



INFORMÁTICA PARA INTERNET

**MARIA EDUARDA CAETANO BASTOS DE ALMEIDA
SARA YAMASHIRO**

**TECNOLOGIAS DIGITAIS NA EDUCAÇÃO:
DESENVOLVIMENTO DE UM DIÁRIO VIRTUAL DE SAÚDE
MENTAL PÚBLICA PARA PROGRAMA NOVOTEC**

São Paulo – SP
2024

**MARIA EDUARDA CAETANO BASTOS DE ALMEIDA
SARA YAMASHIRO**

**TECNOLOGIAS DIGITAIS NA EDUCAÇÃO:
DESENVOLVIMENTO DE UM DIÁRIO VIRTUAL DE SAÚDE
MENTAL PÚBLICA PARA PROGRAMA NOVOTEC**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso técnico como requisito
parcial para obtenção do título de técnico
em Informática para internet sob orientação
do(a) Prof. Nathan Branco

São Paulo – SP
2024

**MARIA EDUARDA CAETANO BASTOS DE ALMEIDA
SARA YAMASHIRO**

**TECNOLOGIAS DIGITAIS NA EDUCAÇÃO:
DESENVOLVIMENTO DE UM DIÁRIO VIRTUAL DE SAÚDE
MENTAL PÚBLICA PARA PROGRAMA NOVOTEC**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao como requisito parcial para
obtenção do título de técnico em Informática para Internet.

Orientador: Nathan Branco

Aprovado em: ____/____/____

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Nathan Branco (Orientador)

Prof. Eric Gregório de Aquino

Prof. Me. Carmen Barreto Lopes

Exemplo de Dedicatória

Aos nossos professores Nathan e Eric, pelo incentivo, carinho e preocupação irrestrita, e aos nossos pais, propiciando apoio nesta caminhada.

AGRADECIMENTOS

À **Deus**, por todas as vitórias na nossa vida!

Aos **nossos pais**, que sempre estão ao nosso lado, por favorecerem em especial, este momento;

Aos **nossos orientadores**, pelo estímulo e colaboração nessa trajetória;

Aos **colegas**, pelas trocas de experiências, pelo convívio, pelas alegrias e incertezas, por todos esses momentos vividos juntos e partilhados;

Aos **professores**, pelo incentivo, carinho e apoio irrestrito, propiciando vitória nesta minha caminhada.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
1.1 Justificativa	12
1.2 Desafio	13
1.3 Problematização	13
1.4 Objetivo	14
2. METODOLOGIA	14
2.1 Tipo de pesquisa	14
2.2 Coleta de dados	14
2.3 Estudo de Viabilidade	14
2.4 Resultados e discussões	14
2.5 Referencial teórico	16
2.6 Saúde mental na escola	17
2.7 Fundamentos das tecnologias digitais na educação	19
2.8 Lei 10.216, de 6 de abril de 2001	20
3. TECNOLOGIAS UTILIZADAS	21
3.1 Programação	21
3.2 Ferramentas de design	28
3.3 Ferramentas de diagramação	29
4. ASPECTOS	30
4.1 Aspectos Éticos	30
4.2 Aspectos de Privacidade	30
5. FLUXOGRAMA	33
6. LAYOUTS	34
7. BANCO DE DADOS	37
8. LISTA DE REQUISITOS FUNCIONAIS	38
9. APÊNDICE	39
9.1 Artigo sobre Depressão	39
9.2 Artigo sobre Ansiedade	40
9.3 Artigo sobre TDAH	41
9.4 Artigo sobre Transtorno Alimentar (T.A)	42
9.5 Artigo sobre Transtorno Bipolar	43
10. CONCLUSÕES FINAIS	45
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1:	HTML.....
FIGURA 2:	CSS.....
FIGURA 3:	JavaScript.....
FIGURA 4:	Node js.....
FIGURA 5:	Visual Studio Code.....
FIGURA 6:	JSON.....
FIGURA 7:	Mysql.....
FIGURA 8:	Canva.....
FIGURA 9:	Google Docs.....
FIGURA 10:	Front-end.....
FIGURA 11:	Ciclo de Vida.....
FIGURA 12:	Layout.....
FIGURA 13:	Layout.....
FIGURA 14:	Layout.....
FIGURA 15:	Layout.....
FIGURA 16:	Layout.....
FIGURA 17:	Layout.....
FIGURA 18:	Tabela do banco de dados.....

OBS. Trata-se da relação sequencial das ilustrações apresentadas no texto, com cada item designado por seu respectivo nome e número específico. Quando necessário, utiliza-se lista própria para cada tipo de ilustração (figura, quadro, gráficos, mapas...).

LISTA DE ABREVIATURAS /SIGLAS

CAPS	Centros de Atenção Psicossocial	20
HTML	HyperText Markup Language	21
CSS	Cascading Style Sheets	22
APIS	Application Programming Interface	24
I/O	Input/Output	24
IDE	Integrated Development Environment	25
VB NET	Visual Basic.Net	25
SQL	Structured Query Language	27
SGBDR	Sistema de Gerenciamento de Banco de Dados Relacional	27
CRUD	Create, Read, Update, Delete	27
GDPR	General Data Protection Regulation	31
LGPD	Lei Geral de Proteção de Dados	31
TCC	Terapia-Cognitivo-Comportamental	38
TDAH	Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade	40

RESUMO

O trabalho inclui uma revisão da literatura existente sobre saúde mental pública e teorias de tecnologia da informação. Os resultados mostram como tecnologias como aplicativos móveis e dispositivos vestíveis podem ser essenciais para promover a saúde mental e gerenciar condições psicológicas. O foco principal da pesquisa é a integração com sistemas de saúde e o acesso digital. Essas descobertas são essenciais para a criação de políticas de saúde pública que se concentram na saúde mental.

Palavras-chave: tecnologia, saúde pública mental, inovação em saúde mental.

ABSTRACT

The work includes a review of existing literature on public mental health and information technology theories. The results show how technologies such as mobile apps and wearable devices can be essential for promoting mental health and managing psychological conditions. The main focus of the research is integration with health systems and digital access. These findings are essential for creating public health policies that focus on mental health.

Keywords: technology, public mental health, innovation in mental health.

1. INTRODUÇÃO

Considerando a crescente conscientização sobre a importância da saúde mental na sociedade atual, o desenvolvimento de um diário virtual de saúde mental para o público em geral é uma grande necessidade. A saúde mental é uma parte importante da vida de uma pessoa e afeta diretamente a qualidade de vida. No entanto, muitas vezes é difícil encontrar o apoio certo e seguir em frente.

Primeiro, a digitalização dos serviços de saúde mental aumenta a acessibilidade e a disponibilidade para os utilizadores. Com a proliferação de dispositivos móveis e a utilização generalizada da Internet, os meios de comunicação virtuais podem chegar a muitas pessoas, especialmente aquelas que vivem em áreas remotas e com menos mobilidade. Os diários virtuais permitem aos usuários registrar e acompanhar suas emoções, comportamentos e sintomas ao longo do tempo, tornando mais fácil detectar padrões e intervir precocemente.

