário de forma manual.
- Comunidade – O usuário pode acessar conteúdos sobre saúde mental de especialistas associados e trocar experiências com outros assinantes de forma moderada pelos moderadores.



3. Recursos e Funcionalidades

- Respiração guiada personalizada.
- Áudios terapêuticos e frequências calmantes disponíveis no próprio aplicativo e opção de upload.
- Sensação tátil texturizada para reconectar o corpo ao presente, com diversas possibilidades (referente às capinhas do Crontrôle).
- Notificações e lembretes personalizados.
- Perfil profissional com a visualização de dados e alertas de cada paciente cadastrado.
- Espaço comunitário com assinatura mensal.

4. Canais de Atendimento e Suporte

- Suporte técnico digital via chat no aplicativo.
- Contato emergencial automatizado com profissionais ou familiares cadastrados e autorizados.
- E-mail institucional e FAQ no site oficial da Acal-me.

5. Processos de Manutenção e Atualização

- O serviço passa por monitoramento contínuo de dados, feedbacks dos usuários e atualizações de software.
- A equipe técnica é responsável por garantir segurança, desempenho e privacidade das informações, em conformidade com a LGPD e normas da ANVISA.



Road Map

Fase 1 - Pesquisa e Planejamento (0-3 meses)

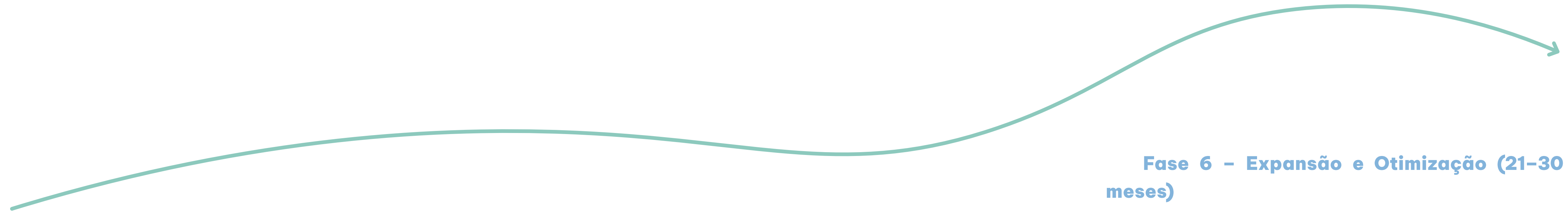
- Validação da proposta de valor: entrevistas com psicólogos, psiquiatras, neurologistas e terapeutas para confirmar necessidades.
- Definição técnica: escolher componentes internos e tecnologias de conectividade.
- Wireframes do app: esboçar interface com métricas em gráficos, registro de humor e comunidade.
- Planejamento regulatório: verificar certificações médicas e proteção de dados.

Fase 2 - Protótipos e Testes Internos (4-7 meses)

- Protótipo físico: modelo funcional do aparelho de mão com botão de pânico.
- Protótipo do aplicativo: interface navegável (wireframes + funcionalidades básicas).
- Integração inicial: sincronizar hardware com o app (registro de ataques).
- Testes internos: pequenos grupos de especialistas avaliam usabilidade e sugerem ajustes.

Fase 3 - Piloto com Especialistas (8-12 meses)

- Apresentação em congressos e eventos: gerar parcerias e interesse.
- Parcerias formais: fechar com profissionais da saúde para testes com pacientes.
- Implementação piloto: disponibilizar para poucos pacientes sob supervisão.
- Coleta de feedbacks detalhados: sobre interface, conforto, precisão e impacto terapêutico.



Fase 4 – Ajustes e Pré-Lançamento (13–16 meses)

- Ajustes no hardware e software: melhorias com base no piloto.
- Atualizações de interface: tornar gráficos e relatórios mais claros para especialistas.
- Testes de segurança e estabilidade: garantir criptografia e confiabilidade do sistema.
- Preparação de materiais de marketing e treinamentos para profissionais de saúde.

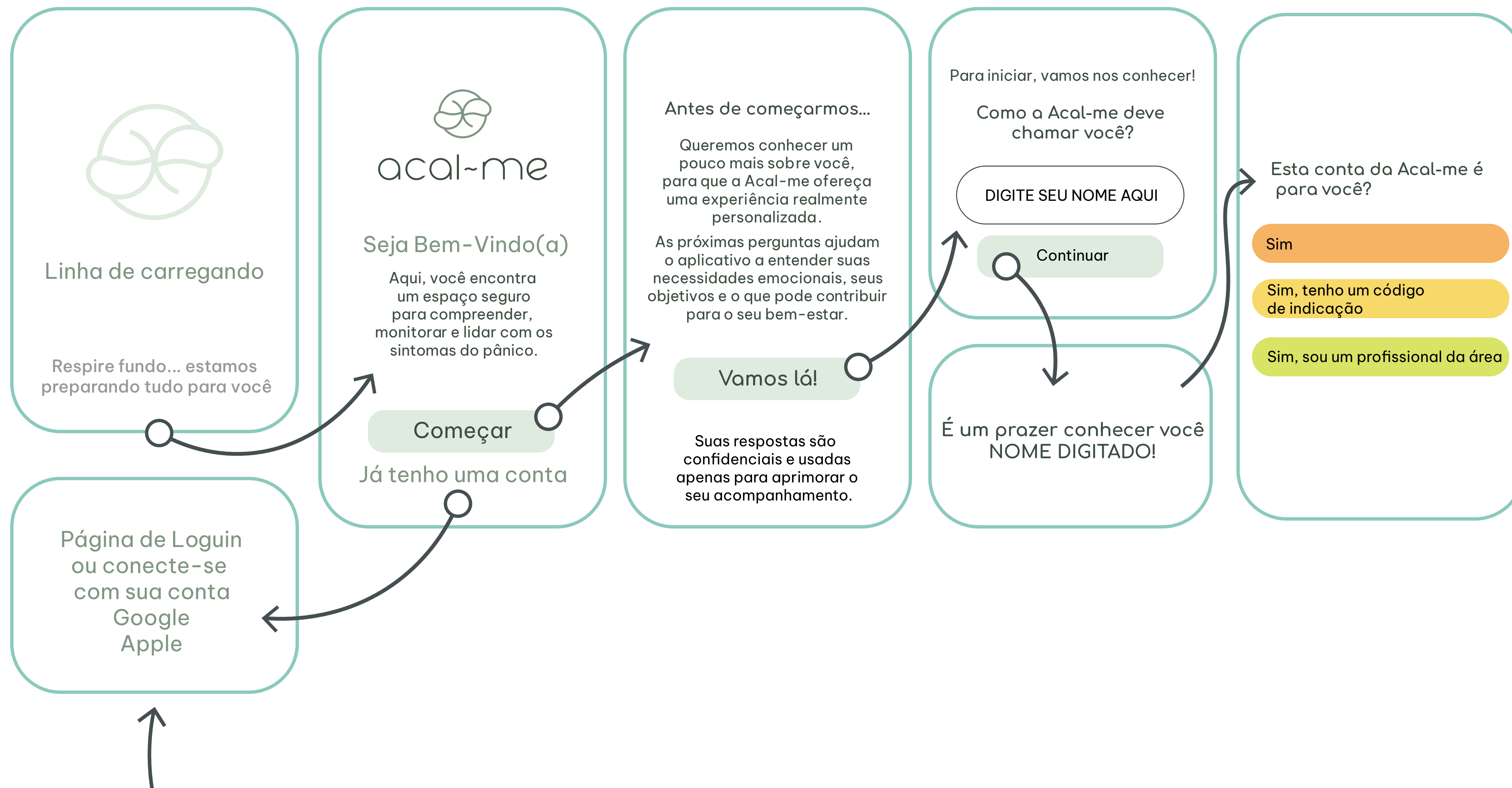
Fase 5 – Lançamento Controlado (17–20 meses)

