



**INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ – IFPI
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE ENSINO
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE
SISTEMAS**

MARIA ALCILENY DE CARVALHO SILVA

**SERENO VIBES: APLICATIVO DE CUIDADO E BEM-ESTAR PARA
ESTUDANTES**

**PICOS, PIAUÍ
[2025]**

MARIA ALCILENY DE CARVALHO SILVA

SERENO VIBES: APLICATIVO DE CUIDADO E BEM-ESTAR PARA ESTUDANTES

Relatório Técnico de Software apresentado como exigência parcial para obtenção do diploma do Curso de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Picos.

Orientador(a): Prof. Me. João Paulo Lima do Nascimento

PICOS, PIAUÍ

2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder força, coragem e por me guiar em cada etapa desta jornada acadêmica.

Aos meus pais, Maria da Conceição Carvalho e Aderson Arcenio da Silva e meu irmão Paulo Alex Silva, que sempre acreditaram em mim e me deram todo o apoio necessário para que eu chegasse até aqui.

Aos amigos, tão importantes nessa caminhada, pois a vida universitária não se faz sozinha. São eles que nos compreendem nos momentos difíceis, compartilham o peso das responsabilidades e, ao mesmo tempo, dividem conosco as alegrias. João Fernandes, o “amigo do bolo”, que sempre preparou os melhores lanches para nos alegrar; a Emily Beatriz, que com seu entusiasmo animou tantas tardes cansativas; Letícia Barros, sempre sensata e bem posicionada, com conselhos e observações valiosas.

De forma especial, agradeço também às minhas companheiras de moradia, as irmãs Kedna Rocha e Emileny Rocha, que me acolheram no momento que mais precisei.

Por fim, agradeço ao meu orientador, João Paulo, a banca examinadora por ler cada palavra desse trabalho e a todos que, de forma direta ou indireta, fizeram parte dessa trajetória.

“Seja você quem for, seja qual for a posição social que você tenha na vida, a mais alta ou a mais baixa, tenha sempre como meta muita força, muita determinação e sempre faça tudo com muito amor e com muita fé em Deus, que um dia você chega lá”

Ayrton Senna

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1– Diagrama de caso de uso.....	10
Figura 2 - Diagrama de arquitetura do sistema.....	11
Figura 3 - Telas de boas vindas e login.....	13
Figura 4 - Registros de emoções e diário de estresse.....	14
Figura 5 - Histórico e Autocuidado.....	15
Figura 6 - Canais de encaminhamentos.....	16
Figura 7 - Diagrama de implantação.....	19

LISTA DE QUADROS

Quadro 1–Tecnologias Utilizadas No Desenvolvimento Da Aplicação.....	7
Quadro 2– Requisitos funcionais do sistema.....	8
Quadro 3 – Requisitos não funcionais da aplicação.....	9

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CVV	Centro de Valorização a vida
CAPES	Centro de Atenção Psicossocial
FIOCRUZ	Fundação Oswaldo Cruz
OMS	Organização Mundial Da Saúde
SAMU	Serviço de Atendimento Móvel de Urgência
SUS	Sistema de Escala de Usabilidade

RESUMO

O presente trabalho apresenta o desenvolvimento do Sereno Vibes, um aplicativo móvel voltado ao cuidado e bem-estar de estudantes universitários, com foco em monitoramento emocional. A proposta surgiu da preocupação crescente com a saúde mental nesse público e buscou oferecer uma ferramenta acessível para apoiar o autocuidado e facilitar o acesso a recursos de apoio psicológico. O sistema foi estruturado para proporcionar uma experiência simples e intuitiva, contemplando funcionalidades de registro de emoções, acompanhamento de situações estressoras e sugestões de práticas de bem-estar. A avaliação realizada indicou resultados satisfatórios quanto à usabilidade, reforçando a viabilidade da solução e apontando oportunidades para aperfeiçoamentos futuros. Assim, o Sereno Vibes configura-se como uma estratégia relevante no auxílio a estudantes no enfrentamento do esgotamento emocional, destacando o papel da tecnologia como apoio à saúde mental.

Palavras-chave:saúde mental; usabilidade; estresse acadêmico; autocuidado.

ABSTRACT

This work presents the development of Sereno Vibes, a mobile application to aid the care and well-being of university students, focusing on emotional monitoring. The thematic proposal of increasing education with mental health in this audience sought to offer an accessible tool to support self-care and facilitate access to psychological support resources. The system was structured to provide a simple and intuitive experience, including features for recording emotions, monitoring stressful situations and suggesting well-being practices. The evaluation carried out indicated superior results in terms of usability, reinforcing the solution's solution and pointing out opportunities for future improvements. Thus, Sereno Vibes is a relevant strategy in helping students cope with emotional exhaustion, highlighting the role of technology in supporting mental health.

