

Respostas:

Victor Nogueira Pinto

Psicólogo

CRP: 04/69773

1) **Você sente falta de alguma aplicação em relação à saúde mental no seu dia a dia auxiliando no seu tratamento?**

Como psicólogo, percebo que muitos pacientes poderiam se beneficiar de uma aplicação que oferecesse suporte contínuo entre as sessões, permitindo o monitoramento de sintomas, emoções e comportamentos. Isso poderia complementar o tratamento, facilitando o acompanhamento e ajuste das intervenções em tempo real.

2) **O que você acha sobre uma funcionalidade na qual teria um "diário" onde você atualiza dia a dia sobre seus sentimentos e/ou emoções passadas no dia, com um apoio de um profissional supervisionando e tendo um contato direto?**

A ideia de um diário supervisionado é excelente. Ele permite que o paciente reflita sobre suas emoções diariamente, o que pode aumentar a autoconsciência e ajudar na identificação de padrões. Além disso, o acompanhamento de um profissional poderia proporcionar intervenções mais imediatas e personalizadas.

3) **Aplicativos que não obrigam acessar alguma conta, para você, é interessante?**

Sim, pode ser interessante, especialmente para pacientes que priorizam a privacidade ou têm preocupações com a segurança de dados. No entanto, a ausência de uma conta pode limitar a continuidade e o armazenamento seguro das informações, o que é um ponto a considerar.

4) **Se as localizações tivessem algumas formas de identificação mais fácil, como apelidos, por exemplo. Seria interessante?**

Isso poderia ser útil, especialmente para facilitar o acesso e a organização de informações geográficas relevantes para o paciente, como locais de suporte ou locais que despertam determinadas emoções. A personalização com apelidos pode tornar a interface mais amigável e intuitiva.

5) **Você gostaria de receber notificações diárias/lembretes?**

Notificações diárias podem ser benéficas, desde que sejam configuradas de forma a não sobrecarregar o usuário. Lembretes sobre práticas de autocuidado, reflexões diárias ou até mesmo compromissos terapêuticos podem ajudar a manter o paciente engajado no tratamento.

6) **O que você acha da função de widgets?**

Widgets podem ser muito úteis, pois permitem acesso rápido a informações ou funcionalidades importantes diretamente da tela inicial. Para a saúde mental, isso poderia incluir atalhos para registrar sentimentos, acessar recursos de emergência, ou visualizar lembretes de práticas diárias.

7) **Como profissional de saúde, o que você espera de um aplicativo de suporte à saúde mental?**

Como profissional, espero que o aplicativo seja uma ferramenta complementar ao tratamento, oferecendo segurança, facilidade de uso e funcionalidades que incentivem o autoconhecimento, a regulação emocional e a adesão ao tratamento. O aplicativo deve ser intuitivo e permitir comunicação clara e segura entre paciente e profissional.

8) **Como usuário, o que você busca em um aplicativo de suporte à saúde mental?**

Como usuário, procuraria um aplicativo que fosse fácil de usar, discreto, e que oferecesse suporte prático para o dia a dia. Funcionalidades como registro de emoções, exercícios de relaxamento, lembretes de práticas saudáveis e uma interface intuitiva seriam desejáveis.

9) **Você acha interessante a emissão de um relatório com os pontos mais relevantes?**

Sim, relatórios periódicos com pontos relevantes podem ser extremamente úteis, tanto para o usuário quanto para o profissional de saúde. Eles permitem um acompanhamento mais claro do progresso e facilitam a identificação de áreas que precisam de mais atenção.

10) **Qual a principal função que você deseja em um aplicativo que conecta psicólogos/médicos a usuários?**

A principal função que eu desejaria seria a capacidade de comunicação segura e eficaz entre paciente e profissional, incluindo o envio de mensagens, agendamento de consultas, e a possibilidade de compartilhar relatórios ou informações relevantes de forma confidencial e em tempo real.