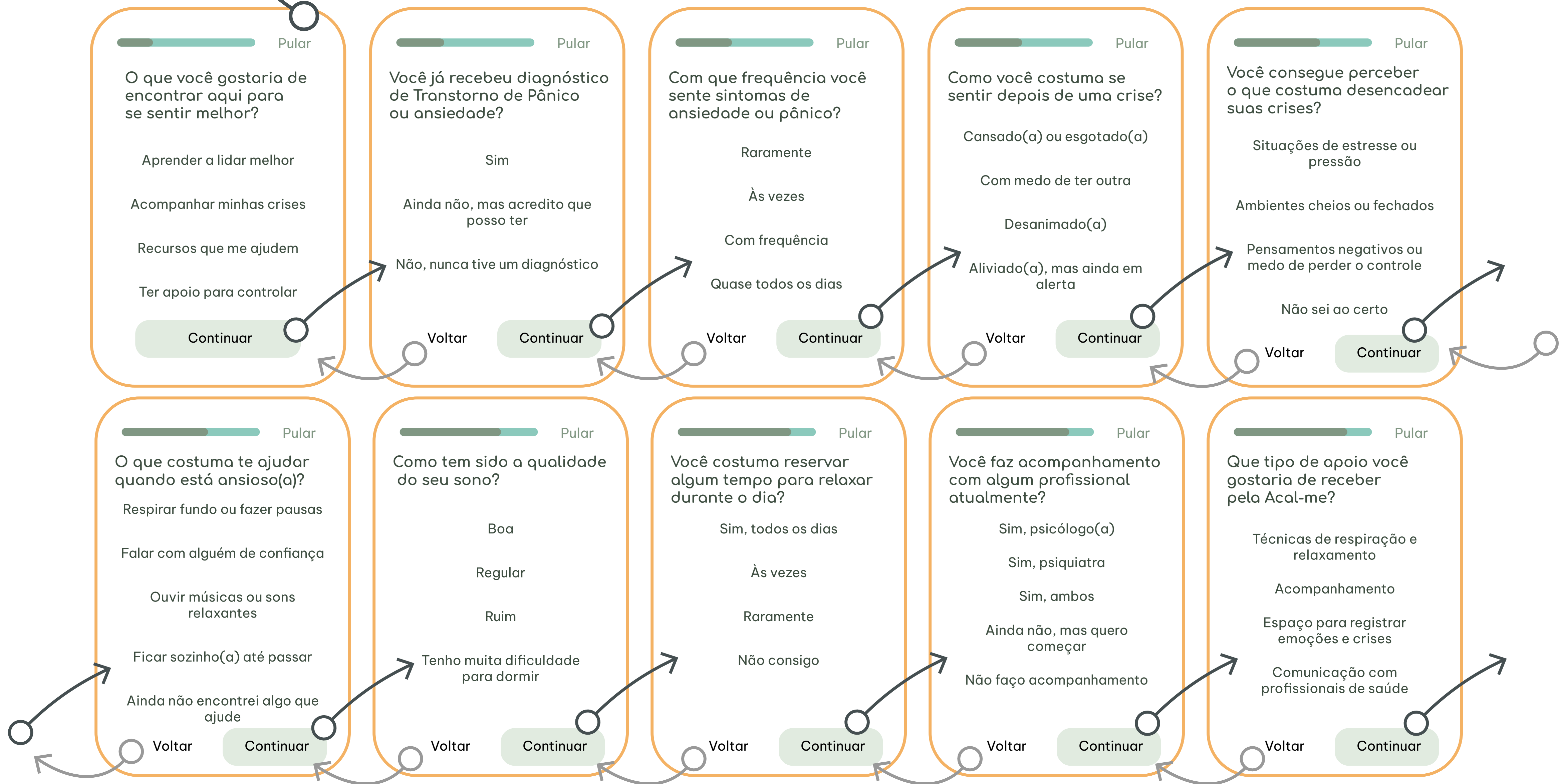
- Venda inicial para especialistas em pequena escala.
- Acompanhamento próximo: suporte técnico e emocional para os primeiros clientes.
- Criação e ativação da comunidade por assinatura: engajamento entre pacientes.