Ao fornecer um local seguro e anônimo para compartilhar sentimentos e pensamentos, esta ferramenta pode encorajar mais pessoas a procurar ajuda sem medo de julgamento e desprezo. Essa abordagem aumenta a conscientização e a educação sobre saúde mental na comunidade em geral.

Do ponto de vista do profissional de saúde, os diários virtuais de saúde mental podem ser uma ferramenta importante para monitorar e personalizar o tratamento. As informações coletadas regularmente e sistematicamente fornecem uma visão mais precisa do progresso do paciente e intervenções mais eficazes, adaptadas às necessidades individuais. Além disso, o acesso a dados longitudinais pode facilitar pesquisas e estudos sobre saúde mental e ajudar a melhorar a prática clínica e as políticas públicas.

Finalmente, a implementação de tecnologias digitais na saúde mental é consistente com as tendências globais em inovação e reforma dos serviços de saúde. Países de todo o mundo têm investido em soluções tecnológicas para melhorar os serviços e otimizar recursos. Portanto, o desenvolvimento de um diário virtual não é apenas uma resposta às necessidades atuais, mas um plano estratégico para o futuro que promova a saúde mental e a inclusão simples e eficazes. Em resumo, a criação do diário é necessária devido ao seu potencial para aumentar o acesso, promover a prevenção, e investir em aspectos do novo mundo nos serviços de saúde mental. Este programa pode trazer grandes benefícios aos indivíduos e às comunidades, contribuindo para uma maior energia e bem-estar mental.

1.1 Justificativa

O desenvolvimento de um diário virtual de saúde mental surge como uma resposta às necessidades atuais de promover a saúde mental de uma forma simples e eficaz. A plataforma utiliza tecnologias digitais inovadoras, como dispositivos móveis e acesso à Internet, para alcançar um público mais vasto, incluindo aqueles em locais remotos. Além disso, o diário virtual oferece um ambiente seguro e anônimo para compartilhar sentimentos e pensamentos, encorajando mais pessoas a buscar ajuda sem medo de julgamento. Em suma, tem o potencial de aumentar o acesso, reduzir a negligência e melhorar o monitoramento e tratamento, contribuindo para um maior bem-estar mental individual e coletivo.

1.2 Desafio

Acesso e Infraestrutura:

Nem todos têm o mesmo acesso a dispositivos ou à internet de qualidade. É importante garantir que todas as pessoas, independentemente de sua situação financeira, tenham as ferramentas necessárias para aproveitar a educação digital.

Preparação dos Professores:

Para que a tecnologia seja realmente eficaz, os professores precisam estar bem preparados. Investir em treinamento e apoio contínuo para educadores é crucial para que eles possam usar as ferramentas digitais de maneira produtiva e pedagógica.

Segurança e Privacidade:

Com o aumento do uso de tecnologias digitais, a proteção dos dados dos menores se torna uma preocupação importante. Garantir que a educação digital seja segura e respeite a privacidade é essencial para criar um ambiente de aprendizado confiável.

Os Nativos Digitais e o Futuro do Aprendizado:

Os alunos de hoje são conhecidos como nativos digitais porque cresceram rodeados por tecnologia. Essa familiaridade pode ser uma grande vantagem, permitindo que eles se adaptem rapidamente às ferramentas digitais. Aproveitar essa vantagem para desenvolver habilidades avançadas e preparar os alunos para o futuro é uma das promessas da educação digital.

Transformando a Prática Educacional:

Ferramentas digitais não são apenas sobre inovação tecnológica; elas são sobre criar novas maneiras de aprender e ensinar. Desde plataformas de e-learning até aplicativos educativos, essas ferramentas podem personalizar a experiência de aprendizado para atender às necessidades individuais dos alunos, tornando o ensino mais eficaz e acessível..

1.3 Problematização

Encontramos dificuldades em iniciar nosso próprio site. Para encontrar fontes confiáveis, identificamos fontes renomadas, verificamos referências e citações e analisamos a qualidade. Para criar o nosso site, definimos seu propósito, escolhemos um nome e um serviço de hospedagem.

1.4 Objetivo

O objetivo foi criar um diário virtual para ajudar os usuários a acompanhar e gerenciar sua saúde mental de forma eficaz. A plataforma digital permite que as pessoas registrem suas emoções, comportamentos e sintomas ao longo do tempo, identificando problemas precocemente. Além disso, busca desmistificar questões de saúde mental, oferecer um espaço seguro para expressão e fornecer aos profissionais de saúde uma ferramenta valiosa para acompanhamento populoso.

2. METODOLOGIA

2.1 Tipo de pesquisa

A pesquisa é feita através de dados relacionados à pesquisas confiáveis sobre a saúde mental pública, utilizando sites, publicações e artigos acadêmicos, resenhas de usuários, permitindo a interação entre os mesmos.

2.2 Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada através de pesquisas de campo, e pesquisas bibliográficas visando a busca por sites e resenhas confiáveis, com uma análise de conteúdo em fontes diversas de notícias da saúde para identificar temas relevantes.

2.3 Estudo de Viabilidade

Nossa pesquisa busca se tornar uma fonte confiável, democrática e abrangente, ajudando aqueles que desejam acompanhar mais sobre saúde mental e bem-estar, como ajudar o próximo. O site pode ter sucesso e impactar seu público-alvo com uma abordagem cuidadosa, organização e apresentação de conteúdo, com engajamento do usuário, e participação comunitária no site, incluindo feedback dos usuários e interações nas redes sociais.

2.4 Resultados e discussões

A implementação da forma digital de saúde mental num contexto educacional proporcionou uma oportunidade de recolher dados valiosos relacionados com o bem-estar emocional.

Formulário: Como anda sua saúde mental?

Foi feito um formulário com uma pesquisa para saber como anda a saúde mental de pessoas próximas, e com base nos dados obtidos, a maioria (59,1%) tem a saúde mental regular, (18,2%) excelente, (13,6%) bom, e (9,1%) ruim, sendo 50% homens e 50% mulheres. Em relação, foi questionado se possuem diagnóstico profissional, ou se estão em acompanhamento, e, (72,7%) constatou que não, e (27,3%) que sim.

“Como você gostaria que os serviços de saúde mental fossem melhorados ou tornados mais acessíveis?”

Com base nas respostas do formulário, podemos concluir que:

Para melhorar e tornar os serviços de saúde mental mais acessíveis, algumas sugestões se destacam. Primeiro, a redução dos custos dos serviços psicológicos e

a ampliação do atendimento gratuito em escolas e postos de saúde são essenciais. Além disso, aumentar a disponibilidade de serviços, tanto em horários quanto em locais de fácil acesso, e garantir que os profissionais sejam bem treinados e competentes, pode fazer uma grande diferença. Programas de conscientização sobre saúde mental também são fundamentais para desestigmatizar o tema. Finalmente, a promoção de serviços acessíveis e a maior oferta de pontos de atendimento são passos importantes para garantir que todos possam ter acesso a cuidados adequados.

