

User Experience Design

Como melhorar busca de terapias para jovens

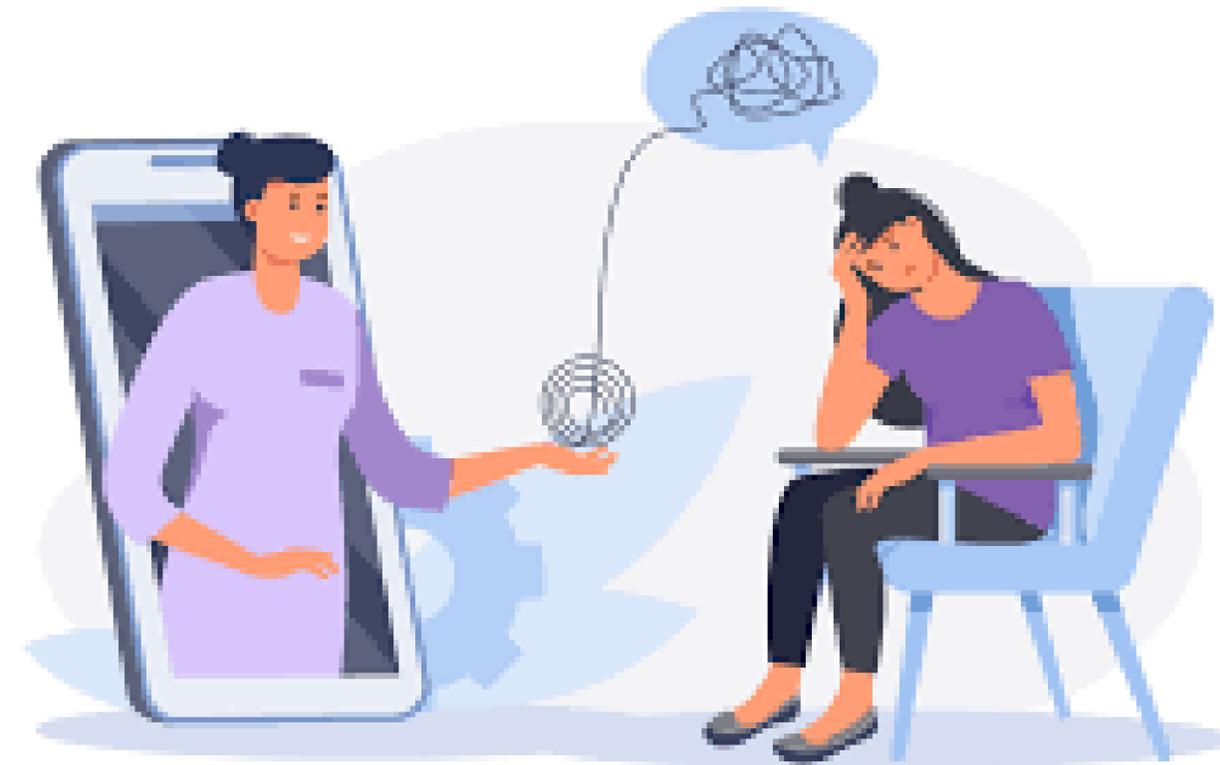
21 pessoas que participaram do processo

52,2% homens

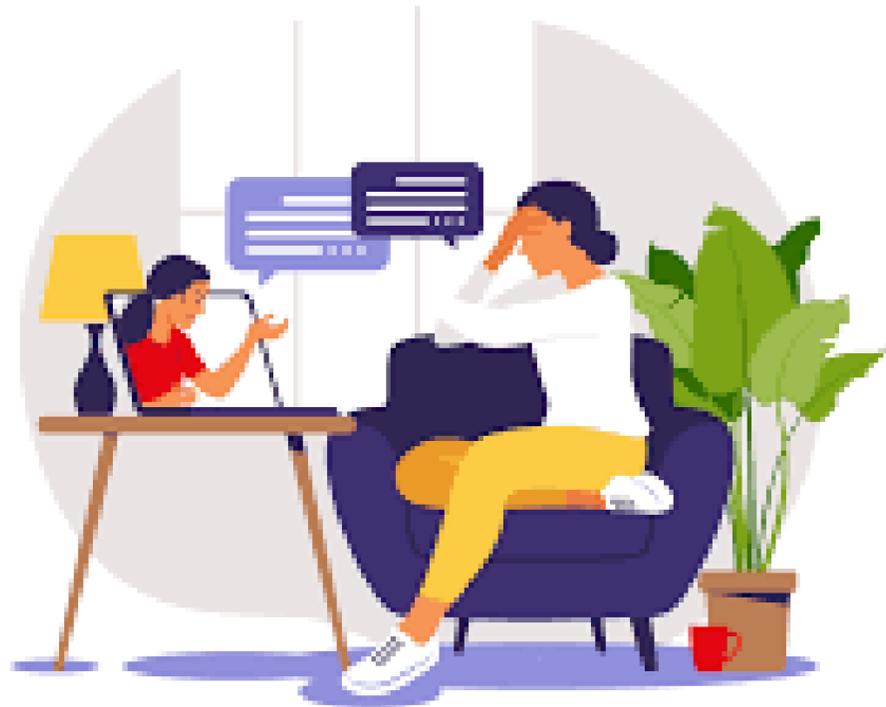
42,9
mulheres

81% tem de
18 a 30 anos

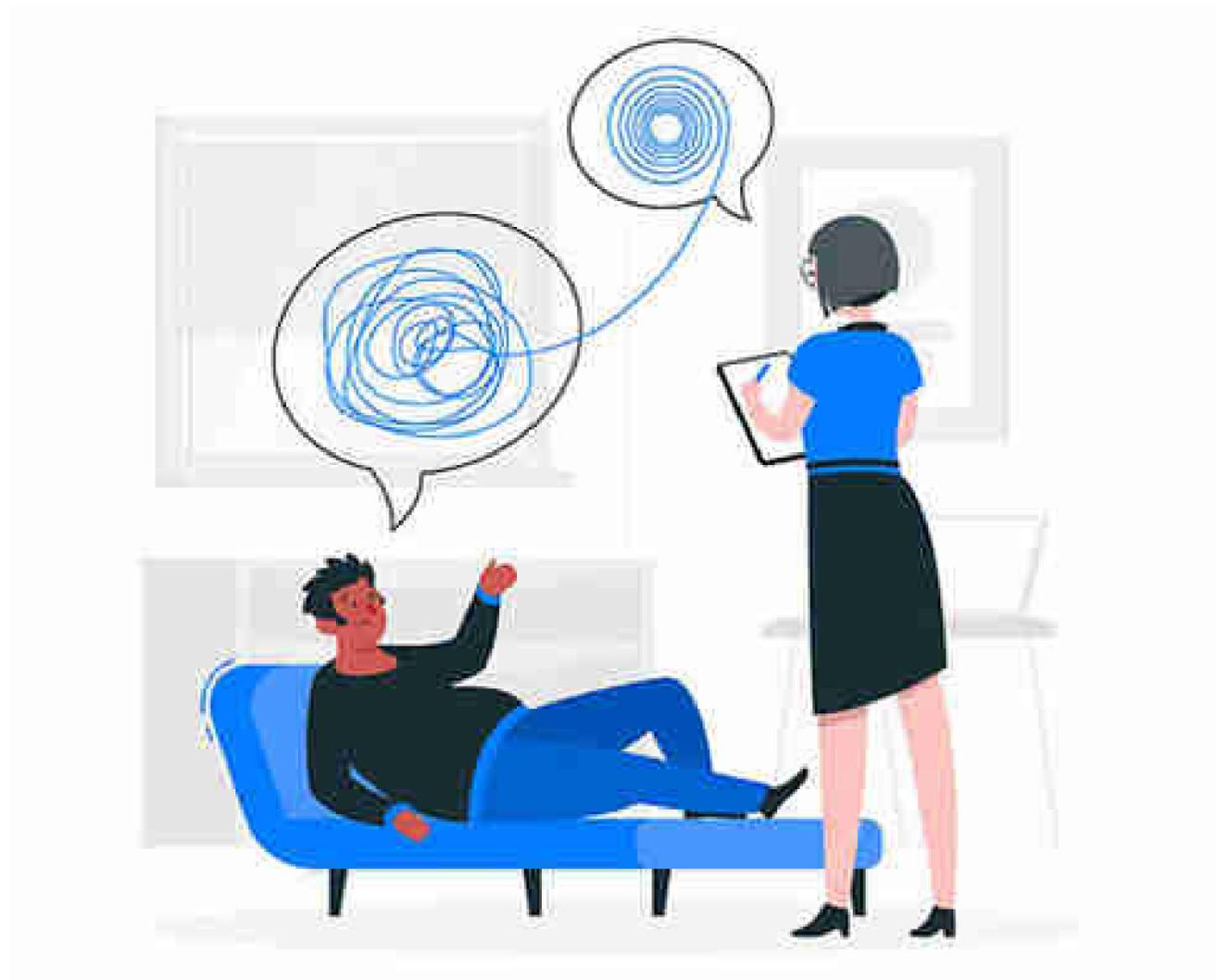
Pesquisa quantitativa



Pesquisas



- 95,2% acreditam que depressão é uma doença
- 90,5% acreditam que ansiedade é uma doença



Pessoas que já foram
diagnosticadas



Quanto que as pessoas entendem sobre ansiedade e depressão? Já paramos para pensar nisso?

