

Visão Geral do Projeto DiariaMente - Diário Interativo com Análise de Sentimentos

Objetivo do Projeto

O objetivo do projeto Diariamente é desenvolver um diário virtual interativo que permita aos usuários registrar seus sentimentos, pensamentos e acontecimentos diários de maneira simples e intuitiva. O aplicativo visa proporcionar um espaço seguro e adequado para o desabafo e reflexão, promovendo o bem-estar emocional dos usuários.

Motivação

A necessidade de expressar sentimentos e reflexões é uma parte fundamental da experiência humana. Estudos mostram que a escrita, especialmente em um diário, pode ter diversos benefícios psicológicos e emocionais. O registro de experiências diárias pode ajudar os indivíduos a processar suas emoções, aumentar a autoconsciência e promover um maior entendimento de si mesmos.

Benefícios da Utilização do Diário

-Redução do Estresse: Um estudo de 2002, publicado na *Journal of Experimental Psychology*, descobriu que a escrita expressiva pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar a saúde física. Os participantes que escreveram sobre seus sentimentos apresentaram uma diminuição significativa na frequência de visitas ao médico. (Murray, B. (2002). Writing to heal. *Monitor on Psychology*, 33(6), 54. <https://www.apa.org/monitor/jun02/writing>)

-Melhora da Saúde Mental e Física: Em 1986, o professor de Psicologia e especialista em escrita terapêutica James Pennebaker descobriu que a escrita sobre experiências emocionais pode levar a uma redução substancial de sintomas de ansiedade e depressão e sintomas físicos. (Pennebaker, J. W. (1986). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.3.267>)

-Auxílio na Superação de Traumas: Um artigo focado na escrita expressiva demonstrou que um dos principais benefícios da escrita expressiva é uma maior facilidade dos usuários a superar traumas, quando frequentemente e considerando um médio prazo. (Kross, E., Ayduk, Ö., & Moser, J. (2021, July 29). Writing Can Help Us Heal from Trauma <https://hbr.org/2021/07/writing-can-help-us-heal-from-trauma>. Harvard Business Review)

-Melhora do Sistema Imunológico: Um estudo publicado em 2017 confirmou parte dos benefícios físicos fornecidos pela escrita expressiva, visto que foi percebida uma melhora significativa no sistema imunológico dos indivíduos. (Gross, J. J. (2017). Emotion regulation: Past, present, future. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 273–277. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>)