|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Healthy Minds

Manual do Usuário

[**1. Introdução** 3](#_Toc211781644)

[**2. Pré Requisitos – Preparando o Ambiente** 4](#_Toc211781645)

[**2.1 Verificação e Instalação do JDK** 4](#_Toc211781646)

[**2.2 Criação do diretório C:\HealthyMinds** 4](#_Toc211781647)

[**2.3 Instalação do JavaFX** 4](#_Toc211781648)

[**3. Instalando ou Atualizando o Healthy Minds** 5](#_Toc211781649)

[**4. Iniciando o Healthy Minds** 5](#_Toc211781650)

[**5. Utilizando o Healthy Minds** 6](#_Toc211781651)

[**5.1 Diário** 6](#_Toc211781652)

[**5.2 Advisor** 6](#_Toc211781653)

[**5.3 Verificação o Histórico de Consultas** 6](#_Toc211781654)

# **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 "**PowerShel**l");
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](https://www.oracle.com/br/java/technologies/downloads/%23jdk25-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**

1. Baixe o arquivo **JavaFX.zip** do link abaixo:  
     
   <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 e 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 Healty 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:\HealtyMinds**" 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, o comado será:

"java --module-path "Javafx\lib" --add-modules javafx.controls,javafx.fxml -jar .\HM\_v**1.0**jar"

1. 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