

## **Resumo:**

A ideia seria o desenvolvimento de uma plataforma de saúde mental baseada em realidade virtual (VR) e inteligência artificial (IA), voltada para oferecer terapia e suporte psicológico de forma imersiva e personalizada. Essa plataforma poderia tornar os cuidados com a saúde mental mais acessíveis e eficazes, especialmente para pessoas que enfrentam barreiras para buscar ajuda tradicional.

## **Como funcionaria:**

1. **Ambientes Terapêuticos Virtuais:** Os usuários seriam imersos em ambientes virtuais projetados para promover o relaxamento e a reflexão, como praias, florestas, montanhas ou salas de meditação. Esses ambientes seriam personalizáveis de acordo com as preferências e necessidades terapêuticas do usuário.

2. **Assistente Terapêutico de IA:** Um assistente de IA, treinado para reconhecer sinais de estresse, ansiedade ou depressão, conduziria as sessões. Ele poderia usar técnicas de terapia cognitivo-comportamental (TCC), meditação guiada e outras práticas terapêuticas. O assistente aprenderia e se adaptaria às necessidades do usuário com o tempo, ajustando a abordagem de acordo com o progresso percebido.

3. **Interação com Terapeutas Humanos:** Quando necessário, os usuários poderiam ser encaminhados para sessões com terapeutas humanos em tempo real dentro do ambiente virtual. Isso garantiria que, em casos mais graves, o suporte de profissionais capacitados estaria disponível.

4. **Monitoramento de Biomarcadores:** Para melhorar a eficácia das sessões, a plataforma poderia integrar sensores de monitoramento, como batimentos cardíacos e padrões de respiração, que ajudariam a detectar níveis de ansiedade ou estresse em tempo real. Com esses dados, o sistema ajustaria automaticamente os elementos do ambiente virtual (música, iluminação, etc.) para ajudar a acalmar o usuário.

5. **Gamificação e Objetivos de Bem-Estar:** A plataforma incluiria metas de bem-estar, como desafios para reduzir o estresse, práticas de mindfulness diárias, e estratégias de enfrentamento. Os usuários seriam recompensados com conquistas virtuais por cumprir objetivos, incentivando a continuidade no uso.

6. **Comunidade de Suporte Virtual:** A plataforma poderia incluir uma rede social segura onde os usuários pudessem se conectar de forma anônima, compartilhar experiências e dar apoio mútuo. Grupos de terapia em VR também poderiam ser formados para oferecer apoio em grupo.

### **Benefícios:**

- **Acessibilidade:** Ofereceria suporte psicológico para pessoas que vivem em áreas remotas, ou que têm dificuldades de locomoção, tornando a terapia mais acessível.
- **Redução do Estigma:** A terapia virtual poderia ser uma alternativa menos intimidadora para aqueles que têm receio de buscar ajuda tradicional.
- **Personalização e Adaptabilidade:** A IA permitiria ajustar as técnicas terapêuticas de acordo com a evolução do usuário, potencializando os resultados.
- **Custo-efetividade:** O uso de IA para terapias básicas poderia reduzir o custo dos cuidados com a saúde mental.

Essa ideia combina tecnologia avançada e psicologia para criar uma forma inovadora de cuidar da saúde mental, podendo beneficiar milhões de pessoas ao redor do mundo.

<b>Nomes:</b> Miguel Melo de Almeida	<b>RA:</b> 823155243
Kauê Marinho Gorgone	<b>RA:</b> 823146595
Bruno Barreto Dutra Santos	<b>RA:</b> 823157408