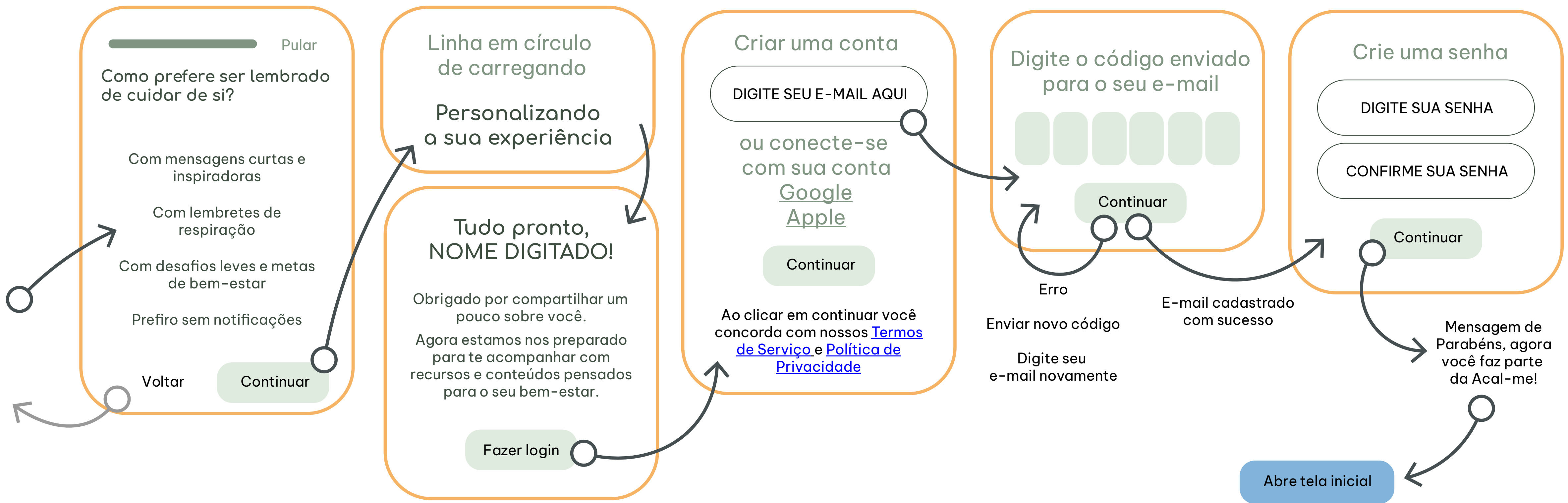
Fase 6 – Expansão e Otimização (21–30 meses)

- Venda para pacientes finais: ampliar distribuição com base na rede de especialistas.
- Novas funcionalidades: personalização avançada do app, relatórios mais completos, integração com wearables.
- Parcerias com clínicas e planos de saúde.
- Monitoramento contínuo de feedbacks para evoluir o produto e serviço.
- Possível criação de nova rede social com base na comunidade.
- Desenvolvimento de mais um dispositivo com sensor de batimentos cardíacos próprio que fica no próximo ao peito do usuário para monitoramento mais assertivo dos ataques.

O Aplicativo Acal-me







Sim, tenho um código de indicação

Insira seu código

DIGITE SEU CÓDIGO AQUI

Continuar

Tudo pronto,
NOME DIGITADO!

Obrigado por escolher a
Acal-me!

Fazer login

Tela de Criar conta
Conectar-se

Linha em círculo
de carregando

O NOME DO ESPECIALISTA
já preparou o seu cantinho
aqui na Acal-me!

Estamos preparando
tudo para a
sua experiência

Sim, sou um profissional da área

Dados profissionais

Nome completo

Categoria (Psicólogo,
Psiquiatra, Terapeuta, Outro)

Número de registro (CRP /
CRM / equivalente)

Comprovante (upload
de documento ou link do
registro)

Clínica / Instituição
(opcional)

Aceite dos termos de uso e
sigilo

Continuar

Validação

Seu cadastro está em
validação.

Insira seu e-mail.
Verifique seu e-mail.

Você será notificado quando
a verificação for concluída.

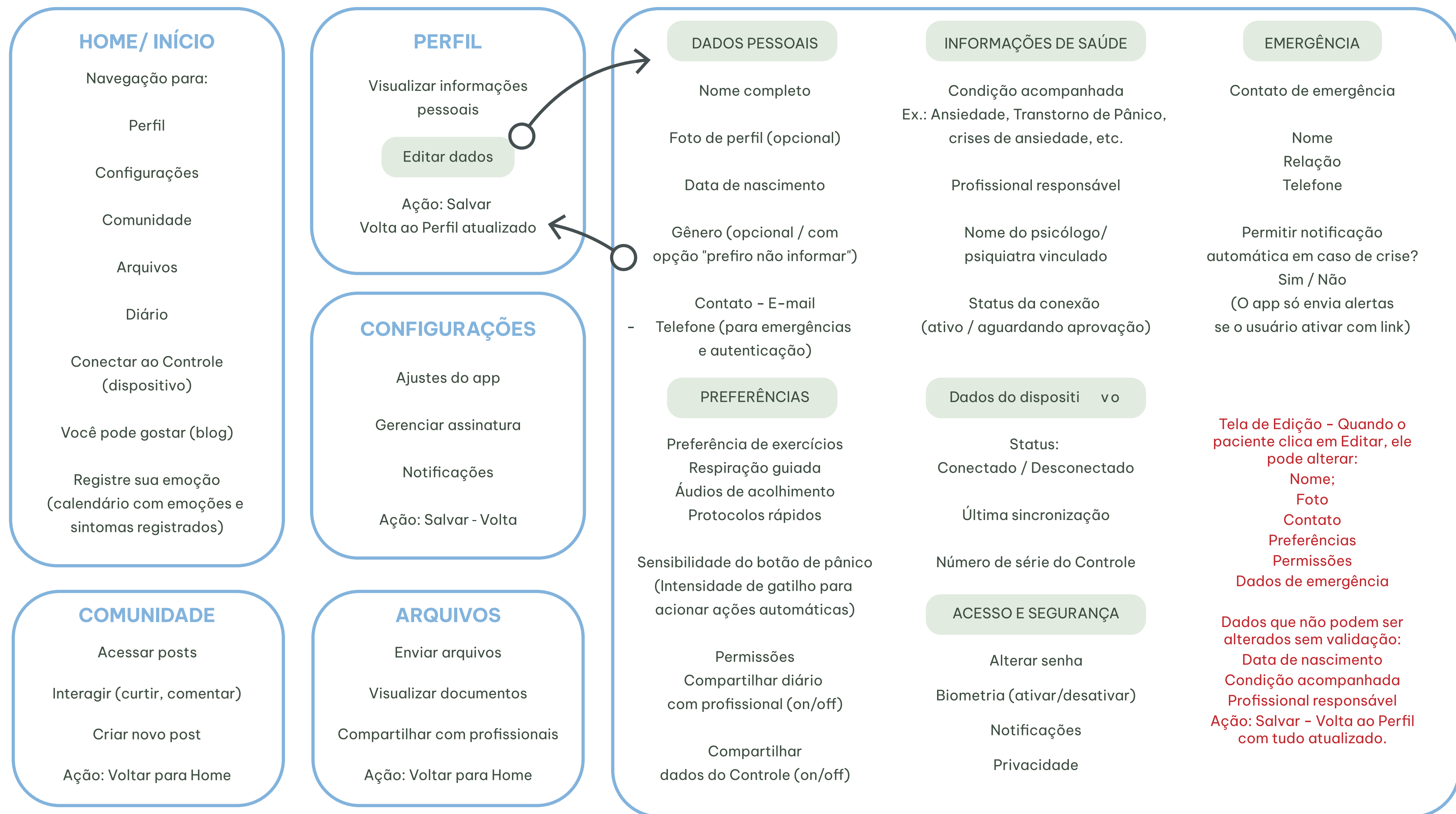
Após
notificação
recebida com
acesso ao link
para criação
de conta
no aplicativo