Keywords: mental health; usability; academic stress; self-care

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
1.1. OBJETIVOS	12
1.1.1. Geral	12
1.1.2. Específicos	12
2. TECNOLOGIAS ENVOLVIDAS	13
3. MODELAGEM DO PROJETO	14
3.1. LEVANTAMENTO DE REQUISITOS	14
3.2. DIAGRAMAS DE CASOS DE USO	16
3.3. ARQUITETURA DO SISTEMA	17
3.4.INTERFACE	18
4. SOFTWARE	22
4.1. IMPLANTAÇÃO	22
4.2. TESTES	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	26

1. INTRODUÇÃO

O bem-estar emocional é um componente fundamental da saúde humana que capacita o indivíduo a reconhecer e gerenciar suas emoções de forma eficaz, estabelecendo um equilíbrio entre os desafios diários e a manutenção da qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual a pessoa reconhece suas próprias habilidades, lida bem com o estresse da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para sua comunidade.

Em se tratando de estudantes universitários, o bem-estar emocional assume um papel de destaque, visto que impacta diretamente o desempenho acadêmico, a motivação e a adaptação às novas demandas inerentes ao Ensino Superior. A vida universitária é um período de transição complexo, permeado por desafios que se estendem desde a adaptação inicial a um novo estilo de vida, com suas exigências curriculares, restrições sociais e distanciamento de amigos e familiares, até o término do curso, marcado pela incerteza do futuro profissional (COULON, 2008).

Essa montanha-russa de experiências mobiliza sentimentos de ansiedade e, conseqüentemente, níveis elevados de estresse. O estresse acadêmico pode propiciar comportamentos prejudiciais à saúde mental e dificuldades de relacionamento interpessoal, afetando também os membros de seu convívio (PRETO, 2020). Dessa forma, esse desgaste mental é uma questão relevante que demanda estratégias eficazes de prevenção e controle.

Nesse cenário, torna-se evidente a necessidade de alternativas que auxiliem os estudantes a lidar com suas emoções e a adotar práticas de autocuidado. Embora não substituam o acompanhamento profissional, as soluções digitais configuram-se como ferramentas de apoio que permitem ao indivíduo ter maior controle sobre suas emoções. Além disso, deve oferecer uma interface agradável e intuitiva para registrar e visualizar informações sobre seu estado emocional, favorecendo momentos de reflexão e promovendo uma compreensão mais clara do próprio bem-estar.

A relevância dessa discussão é reforçada por dados recentes. Um estudo realizado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) no primeiro ano da pandemia revelou impactos significativos, indicando que 45% dos alunos foram diagnosticados com ansiedade generalizada e 17% com depressão. Além disso, mais de 60% relataram crises de ansiedade e dificuldades para dormir (FIOCRUZ, 2025).

Nesse contexto, o Sereno Vibes foi desenvolvido como uma ferramenta para facilitar o monitoramento das emoções e incentivar hábitos saudáveis, contribuindo para a prevenção da sobrecarga emocional. Ao fomentar uma cultura de autocuidado e prevenção, contribui para formação de discentes mais preparados para os desafios da vida acadêmica e profissional

1.1 OBJETIVOS

1.1.1. Geral

Desenvolver um aplicativo móvel que ajuda estudantes a identificar e gerenciar seu estresse, proporcionando ferramentas que incentivem a manifestar sobre as situações estressantes e promovam a adoção de práticas para a redução do estresse, com o intuito de melhorar o seu bem-estar.

1.1.2. Específicos

- Realizar o levantamento dos requisitos funcionais e não-funcionais do sistema, bem como a seleção das tecnologias e ferramentas de desenvolvimento e a elaboração da modelagem da solução proposta.
- Desenvolver uma interface intuitiva e acessível que permita aos estudantes registrar suas emoções de forma prática e visualizar um histórico de registros, auxiliando no acompanhamento e na reflexão sobre seu bem-estar emocional.
- Realizar uma avaliação de usabilidade com estudantes, utilizando a System Usability Scale (SUS), para validar a funcionalidade e a experiência de

usuário (UX) do aplicativo, e coletar feedback qualitativo para futuras melhorias

- Sintetizar os resultados obtidos na avaliação de usabilidade e na revisão bibliográfica, a fim de identificar os principais fatores associados ao estresse acadêmico, de modo a orientar o aperfeiçoamento dos requisitos do sistemas

2. TECNOLOGIAS ENVOLVIDAS

O aplicativo Sereno Vibes foi desenvolvido a partir de um conjunto de tecnologias modernas voltadas para aplicações móveis. O Quadro 1 apresenta as principais ferramentas utilizadas no desenvolvimento, juntamente com suas versões e uma breve descrição de cada tecnologia.

