



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR 1 - WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

A saúde mental dos jovens é um problema crescente, marcado por altos índices de ansiedade, depressão e estresse. Pressões sociais, uso excessivo de redes e falta de apoio agravam a situação. Muitos não recebem ajuda adequada, o que reforça a urgência de ações que promovam acolhimento e cuidado emocional.

Fale da dor que o grupo busca resolver, as pessoas que sofrem dessa dor e um pouco do contexto em que o problema acontece.

Membros da Equipe

- Anderson Jose Rodrigues Leal
- Bárbara Amorim Braz
- Filipe Melo
- Henrique Silveira Luz Rocha
- Lucas Gabriel Ferreira da Silva
- Thales Pereira Leite
- Vitor Tianyang Ji

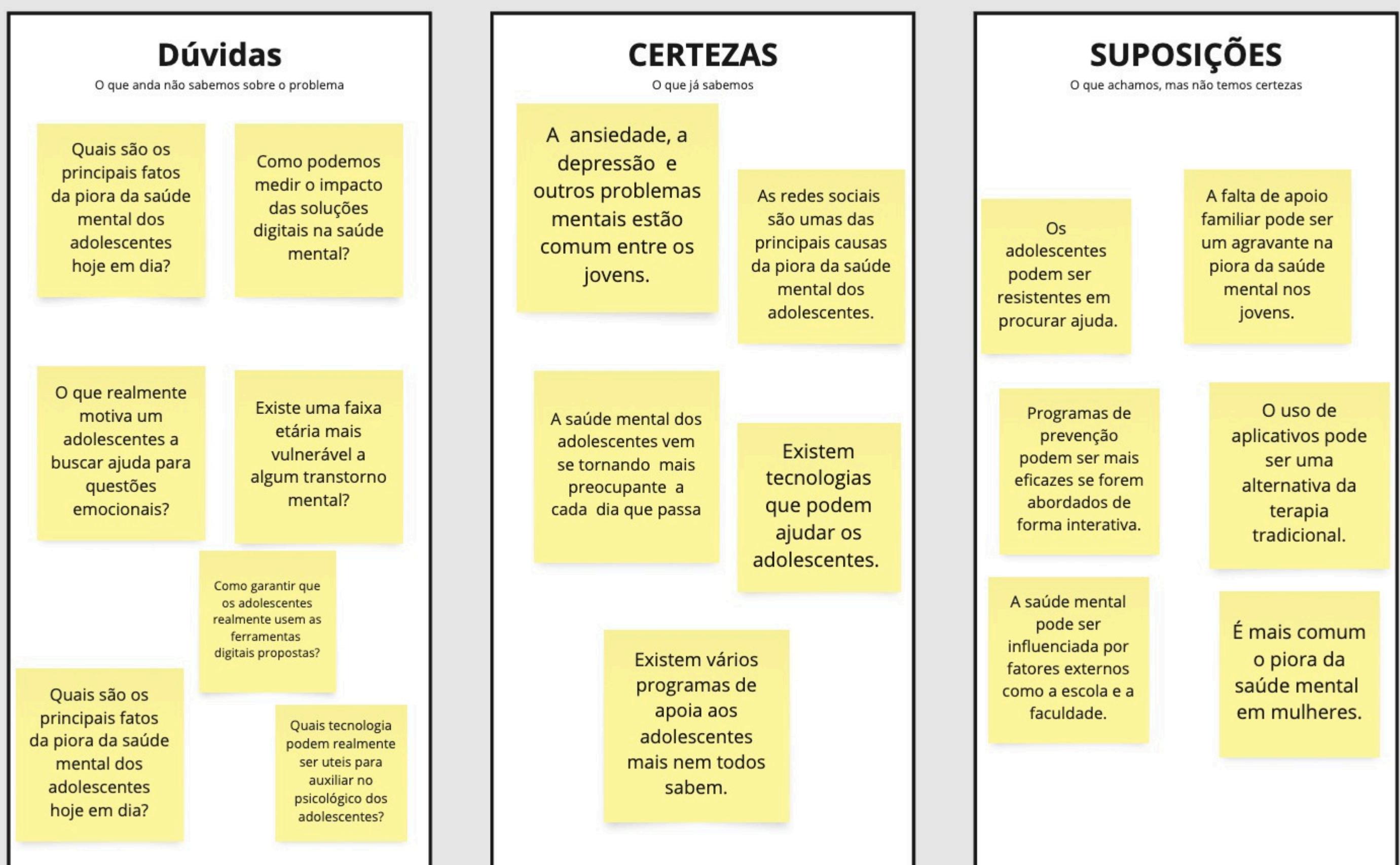
Liste todos os integrantes da equipe.

Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar 1 - Web dos cursos de Sistemas de Informação, Engenharia de Software e Ciência da Computação do Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI) da PUC Minas com o objetivo de orientar o processo de concepção de projetos baseado nas técnicas de Design Thinking. Versão 1.0 (setembro-2021). Diversos artefatos desse processo se baseiam no material cedido pela [Design Thinkers Group](#).

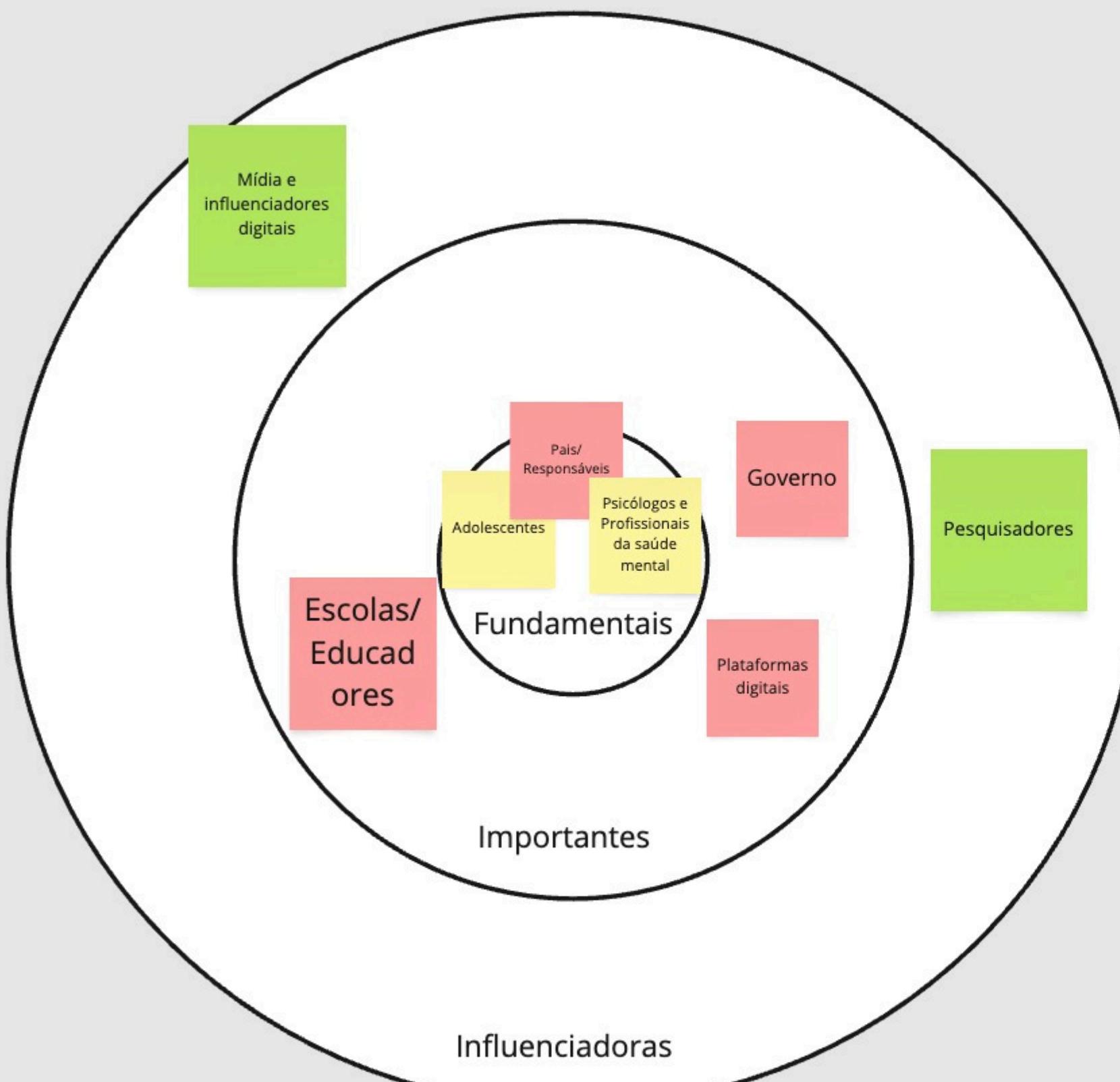
Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