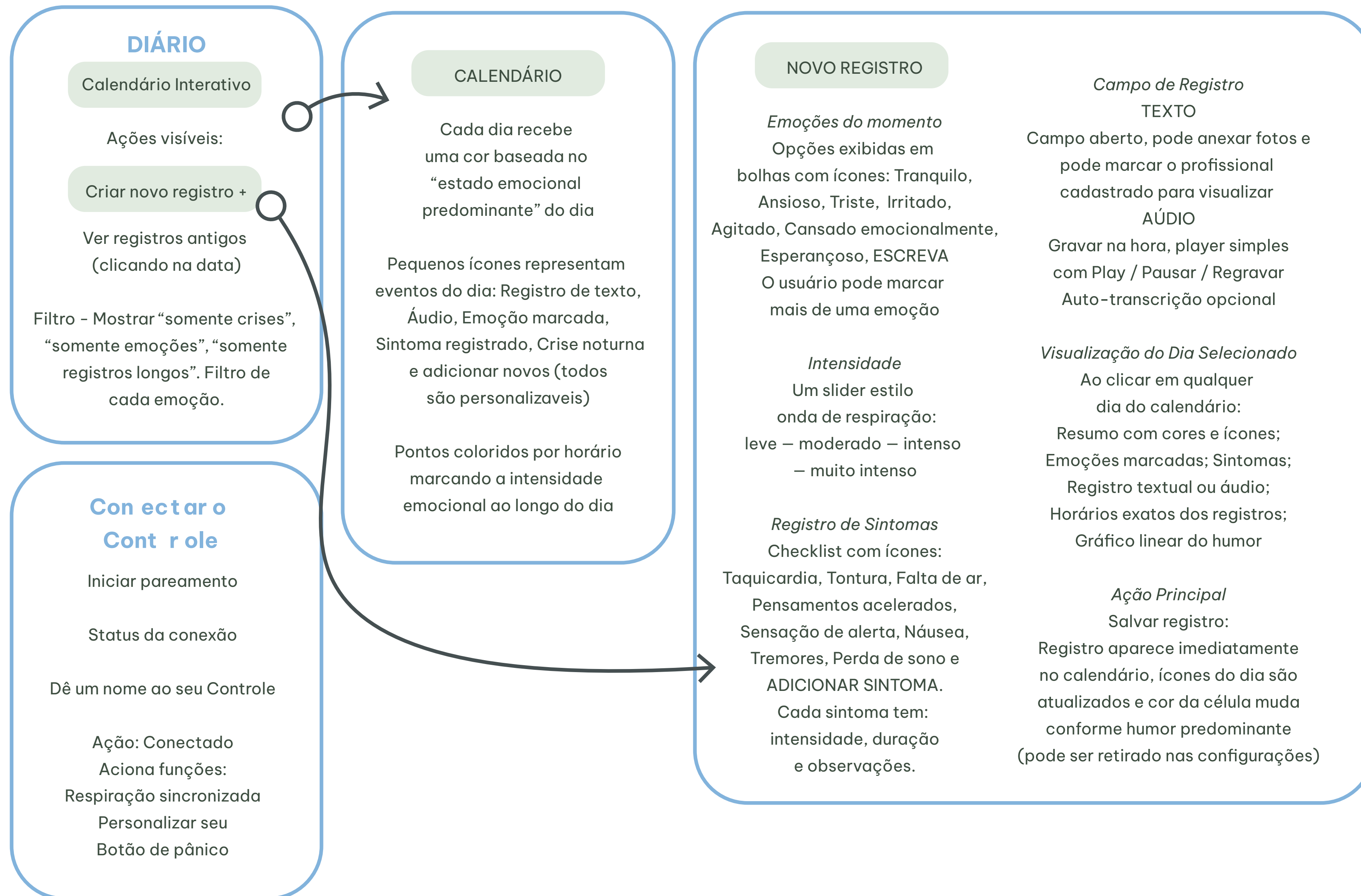
Seja Bem-Vindo(a)
NOME!

Faça login

Tela de Criar conta
Conectar-se

Acesso a Home
Profissional





HOME/ INÍCIO

Foto do profissional
Nome
Número de registro

Menu (configurações
/ notificações)
Cards principais
Meus pacientes
Solicitações de conexão
Alertas recebidos

Comunidade Profissional
Biblioteca / Arquivos
(materiais enviados
aos pacientes)

Controle & Monitoramento

SOLICITAÇÕES DE CONEXÃO

Paciente envia solicitação
Profissional aprova/recusa.