Quadro 1–Tecnologias Utilizadas No Desenvolvimento Da Aplicação

Tecnologia	Versão	Descrição/Uso
React Native	0.81.0	Framework multiplataforma (iOS e Android). Utilizado para construir a interface das telas
Expo	53.0.20	Plataforma que facilita o desenvolvimento com React Native, oferecendo ferramentas e bibliotecas prontas para uso. Empregado para simplificar o ambiente de desenvolvimento
Firebase Authentication	24.0.1	Serviço do Firebase para autenticação de usuários. Utilizado para gerenciar o cadastro e login anônimo no aplicativo
Cloud Firestore	7.11.3	Banco de dados NoSQL em nuvem, em tempo real. Essencial para armazenar e sincronizar dados como registros de emoções, situações estressoras, e o histórico do usuário.
Expo Application Services (EAS)	16.17.4	Conjunto de serviços de nuvem do Expo para compilação, envio, e distribuição de aplicativos, essencial para a geração dos arquivos de produção (.aab e .apk) para testes e lojas de aplicativos
React Navigation	7.1.17	Biblioteca para gerenciamento de rotas e navegação entre telas no React Native
react-native-chart-kit	6.2.0	Biblioteca para renderização de gráficos em aplicativos React Native. Usada na visualização do histórico de emoções
Expo Vector Icons	14.0.4	Conjunto de ícones personalizáveis para React Native e Expo. Empregado para adicionar ícones visuais nas interfaces do aplicativo, como o ícone de visibilidade da senha (na tela de login) e outros elementos gráficos em todas as telas.
Node.js	22.15.0	Ambiente de execução JavaScript no servidor, utilizado para ferramentas e scripts auxiliares do React Native e Expo (CLI), além do gerenciamento das dependências do projeto.

Fonte: elaborado pelo autor(2025)

3. MODELAGEM DO PROJETO

A modelagem do projeto estabelece a base estrutural e os principais conceitos do sistema, contemplando os requisitos de negócio, arquitetura, entidades e interface. Conforme Sommerville (2015)

3.1 LEVANTAMENTO DE REQUISITOS

Os requisitos de software representam as condições ou capacidades que o sistema deve possuir para atender às necessidades dos usuários e do negócio, servindo de base para seu desenvolvimento e validação. Eles se dividem em duas categorias: os requisitos funcionais, que descrevem as funcionalidades e serviços que o sistema deve oferecer, e os requisitos não funcionais, que definem restrições e características gerais do sistema (OLIVEIRA, 2011)

- Requisitos funcionais: Os requisitos funcionais da aplicação foram definidos em alinhamento com as orientações da psicóloga do Campus assegurando que as funcionalidades fossem seguras, não invasivas. O Quadro 2 a seguir mostra as principais funcionalidades da aplicação.

Quadro 2– Requisitos funcionais do sistema

Código	Requisito	Descrição
RF01	Realizar autenticação	O usuário deve ser capaz de criar uma conta e fazer login no aplicativo utilizando suas credenciais (email e senha) garantindo a segurança e privacidade
RF02	Registrar emoções	O sistema deve prover uma interface para que o usuário possa registrar seu estado emocional e sentimentos, permitindo o acompanhamento de seu bem-estar ao longo do tempo
RF03	Relatar situação estressora	O aplicativo deve permitir que o usuário responda algumas perguntas sobre situações que desencadeiam estresse
RF04	Gerenciar atividades de autocuidado	O sistema deve possibilitar ao usuário inserir, editar e visualizar atividades relaxantes e de autocuidado, criando práticas benéficas

RF05	Visualizar histórico	O usuário deve ser capaz de acessar e visualizar o histórico de seus registros emocionais e de estresse, permitindo a análise de seu progresso e evolução
RF06	Acessar encaminhamentos	O aplicativo deve fornecer uma seção de encaminhamentos para serviços de apoio externo

Fonte:elaborado pelo autor(2025)

- **Requisitos não-funcionais:** Esses requisitos asseguram a consistência do sistema, contemplando aspectos relacionados à experiência de uso, ao desempenho e, sobretudo, à privacidade das informações sensíveis dos usuários. O Quadro 3 apresenta os requisitos não funcionais considerados no projeto, evidenciando os critérios adotados para garantir confiabilidade e responsabilidade na utilização da aplicação.

Quadro 3 – Requisitos não funcionais da aplicação

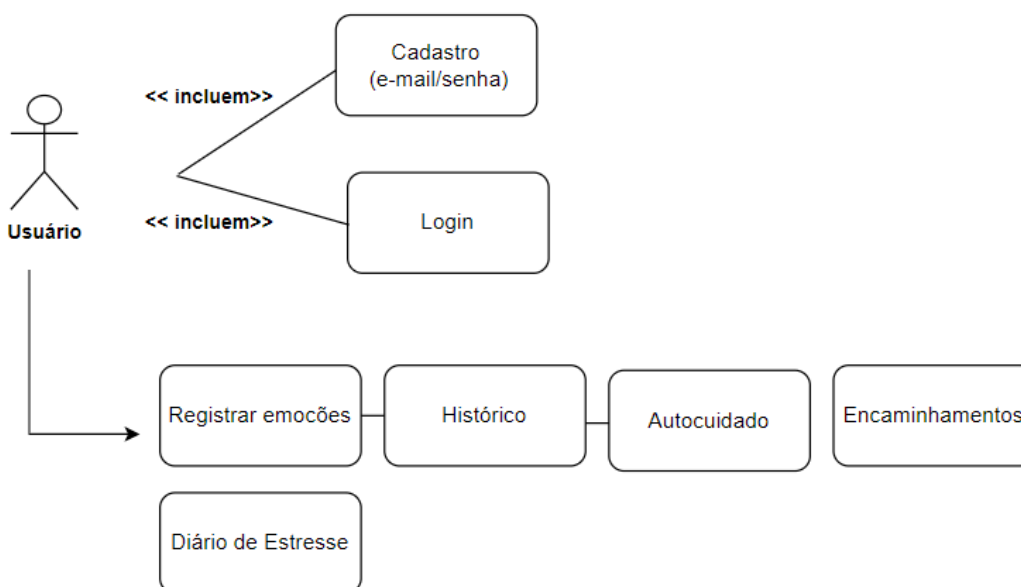
Código	Requisito	Descrição
FR01	Usabilidade	Deve ser altamente intuitivo e fácil de usar, independentemente da familiaridade do usuário com a tecnologia
FR02	Feedback visual	O sistema deve fornecer um feedback visual imediato para cada ação do usuário. Isso inclui a exibição de mensagens de sucesso (ex: 'Emoção salva com sucesso'), mensagens de erro (ex: 'E-mail ou senha inválidos')
FR03	Desempenho (Tempo de Resposta)	O aplicativo deve responder rapidamente às interações do usuário. As telas devem carregar em no máximo 3 segundos
FR04	Ética e Privacidade de Dados (Confidencialidade)	A confidencialidade dos dados é prioritária. O sistema garante que as informações emocionais do usuário não possam ser associadas diretamente à sua identidade