Matriz de Alinhamento CSD



Mapa de Stakeholders



Pessoas Fundamentais

Principais envolvidos no problema e representam os potenciais usuários de uma possível solução.
Ex do Uber: motoristas e passageiros

Pessoas Importantes

Pessoas que ajudam ou dificultam o desenvolvimento e uso da solução e que devem ser consideradas
Ex do Uber: taxistas, gov. locais, loja AppStore

Pessoas Influenciadoras

Pessoas ou entidades que devem ser consultadas para avaliar aspectos relevantes no ciclo de vida da solução.
Ex do Uber: Reguladores setor de transporte, opinião pública

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você já enfrentou ou conhece alguém que já enfrentou desafios relacionados a saúde mental em algum momento da sua vida?
Resposta	<p>Pessoa 1: Sim. Em entre 2022 e 2023 passei por muitas crises de ansiedade causadas pelo bullying e pelo sentimento de exclusão da parte das minhas amizades</p> <p>Pessoa 2: Sim, já enfrentei e conheço várias pessoas que passaram por isso. A pressão da vida e as expectativas dos outros são difíceis de lidar</p> <p>Pessoa 3: Sim, eu mesmo já enfrentei problemas de saúde mental como a depressão, e sim, conheço algumas pessoas que enfrentaram esses problemas psicológicos também.</p> <p>Pessoa 4: Sim, já passei por questões emocionais na época do ensino médio e final da faculdade, com uma ansiedade generalizada</p> <p>Pessoa 5: Sim, já convivi muitos anos com pessoas diferentes com diferentes problemas relacionados a saúde mental, durante o fim do ensino médio tive crises de ansiedade por meses.</p>
Pergunta	Você já percebeu alguma mudança nos seu hábitos ou estilo de vida devido a questões de saúde mental, sejam suas ou de pessoas próximas?
Resposta	<p>Pessoa 1: Sim. Quando estou em crise não consigo ter foco nenhum, só quero ficar sozinha até que a crise passe</p> <p>Pessoa 2: Sim, eu mesma me fechei mais e mudei minha alimentação. Quando alguém perto de mim enfrenta problemas, a gente também percebe mudanças no comportamento.</p> <p>Pessoa 3: Sim, passei a ser mais observador e calminho, e acabei abrindo mão de algumas coisas que antes eu não abria.</p> <p>Pessoa 4: Sim, recentemente recebi diagnóstico de uma doença auto imune e o psicológico tem grande influência na sua progressão</p> <p>Pessoa 5: A ansiedade faz com que tenhamos medo de viver, quando estive na pior fase deixei de aproveitar diversas oportunidades boas com medo de fracassar, além de me isolar da maioria dos ciclos sociais.</p>
Pergunta	Como tem sido a experiência de lidar com essa questão?
Resposta	<p>Pessoa 1: Hoje em dia consigo lidar melhor com isso, porém as vezes ainda é complicado enfrentar tudo. Tento sempre conversar como me sinto sem me sentir muito desconfortável</p> <p>Pessoa 2: É bem difícil admitir que precisamos de ajuda, principalmente com a pressão para parecer forte. Tento lidar sozinha, mas sei que isso não ajuda muito.</p> <p>Pessoa 3: Cara, se eu te falar, é bastante complicado! A maioria das pessoas, ou até mesmo alguns amigos meus, tem essa visão errada, sabe? Eles acham que não podem ter sentimentos, não podem chorar, não podem se abrir em relação a sentimentos ruins pra ninguém, se não, viram "piada".</p> <p>Pessoa 4: Tem sido complicado vivenciar a vida de recém-formado. Acredito que por muitas vezes fui avisada sobre a dificuldade do ensino médio + Enem, porém nunca aconselhada sobre a vida pós formatura, medo e anseios</p> <p>Pessoa 5: Hoje em dia me sinto mais confortável, porém quando as fases ruins vêm é sempre importante lembrar que existem pessoas que me amam e estão comigo</p>
Pergunta	Quais são os principais fatores da piora da saúde mental dos adolescentes hoje em dia?
Resposta	<p>Pessoa 1: O uso da timeline infinita como, tiktok, reels e etc. Pode agravar a piora da saúde mental porque o excesso de dopamina liberada pode causar ansiedade, irritabilidade, cansaço mental e entre outros problemas</p> <p>Pessoa 2: Pressão social, redes sociais, cobranças dos pais e falta de apoio. A combinação de tudo isso afeta bastante nossa saúde mental.</p> <p>Pessoa 3: Bom, existem diversas causas que contribuem, mas principalmente com o avanço das redes sociais, um dos fatores que se destaca é a comparação excessiva com padrões.</p> <p>Pessoa 4: Acredito que a pressão em ser alguém, super desafios.</p> <p>Pessoa 5: A internet, que atua como um fenômeno que isola os jovens da vida real.</p>
Pergunta	Na sua opinião quais os principais fatores que impedem alguém a procurar apoio e como podemos trabalhar para reduzir esses obstáculos?
Resposta	<p>Pessoa 1: O medo de ser julgada, a vergonha ou ter pensamentos de quem procura ajuda é maluco impede várias pessoas de buscar ajuda profissional. A melhor forma de reduzir esses obstáculos é tratar desses assuntos nas escolas e conscientizar os adolescentes de que pedir ajuda não é algo vergonhoso</p> <p>Pessoa 2: Medo de ser julgada, vergonha de admitir que está sofrendo. Precisamos criar ambientes mais abertos e acolhedores, onde as pessoas se sintam à vontade para pedir ajuda.</p> <p>Pessoa 3: A principal causa que impede uma pessoa de procurar ajuda, é que ainda existe uma parcela grande da população que menospreza a saúde mental como desnecessária ou até mesmo inexistente, isso acaba fazendo com que muitos homens e mulheres acabem não procurando ajuda, mesmo lidando com problemas psicológicos graves.</p> <p>Pessoa 4: Questões econômicas, que por muitas vezes preferimos investir em outras áreas da vida. Tabus e etc.</p> <p>Pessoa 5: Falta de aceitação de que a pessoa precisa de ajuda e vergonha de compartilhar os sentimentos, além da democratização do acesso à uma rede de apoio.</p>
Pergunta	Quais atividades ou hábitos você acredita que ajudam a melhorar seu bem-estar mental?
Resposta	<p>Pessoa 1: Ler e ouvir música me ajuda bastante quando estou mal, também gosto de praticar exercícios e ficar com pessoas que me fazem bem</p> <p>Pessoa 2: Eu acho que ouvir música, caminhar, ter tempo sozinha e conversar com amigas ajudam muito. Também tento meditar e fazer coisas que gosto, como assistir séries ou desenhar, para me sentir melhor.</p> <p>Pessoa 3: A principal forma de você melhorar seu bem estar mental é aceitação, isso pode aumentar sua auto estima de uma maneira incrível, é como abrir um portal pra suas energias.</p> <p>Pessoa 4: Praticar esportes e tempo com a família.</p> <p>Pessoa 5: Sair da rotina e se conectar com outras pessoas, além de hábitos saudáveis como alimentação e prática de exercícios físicos</p>

