

Healthy Minds

For Windows

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	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	7
5.3 Histórico	8

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.

A escala desse projeto é viabilizada graças à Emotion Engine, nossa IA especializada em lidar com as emoções vindas dos desafios mentais que o mundo de hoje nos impõe: é a Emotion Engine quem lhe dará conselhos que, esperamos, te ajudem a questões que te aflijam....e porque não, as que não te aflijam também: nada te impede de pedir conselhos em momentos bons e alegria. Você é livre para utilizar a Emotion Engine de forma ética, e sem desrespeito aos direitos humanos (ela pode te dar bronca se você infringir certos limites, mas não leve para o pessoal).

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 for Windows

1. Baixe o arquivo **JavaFX.zip** do link abaixo:
[https://drive.google.com/drive/folders/1d_d09ABnnWuqhUVdBMz3-T8YQGt5Et0j?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1d_d09ABnnWuqhUVdBMz3-T8YQGt5Et0j?usp=drive_link)
2. Copie o arquivo baixado no diretório **C:\HealthyMinds** que você criou anteriormente;
3. Extraia 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 "**C:\HealthyMinds**";

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 e cole o comando abaixo:

```
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, 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.

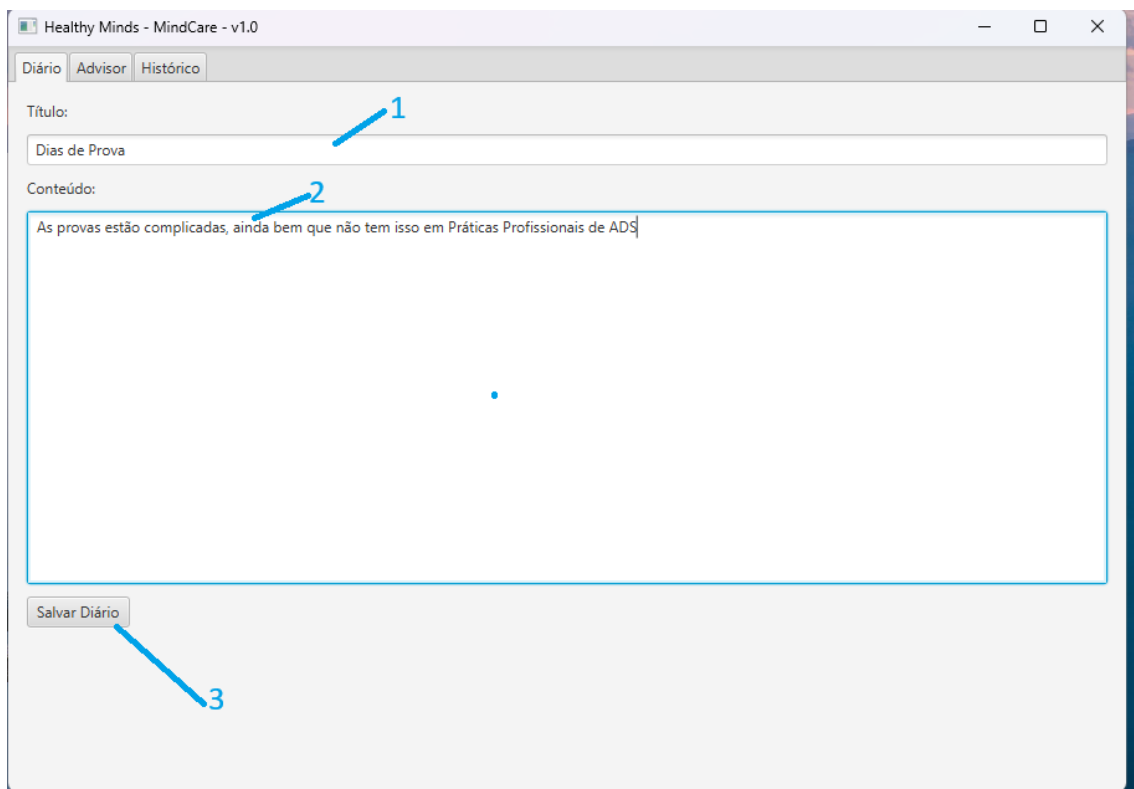
5. Utilizando o Healthy Minds

A interface gráfica exibe 3 abas: Diário, Advisor e Histórico

5.1 Diário

Aqui você pode simplesmente adicionar notas que ache relevantes ao seu dia, como um diário onde você é encorajado a somente desabafar e registrar pensamentos. Você interage com ele da seguinte forma:

1. **Título:** Campo em que você define um título para o pensamento que desse colocar pra fora
2. **Conteúdo:** é o campo em que você escreve o pensamento em si
3. **Botão Salvar:** é o botão que te permite salvar o que escreveu. Esse texto poderá ser consultado novamente na aba Histórico (mais explicações no item 5.3)



5.2 Advisor

O Advisor é a aba para quando você sentir que precisa de conselhos: nela você preenche os dados e necessários, e inicia a consulta à Emotion Engine.

Você interage com ele da seguinte forma:

1. **Estado Mental (dropdown de opções):** aqui você escolhe a opção que mais combina com seu estado de espírito atual;
2. **Quero Dicas Sobre(campo de texto):** é onde você escreve um resumo sobre o que você quer a dica. O que você escrever aqui também será o título dessa consulta no Histórico (mais explicações no item 5.3);
3. **Diga Mais como Você Se Sente(campo de texto):** nesse campo você descreve mais detalhes a situação para a qual você deseja uma opinião;
4. **Tom da Consulta(dropdown de opções):** aqui você escolhe o tom que deseja na resposta da consulta;
5. **Enviar Para IA(botão) :** botão que envia todas as informações que você passou para a Emotion Engine, que analisará os dados e te devolverá um resposta que, esperamos, te ajude a esclarecer a sua questão.
6. **Resposta da IA:** Nesse campo é exibida a resposta da Emotion Engine.

Healthy Minds - MindCare - v1.0

Diário | **Advisor** | Histórico

Estado Mental: 1

Quero dicas sobre: 2
Não sei se caso...

Diga mais sobre como você se sente: 3
...ou se compro uma bicicleta. Escolha Difícil...

Tom da consulta: 4

Enviar para IA 5

Resposta da IA: 6
Puxa, que situação inusitada e que pode gerar uma ansiedade danada, hein! Casar ou comprar uma bicicleta são duas coisas com impactos bem diferentes e maravilhosos. Que tal começar dividindo um papel ao meio? De um lado, você escreve o que cada opção te traria de bom "e de desafios". E mais importante: o que seu coração es...
Lembre-se, não há certo ou errado, há o que faz mais sentido para você neste momento. Se essa ansiedade começar a pesar muito, conversar com alguém de confiança...

5.3 Histórico

Nessa aba você pode ver os históricos tanto de consulta quanto do seu diário. É composta dos seguintes campos:

1. **Lista de Diário:** Contém todas as entradas do diário, e clicando nelas você pode ver o que escreveu em determinado dia;
2. **Excluir Diário Selecionado(botão):** permite que você exclua alguma entrada do Diário;
3. **Lista de Consultas do Advisor):** Contém todos os conselhos dados pelo Advisor, e clicando nelas você pode ver o que escreveu em determinado dia;
4. **Excluir Consulta Selecionada(botão):** permite que você exclua conselhos;
5. **Atuar Histórico(botão):** sempre que você for para a aba histórico você deve apertar esse botão para que Lista de Diário e Lista de Consulta sejam atualizados.