Lista de solicitações:
Nome
Motivo do acompanhamento

Botões: Aceitar | Rejeitar

Ao aceitar:

O que o paciente permite
compartilhar de seus registros
Diário
Crises registradas
Histórico de uso do botão de pânico
Gráficos de evolução

Gerar código para
novo paciente

MEUS PACIENTES

Lista com busca e filtros.

Cada paciente exibe:
Nome
Última atividade
Indicador de risco (automático)
Conectado ao controle?
sim/não

Ao selecionar um paciente
abre o Painel do Paciente:

Painel do Paciente
Resumo diário
Gráficos semanais/mensais
Registros de crise
Episódios de pânico
com botão de pânico

Mensagens compartilhadas
no diário (se autorizado)

Arquivos compartilhados

Configurações de
acompanhamento do controle

ALERTAS RECEBIDOS

O profissional recebe
alertas quando:

Paciente programou
o botão de pânico para enviar
alerta e/ou chamar

Aplicativo identifica piora
no padrão emocional

Tela de alerta:

Nome do paciente
Horário
Tipo de alerta
Nível de urgência

Contato rápido
(chamada / mensagem texto
ou áudio)

Histórico recente

BIBLIOTECA

Biblioteca / Envios

O profissional pode:

Mandar exercícios respiratórios

Mandar textos

Mandar áudios gravados
(falas de acolhimento)

Mandar PDFs ou planos
de enfrentamento

Mandar links

Paciente recebe na
aba "Arquivos".

CONTROLE & MONITORAMENTO

O profissional visualiza:

Última sincronização do controle

Dados médios de respiração

Momentos de tensão captados

Histórico de ativações do botão

É possível ajustar:

Protocolos de respiração automática

Protocolos de áudio guiado

Regras de alerta

Recomendações personalizadas

COMUNIDADE PROFISSIONAL

Troca de técnicas

Estudos de casos
(sem dados identificáveis)

Materiais clínicos validados

Debates sobre ansiedade e pânico

CONFIGURAÇÕES

Informações profissionais

Documentos

Agenda com pacientes
(caso deseje integrar)

Notificações

Privacidade e sigilo

Desconectar paciente

Remover conta

GERAR CÓDIGO PARA NOVO PACIENTE

Campos preenchidos pelo profissional:
Nome do paciente
Data de nascimento
Motivo do acompanhamento
Contato (telefone/e-mail)

Dados iniciais de saúde (opcional)

Permissões iniciais (pode marcar quais dados acompanhar)

Botão: Criar Perfil Parcial

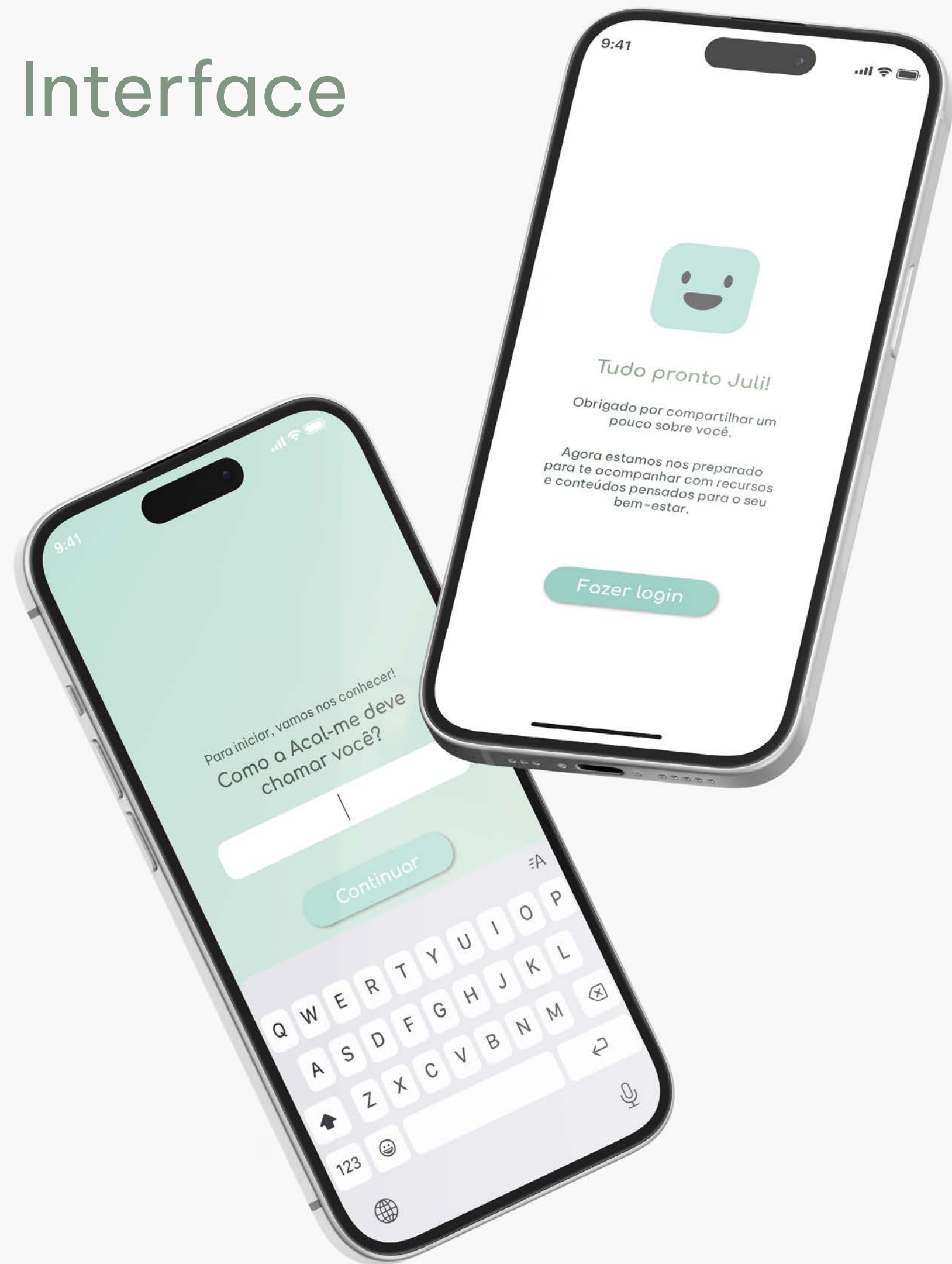
App gera automaticamente:

Um Código de Ativação (ex.: ACAL-48291)
Um QR Code
Válido por 48h

Tela exibida ao profissional:
“Peça ao paciente para escanear o QR code ou inserir o código no app quando chegar em casa.”
Opção de imprimir



Interface



9:41



Respire fundo... estamos preparando tudo para você

9:41



acal-me

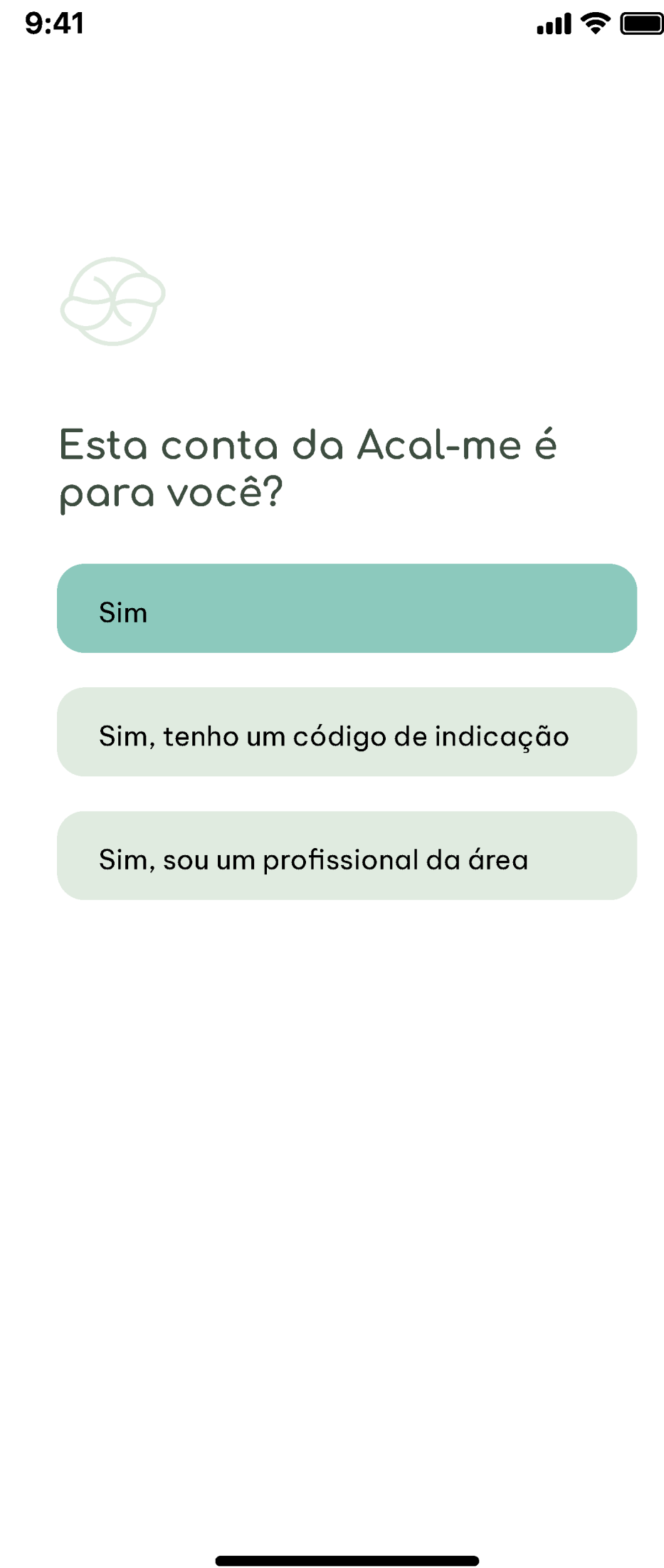
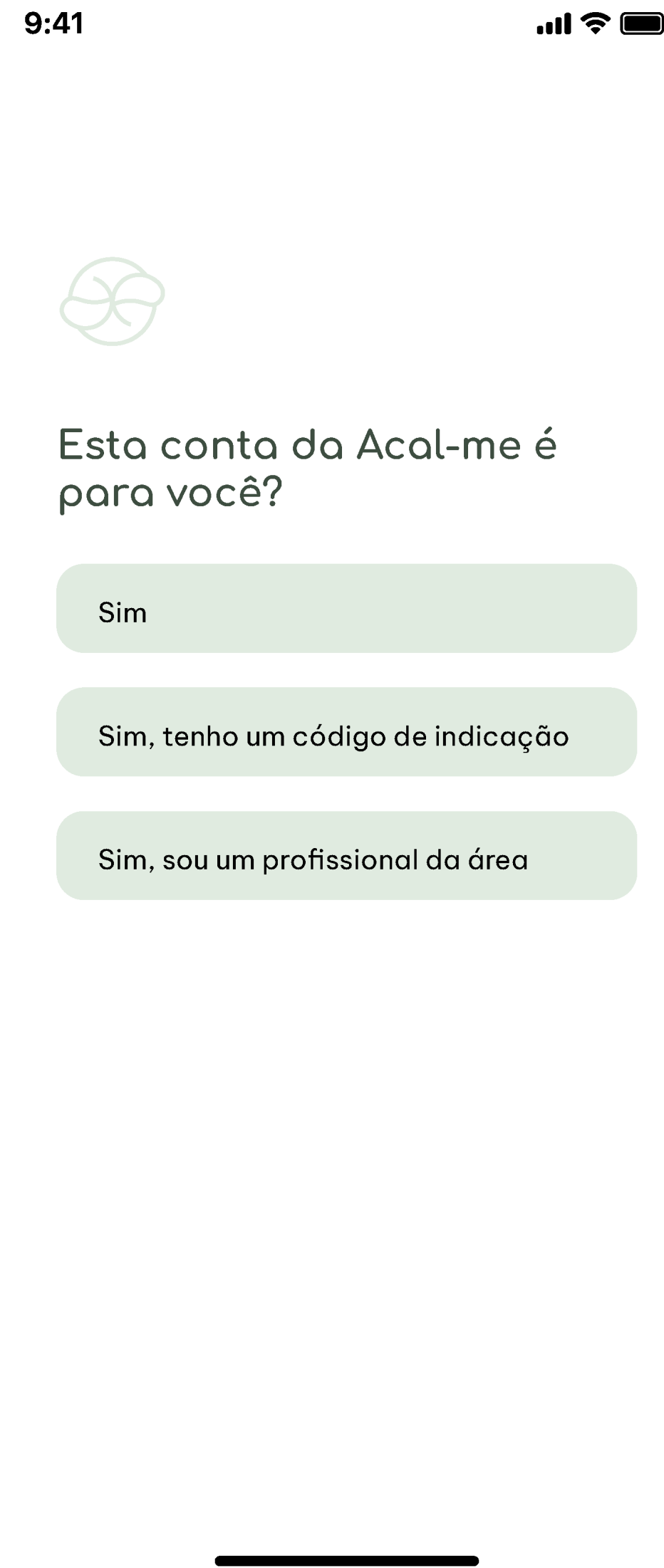
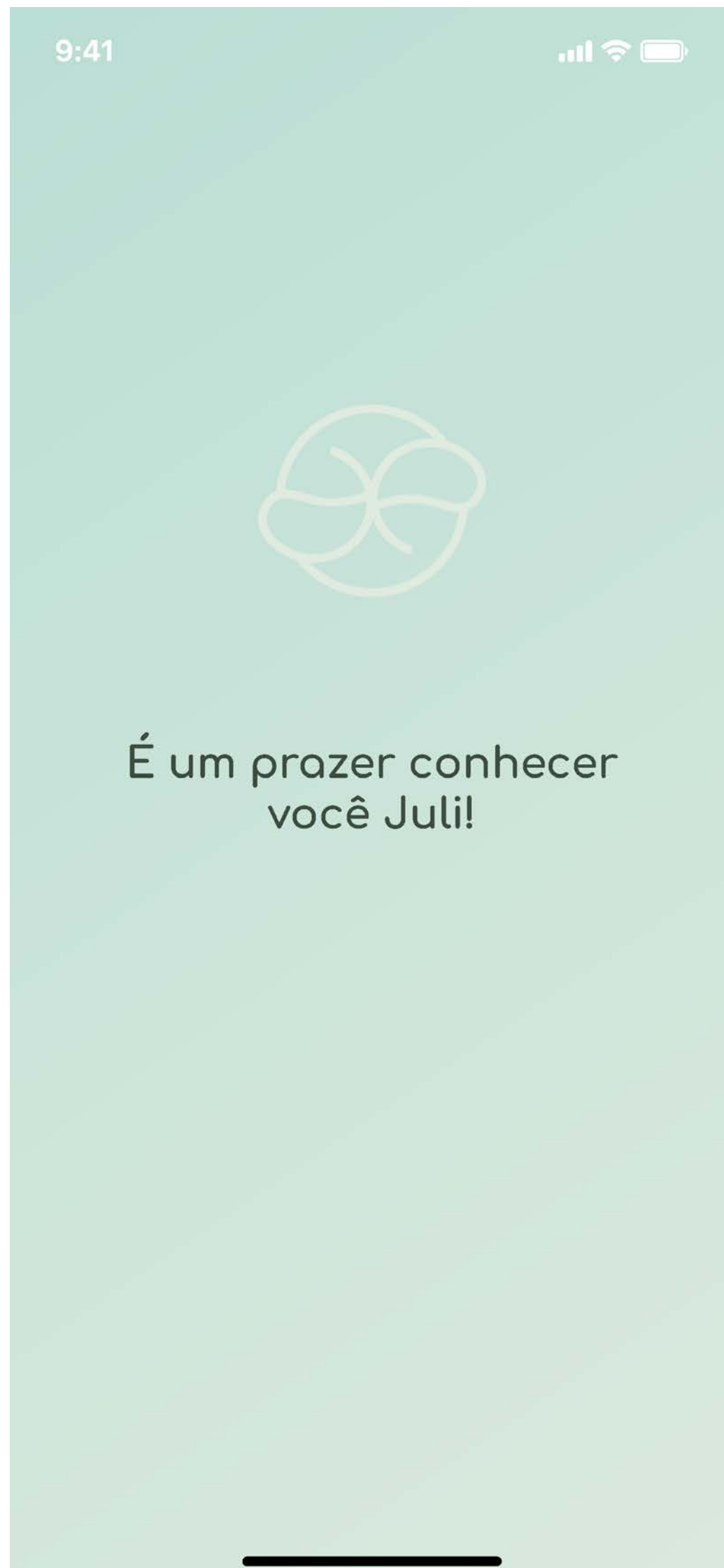
Seja bem-vindo(a)