Ao analisar as respostas foi possível identificar as situações e desafios enfrentados pelos estudantes e avaliar a eficácia da ferramenta na promoção da conscientização e autocuidado entre os participantes.

O formulário foi bem respondido cerca de 85% dos alunos da turma responderam à questão. Isto demonstra um forte interesse pelo tema da saúde mental e uma vontade de participar em projetos que visam melhorar o ambiente escolar.

As respostas ao formulário indicaram que grande parte dos alunos vivenciam níveis elevados de estresse e ansiedade, sendo que 60% dos participantes demonstraram que existem muitos sintomas associados a essas condições. Além disso, 45% dos alunos tiveram dificuldade em gerir as suas emoções diariamente na escola. A maioria dos alunos (70%) compreendeu a importância de discutir a saúde mental no ambiente escolar e expressou a necessidade de mais recursos e apoio para lidar com seus desafios emocionais.

O formulário também mostra que existem muitos exemplos de estigma associados à procura de ajuda psicológica. Os alunos avaliaram como uma ferramenta para refletir sobre sua saúde mental e 75% dos entrevistados disseram que esta experiência os ajudou a identificar aspectos de sua vida emocional que precisam ser abordados com foco na identificação.

Desabafos e Apoio: Plataforma de Saúde Mental e Comunidade

Como a nossa plataforma pode ajudar essas pessoas?

Um site voltado para desabafos sobre saúde mental pode ajudar de várias maneiras. Ele pode oferecer um espaço seguro para que as pessoas compartilhem suas experiências e emoções, ajudando a reduzir o estigma em torno da saúde mental. Além disso, o site pode fornecer informações educativas.. A interação e o apoio de uma comunidade online podem complementar os serviços tradicionais e oferecer suporte emocional imediato. Integrar funcionalidades como fóruns de discussão, artigos sobre manejo emocional e links para serviços de apoio pode tornar o site um recurso valioso para quem busca ajuda e informações.

2.5 Referencial teórico

The Mighty

The Mighty é uma plataforma online dedicada a ajudar pessoas que enfrentam problemas de saúde mental, deficiências, condições crônicas e outros problemas pessoais. O site, fundado em 2015 por Mike Porath, tem como objetivo formar uma comunidade de apoio e compartilhar histórias com o objetivo de aumentar a compreensão e a solidariedade.

Características e vantagens do Mighty:

Relatos e Artigos:

Conteúdo Pessoal: O site contém uma variedade de histórias escritas por indivíduos que lidam com condições específicas, bem como por membros da família e cuidadores desses indivíduos. Ao incentivar a empatia e a compreensão, esses relatos fornecem uma perspectiva genuína e única das experiências vividas.

Artigos informativos: The Mighty publica histórias pessoais e artigos sobre saúde mental, bem-estar e autoajuda.

Suporte e comunidade

Grupos de Suporte: O Mighty oferece comunidades e grupos dedicados a uma variedade de situações e preocupações. Isso permite que os usuários se conectem com outras pessoas que lidam com problemas semelhantes.

Comentários e Interação: Os usuários podem comentar em histórias e artigos, oferecendo suporte, encorajamento e compartilhando suas próprias experiências.

Recursos e Equipamentos:

Recursos de Saúde: O site contém informações sobre recursos e apoio em saúde mental, bem como links para organizações e serviços relacionados.

Guias e Listas de Recursos: Para aqueles que buscam informações específicas ou precisam de ajuda imediata, eles estão disponíveis aqui.

Plataforma que é para todos:

Diversidade de Experiências: The Mighty abrange uma variedade de condições e experiências, criando um ambiente que aceita todas as vozes.

Foco na Empatia: O foco é fazer com que os usuários se sintam apoiados e compreendidos em vez de julgados.

A influência e a relevância:

Conscientização e Educação: O The Mighty aumenta a conscientização sobre várias condições de saúde e desafios pessoais ao compartilhar experiências e informações. Isso ajuda a educar o público e reduz o estigma associado a essas questões.

Apoio Comunitário:

A plataforma oferece um ambiente para apoio e validação entre pessoas, o que pode ser particularmente útil para aqueles que se sentem isolados ou incompreendidos em sua vida cotidiana.

The Mighty se destaca como uma plataforma que prioriza as experiências individuais e trabalha para estabelecer um ambiente onde o apoio e a empatia são prioridades. É um recurso útil para aqueles que buscam conexão e compreensão enquanto lidam com problemas de saúde e pessoais.

2.6 Saúde mental na escola

Problemas Relacionados à Saúde Mental nas Escolas:

A falta de atenção à saúde mental pode levar a diversos problemas, como o aumento da violência escolar, dificuldades no aprendizado e problemas de relacionamento entre alunos e professores.

A negligência com o cuidado emocional pode afetar negativamente tanto os estudantes quanto os educadores, gerando um ambiente escolar menos saudável.

Educação Integral como Solução:

A educação integral é proposta como uma abordagem que vai além do currículo acadêmico tradicional e inclui o desenvolvimento emocional e social dos estudantes. Esta abordagem visa criar um ambiente mais inclusivo e de apoio, onde tanto alunos quanto educadores possam receber suporte para lidar com questões emocionais e de saúde mental.

Benefícios da Educação Integral:

Para Estudantes: Melhora o bem-estar emocional, ajuda no desenvolvimento de habilidades sociais e promove um ambiente mais seguro e acolhedor.

Para Educadores: Oferece suporte emocional e profissional, reduzindo o estresse e melhorando a qualidade do ensino e da interação com os alunos.

Implementação e Práticas:

O site sugere a adoção de práticas e políticas que integrem a saúde mental ao currículo escolar e promovam a formação continuada de educadores para lidar com questões emocionais.

Destaca a importância de um trabalho conjunto entre escolas, famílias e comunidades para criar um ambiente de suporte e cuidado.

A educação integral pode ser uma estratégia eficaz para abordar e melhorar a saúde mental dentro das escolas, beneficiando tanto os alunos quanto os educadores ao criar um ambiente escolar mais equilibrado e acolhedor.

A importância da saúde mental nas escolas

Imagine uma escola onde cada aluno e cada educador se sente ouvido, compreendido e apoiado. Um lugar onde as preocupações emocionais e as dificuldades pessoais são tratadas com a mesma seriedade que as matérias do currículo. Esse é o ideal que buscamos ao integrar a saúde mental na educação.

A Realidade das Nossas Escolas

Na prática, muitas escolas enfrentam desafios significativos relacionados à saúde mental. Estudantes podem sentir-se sobrecarregados com as pressões acadêmicas, sociais e até familiares, o que pode se refletir em dificuldades de aprendizagem, comportamentos disruptivos e até mesmo casos de violência. Educadores, por sua vez, frequentemente lidam com altos níveis de estresse e burnout, o que afeta sua capacidade de ensinar e apoiar efetivamente seus alunos.