Fonte:elaborado pelo autor(2025)

3.2. DIAGRAMA DE CASOS DE USO

O diagrama de caso de uso apresentado na Figura 1 descreve as principais interações entre o usuário e o aplicativo Sereno Vibes. Esse diagrama foi elaborado para representar de forma clara e objetiva as funcionalidades centrais da aplicação, evidenciando o fluxo inicial de acesso e as possibilidades de navegação.

Figura 1– Diagrama de caso de uso



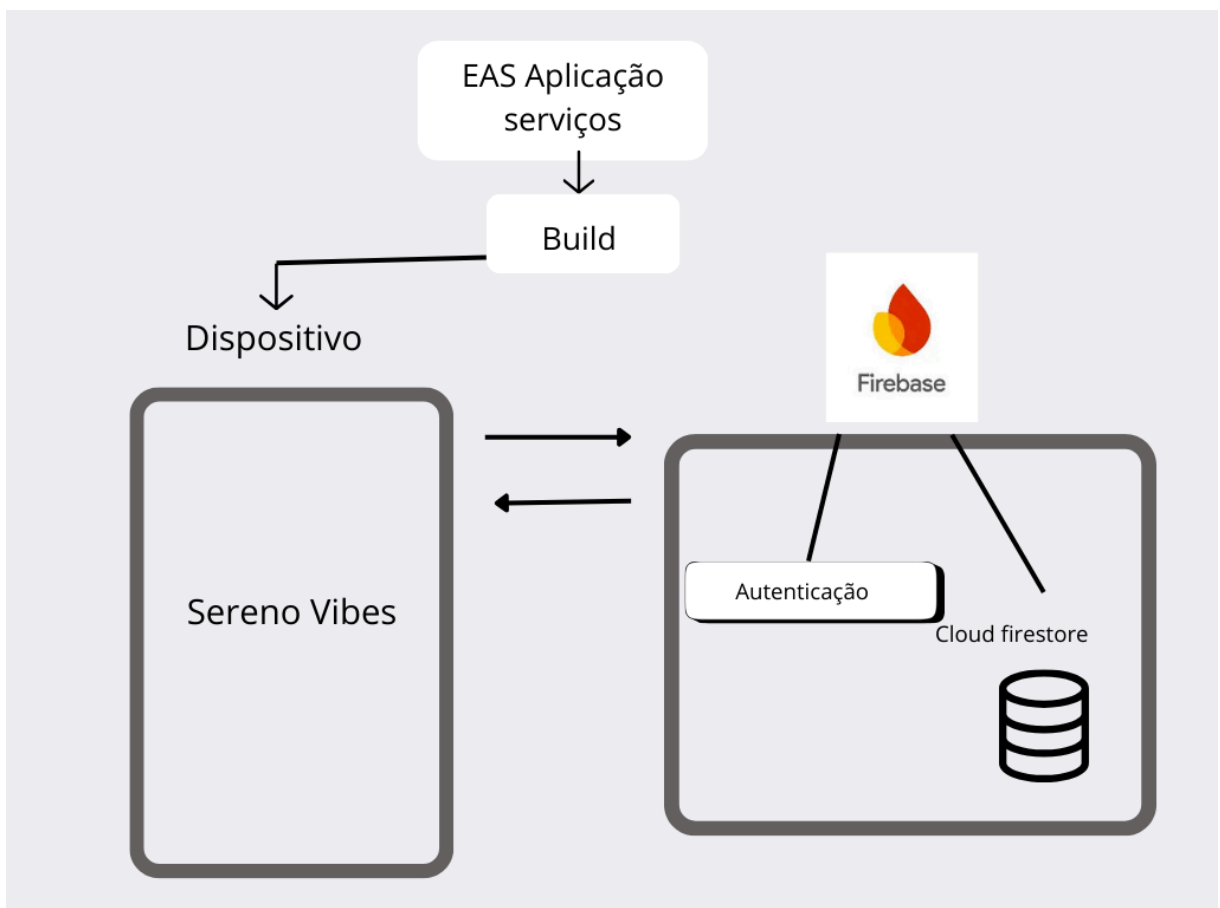
Fonte:elaborado pelo autor(2025)

O sistema permite que o usuário realize login por meio de credenciais de e-mail/senha, além da opção de cadastro para novos usuários. Após o acesso, o usuário tem liberdade para navegar entre as principais telas do aplicativo como Histórico, Autocuidado e Encaminhamentos. Entretanto, o Diário de Estresse só pode ser acessado de forma indireta, por meio da tela de Registrar emoções, que é a primeira interface exibida após o login.

