

My Minds



SAÚDE MENTAL

- Eduardo César
- Gabriel Xavier
- João Vitor Filardi
- Kauan Cardoso
- Miguel Andrade

INTRODUÇÃO

PROBLEMA

OBJETIVOS

JUSTIFICATIVA

PÚBLICO ALVO



O QUE É ANSIEDADE?



A ansiedade é uma resposta natural do corpo ao estresse, mas quando se torna excessiva ou desproporcional, pode se tornar um transtorno de ansiedade que pode prejudicar gravemente a qualidade de vida de uma pessoa.

É importante entender as causas e os sintomas da ansiedade, bem como os métodos de tratamento disponíveis para ajudar a gerenciá-la.

Os sintomas comuns de ansiedade incluem inquietação, tensão muscular, sudorese, irritabilidade, dificuldade para dormir e preocupação excessiva com situações cotidianas.

Os tratamentos para a ansiedade incluem terapia cognitivo-comportamental, medicamentos ansiolíticos e técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda.



OBJETIVOS

OBJETIVO PRINCIPAL

Criar uma ferramenta de relatórios diários, onde o usuário (paciente) descreve como se sentiu ao longo do dia, os relatórios são enviados ao seu profissional que por sua vez pode utilizar os dados fornecidos para auxiliar durante sua próxima consulta.

OBJETIVOS



Um teste de ansiedade, que auxilia o paciente a entender em qual quadro da doença ele se enquadra, auxiliando-o no tratamento da doença.

Um espaço voltado para encontrar e agendar consultas com psicólogos ou psiquiatras.

OBJETIVOS



Uma área contendo
notícias e atualizações
sobre saúde mental.

OBJETIVOS



JUSTIFICATIVA

O crescente número de casos relacionados à ansiedade.

Estudos da OMS mostram que durante o período de pandemia, o número de casos relacionados à ansiedade e outras doenças aumentou em cerca de 25%. Fazendo com que cerca de 9,3% da população do Brasil sofra com a doença.

JUSTIFICATIVA





PÚBLICO ALVO

PÚBLICO ALVO

O público-alvo deste produto/serviço são mulheres e estudantes. Essa escolha foi feita com base em pesquisas que indicam que esses grupos têm necessidades específicas que podem ser atendidas com sucesso pelo produto em questão.