Por que a Saúde Mental é Importante?

A saúde mental não é apenas sobre tratar doenças ou distúrbios; é sobre promover o bem-estar geral. Em um ambiente educacional, isso significa criar um espaço onde todos possam prosperar emocionalmente. Quando cuidamos da saúde mental dos alunos e educadores, estamos investindo em um ambiente mais harmonioso e produtivo. Estudantes que se sentem bem consigo mesmos e com os outros estão mais propensos a aprender e se desenvolver de maneira positiva. Da mesma forma, educadores que se sentem apoiados e valorizados são mais capazes de inspirar e engajar seus alunos.

Educação Integral: Um Caminho para o Bem-Estar

A educação integral vai além do ensino acadêmico e se preocupa com o desenvolvimento emocional e social. Isso envolve:

Criar Ambientes Acolhedores: Espaços onde cada indivíduo se sente seguro para expressar suas emoções e enfrentar desafios. Isso pode incluir a presença de orientadores e programas de apoio psicológico.

Promover Habilidades Sociais e Emocionais: Ensinar habilidades de gestão de emoções, resolução de conflitos e empatia pode ajudar tanto alunos quanto educadores a lidar melhor com suas próprias experiências e interações diárias.

Apoiar Educadores: Oferecer suporte e treinamento contínuo para professores, para que eles possam lidar com o estresse e se engajar de forma eficaz com seus alunos.

Implementando Mudanças

Para que essas mudanças aconteçam, é essencial envolver toda a comunidade escolar: gestores, professores, alunos e pais. Juntos, podemos criar estratégias para integrar a saúde mental no currículo, adotar práticas de acolhimento e oferecer

recursos adequados. Também é vital fomentar uma cultura escolar que valorize e cuide da saúde mental, desafiando o estigma associado a essas questões.

A saúde mental na educação não é apenas uma questão de necessidade, mas uma oportunidade para transformar nossas escolas em lugares de verdadeiro crescimento e aprendizado. Ao colocar o bem-estar emocional no centro do ambiente escolar, estamos criando uma base sólida para um futuro mais equilibrado e saudável para todos os envolvidos.

2.7 Fundamentos das tecnologias digitais na educação

A Revolução da Educação Digital: Transformando o Aprendizado para o Futuro

Pense na última vez que você usou um aplicativo para resolver um problema ou encontrar uma informação. Agora, imagine se pudéssemos usar essa mesma tecnologia para tornar o aprendizado mais interessante e acessível para todos. É exatamente isso que a educação digital propõe: usar as ferramentas digitais para transformar a maneira como ensinamos e aprendemos.

O Que a Educação Digital Pode Fazer por Nós?

Acesso Ilimitado à Informação:

Imagine ter à sua disposição uma biblioteca infinita, disponível a qualquer momento. Com a educação digital, esse cenário é possível. Alunos podem explorar uma vasta gama de recursos online, desde vídeos educativos até artigos científicos, tornando o aprendizado muito mais dinâmico e diversificado.

Engajamento e Interatividade:

As ferramentas digitais têm o poder de transformar uma aula tradicional em uma experiência interativa e envolvente. Jogos educativos, quizzes online e simulações podem tornar o aprendizado mais divertido e estimulante, capturando a atenção dos alunos de maneira que métodos tradicionais muitas vezes não conseguem.

Preparação para o Futuro:

Vivemos em um mundo cada vez mais digital. Incorporar tecnologias no aprendizado ajuda os alunos a desenvolver habilidades essenciais para o mercado de trabalho, como a capacidade de usar ferramentas digitais, resolver problemas tecnológicos e colaborar online.

Os fundamentos das tecnologias digitais na educação são basicamente sobre usar ferramentas e recursos digitais no ensino. Isso envolve várias coisas, como:

Interação e Colaboração

Plataformas como fóruns e chats permitem que alunos e professores interajam mais, o que incentiva o aprendizado colaborativo e a troca de conhecimentos.

Ensino Personalizado

As tecnologias ajudam a criar planos de estudo que se ajustam às necessidades e habilidades de cada aluno, deixando o aprendizado mais personalizado.

Desenvolvimento de Habilidades Digitais

Usar tecnologias na educação faz com que os alunos desenvolvam habilidades importantes no mundo digital, como a alfabetização digital e o pensamento crítico.

Metodologias Ativas de Ensino

Ferramentas como simulações, jogos e realidade aumentada/virtual tornam o aprendizado mais prático e envolvente.

Avaliação e Feedback

Com as ferramentas digitais, dá para fazer avaliações online e receber feedback na hora, ajudando alunos e professores a entenderem onde estão indo bem e onde precisam melhorar.

Inclusão e Acessibilidade

As tecnologias digitais podem facilitar o acesso à educação para estudantes com necessidades especiais, oferecendo recursos como descrições em áudio, legendas e interfaces acessíveis em diferentes dispositivos.

Esses pontos mostram como as tecnologias digitais estão mudando a educação, tornando-a mais dinâmica, acessível e adaptada às necessidades atuais.

2.8 Lei 10.216, De 6 De Abril De 2001

A Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001, estabelece diretrizes para a proteção e os direitos das pessoas com transtornos mentais no Brasil. Ela promove a substituição do modelo hospitalocêntrico pelo atendimento em serviços comunitários, visando a inclusão social e a dignidade dos pacientes. A lei prevê a criação de serviços de saúde mental, como Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), e enfatiza a importância do tratamento em liberdade, com respeito aos direitos e à autonomia dos indivíduos. Além disso, busca garantir um cuidado integral e humanizado, priorizando a prevenção e a reabilitação.

Ela visa promover o cuidado e a inclusão de pessoas com transtornos mentais, o que pode se relacionar com a criação de um site de desabafos ao oferecer um espaço seguro e acessível para que indivíduos compartilhem suas experiências e sentimentos. Um site de desabafos pode complementar a abordagem da lei ao proporcionar apoio emocional e social, ajudando a reduzir o estigma e a promover a saúde mental, alinhando-se com o objetivo de oferecer um suporte mais humanizado e acessível.

3. TECNOLOGIAS UTILIZADAS

3.1 Programação

HTML

Figura 1: HTML



HTML5 (sigla HyperText Markup Language) é uma das linguagens que se utiliza para desenvolver websites. Foi projetado para interligar instituições de pesquisa e compartilhar documentos com facilidade, no HTML tem códigos para criar páginas na web que definem o tipo de letra, qual o tamanho, cor, espaçamento e vários outros aspectos do site. Sendo a primeira linguagem de nível mundial, mas não é a única, dessa forma sendo possível utilizar várias linguagens na mesma página de web.