Relacionado a ansiedade

- 47,6% - sou uma pessoa que sofre diretamente com ansiedade por isso tenho o conhecimento
- 28,6% - das pessoas já pesquisaram sobre o assunto, mas ainda tem dúvidas
- 19% - entendem pouco, apenas ouviu falar

Relacionado a depressão

- 42,9% - entendem bem, já pesquisaram sobre o assunto, mas é necessário compreender mais
- 33,3% - por já ter passado experiências pessoais tem o conhecimento
- 19% - por nunca ter passado por isso, não entendem



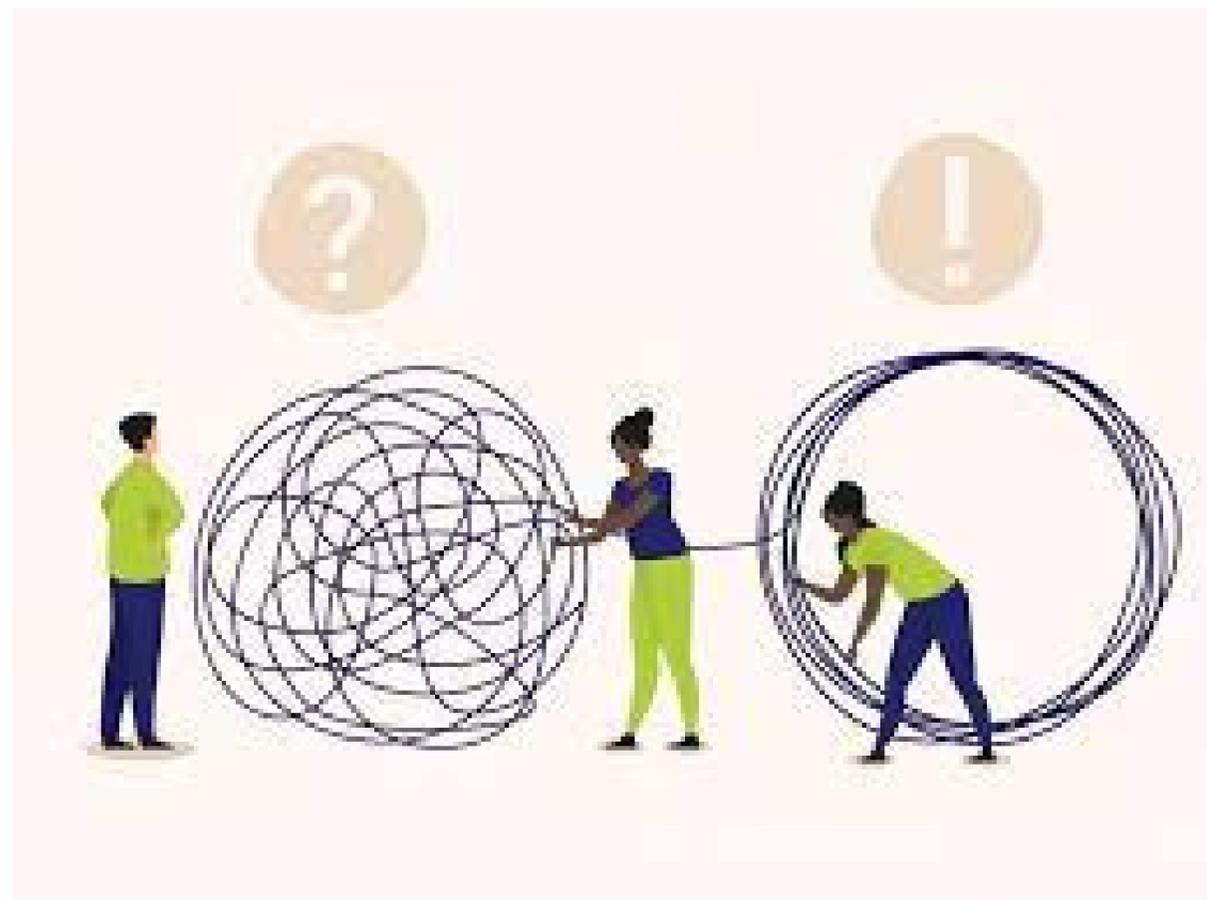
Vamos falar sobre diagnostico



- 57,1% que recebeu diagnostico entendia que sofria de ansiedade/depressão
- 19% entendia que sofria do assunto mas não recebeu diagnostico
- 23,8% não entendia que sofria algum transtorno e não recebeu diagnostico



Após ter esse entendimento que precisava de tratamento, ou após receber um diagnóstico, como buscaram ajuda?