Highlights de Pesquisa

Nome	Participantes	Data	18/03/2025	Local	Conferencia Online
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.			Aspectos que importaram mais para os participantes		
Pequenas ações de pessoas na infância tem grande influencia na vida adulta			As redes sócias alimentam comparações que podem prejudicar a saúde mental, distorcendo a percepção da realidade		
Muitas vezes as pessoas não tem o apoio necessário para buscar ajuda			A saúde mental afetou diretamente os hábitos dos participantes, que precisaram modificar suas rotinas para lidar melhor com os desafios emocionais		
A maioria das pessoas tem dificuldade de falar abertamente sobre suas lutas pessoais, pois ainda é um estigma			A importância de reconhecer e falar sobre saúde mental		
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista			Novos tópicos ou questões para explorar no futuro		
A maioria das pessoas evitam buscar ajuda devido ao preconceito relacionado à saúde mental por parte da sociedade			Um aspecto que precisa ser explorado no futuro é o papel dos psicólogos em tornar a saúde mental mais acessível e ajudar a desmistificar o tratamento emocional.		
É muito importante o apoio de familiares e amigos para lidar com esses desafios			Explorar a influência dos familiares na saúde mental e como esses relacionamentos impactam os jovens		
Adotar hábitos saudáveis contribuem positivamente para a saúde mental			É importante também olhar com apoio aos familiares, que sofrem junto e muitas vezes não sabem como lidar com isso		

Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME Sofia

IDADE 20 anos

HOBBY Academia

TRABALHO Estudante

PERSONALIDADE

Introvertida

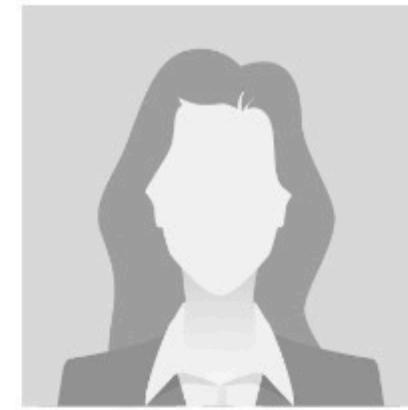
SONHOS

Uma família estruturada e emprego estável até os 30 anos

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

- Celular, fone
- Sempre que puder
- Qualquer lugar
- distração



OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

- Passar o tempo
- Fugir da realidade
- Evitar pensamentos excessivos

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

- Conversar em uma linguagem mais informal
- Deixar claro que ela é compreendida

NUNCA DEVEMOS

O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa?

Que tipo de atitude ela não suporta?

O que deixa essa pessoa furiosa?