CSS

Figura 2: CSS



CSS é o acrônimo de Cascading Style Sheets que em português seria algo como “folhas de estilo em cascata”. É uma especificação que define como os elementos que compõem uma página, um documento ou aplicação Web serão exibidos. Quando falamos de acessibilidade, performance e manutenção, tem-se como princípio fazer separação do conteúdo, da interatividade e da apresentação de um site ou aplicação web. O CSS desempenha um grande papel na camada da apresentação. (Systems,2012).

JAVASCRIPT

Figura 3: JavaScript



Javascript é uma linguagem de programação cliente-side. Ela é utilizada para controlar o HTML e o CSS para manipular comportamentos na página. Um Comportamento comum, por exemplo, é um submenu. O submenu estava escondido, e quando passamos o mouse no item, o submenu aparece. Todo esse comportamento quem vai executar é o JavaScript. (Java para iniciantes, 2014)

NODE JS

Figura 4: Node js

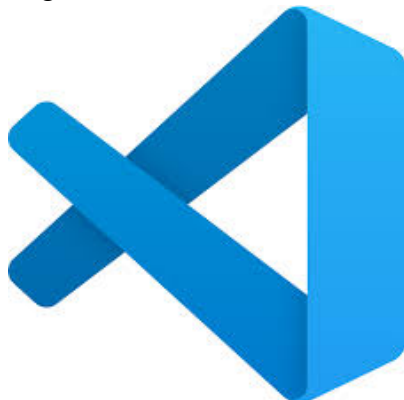


Node.js é um ambiente de execução JavaScript no lado do servidor, permitindo que você crie aplicações web escaláveis e de alto desempenho. Para fazer um site com Node.js, você pode usar o framework Express, que facilita a criação de APIs e rotas.

Além disso, o Node.js utiliza um modelo de I/O não bloqueador, o que o torna ideal para aplicações em tempo real. Você também pode integrar bancos de dados como MongoDB ou PostgreSQL para gerenciar dados de forma eficiente. Por fim, o ecossistema rico de pacotes do npm permite adicionar funcionalidades rapidamente, tornando seu desenvolvimento ainda mais ágil.

VISUAL STUDIO CODE

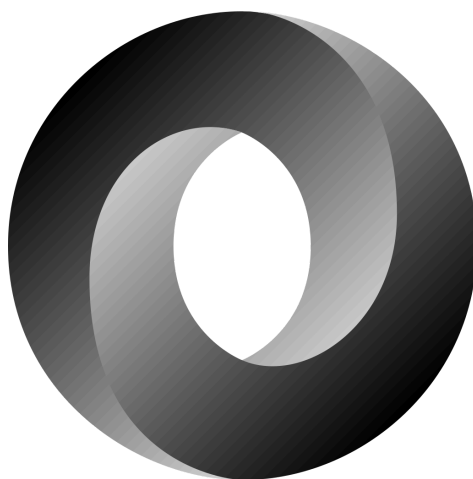
Figura 5: Visual Studio Code



O Visual Studio é um ambiente de desenvolvimento integrado (IDE) da Microsoft, projetado para desenvolver aplicações em várias linguagens, como C#, VB.NET, C++, e JavaScript. Ele oferece ferramentas robustas para codificação, depuração, e testes, além de suporte a controle de versão e integração com serviços como Azure. A interface é altamente personalizável, permitindo que os desenvolvedores ajustem o ambiente de acordo com suas preferências.

JSON

Figura 6: JSON



O JSON é um formato de arquivo aberto independente tendo uma troca rápida e simples entre sistemas podendo ter transferências de dados constituídos entre uma aplicação Web e um servidor Web. Foi consumido com o destino para manter o funcionamento adequado do website com o servidor Web e a aplicação Web.

MYSQL

Figura 7: MySql



MySQL é um sistema de gerenciamento de banco de dados relacional (SGBDR) de código aberto, amplamente utilizado para armazenar e gerenciar dados. Ele utiliza a linguagem SQL (Structured Query Language) para realizar operações de criação, leitura, atualização e exclusão (CRUD) em tabelas. O MySQL é conhecido por sua confiabilidade, desempenho e escalabilidade, sendo uma escolha popular para aplicações web. Além disso, oferece suporte a transações, replicação e segurança robusta.

3.2 Ferramentas de design

CANVA

Figura 8: Canva



O Canva é uma ferramenta de design gráfico online que permite criar uma variedade de materiais visuais, como cartazes, apresentações, posts para redes sociais e muito mais. Ele oferece uma interface intuitiva com arrastar e soltar, além de muitos templates e elementos gráficos prontos. Isso facilita a criação de designs, mesmo sem experiência prévia. Você pode personalizar designs com suas imagens, textos e cores, e há recursos tanto gratuitos quanto pagos.

3.3 Ferramentas de diagramação

Figura 9: Google Docs



O Google Docs, desenvolvido por empresa de mesmo nome, é um dos programas rivais ao Word e tem como função a produção, edição e processamento de textos.

4. ASPECTOS

4.1 Aspectos Éticos

Transparência

- Informar sobre Dados: Ser claro sobre quais dados estão sendo coletados, como serão usados e com quem serão compartilhados.
- Consentimento: Obter consentimento informado dos usuários antes de coletar dados pessoais.

Responsabilidade

- Conteúdo: Assegurar-se de que o conteúdo do site é preciso e não engana ou prejudica os visitantes.
- Publicidade: Indicar claramente quando o conteúdo é patrocinado ou publicitário para evitar confusão.

Acessibilidade

- Design Responsivo: Certificar-se de que o site é funcional em diversos dispositivos e tamanhos de tela.

Segurança

- Proteção Contra Ataques: Implementar medidas de segurança para proteger o site contra ataques cibernéticos e vulnerabilidades.
- Segurança de Dados: Utilizar criptografia para proteger informações sensíveis transmitidas e armazenadas.

4.2 Aspectos de Privacidade

Política de Privacidade

- Descrever a Coleta de Dados: Detalhar quais dados são coletados, como são utilizados, e por quanto tempo são armazenados.
- Direitos dos Usuários: Informar os usuários sobre seus direitos, como o acesso, correção e exclusão de seus dados pessoais.

Cookies e Tecnologias de Rastreamento

- Aviso de Cookies: Informar os usuários sobre o uso de cookies e outras tecnologias de rastreamento no site.

- Opção de Opt-Out: Permitir que os usuários escolham não aceitar cookies ou ajustar suas preferências de rastreamento.

Segurança da Informação

- Proteção de Dados: Uso de técnicas de segurança para proteger dados pessoais contra acessos não autorizados e vazamentos.

Conformidade Legal

- Legislação de Proteção de Dados: Assegurar que o site esteja em conformidade com as leis de proteção de dados relevantes, como o GDPR na União Europeia ou a LGPD no Brasil.

- Requisitos Regionais: Adaptar a política de privacidade e práticas de coleta de dados conforme as regulamentações locais.

Práticas Adicionais

- Educação e Treinamento: Oferecer treinamento para sua equipe sobre práticas de privacidade e segurança.