- 61,1% recomendações dos próprios terapeutas
- 22,2% através de conversas com amigos ou familiares
- 11,1 Pesquisa na internet
- 5,6% realizou acompanhamento e tratamento



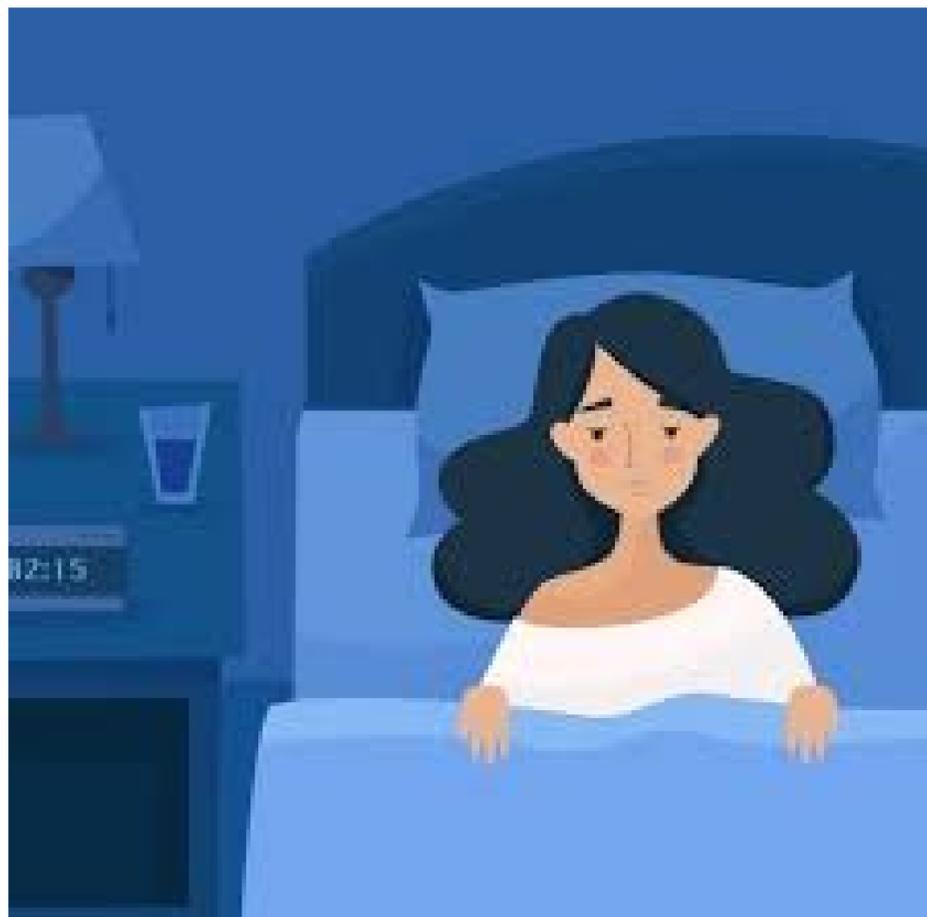
Agora, você que nunca teve algum tipo de transtorno psicológico, sabe qual o caminho seguir, para tratar?

- 85% acreditam que o caminho é terapia e acompanhamento psicológico
- 10% atividade física
- 5% Medicina alternativa (arte terapia, fitoterapia, florais de Bach, entre outros)

Respostas dos nossos entrevistados



Mas, e os sintomas?



- 44,4% vem de preocupações excessivas
- 38,9% insônia

Quanto o assunto é relacionado a depressão

- 35,3% - desânimo, cansaço fácil, necessidade de maior esforço para realizar coisas básicas
- 29,4% - Irritabilidade, ansiedade e angústia
- 17,6% - falta de motivação e interesse
- 11,8% - diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer

Depressão e ansiedade.
O que pode causar os fatores



- 54,4% acreditam que ansiedade pode ser causada por pressões e conflitos nos ambientes de trabalho
- 14,3% veem como epidemia de informações diversas e renda baixa

- 66,7% acham que traumas físicos ou psicológicos causam depressão
- 23,8% acreditam que o uso excessivo ou errado da internet ou redes sociais podem causa depressão

Mas, e quando se trata de soluções,
por onde e como começar?



Mudanças significativas, que podemos buscar

- Programas educativos sociais
- Educação familiar
- Assistência médica / psicológica
- Investimento dos poderes públicos

De modo geral, as escolhas principais escolhidas em questionários foram essas acima, quando se trata de depressão.

Mudanças significativas, que podemos buscar

- Investimentos maiores na educação
- Investimentos em saneamento básico
- Projetos sociais independentes
- Todas as alternativas acima
- Maior conscientização sobre a doença

De modo geral, as escolhas principais escolhidas em questionários foram essas acima, quando se trata de ansiedade.



