



Projeto Individual

P.I



Rafael Barbosa Fernandes



01242127



1ADSB

Contexto

A saúde mental tem se tornado um tema cada vez mais relevante na sociedade contemporânea, principalmente devido ao aumento expressivo de casos de transtornos psicológicos nos últimos anos. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil lidera a América Latina em prevalência de depressão, afetando cerca de 5,8% da população, o que corresponde a mais de 11 milhões de brasileiros ([G1](#)). Além disso, o país é o quarto mais estressado do mundo, conforme relatório do Instituto Ipsos, refletindo uma carga emocional significativa sobre a população ([CNN Brasil](#)).

O contexto pandêmico agravou ainda mais essa situação, contribuindo para um aumento de 25% nos índices globais de ansiedade e depressão ([BVS MS](#)). No Brasil, os serviços de saúde mental ainda enfrentam desafios como falta de acessibilidade, estigma social e desinformação. Tais fatores dificultam a busca por ajuda, deixando muitas pessoas vulneráveis.

Paralelamente, a internet se tornou um espaço essencial para o acesso a informações e apoio. No entanto, é comum que as pessoas se deparem com conteúdos desorganizados, de baixa qualidade ou até mesmo prejudiciais. Dessa forma, surge a necessidade de criar plataformas confiáveis e acolhedoras, que auxiliem a população a compreender e lidar com questões relacionadas à saúde mental.

Objetivo

O objetivo principal do projeto "You're Not Alone" é desenvolver um site institucional dedicado à saúde mental, com foco em informar e acolher pessoas que enfrentam dificuldades psicológicas. A plataforma será um espaço para disseminar conhecimento, compartilhar recursos úteis e oferecer suporte emocional por meio de conteúdos educativos, histórias inspiradoras e links para

serviços de ajuda confiáveis. Além disso, o site buscará promover a conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental e a redução do estigma associado a esses temas.

Justificativa

Minha motivação para criar o "You're Not Alone" é profundamente pessoal. Tive a oportunidade de observar, em minha própria vida e na de pessoas próximas, os impactos devastadores da falta de cuidado com a saúde mental. Experiências como dificuldades em encontrar apoio adequado, desinformação e o peso do estigma social reforçaram minha vontade de atuar para mudar essa realidade.

A ideia do projeto também surge da percepção de que a sociedade ainda não compreende totalmente a importância do bem-estar mental. Muitas pessoas continuam enfrentando transtornos em silêncio, sem saber que existem recursos disponíveis ou como acessá-los. Ao criar uma plataforma acessível e confiável, espero não apenas ajudar diretamente os indivíduos que necessitam, mas também contribuir para um movimento mais amplo de conscientização e desestigmatização da saúde mental.

Por fim, acredito que um site como "You're not alone" pode fazer a diferença ao oferecer um ambiente acolhedor e informativo, ajudando pessoas a se sentirem menos sozinhas e mais empoderadas para buscar ajuda. A escolha desse tema reflete meu compromisso com o bem-estar coletivo e a esperança de construir uma sociedade mais informada e empática.