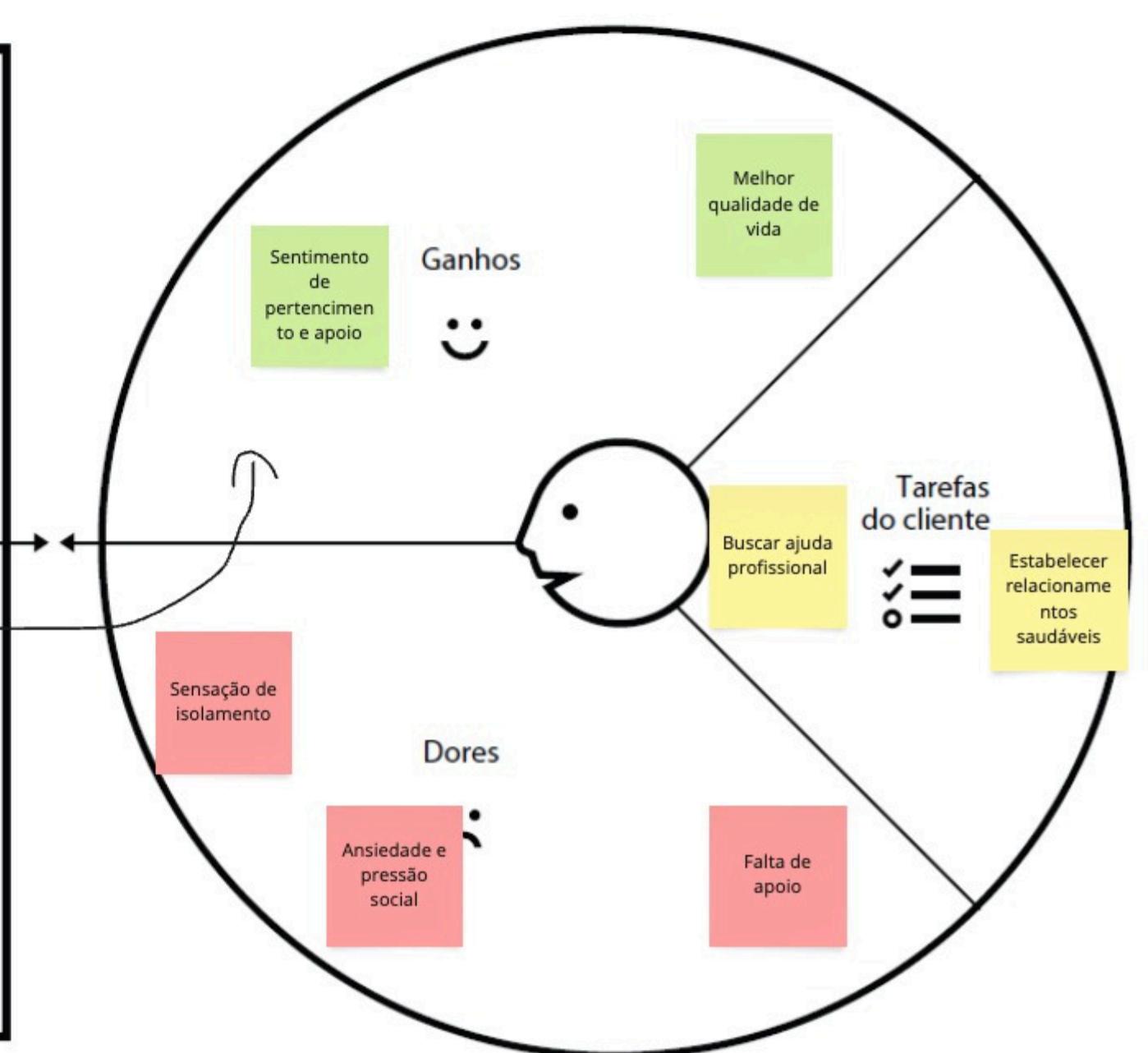
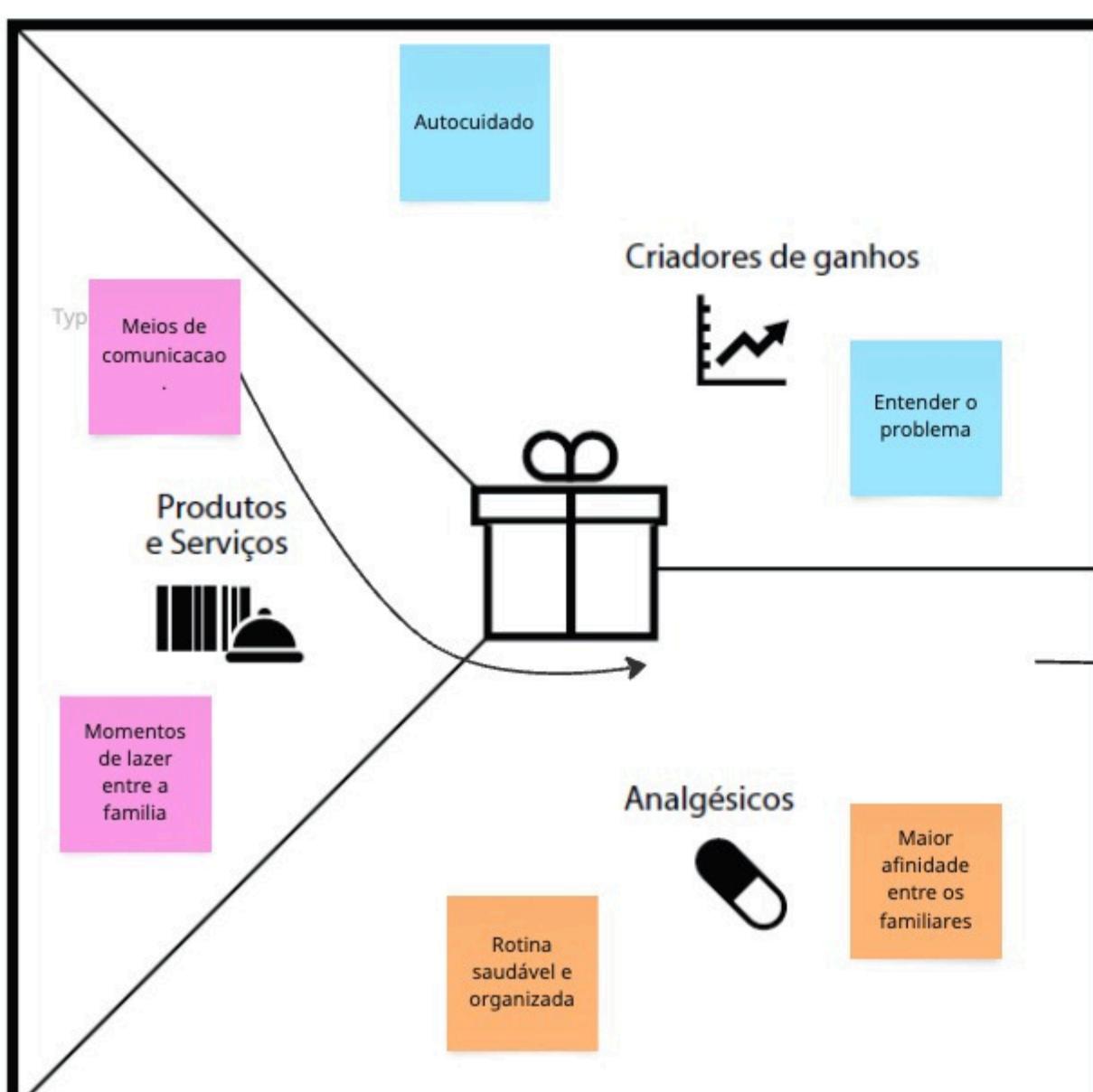
- Invadir seu espaço pessoal
- Coloca-la sob pressão
- Mudanças de ultima hora
- Quebra de confiança

www.designthinkersacademy.com.br

designthinkersacademy

es}

PROPOSTA DE VALOR



Persona / Mapa de Empatia

PERSONA

NOME Ana

IDADE 35 anos

HOBBY Prática de yoga para equilíbrio emocional.
Caminhada ao ar livre para relaxamento e reflexão.

TRABALHO Psicóloga clínica, especializada em terapia cognitivo-comportamental.

PERSONALIDADE

Empática e atenta às necessidades dos pacientes.
Paciente e calma, com uma abordagem acolhedora.
As vezes perfeccionista, mas busca sempre aprender e melhorar.

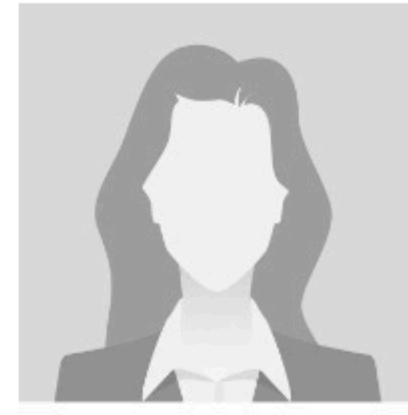
SONHOS

Continuar a ajudar pessoas a encontrar equilíbrio e saúde mental
Participar de projetos que promovam a saúde mental em escolas e comunidades
Expandir sua clínica e eventualmente dar aulas de psicologia em uma universidade
Continuar seu crescimento pessoal e profissional, buscando novas certificações e conhecimentos

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Como psicóloga, utilizo cadernos/ bloco de notas, canetas e livros sobre psicologia



OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

- Caderno ou bloco de notas para anotações e observações durante as sessões.
- Livros sobre psicologia e saúde mental para aprofundar meu conhecimento e planejar a terapia.
- Canetas coloridas para destacar informações importantes.

Objetos Digitais:

- Computador para registrar o histórico e acompanhar o progresso.
- Aplicativos de videoconferência para sessões online.
- Sites e artigos de psicologia para me manter atualizada sobre novos tratamentos e técnicas.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?
Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

Devemos escutá-la sem julgamentos, oferecer apoio emocional e respeitar seu espaço e tempo. Comportamentos que a deixam feliz incluem ser ouvida com atenção, sentir-se aceita como é, e ter momentos de tranquilidade e carinho.

