**Projeto de Extensão: MindPlus**

1. **DESCRIÇÃO DO PROJETO**

Uma aplicação voltada para o tratamento de doenças psicológicas seria oferecer um ambiente seguro e confidencial para que os usuários possam se conectar com profissionais de saúde mental e receber atendimento personalizado e acessível. A aplicação pode oferecer recursos como teleterapia, suporte de mensagens de texto, chat com terapeutas ou grupos de apoio, programas de treinamento de habilidades sociais e emocionais e ferramentas para monitorar e gerenciar sintomas de doenças psicológicas. O objetivo final seria ajudar os usuários a encontrar o suporte de que precisam para superar seus desafios emocionais e melhorar sua qualidade de vida.

1. **OBJETIVOS**
2. **JUSTIFICATIVA**

Existem diversas razões para justificar o desenvolvimento de software para ajudar pessoas com ansiedade e depressão, incluindo:

* Prevalência de ansiedade e depressão: A ansiedade e a depressão são problemas de saúde mental muito comuns em todo o mundo, afetando milhões de pessoas. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), mais de 264 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de depressão e cerca de 284 milhões de pessoas sofrem de ansiedade.
* Acesso limitado a cuidados de saúde mental: Embora haja muitos tratamentos eficazes disponíveis para a ansiedade e a depressão, muitas pessoas não têm acesso a eles por uma série de razões, incluindo falta de acesso a profissionais de saúde mental, barreiras financeiras e estigmas culturais.
* Tecnologia como ferramenta para a saúde mental: A tecnologia pode ser uma ferramenta poderosa para a saúde mental, fornecendo acesso a cuidados de saúde mental em momentos e lugares convenientes para as pessoas. Aplicativos móveis e outras tecnologias podem fornecer intervenções baseadas em evidências, como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e meditação, para ajudar as pessoas a lidar com a ansiedade e a depressão.
* Personalização e flexibilidade: As soluções de software podem ser personalizadas para atender às necessidades individuais dos usuários, fornecendo intervenções específicas que abordam as causas subjacentes da ansiedade e da depressão. Além disso, a flexibilidade da tecnologia permite que as pessoas acessem cuidados de saúde mental em horários convenientes e em seus próprios termos, o que pode aumentar a adesão ao tratamento.
* Prevenção e detecção precoce: O software pode ser usado não apenas para tratar a ansiedade e a depressão, mas também para prevenir esses problemas e detectá-los precocemente. As tecnologias podem monitorar sinais precoces de ansiedade e depressão, fornecendo intervenções preventivas e conectando as pessoas aos cuidados de saúde mental antes que os problemas se tornem graves.
* Em resumo, desenvolver software para ajudar pessoas com ansiedade e depressão é importante porque esses problemas são prevalentes e muitas vezes não tratados adequadamente. A tecnologia pode fornecer soluções personalizadas, flexíveis e acessíveis para a saúde mental, ajudando a prevenir, detectar e tratar a ansiedade e a depressão.

1. **ESCOPO DO PRODUTO**

Este aplicativo tem como objetivo fornecer ajuda psicológica para pessoas que sofrem com ansiedade e depressão. O aplicativo contará com recursos para ajudar os usuários a gerenciar seus sintomas, melhorar seu bem-estar emocional e encontrar suporte quando necessário.

**Principais Características**:

* Acesso a um profissional de saúde mental: Os usuários terão acesso a um profissional de saúde mental por meio do aplicativo, com a opção de marcar uma consulta online ou por telefone, dependendo da preferência do usuário.
* Rastreamento de Humor: Os usuários poderão acompanhar seu humor e sintomas diariamente, com o registro de suas emoções, atividades e pensamentos. Isso ajudará a identificar padrões e auxiliará no gerenciamento de seus sintomas.
* Exercícios de Relaxamento: O aplicativo oferecerá exercícios de relaxamento guiados, incluindo meditação e técnicas de respiração, que ajudarão os usuários a reduzir a ansiedade e melhorar o humor.
* Recursos Educativos: O aplicativo fornecerá recursos educativos sobre ansiedade e depressão, incluindo informações sobre tratamentos, estratégias de coping e dicas para lidar com sintomas.
* Comunidade de Suporte: O aplicativo permitirá que os usuários se conectem com outras pessoas que também estão lutando contra ansiedade e depressão, permitindo que eles compartilhem experiências e ofereçam suporte emocional um ao outro.
* Notificações e Lembretes: O aplicativo enviará lembretes e notificações para ajudar os usuários a manter o foco em suas metas de saúde mental e lembrá-los de atividades importantes, como sessões de terapia ou exercícios de relaxamento.
* Segurança e Privacidade: O aplicativo garantirá a privacidade dos usuários, com recursos de segurança para proteger informações confidenciais, como registros de humor e informações de contato do profissional de saúde mental.

1. **ESCOPO DO PROJETO**