

A saúde mental é um dos temas mais abordados e sensíveis na sociedade atual uma vez que se trata de uma componente fulcral para o bem-estar emocional de um ser humano e para um estilo de vida saudável. Tornou-se evidente a consciencialização sobre a importância da saúde mental devido a vários fatores, incluindo a maior aceitação e destaque dado às perturbações mentais, a disponibilidade de informações sobre o assunto e os esforços para reduzir o estigma associado a problemas desse foro. É sabido que o avanço da tecnologia promete ser uma ferramenta fundamental para trazer uma série de benefícios no mundo, e ainda mais nesta temática.

Nesse contexto, surgiu a necessidade e oportunidade de fornecer aos alunos do ISPGAYA, por meio de um website, informações valiosas bem como, recursos confiáveis e relevantes. Atualmente, o mesmo apresenta um grupo de perturbações mentais que, tendo em conta o contexto de Ensino Superior, acredita-se que façam mais sentido, suportando-se de artigos científicos devidamente fidedignos e trabalhados. Também, cada grupo de perturbação mental irá possuir os subtipos a si associados que, por sua vez, terão como base os sintomas e prevalências, bem como, artigos científicos relacionados. É importante salientar que toda a informação fornecida nesse sentido, terá como base o DSM-5, permitindo que haja toda a credibilidade necessária. Do mesmo modo, serão fornecidas notícias que estejam constantemente em atualização. Com a demanda de instrução, criação de hábitos e de relaxamento, implementou-se uma área de conteúdo educativo, com o intuito de fornecer aos alunos a possibilidade de realização de quizzes, exercícios de mindfulness, e assistir a TED Talks. Estas, por sua vez, são conferências que englobam várias temáticas, contudo, serão selecionadas considerando a finalidade do projeto. Para além de toda a disponibilização da informação, o aluno terá a sua área de acesso pessoal onde poderá participar de um chat com outros alunos, com o intuito da partilha de conhecimentos e experiências. Na mesma área terá também a oportunidade de preencher um registo de automonitorização para que este possa fazê-lo sempre que sinta essa necessidade. Como última funcionalidade, o website irá possuir um chatbot capaz de ajudar o aluno a responder a qualquer questão que este possa possuir.