NUNCA DEVEMOS

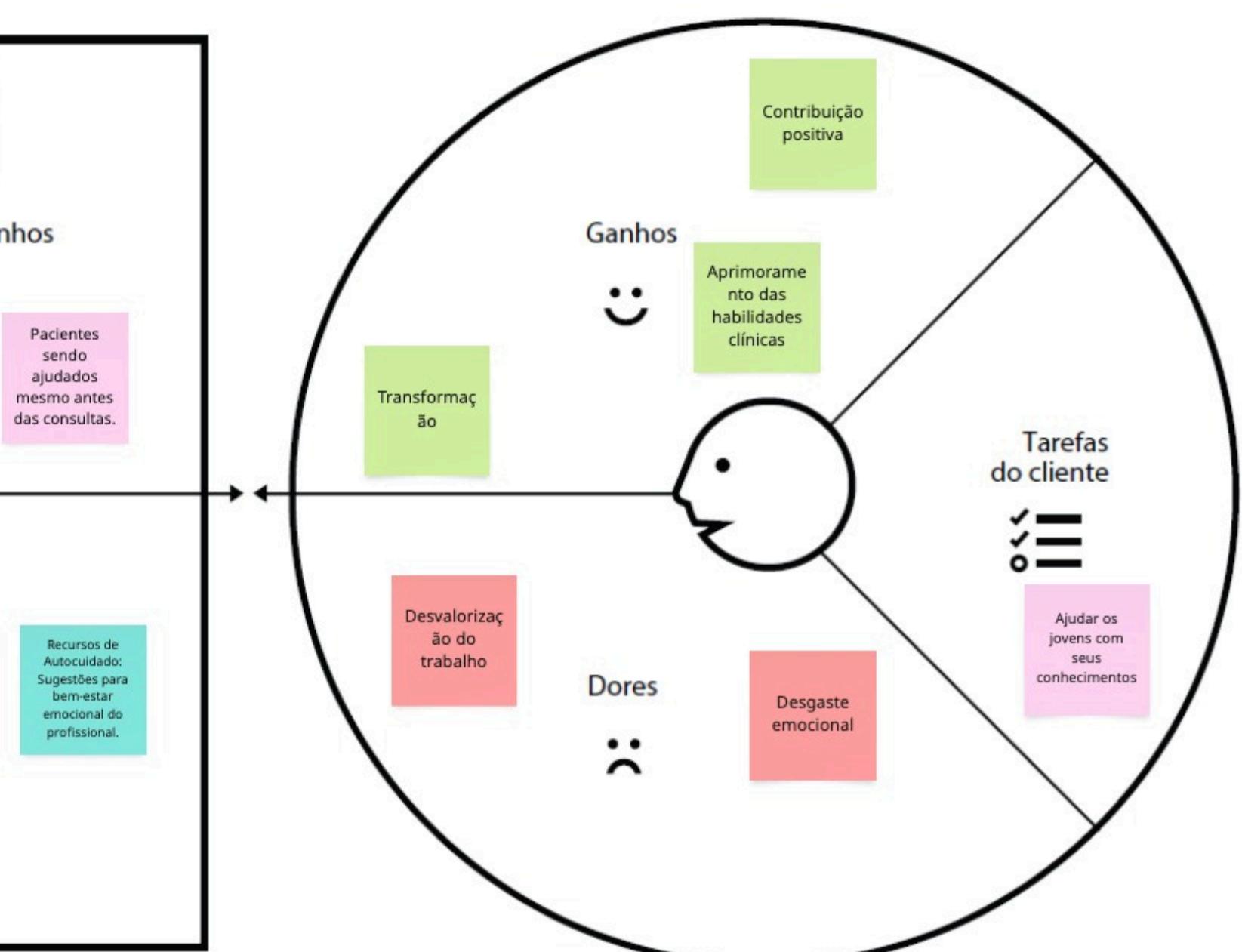
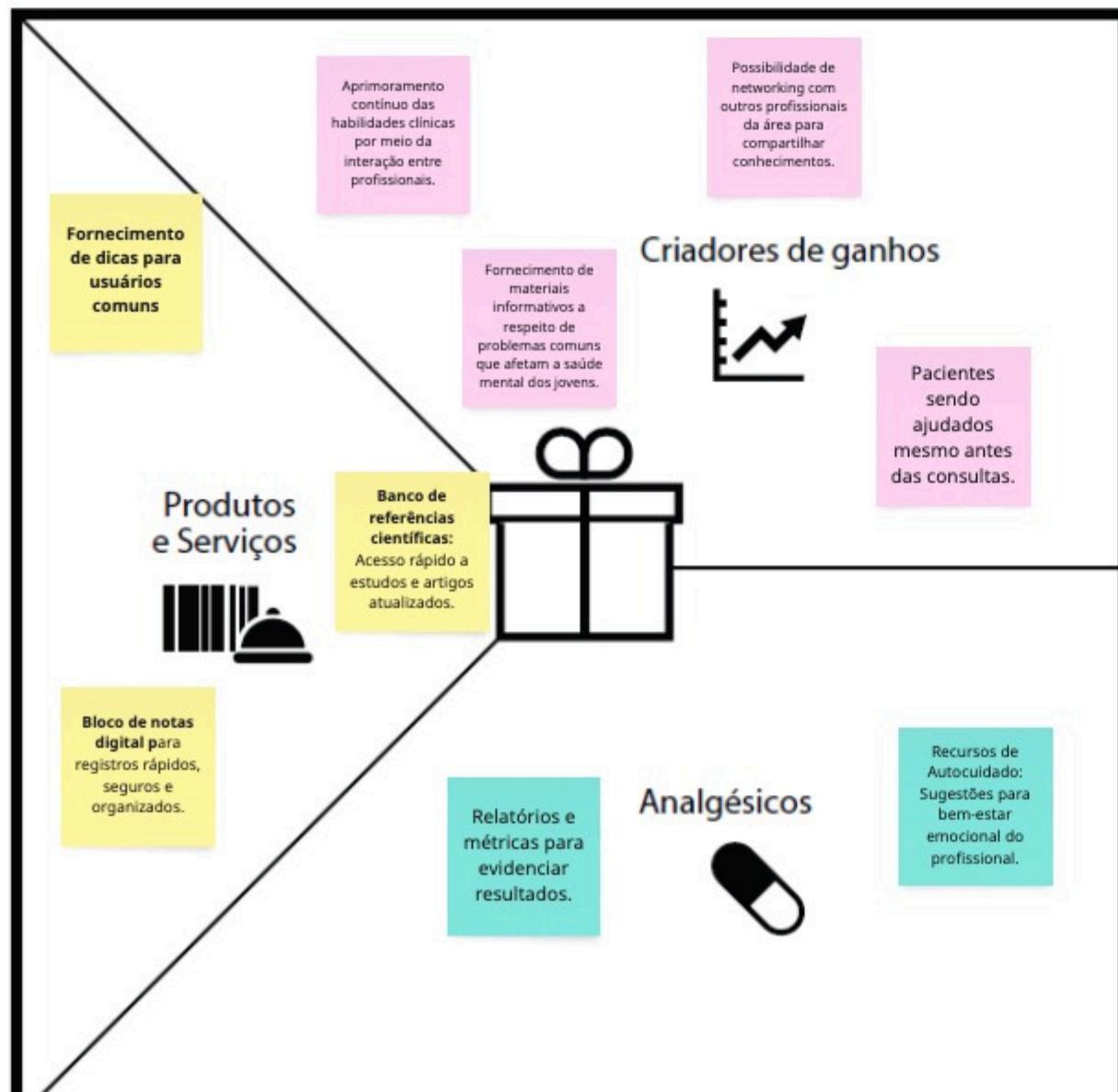
O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa?
Que tipo de atitude ela não suporta?
O que deixa essa pessoa furiosa?

Nunca devemos minimizar seus sentimentos, pressioná-la para agir antes de estar pronta ou invadir sua privacidade. Ela não suporta quando a desqualificam ou a forçam a mudar rapidamente. O que a deixa furiosa é a falta de paciência, compreensão e o desrespeito pelos seus limites emocionais.

www.designthinkersacademy.com.br

designthinkersacademy

PROPOSTA DE VALOR



Persona / Mapa de Empatia

PERSONA



NOME Sandra

IDADE 42 anos

HOBBY Caminhadas ao ar livre para relaxar

TRABALHO Assistente administrativa

PERSONALIDADE

Paciente e empática

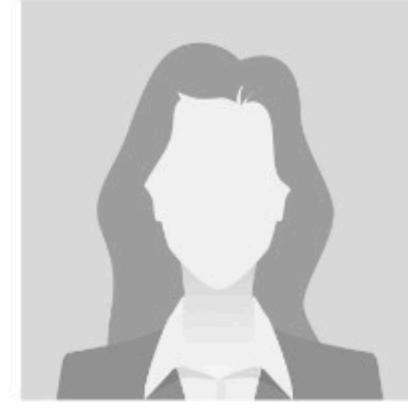
SONHOS

Continuar se desenvolvendo profissionalmente.
Criar um ambiente familiar mais leve, onde todos se sintam bem.