Personas



Ana

- Fora os problemas pessoais, Ana tem problemas familiares, e nem sempre teve tempo de cuidar de si mesmo. Por exemplo, Ana trabalha com cuidadora e passa a noite na casa de idosos que são seus pacientes, ou até mesmo um final de semana.
- Cuidadora de idosos
- 28 anos
- Solteira
- Mãe de dois filhos
- Mora sozinha



Júlia

- Com 27 anos de idade, casada e sem filhos, Júlia sempre busca por soluções cabíveis no seu dia a dia. Seja para resolver problemas dentro ou fora de casa. Exemplo no seu local de trabalho.
- 29 anos
- Professora
- Casada

Redefinição do desafio





Como oferecer terapias
para adolescentes e
jovens?



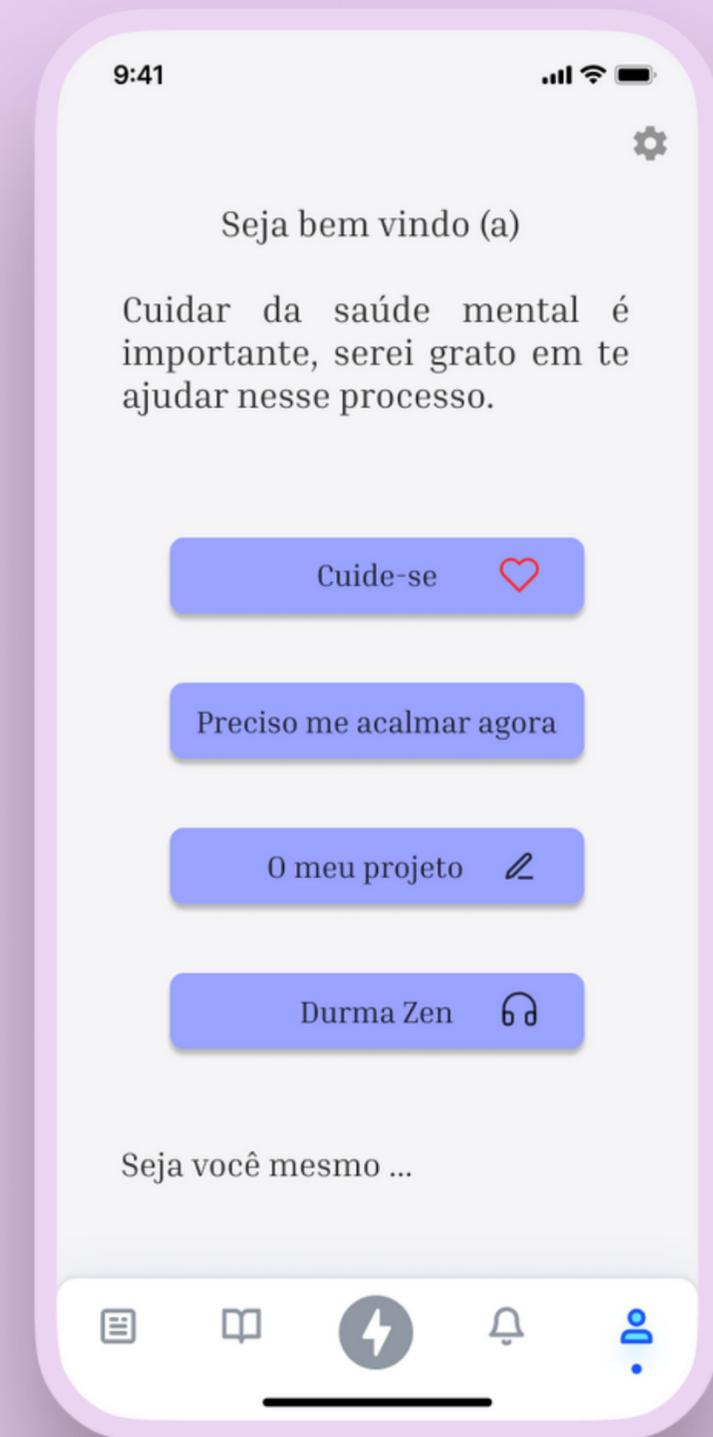
Projeto - VIVA

- Auxilia o desenvolvimento pessoal
- Ajuda a controlar transtornos psicológicos
- Presenteia amigos que precisam desse carinho