3.3. ARQUITETURA DO SISTEMA

A arquitetura de sistemas pode ser compreendida como a estrutura conceitual que organiza os principais componentes de um software e define como eles se relacionam e interagem para cumprir os objetivos estabelecidos no projeto. O diagrama de arquitetura de sistemas, apresentado na Figura 2, define a estrutura conceitual e operacional do software, especificando os componentes, suas interações e a tecnologia empregada para atender aos requisitos levantados.

Figura 2 - Diagrama de arquitetura do sistema



Fonte:elaborado pelo autor(2025)

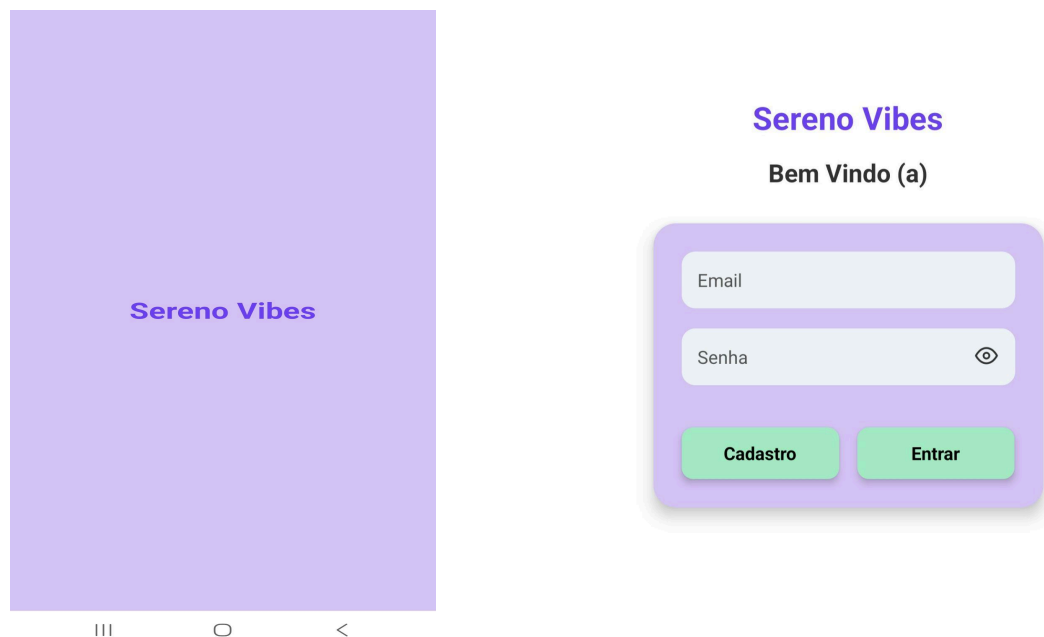
A aplicação foi construída em React Native, O processo de *build* e distribuição do aplicativo é realizado através do EAS (Serviços de aplicação da expo), que possibilita a geração de arquivos aab direto para a loja, em formato *apk* para testes em dispositivos android.

Para otimizar o desenvolvimento e gerenciar a arquitetura foi adotada a seguinte arquitetura Baas, ou *Backend as a Service*, é uma arquitetura que permite aos desenvolvedores criar aplicativos utilizando serviços de backend prontos e gerenciados na nuvem, como bancos de dados, autenticação e armazenamento de arquivos, sem a necessidade de construir ou manter a infraestrutura de servidor.

3.4.INTERFACE

3.4.1. Acesso ao aplicativo

A Figura 3 apresenta as primeiras telas do aplicativo, que correspondem à tela de boas-vindas e à tela de login



Fonte: elaborada pelo autor 2025

A tela de boas-vindas surge logo ao iniciar o sistema, exibindo a identidade visual do Sereno Vibes e funcionando como uma introdução rápida antes do acesso. Em seguida, a tela de login é exibida, permitindo que o usuário entre no aplicativo de forma segura, utilizando suas credenciais garantindo acesso individualizado às funcionalidades.

3.4.2. Página principal e diário

A figura 4 mostra a tela de registros de emoções e tela para relatar suas situações estressoras

Figura 4 - Registros de emoções e diário de estresse

Como você está se sentindo agora?

Feliz

Tranquilo

Neutro

Ansioso

Estressado

Triste

Último registro:

Feliz

Abrir meu diário

Clique aqui

O que aconteceu hoje que te deixou estressado(a)?