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Como mãe, utilizo o caderno e o celular para acompanhar e apoiar minha filha no dia a dia.



OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Celular: Uso constantemente para acompanhar mensagens dela, checar ligações e, às vezes, procurar informações sobre saúde mental.

Caderno de anotações: Anoto informações sobre consultas, sintomas que percebo nela e possíveis gatilhos emocionais.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?
Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

É ter paciência, entender o lado dela e mostrar que estou ali sem pressionar. O importante é apoiar, sem controlar, e incentivar coisas boas sem forçar.

Ela fica feliz quando se sente ouvida, tem momentos tranquilos, recebe carinho, tem seu espaço respeitado e vê que confio nela. No fim, o que mais importa é ela saber que não está sozinha.

NUNCA DEVEMOS

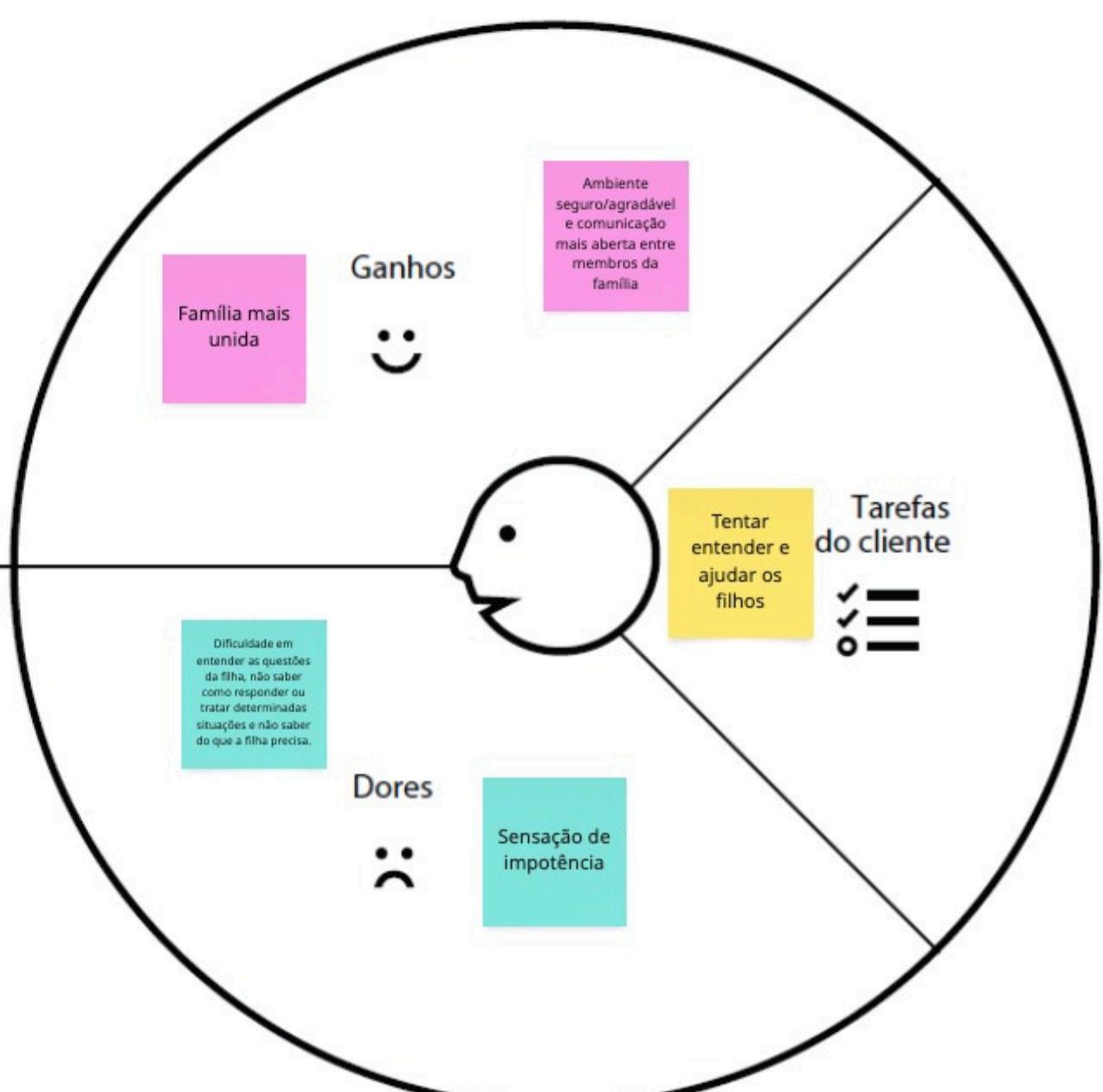
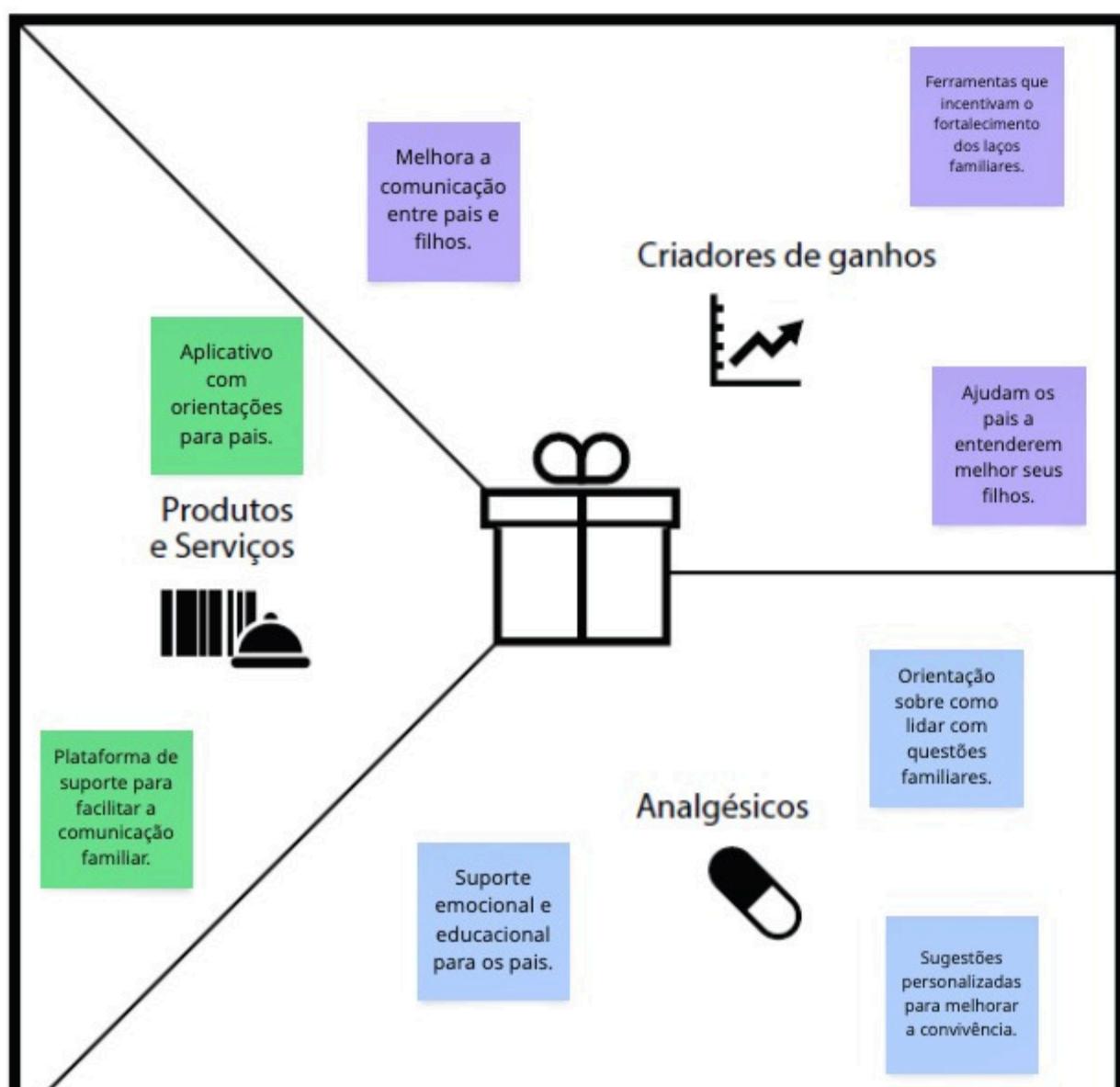
O que nunca devemos fazer em relação a essa pessoa?
Que tipo de atitude ela não suporta?
O que deixa essa pessoa furiosa?

