



## Feira de Iniciação Científica e Extensão

DEARMIND - aplicativo de autoconhecimento

**Categoria: Ensino  
Trabalho em Andamento  
Nível: Médio Integrado**

Orientador: *Angelo Augusto Frozza*

**Instituto Federal Catarinense - Campus Camboriú (IFC)**

*Manuela Perazzolo Amoretti<sup>1</sup> ; Angelo Augusto Frozza<sup>2</sup>; Tatiana Marcela Rotta<sup>3</sup>*

### RESUMO

*DearMind* é um aplicativo de perguntas com respostas abertas que busca dar sentido às dores do usuário através da lógica, com base nos estudos de Viktor Frankl, principal figura na área da Logoterapia. Com as perguntas propostas, o usuário é capaz de refletir e tomar consciência de suas emoções e sentimentos para, assim, encontrar o caminho e a resposta às suas dores e seus conflitos do cotidiano.

Palavras-chave: Emoções. Sentimentos. Consciência. Logoterapia. Viktor Frankl.

### INTRODUÇÃO

Existem momentos em que as pessoas se sentem emotivas com uma situação cotidiana e expressam através da raiva, alegria ou tristeza. Nesses momentos se torna

---

<sup>1</sup> Estudante do curso Técnico em Informática IEM; IFC - Campus Camboriú, e-mail: manuelaamorettip@gmail.com.

<sup>2</sup> Professor Doutor do Instituto Federal Catarinense (IFC) - Campus Camboriú, e-mail: angelo.frozza@ifc.edu.br

<sup>3</sup> Professora Doutora do Instituto Federal Catarinense (IFC) - Campus Camboriú; e-mail: tatiana.rotta@gmail.com

mais difícil raciocinar e ocorre um impulso pela emoção. No livro *Inteligência Emocional*, o autor Daniel Goleman nos diz que:

Por exemplo, o impulso é o veículo da emoção; a semente de todo impulso é um sentimento explodindo para expressar-se em ação. Os que estão à mercê dos impulsos - os que não têm autocontrole sofrem de uma deficiência moral. A capacidade de controlar os impulsos é a base da força de vontade e do caráter (GOLEMAN, 1995).

Na psicologia, as abordagens ajudam a encontrar uma maneira de controlar esses impulsos usando a racionalidade. A logoterapia é uma abordagem que busca alcançar o sentido da vida, pois Frankl dizia que a falta desse sentido é o maior causador de estresse (FRANKL, 1946).

O objetivo desse aplicativo é ajudar a equilibrar essa emoção com a razão, fazendo o usuário tomar consciência de seus sentimentos e ações para se sentir calmo, seguro e ciente de que problemas existem, mas podem ser resolvidos.

Ademais, com a ajuda das respostas do próprio usuário, o mesmo poderá perceber que em grande parte das vezes seu ponto de vista não traz clareza para os pensamentos (DE JESUS, 2021), o que o leva a concluir de maneira errônea, pois sua visão está sendo induzida pelas emoções, nomeada por Goleman (1995) de “deficiência moral”.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Este aplicativo foi criado com base nos estudos dos psicólogos Viktor Frankl e seu livro *Em Busca de Sentido* - que dizia que quando não podemos mais mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos - e Daniel Goleman, *Inteligência Emocional* - que explica como funcionam os impulsos da emoção e como controlá-los usando a inteligência emocional. Esses autores inspiraram a criação do projeto *DearMind*.

Frankl viveu na época da Segunda Guerra Mundial e acabou sendo levado para um dos campos de concentração. Ele presenciou uma das piores situações que o ser humano poderia passar. Com essa experiência, Frankl concluiu que:

Pode-se arrancar tudo do homem, menos uma coisa, a última das liberdades humanas: a escolha da atitude pessoal diante das circunstâncias que vão definir seu próprio caminho (FRANKL, 1946).

Utilizando essa ideia, o objetivo do *DearMind* é induzir o usuário a, através do autoconhecimento, concluir o que pode ser feito ou como pode mudar seu ponto de vista sobre um problema.

O primeiro passo para produzir o aplicativo foi a pesquisa nos livros dos autores Daniel Goleman e Viktor Frankl, em seguida, a criação do código e a escolha das linguagens - *HTML*, *CSS* e *JavaScript* -, a implementação do banco de dados e a produção das perguntas. Durante todo o processo de produção há uma psicóloga acompanhando e ajudando a produzir as perguntas.

O aplicativo está sendo desenvolvido no modelo PWA, Progressive Web App, que seria um site do qual é possível fazer download, ou seja, ocupa menos espaço no smartphone comparado a um aplicativo nativo e pode ser utilizado mesmo sem internet (FERNANDES, 2018).

## **RESULTADOS ESPERADOS OU PARCIAIS**

Até o presente momento já foi feita a pesquisa e o *design* da interface, as perguntas estão sendo produzidas e inseridas juntamente com o código da aplicação e a implementação do banco de dados.

O resultado esperado para o usuário é que, como afirma Daniel Goleman, ele impeça que a aflição invada a capacidade de pensar; criar empatia e esperar (GOLEMAN, 1995).

Ou então que ele, na visão de Viktor Frankl, dê sentido às suas dores e torne racional o problema para que consiga encontrar uma solução ao invés de apenas sentir-se emotivo com a situação (FRANKL, 1946).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em vista do que foi explicado, baseado na aplicação dos estudos de Viktor Frankl e Daniel Goleman, o aplicativo tem como principal objetivo levar o usuário a concluir qual a melhor solução para um problema cotidiano racionalizando suas dores e evitando impulsos gerados por suas emoções.

## REFERÊNCIAS

FERNANDES, D. **PWA: O que é? Vale a pena? Quando utilizar?** Disponível em: <<https://blog.rocketseat.com.br/pwa-o-que-e-quando-utilizar/>>. Acesso em: 20 ago. 2022.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes, 1991.

GOLEMAN, D. **Inteligencia Emocional**. [s.l.] Editorial Kairos, 2010.

DE JESUS, E. F. **Eficácia da terapia cognitiva comportamental no tratamento dos transtornos de ansiedade**. Disponível em: <<https://monografias.brasilecola.uol.com.br/psicologia/eficacia-da-terapia-cognitiva-comportamental-no-tratamento-dos-transtornos-de-ansiedade.htm>>. Acesso em: 13 ago. 2022.

MORAES, J. **Logoterapia**: Saiba o que é e como funciona. Disponível em: <<https://vitat.com.br/logoterapia/>>. Acesso em: 13 ago. 2022.