Caixa de texto

Como você conseguiu lidar com essa situação?

Choro

Respiração

Xingamento

Conversa

Não se aplica

Pessoas envolvidas?

Família

Amigos

Colegas

Estranhos

Só

Outros

O que você fez para se sentir melhor?

Digite aqui...

Salvar

Principal

Historico

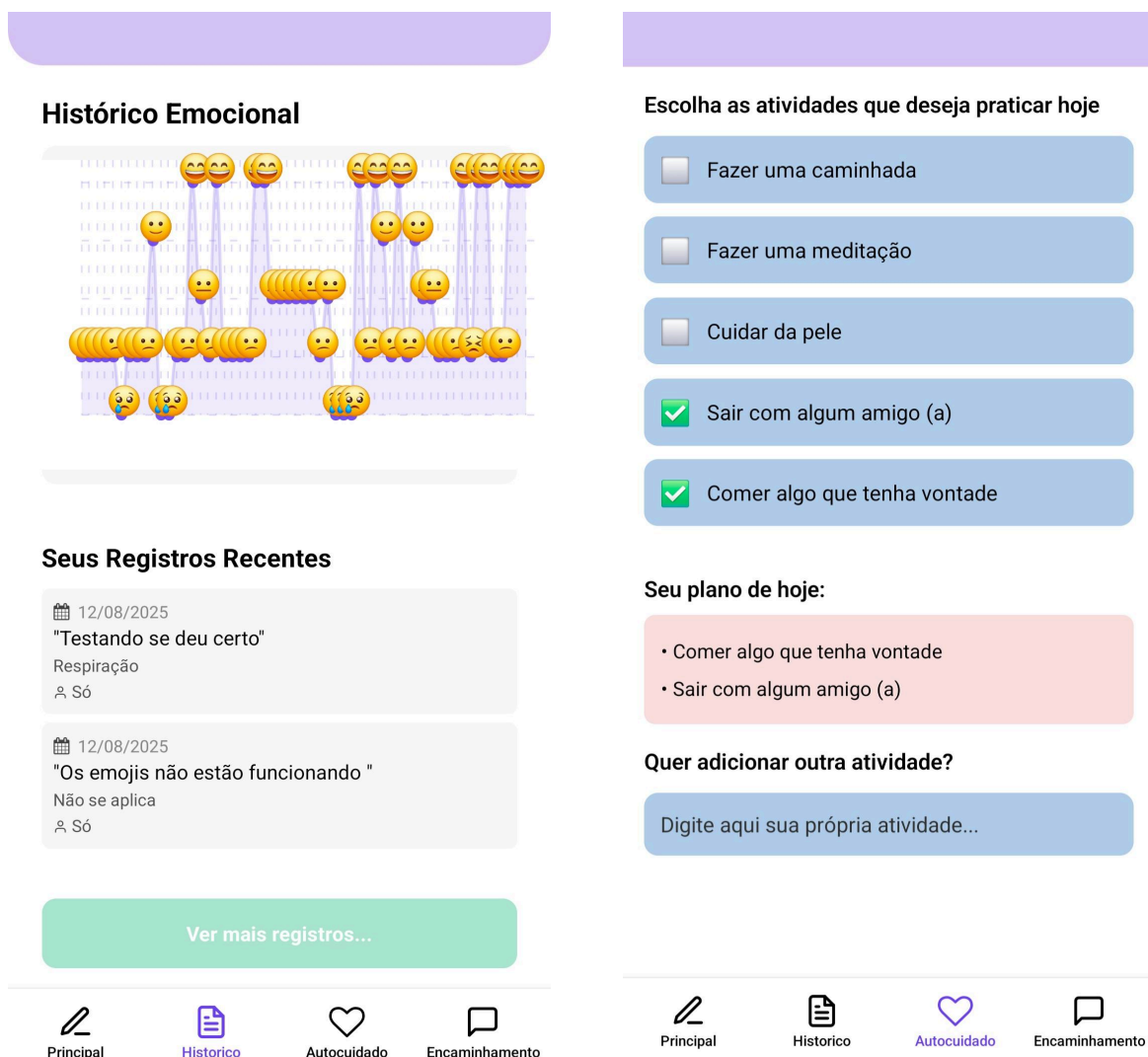
Autocuidado

Encaminhamento

Na primeira tela, o usuário pode registrar seu estado emocional atual escolhendo entre seis opções. Logo abaixo, é exibido o último registro realizado. Além disso, há um botão para abrir o diário completo. A segunda tela permite o registro detalhado de situações estressantes. Por fim, o usuário pode registrar ações que ajudaram a se sentir melhor e salvar todas as informações no diário.