- Revisões Regulares: Realizar auditorias regulares da segurança e das políticas de privacidade para garantir que continuam a atender às melhores práticas e regulamentos.

Dados da conta

Para criar uma conta no “Calmcore”, pedimos-lhe que nos forneça o seu endereço de email. Pode também, opcionalmente, criar uma fotografia de perfil de utilizador.

Também recolhemos os dados que nos forneceram relativamente à sua interação com a aplicação.

Dados da comunidade

Também pode optar por partilhar a sua "história" com a comunidade quando atingir um determinado objetivo. Isto pode incluir:

- O nome de utilizador que escolheu
- A fotografia de perfil de utilizador que carregou
- O texto da história e a fotografia que carregou

Qualquer informação divulgada nestas áreas torna-se informação pública. O utilizador deve ter cuidado ao utilizá-las e evitar publicar informações pessoais.

O que fazemos com esses dados?

- Os dados de utilização da aplicação e da conta ajudam-nos a melhorar a experiência do utilizador das nossas aplicações.
- Utilizamos nomes anónimos, e perguntas de inquéritos para apresentar estatísticas interessantes aos utilizadores das nossas aplicações, a fim de os motivar a atingir o seu próximo objetivo.
- Os dados da comunidade são apresentados nas nossas páginas de comunidade.
- Não somos uma empresa dependente de uma organização maior que possa acessar suas informações.

5. FLUXOGRAMA

Figura 10: Front-End

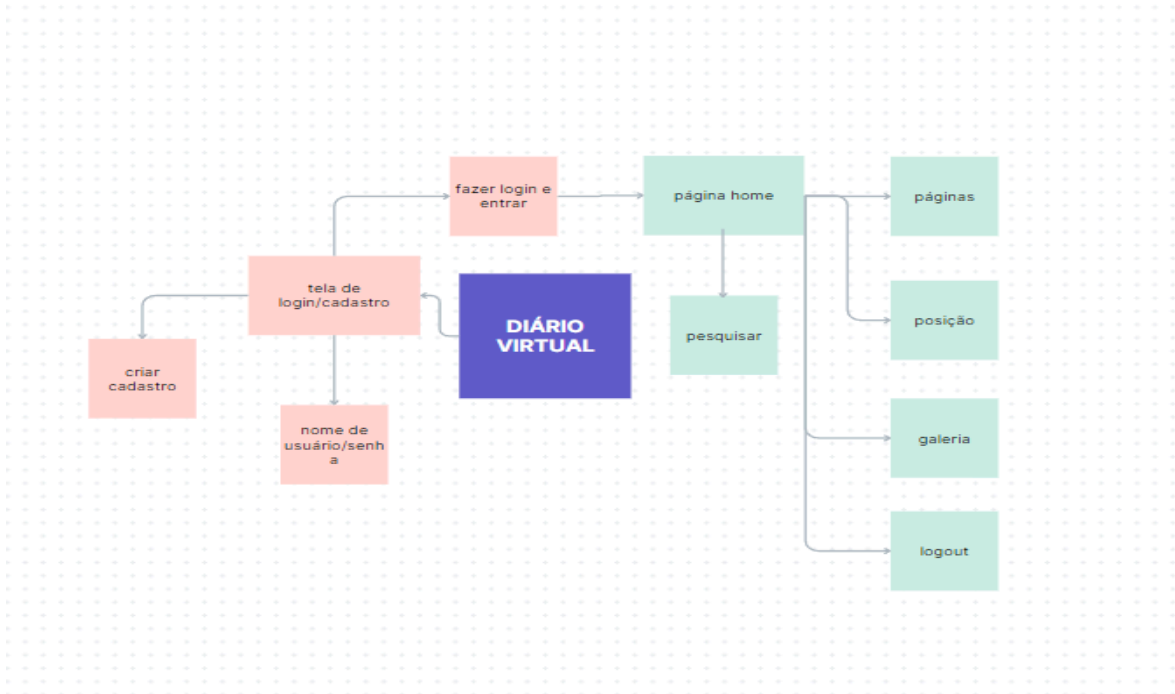
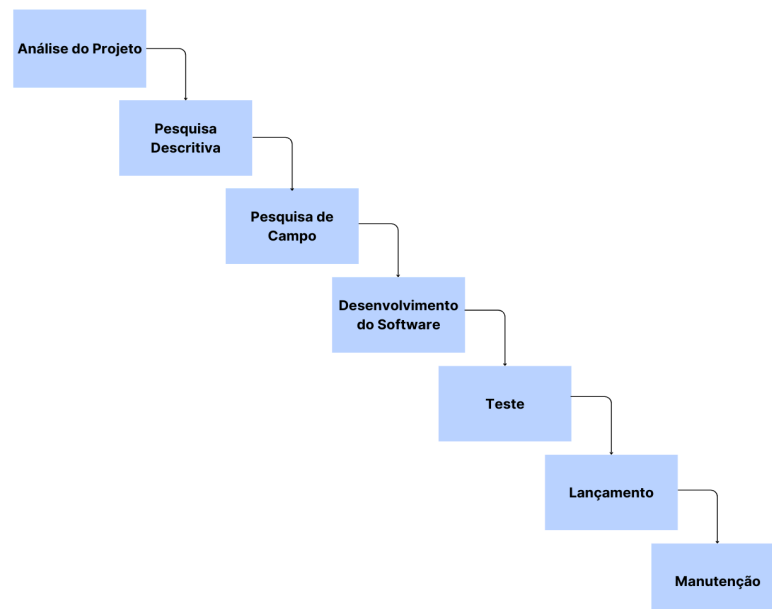


