Mindful — Equilíbrio & Bem-Estar

Sobre o Projeto

O Mindful é um site desenvolvido para ajudar pessoas a refletirem sobre sua saúde mental, promovendo autoconhecimento, bem-estar e conscientização sobre a importância de cuidar do emocional no dia a dia.

Ele oferece:

• Uma avaliação rápida e privada (10 perguntas simples) sobre aspectos emocionais e comportamentais;

• Dicas personalizadas de acordo com os resultados;

• Um histórico gráfico para acompanhar seu bem-estar ao longo do tempo;

• Conteúdos explicativos sobre saúde mental, importância e hábitos saudáveis.

Aviso: O projeto não substitui acompanhamento profissional. Caso esteja em crise, procure ajuda especializada.

Equipe de Desenvolvimento

• Brian Esteves da Costa Torres

• Arthur Costa da Silva

• Guilherme Ryuki Ohta

Tecnologias Utilizadas

• HTML5

• CSS3

• JavaScript

• Bootstrap

• Chart.js

• API OpenAI Responsiva

Objetivo

O projeto busca incentivar o cuidado com a saúde mental de forma acessível e educativa, mostrando que pequenas práticas e informações podem fazer diferença no dia a dia.