3.4.3. Histórico e Autocuidado

A figura 5 mostra as telas de histórico emocional, ao lado da tela de autocuidado

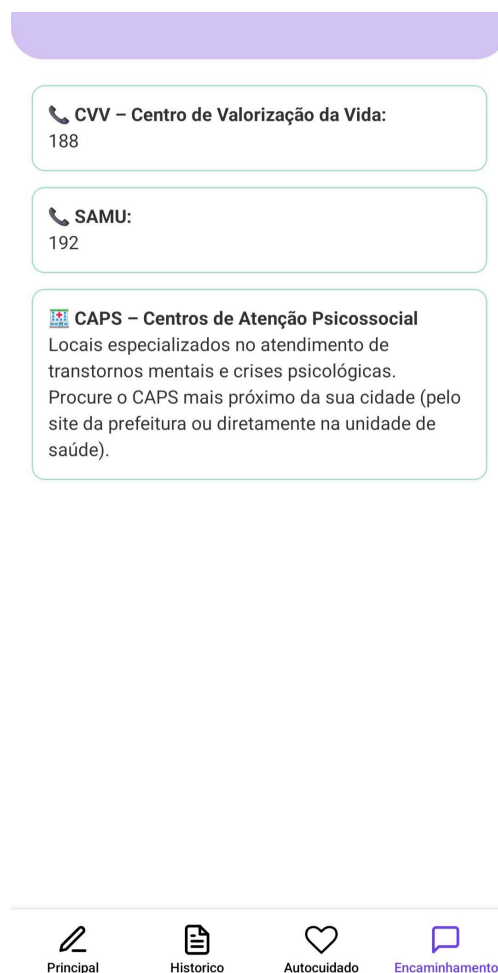


Fonte: elaborado pelo autor (2025)

As duas telas apresentadas compõem as seções de Histórico e Autocuidado de um aplicativo de bem-estar. A tela de Histórico exibe um gráfico visual que rastreia os registros de diário mais recentes. A tela de Autocuidado, essa funcionalidade é uma maneira eficaz de ajudar a pessoa a identificar e organizar ações que a ajudem a relaxar e a cuidar de si mesma, permitindo ainda que ela adicione suas próprias atividades para uma experiência mais personalizada.

3.4.4. Encaminhamentos

A figura 6 mostra números de apoio externo psicológico



Fonte: elaborado pelo autor (2025)

A tela mostrada faz parte da seção de "Encaminhamento" do aplicativo, oferecendo opções de contato para que o usuário possa buscar ajuda profissional

em momentos de crise. Ela funciona como um guia de recursos, apresentando de forma clara e acessível os principais serviços de apoio disponíveis.

4. SOFTWARE

Esta seção apresenta os principais aspectos do Sereno Vibes, com foco em sua implementação e validação. Para isso, será dividida em subseções: implementação, onde são descritos os recursos utilizados no desenvolvimento, e testes, que evidenciam como as funcionalidades foram verificadas e avaliadas em situações práticas.

4.1.IMPLANTAÇÃO

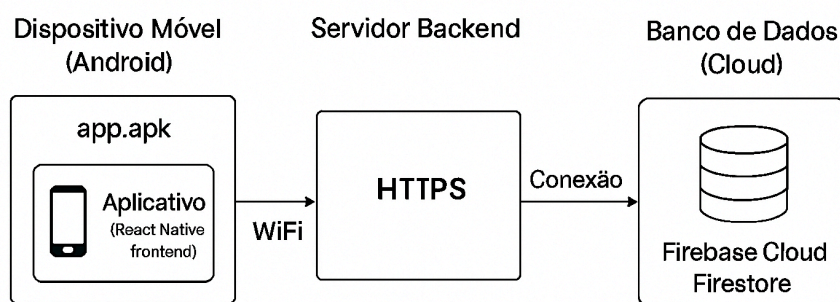
A implantação do projeto foi planejada para ser ágil e eficiente, O aplicativo foi desenvolvido com React Native e Expo é o ponto central. O uso do Expo simplificou o processo de desenvolvimento e *build*, permitindo que a aplicação fosse facilmente gerada no formato *APK*. A distribuição do aplicativo é feita por meio do serviço EAS (Serviço de Aplicação do Expo), que otimiza a entrega para dispositivos Android.

<https://expo.dev/accounts/alcileny/projects/sereno-vibes/builds/ab6aaf54-dd22-412c-8fa1-345eb637b904>

Código fonte: <https://github.com/AlcilenySilva/sereno-vibes.git>

No que diz respeito ao backend, a escolha do Firebase, plataforma de hospedagem e gerenciamento de serviços, foi fundamental. Para o armazenamento e gerenciamento de dados, utilizou-se o Cloud Firestore, que nos oferece um banco de dados NoSQL flexível e em tempo, assegurando que os dados estejam integrados e acessíveis de forma eficiente. Essa combinação de tecnologias permite uma infraestrutura robusta, onde o frontend e o backend trabalham em conjunto para oferecer uma experiência fluida para o usuário final. A figura 7 mostra como foi funciona essa implementação

Figura 7 - Diagrama de implantação



Fonte: elaborado pelo autor (2025)

4.2 TESTES

O teste de software atua como uma ponte entre a funcionalidade e a experiência do usuário, permitindo identificar falhas, verificar o desempenho e, principalmente, validar a usabilidade do sistema. Neste contexto, o trabalho aprofunda a avaliação da usabilidade por meio de uma metodologia reconhecida e objetiva: o *System Usability Scale* (SUS).