Figura 11: Ciclo de Vida



6. LAYOUTS

Figura 12: Layout

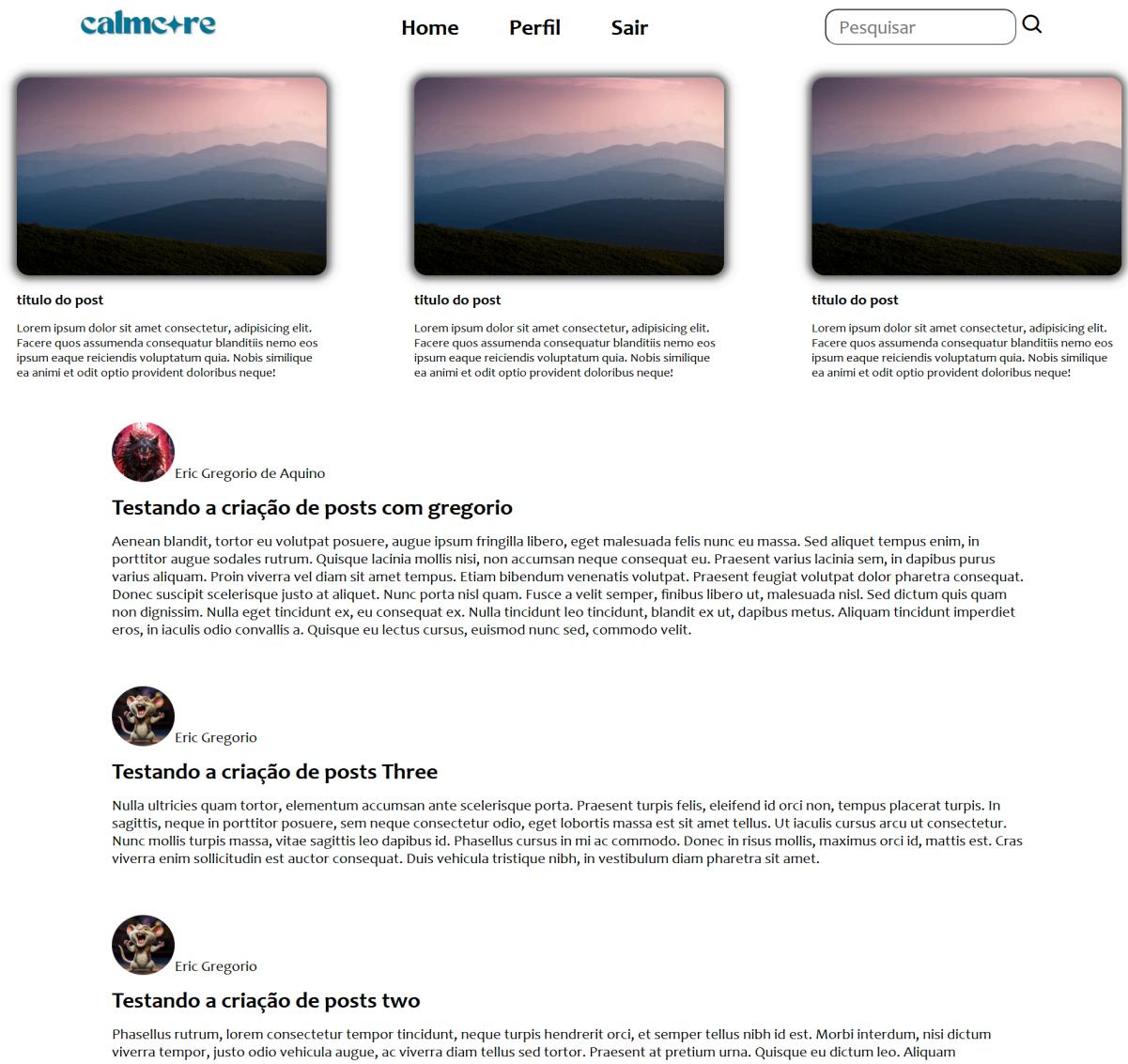


Figura 13: Layout

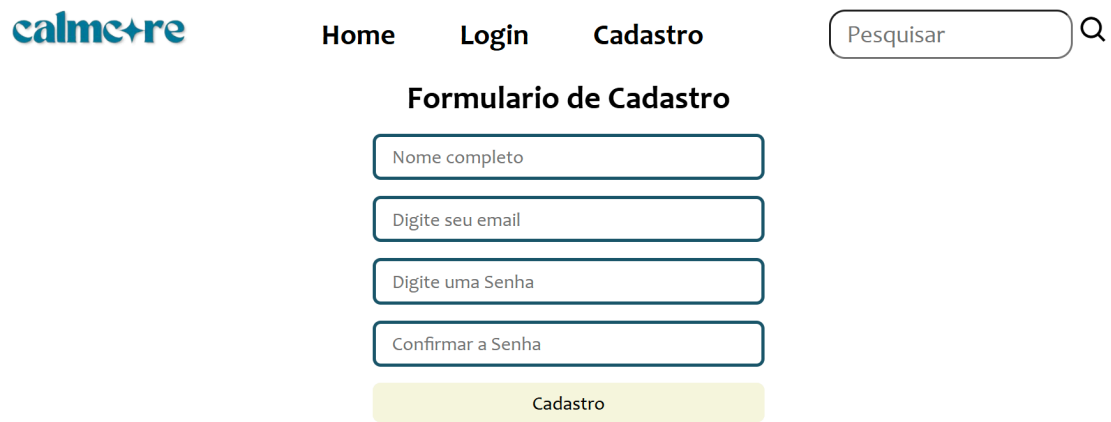


Figura 13 mostra o layout do formulário de cadastro. No topo, há o logo "calmc+re" à esquerda, os links "Home", "Login" e "Cadastro" no centro, e um campo de busca "Pesquisar" com um ícone de lupa à direita. Abaixo, o título "Formulario de Cadastro" é seguido por quatro campos de entrada: "Nome completo", "Digite seu email", "Digite uma Senha" e "Confirmar a Senha". Um botão amarelo "Cadastro" está na base.

Figura 14: Layout

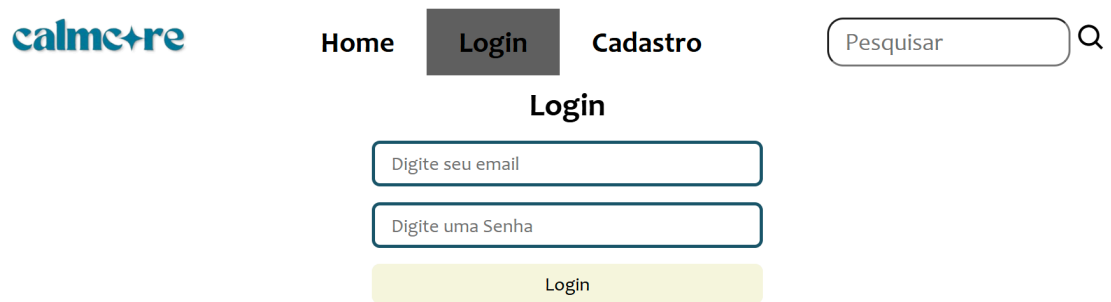


Figura 14 mostra o layout do formulário de login. No topo, há o logo "calmc+re" à esquerda, os links "Home", "Login" (destacado com um fundo cinza) e "Cadastro" no centro, e um campo de busca "Pesquisar" com um ícone de lupa à direita. Abaixo, o título "Login" é seguido por dois campos de entrada: "Digite seu email" e "Digite uma Senha". Um botão amarelo "Login" está na base.

Figura 15: Layout



Figura 15 mostra o layout da página "Meu Perfil". No topo, há o logo "calmc+re" à esquerda, os links "Home", "Perfil" (destacado) e "Sair" no centro, e um campo de busca "Pesquisar" com um ícone de lupa à direita. Abaixo, o título "Meu Perfil" é seguido por uma barra de navegação com "Meu Perfil" e "Meus Dados". À esquerda, há links para "Posts" e "Criar Post". No centro, há uma imagem de perfil de um personagem. À direita, há um formulário com campos para "Nome: Eric Gregorio" e "Email: gregorio.eric@gmail.com". Abaixo dos campos, há dois botões: "Editar Perfil" (azul) e "Atualizar Perfil" (cinza).