Minha filha não suporta quando não a levam a sério, quando minimizam o que ela sente ou quando tentam forçar algo nela antes de ela estar pronta. Ela também fica muito irritada se invadem seu espaço ou não respeitam sua privacidade. O que realmente a deixa furiosa é quando as pessoas não têm paciência ou não tentam entender o que ela está passando.

www.designthinkersacademy.com.br

designthinkersacademy

PROPOSTA DE VALOR



Histórias de Usuários

<p>Eu como ...</p> <p>Persona A</p>	<p>Precio de ...</p> <p>Solução X</p>	<p>Para ...</p> <p>Motivo Y</p>
<p>Eu como ...</p> <p>Ana (Psicóloga)</p>	<p>Precio de ...</p> <p>uma forma de ajudar meus clientes fora do horário das consultas sem gastar tanto tempo</p>	<p>Para ...</p> <p>conseguir ajudar o máximo de pessoas com o mínimo de tempo.</p>
<p>Eu como ...</p> <p>Sofia</p>	<p>Precio de ...</p> <p>um local seguro que me permita entender mais sobre eu mesma</p>	<p>Para ...</p> <p>Entender e conseguir lidar com meus próprios sentimentos</p>
<p>Eu como ...</p> <p>Sandra (Mãe de uma jovem)</p>	<p>Precio de ...</p> <p>uma forma que me ajude a entender as emoções e desafios</p>	<p>Para ...</p> <p>oferecer o suporte adequado a minha filha sem invadir sua privacidade e respeitando seu espaço</p>
<p>Eu como ...</p> <p>Ana (Psicóloga)</p>	<p>Precio de ...</p> <p>Recursos fáceis e práticos</p>	<p>Para ...</p> <p>Me manter informada e atualizada sobre pacientes</p>
<p>Eu como ...</p> <p>Sofia</p>	<p>Precio de ...</p> <p>Acesso a informações sobre saúde mental de maneira confiável</p>	<p>Para ...</p> <p>Me ajudar a entender sobre autocuidado</p>
<p>Eu como ...</p> <p>João</p>	<p>Precio de ...</p> <p>Auxilio em momentos difíceis</p>	<p>Para ...</p> <p>Lidar melhor com meus problemas</p>
<p>Eu como ...</p>	<p>Precio de ...</p>	<p>Para ...</p>
<p>Eu como ...</p>	<p>Precio de ...</p>	<p>Para ...</p>

Requisitos do Software

Funcionais

Um fórum com possibilidade de abertura de tópicos públicos ou privados

Identificação de graduados nos fóruns, como um sinal de certificado

Fornecer fontes de informações verdadeiras e acessíveis

Exercícios de meditação

Botões de emergência para indicar quando o usuário está precisando de ajuda imediata

Informar ao usuário que o auto diagnóstico não é recomendado

Recursos para utilização de profissionais na área

Agendamento de consultas com psicólogos, com a opção de escolher entre diferentes horários e especializações.

Sugestões simples e não invasivas para melhores questões sobre saúde mental

Botão Emergência

Uma parte que redireciona para vídeos e podcasts informativos sobre o tema

Sugestões diárias de atividades para melhorar a saúde mental

Não Funcionais

O processo de desenvolvimento deve utilizar HTML e CSS

O site deve ser publicado em ambiente acessível publicamente na Internet (Repl.it, GitHub Pages, Heroku)

O site deverá ser responsivo permitindo a visualização em um celular de forma adequada

A aplicação deve ter uma interface para fácil entendimento a todos (desde jovens, a idosos)

A plataforma deve ser capaz de suportar grande quantidade de usuários

Funcionamento off-line

Navegação simples e intuitiva, com menus claros e bem organizados.

Política de privacidade clara, informando como os dados dos usuários serão utilizados, além de garantir o anonimato, caso o usuário opte por não se identificar.