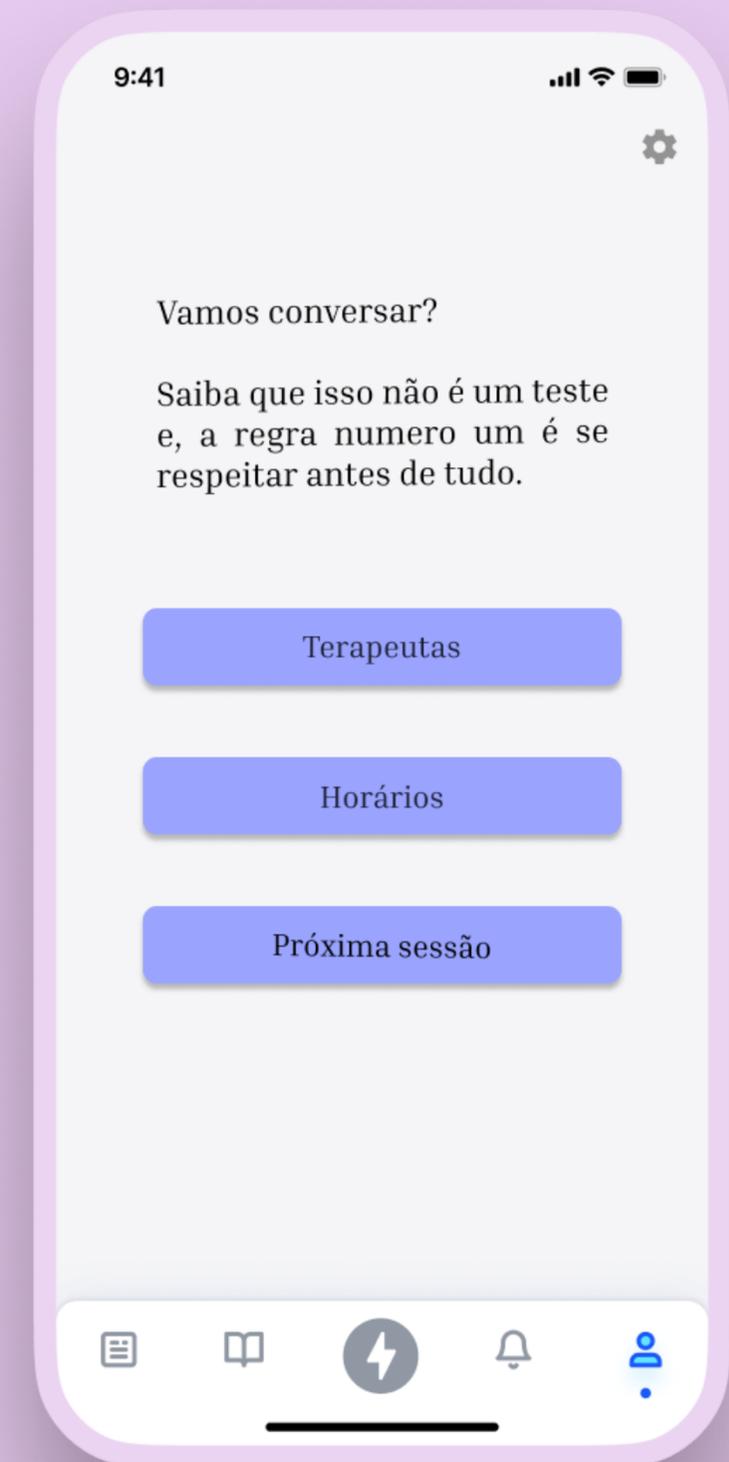
Projeto - VIVA

Em busca da sua melhor versão



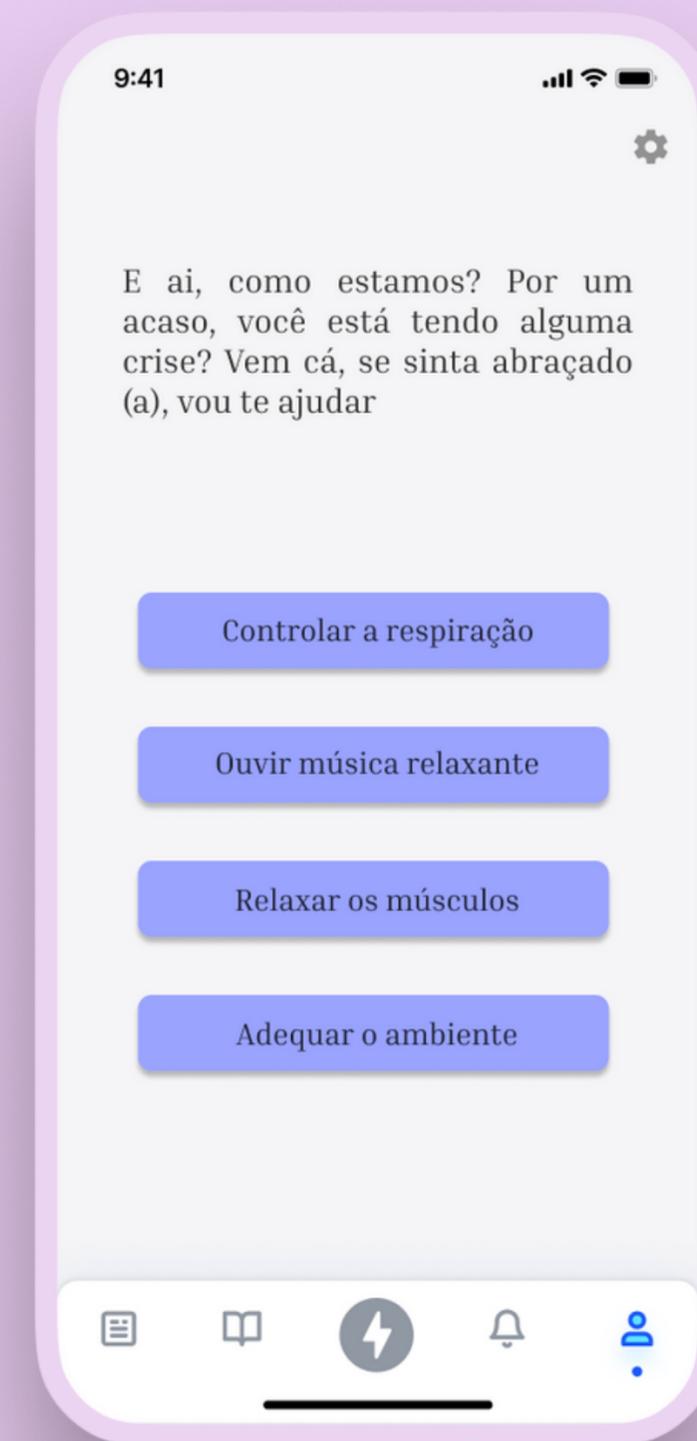
- Se expressar é muito bom, não é mesmo? Estamos aqui para orientar esse caminho.

