

Guia Rápido do Diário Emocional

Plataforma Web Mind Health
Daniel Maciel & Robson Rodrigues

Dezembro, 2025

Conteúdo

1. Introdução à Plataforma Mind Health	3
0.1 Aviso Importante e Termos de Uso	3
2. O Diário Emocional: Como Funciona	3
0.2 Estrutura da Anotação Diária	3
0.3 Função e Benefícios do Registro	4
3. Entendendo o Gráfico de Humor	4
0.4 Como Ler o Gráfico	4
0.5 Métricas de Acompanhamento	4
4. Suporte e Recursos Adicionais	4
0.6 Canais de Ajuda	4

1. Introdução à Plataforma Mind Health

A plataforma **Mind Health** foi desenvolvida como parte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) no IFG - Campus Formosa, com o objetivo central de promover a conscientização sobre a importância da saúde mental e oferecer ferramentas de autocuidado acessíveis ao público-geral.

Nosso compromisso é com o bem-estar emocional, fornecendo um espaço seguro para o acompanhamento e reflexão pessoal.

0.1 Aviso Importante e Termos de Uso

É fundamental entender que a **Mind Health** é uma ferramenta auxiliar de *psicoeducação* e *autoconhecimento*.

- **Não Substitui Tratamento:** O Diário Emocional e todos os conteúdos disponibilizados na plataforma não substituem a consulta ou acompanhamento com profissionais de Saúde Mental (psicólogos, psiquiatras). Em caso de sofrimento intenso ou crise, procure ajuda profissional imediatamente (Ex: CVV 188).
- **Confidencialidade:** Suas anotações são pessoais. No modo de demonstração, os dados são armazenados localmente em seu navegador.

Ao clicar em "Aceito os Termos" na plataforma, o usuário confirma ter lido este guia e compreendido que a ferramenta é complementar e não substitutiva ao cuidado clínico profissional.

2. O Diário Emocional: Como Funciona

O Diário Emocional é o recurso principal da plataforma, projetado para ajudar você a visualizar a sua saúde mental ao longo do tempo através de dados e reflexão.

0.2 Estrutura da Anotação Diária

Cada entrada no diário é composta por quatro perguntas essenciais. A consistência no preenchimento é vital para que o gráfico de humor seja eficaz.

1. **Humor Predominante:** Seleção de emoji que representa o seu estado emocional geral do dia. Estes são convertidos em valores numéricos (1 a 5) para gerar o gráfico de tendência.
2. **Nível de Estresse Percebido:** Uma escala de 1 a 10 (sendo 10 o mais alto) para quantificar o estresse do dia.
3. **Horas de Sono:** O número de horas dormidas na noite anterior. O sono é um fator crucial no bem-estar emocional.
4. **Anotação Diária (Texto):** O espaço livre para você escrever sobre eventos, pensamentos, gatilhos ou estratégias de autocuidado que utilizou.

0.3 Função e Benefícios do Registro

- **Autoconsciência:** Ao nomear e registrar seus sentimentos, você melhora sua capacidade de identificar padrões de humor.
- **Identificação de Gatilhos:** O histórico ajuda a correlacionar estados emocionais com eventos externos, estresse e qualidade do sono.
- **Registro de Autocuidado:** Incentive-se a anotar o que funcionou (ex: "Fiz 30 minutos de caminhada") para repetir essas ações.

3. Entendendo o Gráfico de Humor

O principal diferencial do diário é o **Gráfico de Tendência de Humor**, exibido no topo da página.

0.4 Como Ler o Gráfico

O gráfico é um visual da sua evolução nos últimos 7 dias.

- **Eixo Vertical (Y):** Representa a escala de humor (Péssimo a Excelente). Quanto mais alto o ponto, melhor seu humor naquele dia.
- **Eixo Horizontal (X):** Representa a progressão do tempo (as últimas 7 entradas).
- **Análise:** Uma linha ascendente ou pontos concentrados na parte superior (Verde) indicam uma boa estabilidade e bem-estar. Uma linha irregular ou concentrada na parte inferior (Ciano) pode ser um sinal para a necessidade de atenção ou ajuste no autocuidado.

0.5 Métricas de Acompanhamento

O registro de Estresse e Sono, embora não apareçam diretamente na linha principal do gráfico de humor, são métricas essenciais para:

- **Correlação:** Verificar se o aumento do estresse (pontuação 8, 9 ou 10) coincide com uma queda na linha do humor.
- **Intervenção:** Observar se a baixa quantidade de sono (4 ou 5h) afeta negativamente o seu humor no dia seguinte.

4. Suporte e Recursos Adicionais

Se o registro no diário indicar que seu humor tem permanecido baixo ou se você estiver em crise, não hesite em procurar ajuda.

0.6 Canais de Ajuda

- **CVV (Centro de Valorização da Vida):** Ligações gratuitas no número 188. Atendimento 24 horas.

- **Serviços Públicos:** Consulte a seção de **Locais de Acolhimento** na página inicial da **Mind Health** para encontrar unidades de saúde e serviços de apoio psicossocial próximos.

O cuidado com a mente é um investimento na sua qualidade de vida. Seja gentil consigo mesmo(a).