Desenvolver o sistema de forma clara para facilitar o manutenção

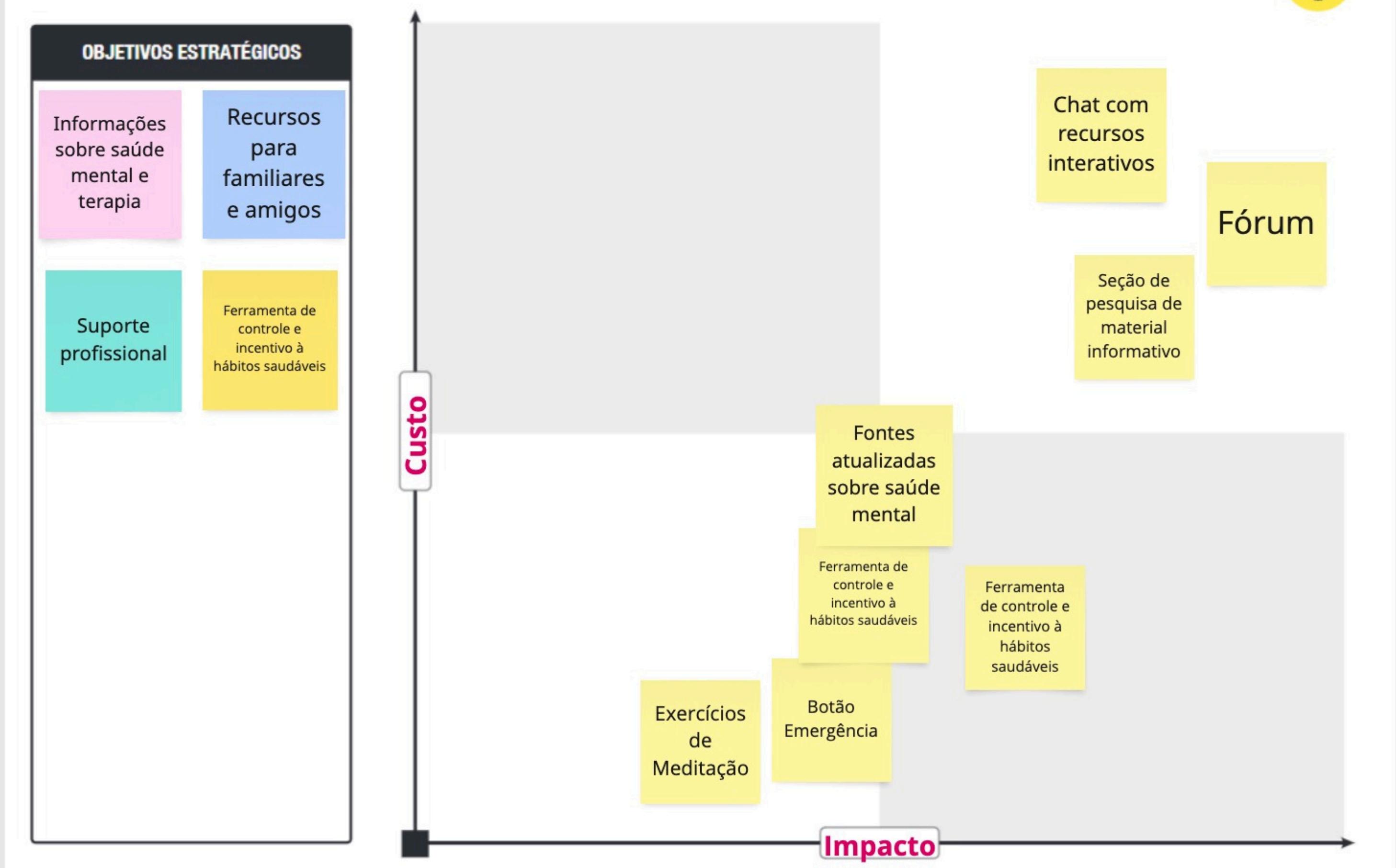
Acessibilidade: compatibilidade com leitores de tela para inclusão de usuários

Elementos interativos com destaque visual ao serem selecionados

Evitar conteúdos piscantes ou intermitentes para prevenir crises em pessoas com epilepsia fotossensível.

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO



Brainstorming / Brainwriting

Filipe	Lucas	Thales	Henrique	Anderson	Bárbara
Fóruns para criação de materiais didáticos para os pais de jovens que sofrem com sua saúde mental.	Modo de acessibilidade (leitura e modo escuro)	App onde os jovens podem contar suas histórias/problemas em uma área de comentários próprios para psicólogos(as) e outra para outros jovens.	Criar uma plataforma onde adolescentes podem conversar com psicólogos, voluntários, etc.	APP para controle de humor: permite registrar emoções diárias, identificar padrões e receber dicas personalizadas para melhorar o bem-estar	Criar uma rotina saudável e com metas
Espaço customizado para cada tipo de usuário	Diário com funções para monitoramento de humor	Ajuste de Tamanho de Fonte	Saber melhor sobre autoconhecimento	Grupos de apoio virtual	Equilíbrio entre descanso e trabalho
Espaço de suporte guiado por profissionais, onde psicólogos ou educadores possam validar os materiais compartilhados e oferecer orientações práticas	Guia interativo com técnicas de respiração/meditação	Acessibilidade/ personalização	Opções gratuitas ou mais acessíveis para garantir que todos possam receber apoio, independentemente de sua condição financeira.	Distração de forma positiva e saudável	Utilizar o tempo livre de forma benéfica
Fazer um fórum para compartilhar problemas e fazer perguntas, onde psicólogos formados serão identificados com um certificado	Desafios diários que incentivam hábitos saudáveis, como treinar, ouvir músicas, explorar novos hobbies ou desconectar das redes sociais.	Melhores habilidades de comunicação	Espaço onde os usuários podem anotar pequenas coisas	Conexão entre corpo e mente, proporcionando autoconhecimento	Incentivar momentos de relaxamento para reduzir o estresse
Interface limpa de fácil utilização, que seja acessível	Possibilitar a criação de um diário privado ou para a família	Aprimoramento da expressão emocional, da escuta ativa e do diálogo construtivo para fortalecer conexões e promover uma comunicação mais empática.	Grupos de apoio dentro da plataforma	Reflexão diária baseada no humor registrado, incentivando o usuário a explorar suas emoções e pensamentos de forma mais profunda	Aprofundar práticas treinos e resultados
Modo acessibilidade com modo ditado e assistente de voz	Artigos, vídeos e podcasts sobre ansiedade, estresse e autocuidado	Oferecer pequenas mensagens atividades para melhorar a saúde mental	Incentivos por participar de atividades saudáveis e hábitos de autocuidado, além de recompensas para quem completar sessões de meditação guiada ou reflexões diárias.	Compartilhamento de experiências emocionais no app, oferecendo e recebendo feedback construtivo e apoio, criando um ambiente de empatia e crescimento coletivo.	Criar um equilíbrio saudável entre obrigações e descanso

Mural de Possibilidades

MURAL DE POSSIBILIDADES



Ideia 1

Um fórum com possibilidade de abertura de tópicos públicos ou privados

Ideia 2

Sugestões diárias de atividades para melhorar a saúde mental

Ideia 3

Exercícios de meditação

Ideia 4

Identificação de graduados nos fóruns, como um sinal de certificado

Ideia 5

Fornecer fontes de informações verdadeiras e acessíveis

Ideia 6

Botões de emergência para indicar quando o usuário está precisando de ajuda imediata

Ideia 7

Identificação de graduados nos fóruns, como um sinal de certificado

Ideia 8

Planejar atividades distrativas

Ideia 9

Artigos, vídeos e podcasts sobre ansiedade, estresse e autocuidado

Ideia 10

Ferramenta de controle e incentivo à hábitos saudáveis

Ideia 11

Sistema de tarefas diárias para regulação de serotonina e ocitocina: pegar sol, conversar, exercício físico, etc.

IDEIA 1

O fórum permite que os jovens que passam por problemas, possam de alguma forma, compartilhar suas experiências em uma plataforma que pode ter apoio, compreensão e empatia

IDEIA 2

Identificação de graduados nos fóruns, como um sinal de certificado

Usuários certificados terão um selo visível nos fóruns, destacando seu conhecimento validado e aumentando a credibilidade das interações

IDEIA 3

Botões de emergência para indicar quando o usuário está precisando de ajuda imediata

O botão de emergência é uma forma de adquirir suporte imediato em momentos de surtos. Ele deve contatar um profissional especializado

IDEIA 4

Ferramenta de controle e incentivo à hábitos saudáveis

Sistemas de recompensa, barra de progresso, dashboards, e sequência de ofensiva na prática de hábitos saudáveis

IDEIA 5

Exercícios de meditação

A meditação ajuda a reduzir o estresse, melhorar o foco e equilibrar as emoções. Técnicas como mindfulness, respiração profunda e meditação guiada promovem relaxamento e bem-estar.

IDEIA 6

Artigos, vídeos e podcasts sobre ansiedade, estresse e autocuidado

Artigos, vídeos e podcasts ajudam os usuários a identificar sintomas e causas da ansiedade e do estresse, permitindo que aprendam formas eficazes de lidar com esses problemas. Além disso, desmistificam a saúde mental, reduzindo o preconceito e incentivando a busca por ajuda.