Lembre-se: você é o condutor, nós apenas auxiliamos o caminho.



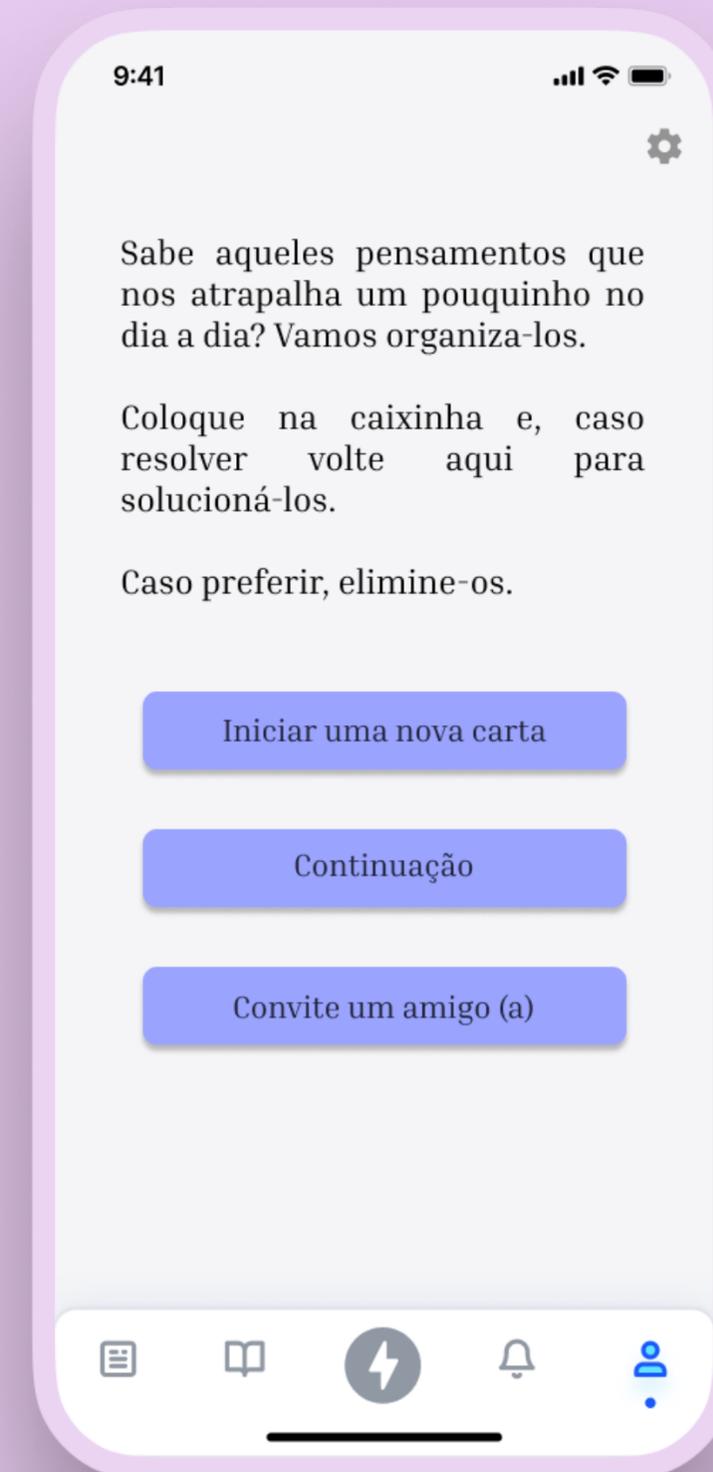
- Fala serio, quem nunca precisou se acalmar, por motivos diversos e não conseguiu.
- Estamos em busca da sua melhor versão, lembra? Aqui esta algumas tarefas para realizarmos.

