

Introdução

Os transtornos mentais vêm avançando no decorrer do tempo, e pouco tem se falado sobre isso devido a falta de informação. No Brasil, cerca de 86% da população possui algum tipo de doenças psíquicas, como ansiedade e depressão comprovados pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Apesar de algumas doenças não apresentarem cura, existem tratamentos que podem reduzir o impacto gerado pela mesma.

Portanto, a tecnologia tem sido um meio fundamental para incluir a saúde psicológica corroborando em conhecimento e ajuda para que reduza a problemática. O aplicativo PSI Support, foi criado com o objetivo de diminuir o percentual de pessoas com depressão e ansiedade no mundo e também diminuir a taxa de suicídios. A aplicação busca que o usuário consiga atingir paz interior e melhore sua saúde mental.

Ele busca incentivar as pessoas a praticarem exercícios que irão diminuir significativamente os sintomas caso executados corretamente, como escrever seus sentimentos e pensamentos e buscar distrações diariamente. Além de também incentivar os usuários a procurarem ajuda, dando a eles a opção de pessoas que estão se formando na área, a oportunidade de prática antes de se tornarem um profissional e psicólogos de qualidade.