Aqui, você encontra um espaço seguro para compreender, monitorar e lidar com os sintomas do pânico.

Começar

Já tenho uma [conta](#)





9:41   

 Pular



O que você gostaria de encontrar aqui para se sentir melhor?





9:41   

 Pular




Você já recebeu diagnóstico de Transtorno de Pânico ou ansiedade?

- Sim
- Ainda não, mas acredito que posso ter
- Não, nunca tive um diagnóstico





9:41   

 Pular




Com que frequência você sente sintomas de ansiedade ou pânico?

- Raramente
- Às vezes
- Com frequência
- Quase todos os dias





9:41   

 Pular



Como você costuma se sentir depois de uma crise?

- Cansado(a) ou esgotado(a)
- Com medo de ter outra
- Desanimado(a)
- Aliviado(a), mas ainda em alerta





9:41   

 Pular



Você consegue perceber o que costuma desencadear suas crises?

- Situações de estresse ou pressão
- Ambientes cheios ou fechados
- Pensamentos negativos ou medo de perder o controle
- Não sei ao certo

Voltar

Continuar

9:41   

 Pular



O que costuma te ajudar quando está ansioso(a)?

- Respirar fundo ou fazer pausas
- Falar com alguém de confiança
- Ouvir músicas ou sons relaxantes
- Ficar sozinho(a) até passar
- Ainda não encontrei algo que ajude

Voltar

Continuar

9:41   

 Pular



Como tem sido a qualidade do seu sono?