Caso não esteja tudo bem, não necessariamente não esta tudo bem, mas vai ficar.



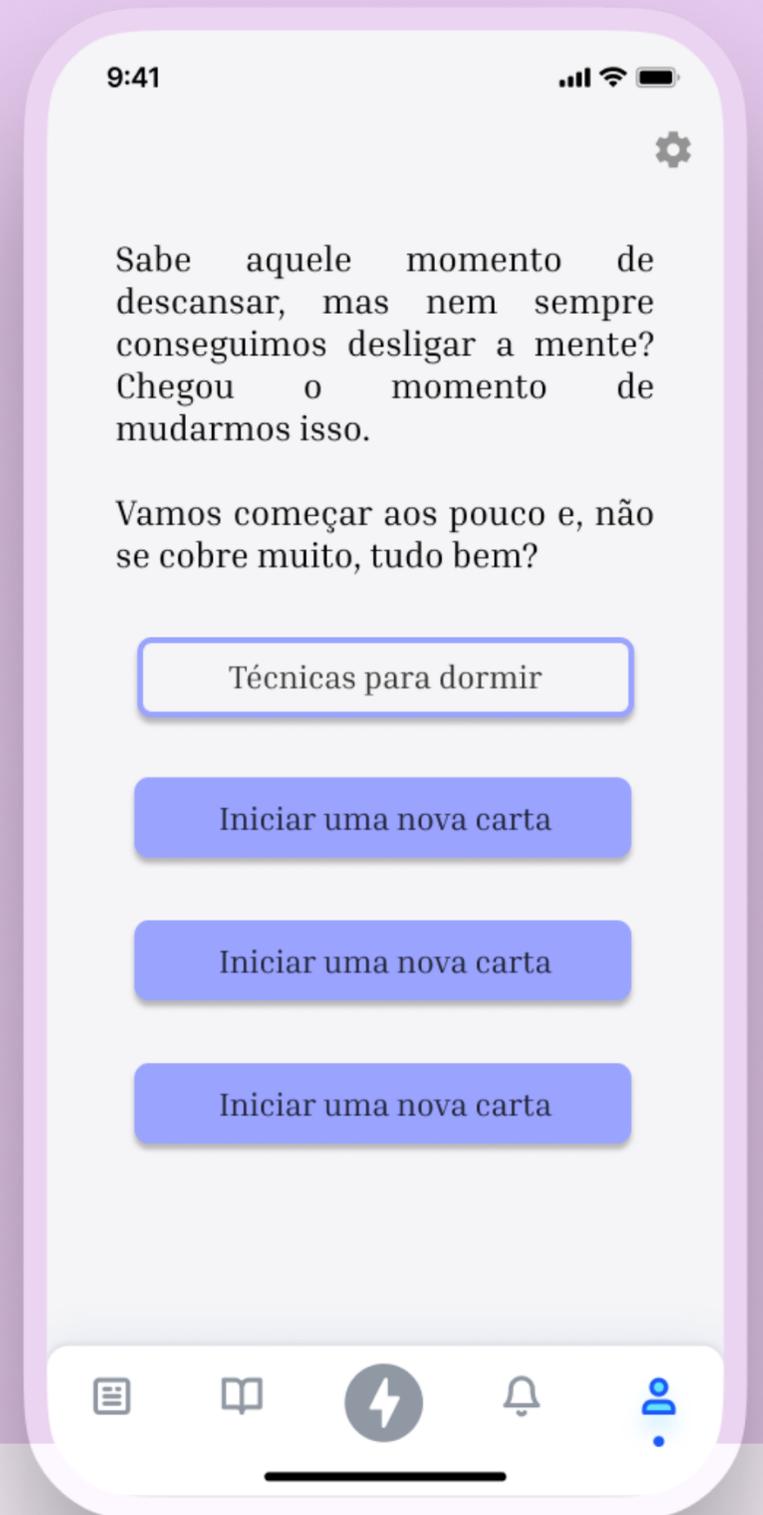
- Vamos passar para o papel a sua própria autobiografia.

Início de planos, sonhos, ou até mesmo pensamento negativos que podem surgir. Faz parte, estamos todos em constante evolução.



- Trabalhar, estudar e viver bem a vida, a cada dia é muito importante, mas o momento do descanso é principal.

A sua melhor versão precisa de descanso também, listamos algumas opções de alternativas para isso acontecer da melhor forma.





Obrigado!