4.2.1 DESCRIÇÃO DO MÉTODO SUS

O *System Usability Scale* (SUS) é um método bastante difundido para avaliar a usabilidade de sistemas, sendo amplamente utilizado em pesquisas e na indústria, dada sua simplicidade e confiabilidade (LEWIS, 2018).

Trata-se de uma ferramenta simples, rápida e de baixo custo, que se tornou popular justamente por fornecer resultados objetivos e comparáveis entre diferentes sistemas ou versões de um mesmo produto. Apesar de sua eficácia

em medir a usabilidade de forma global, o SUS não fornece diagnósticos específicos sobre falhas particulares (MEASURING, 2023; USABILITY GEEK, 2023).

O questionário é estruturado de forma a alternar questões positivas e negativas, reduzindo vieses nas respostas. Cada item é respondido em uma escala de **1** a **5**, onde **1** corresponde a “discordo totalmente” e **5** a “concordo totalmente”. O cálculo da pontuação requer a transformação das respostas: para as questões ímpares (1, 3, 5, 7 e 9) subtrai-se 1 do valor assinalado, enquanto para as pares (2, 4, 6, 8 e 10) o valor marcado é subtraído de 5.

Em seguida, todos os resultados são somados e multiplicados por 2,5, gerando um escore final entre 0 e 100. Pontuações superiores a 68 indicam que o sistema apresenta uma usabilidade satisfatória e acima de 80 excelente, de acordo com o criador da escala John Brooke.

4.2.2 Resultados Encontrados

A avaliação da usabilidade do aplicativo, com base na metodologia do *System Usability Scale* (SUS), foi realizada a partir das respostas fornecidas por 11 participantes.

As dez perguntas padrões do SUS são as seguintes:

1. Eu acho que gostaria de usar este sistema frequentemente.
2. Eu acho o sistema desnecessariamente complexo.
3. Eu achei o sistema fácil de usar.
4. Eu acho que precisaria da ajuda de uma pessoa com conhecimentos técnicos para usar este sistema.
5. Eu achei que as várias funções deste sistema estavam bem integradas.
6. Eu acho que há muita inconsistência neste sistema.
7. Eu imagino que a maioria das pessoas aprenderia a usar este sistema muito rapidamente.
8. Eu achei o sistema muito complicado de usar.
9. Eu me senti muito confiante ao usar o sistema.

10. Eu precisei aprender muitas coisas novas antes de conseguir usar este sistema.

A pontuação SUS do seu aplicativo é de 69,775. Este resultado é superior a 68, o que confirma que o projeto está na média .

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos por meio da aplicação do System Usability Scale (SUS) ao aplicativo demonstraram um escore médio de 69,75 pontos, situando-se, portanto, acima do valor de referência de 68 estabelecido pela metodologia. Esse resultado indica que o sistema apresenta uma boa usabilidade, sendo considerado satisfatório pela maioria dos participantes.

Apesar de se posicionar em um nível aceitável, o valor alcançado mostra que ainda existem aspectos passíveis de melhoria, principalmente em relação às questões que receberam pontuações mais baixas, como as relacionadas à complexidade e consistência do sistema. Dessa forma, o aplicativo pode ser considerado funcional e adequado para uso, mas recomenda-se a realização de ajustes específicos na interface e nos fluxos de interação a fim de elevar ainda mais a experiência do usuário.

Retomando os objetivos do projeto, todos foram atingidos: O levantamento de requisitos; a interface foi desenvolvida; a avaliação de usabilidade validou a funcionalidade e a experiência do usuário, fornecendo subsídios para melhorias futuras; e a análise dos resultados orientou o aperfeiçoamento contínuo do aplicativo.

Assim pode-se concluir que o sistema atende às expectativas básicas de usabilidade, oferecendo uma interação boa, mas com potencial para aperfeiçoamento em versões futuras.

Como continuidade, o Sereno Vibes será aprimorado com a inclusão de uma agenda personalizada para estudantes e a personalização das atividades relaxantes. Esses avanços o consolidaram como uma ferramenta ainda mais eficaz no apoio ao autocuidado e à promoção da saúde mental estudantil.

REFERÊNCIAS

COULON, A. **A condição de estudante: A entrada na vida universitária**. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 31-46.

FIOCRUZ. Impactos da Pandemia na Saúde Mental Estudantil. 2025. Disponível em: <https://www.fiocruz.br/impactos-saude-mental>. **Acesso em: 9 set. 2025.**

LEWIS, J. R.; SAURO, J. The System Usability Scale: Past, Present, and Future. *International Journal of Human–Computer Interaction*, v. 34, n. 7, p. 577-590, 2018.

OMS. Plano de Ação Global sobre Saúde Mental 2013-2020. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>. **Acesso em: 9 set. 2025.**

PRETO, V. A. Associação entre fatores pessoais e ambientais com o estresse recente em estudantes de enfermagem. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 6, p. e113962572, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i6.2572>.

SOMMERVILLE, Ian. **Engenharia de Software**. 10. ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2015.

TULLIS, T.; ALBERT, B. **Measuring the User Experience: Collecting, Analyzing, and Presenting Usability Metrics**. 2. ed. Waltham: Morgan Kaufmann, 2013.