

Healthy Minds

Manual do Usuário

1. Introdução	3
2. Pré Requisitos – Preparando o Ambiente	4
2.1 Verificação e Instalação do JDK.	4
2.2 Criação do diretório C:\HealthyMinds.....	4
2.3 Instalação do JavaFX (biblioteca gráfica do Java).....	4
3. Instalando ou Atualizando o Healthy Minds	5
4. Iniciando o Healthy Minds	5
5. Utilizando o Healthy Minds	6
5.1 Diário.....	6
5.2 Advisor	6
5.3 Verificação o Histórico de Consultas	6

1. Introdução

Seja bem-vindo ao Healthy Minds, seu app de apoio emocional.

O sistema possibilitará ao usuário:

- registrar suas emoções e reflexões em um diário virtual
- realizar “consultas” com uma inteligência artificial que gerará mensagens personalizadas de apoio, conselhos e incentivo à reflexão.

A iniciativa busca democratizar o acesso a recursos de apoio psicológico, promovendo bem-estar mental e oferecendo uma ferramenta simples, acessível e organizada para acompanhamento de emoções ao longo do tempo.

Minds no inglês é uma palavra que tem dois significados que se encaixam na proposta desse projeto: tanto o significado de “mentes”, que é do que nos propomos a cuidar, como o significado de “tem relevância / importa”. Portanto o conceito é tanto de termos mentes saudáveis quanto reforçar que ser saudável importa (do inglês minds).

2. Pré Requisitos – Preparando o Ambiente

Os pré-requisitos para rodar o Healthy Mind estão descritos abaixo:

1. Java Development Kit (JDK) instalado;
2. Diretório/Pasta **C:\HealthyMinds** criada;
3. Conteúdo do arquivo **JavaFX.zip** extraído em **C:\HealthyMinds**.

Siga as instruções abaixo para verificar e sanar esse requisito:

2.1 Verificação e Instalação do JDK.

1. Abra o PowerShell no seu Windows (Teclas Win + R e digite "**PowerShell**");
2. No PowerShell digite "**java -version**"
 - 2.1 - Se o comando retornar a versão igual ou superior à 23 então vá para a próxima etapa (Criação do Diretório C:\Healthy Minds);
 - 2.2 - Caso contrário você deverá instalar o JDK versão 23 ou superior no seu computador. O link abaixo te direcionará para a página oficial da Oracle
<https://www.oracle.com/br/java/technologies/downloads/#jdk25-windows>
 - 2.3 - Baixe o arquivo **x64 Instaler** e execute-o conforme instruções na tela.
 - 2.4 - Volte ao passo 1.

2.2 Criação do diretório C:\HealthyMinds.

1. Abra o Windows Explorer e vá em "**C:**";
2. Crie a pasta HealthyMinds. Se o Windows exibir uma mensagem exigindo permissão para copiar o arquivo no local, autorize a operação;
3. O caminho **C:\HealthyMinds** ficará disponível no seu computador. Você pode ir para a próxima etapa (Instalação do JavaFX)

2.3 Instalação do JavaFX (biblioteca gráfica do Java).

1. Baixe o arquivo **JavaFX.zip** do link abaixo:
[https://drive.google.com/drive/folders/1ceZXB00dOB_psYuZ1GEIk6Jm-PQfzGy3?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1ceZXB00dOB_psYuZ1GEIk6Jm-PQfzGy3?usp=drive_link)
2. Copie o arquivo baixado no diretório **C:\HealthyMinds** que você criou anteriormente;
3. Descompacte o arquivo **JavaFX.zip**. A pasta **JavaFX** será criada em **C:\HealthyMinds**;
4. Ao término dessa operação o caminho **C:\HealthyMinds\JavaFX** deverá estar disponível no seu computador. Não é necessário apagar o arquivo **JavaFX.zip** da pasta **C:\HealthyMinds**.

Após terminar os passos acima descritos o seu computador estará pronto para receber o arquivo do programa Healthy Mind em si. Vale ressaltar que, uma vez executados esses passos, não será necessário repeti-los nas próximas versões do programa.

3. Instalando ou Atualizando o Healthy Minds

Após a preparação do ambiente (ver sessão 2.Pré Requisitos Para Instalação) chegou a hora de colocarmos o arquivo do programa em si na pasta certa: trata-se de um arquivo **.jar**, cujo nome do arquivo segue o formato **HM_vX.jar**, onde **X** representa a versão do programa HealthyMinds.

Siga com os seguintes passos para baixar o arquivo:

1. Acesse a página abaixo

https://drive.google.com/drive/folders/1ceZXB00dOB_psYuZ1GEIk6Jm-PQfzGy3?usp=drive_link

2. Baixe a versão do arquivo **HM_vX.jar** disponível na raiz
3. Copie esse arquivo e cole em **C:\HealthyMinds**;

OBS: em caso de atualização não é necessário remover o arquivo **HM_vX.jar** antigo da pasta **C:\HealthyMinds**. Como o nome do arquivo.jar contém o número da versão do Healthy Minds então não haverá conflito de nome.

4. Iniciando o Healthy Minds

1. Abra o programa PowerShell no seu Windows (Teclas Win + R e digite "powershell");
2. No PowerShell digite **cd c:\HealthyMinds** para navegar até a o diretório em que o aplicativo HealthyMinds está;
3. No PowerShell digite/copie o comando abaixo (sem aspas):
java --module-path "Javafx\lib" --add-modules javafx.controls,javafx.fxml -jar .\HM_vX.jar

Onde **X** representa a versão que você deseja rodar. Por exemplo, se estiver rodando a versão 1.0 (arquivo **HM_v1.0.jar**) , o comando será:

```
java --module-path "Javafx\lib" --add-modules javafx.controls,javafx.fxml -jar .\HM_v1.0.jar
```

4. A tela principal do HealthyMinds abrirá, e o app estará pronto para uso.

IMPORTANTE: NÃO encerre/feche o Powershell pois isso encerrará o HealthyMinds.

5. Utilizando o Healthy Minds

Descrição de uso

5.1 Diário

Descrição de uso

5.2 Advisor

Descrição de uso

5.3 Verificação o Histórico de Consultas

Descrição de uso