- Boa
- Regular
- Ruim
- Tenho muita dificuldade para dormir

Voltar

Continuar

9:41   

 Pular




Você costuma reservar algum tempo para relaxar durante o dia?

- Sim, todos os dias
- Às vezes
- Raramente
- Não consigo

Voltar

Continuar

9:41   

 Pular



Você faz acompanhamento com algum profissional atualmente?

- Sim, psicólogo(a)
- Sim, psiquiatra
- Sim, ambos
- Ainda não, mas quero começar
- Não faço acompanhamento

Voltar

Continuar

9:41   

 Pular




Que tipo de apoio você gostaria de receber pela Acal-me?

- Técnicas de respiração e relaxamento
- Acompanhamento
- Espaço para registrar emoções e crises
- Comunicação com profissionais de saúde

Voltar

Continuar

9:41   

 Pular



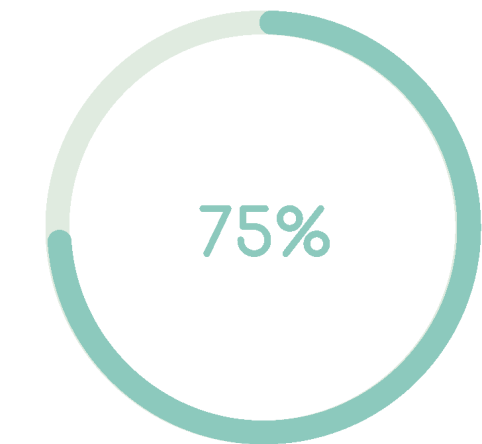
Como prefere ser lembrado de cuidar de si?

- Com mensagens curtas e inspiradoras
- Com lembretes de respiração
- Com desafios leves e metas de bem-estar
- Prefiro sem notificações

Voltar

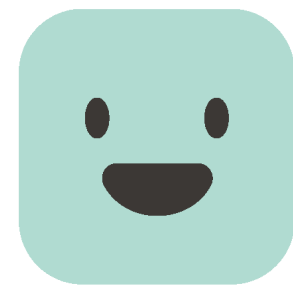
Continuar

9:41   



Personalizando a sua experiência

9:41



Tudo pronto Juli!

Obrigado por compartilhar um pouco sobre você.

Agora estamos nos preparando para te acompanhar com recursos e conteúdos pensados para o seu bem-estar.

Fazer login

9:41




Criar uma conta


Insira seu e-mail para se cadastrar neste aplicativo

Insira seu e-mail

Continuar

ou

 Continuar com o Google

 Continuar com a Apple

Ao clicar em continuar, você concorda com os nossos [Termos de Serviço](#) e com a [Política de Privacidade](#)

9:41

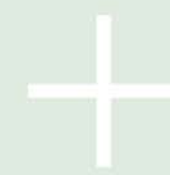


08/11

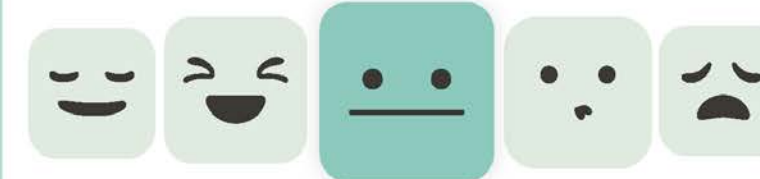
Sábado

Olá, Juli!

Conecte seu controle Acal-me

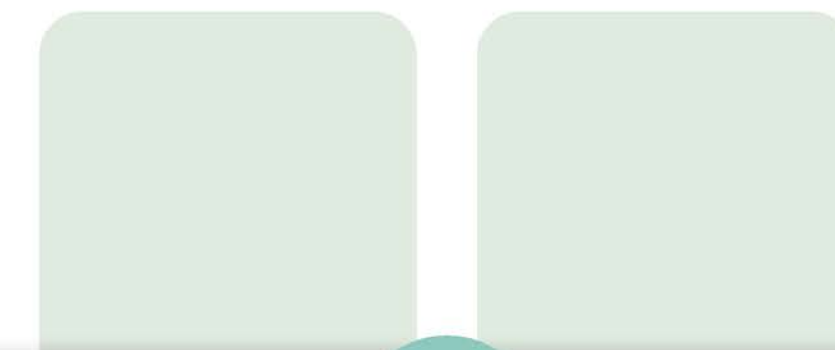


Como você está se sentindo hoje?
Escolha o que mais se aproxima do seu momento agora.



Registrar

Pode te ajudar hoje...





O serviço Acal-me reúne produto, aplicativo e acompanhamento para oferecer apoio contínuo às pessoas que convivem com ataques de pânico. Sua estrutura foi pensada para proporcionar segurança, autonomia e acolhimento, tanto nos momentos de crise quanto no dia a dia. Ao integrar tecnologia e cuidado humano, o serviço amplia as possibilidades de tratamento e fortalece a relação entre usuário e profissional, tornando o processo terapêutico mais acessível, claro e presente.

Conclusão

O desenvolvimento da Acal-me evidenciou como o design, quando orientado por evidências científicas, empatia e compreensão profunda do usuário, pode atuar como agente transformador em contextos de vulnerabilidade emocional. Ao integrar produto, serviço e marca em um único ecossistema, o projeto responde a necessidades reais identificadas por meio de pesquisas, entrevistas e análises especializadas, oferecendo uma solução que alia acolhimento, autonomia e acompanhamento profissional.

O Controle, o aplicativo e a comunidade formam um sistema que não busca substituir terapias, mas complementar o cuidado, permitindo que o usuário se sinta amparado dentro e fora do consultório. A abordagem do design emocional e ergonômico, somada à análise de mercado e aos requisitos técnicos, possibilitou a criação de uma proposta sensível, viável e alinhada às demandas contemporâneas da saúde mental.

Embora reconheça limites naturais de um protótipo acadêmico, a Acal-me demonstra potencial para se expandir, consolidar parcerias e contribuir com práticas terapêuticas que valorizam tanto o bem-estar psicológico quanto o físico. Assim, o projeto reafirma o papel do design como facilitador de experiências mais humanas, propondo caminhos possíveis para que o medo dê lugar ao controle, e a crise, à calma.