Figura 16: Layout

calm+re

HomePerfilSair

Pesquisar

Meu Perfil

Meu Perfil

Criar Post

Posts

Criar Post

Titulo:

Mensagem:

Salvar Post

Figura 17: Layout

calm+re

HomePerfilSair

Pesquisar

Meu Perfil

Meu Perfil

Criar Post

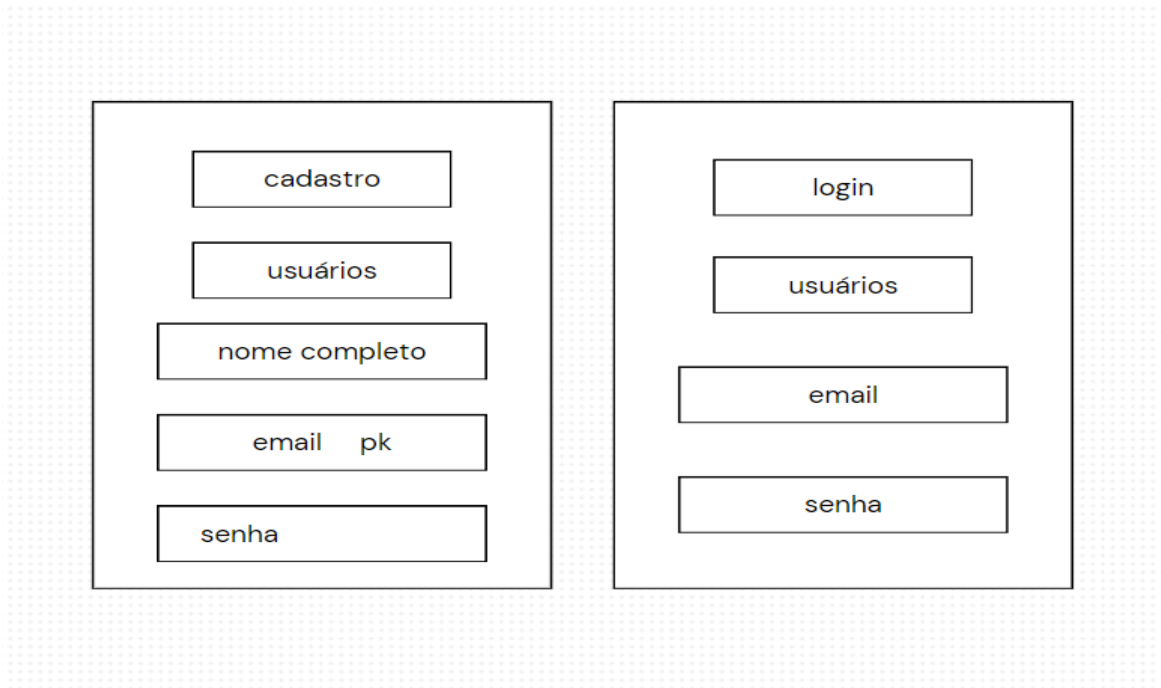
Posts

Criar Post

Titulo	Editar	Deletar
Testando a criação de posts	Editar	Deletar
Testando a criação de posts two	Editar	Deletar
Testando a criação de posts Three	Editar	Deletar

7. BANCO DE DADOS

Figura 18: Tabelas do banco de dados



8. LISTA DE REQUISITOS FUNCIONAIS

1.0	Login
1.1	Formulário Login
1.2	Botão Login
1.3	Botão Cadastro
2.0	Cadastro
2.1	Formulário Cadastro
2.2	Botão Cadastro
3.0	Botão home
3.1	Página home
4.0	Botão perfil
4.1	Página Meu perfil
4.2	Botão editar perfil
4.3	Botão atualizar perfil
5.0	Botão criar posts
5.1	Botão salvar post
6.0	Botão posts
6.1	Botão editar
6.2	Botão deletar

9. APÊNDICE

9.1 Artigos sobre Depressão

A depressão é um estado de humor complicado, onde a pessoa se sente muito triste e perde o interesse em tudo, até nas coisas que costumava gostar. Não é só um dia ruim, é uma condição séria que precisa de atenção.

Fatores que podem levar à depressão, como:

1. **Genética:** Se alguém na sua família já teve depressão, você pode estar mais suscetível.
2. **Mudanças Químicas:** Às vezes, os neurotransmissores do cérebro, como serotonina e dopamina, estão desregulados, afetando seu humor.
3. **Estresse da Vida:** Coisas difíceis, como a perda de alguém querido ou problemas financeiros, podem desencadear a depressão.
4. **Padrões de Pensamento:** Pensar de forma negativa ou ter experiências ruins na infância pode aumentar o risco.

Quais são os sinais?

Os sintomas podem variar bastante, mas geralmente incluem:

- Sentir-se triste ou vazio por um longo tempo
- Perder o interesse nas coisas que você gostava
- Fadiga e falta de energia
- Dificuldade para se concentrar
- Alterações no apetite ou no peso
- Problemas para dormir (dormir demais ou de menos)
- Sensação de culpa ou inutilidade
- Pensamentos sobre suicídio

Como é feito o diagnóstico?

Os profissionais de saúde mental fazem o diagnóstico conversando com você e, às vezes, usando questionários para entender como você está se sentindo e como isso está afetando sua vida.

Como tratar?

A boa notícia é que a depressão tem tratamento! Aqui estão algumas opções:

1. **Terapia:** Conversar com um terapeuta pode ajudar muito. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma das mais usadas.
2. **Remédios:** Antidepressivos podem equilibrar os neurotransmissores e ajudar a aliviar os sintomas.

3. **Mudanças no Dia a Dia:** Exercícios, uma alimentação melhor e técnicas de relaxamento podem fazer uma grande diferença.
4. **Apoio dos Amigos e Família:** Ter pessoas queridas por perto é fundamental para a recuperação.

Se você ou alguém que você conhece está lidando com a depressão, buscar ajuda profissional é super importante. A recuperação é possível, e com o tratamento certo, é possível levar uma vida mais feliz e plena.

9.2 Artigo sobre Ansiedade

Ansiedade é aquela sensação de nervosismo e preocupação que a gente sente em momentos de estresse. Todo mundo fica ansioso de vez em quando, mas se isso se torna frequente e atrapalha sua vida, pode ser um sinal de que algo mais sério está acontecendo.

Algumas coisas podem contribuir para a ansiedade, como:

1. **Genética:** Se alguém na sua família já teve problemas de ansiedade, você pode estar mais propenso a isso.
2. **Química do Cérebro:** Às vezes, o cérebro não está equilibrado, e isso afeta seu humor.
3. **Situações Estressantes:** Problemas no trabalho, grana curta ou mudanças na vida podem ser gatilhos.
4. **Pensamentos Negativos:** Se você tende a se preocupar demais ou ver o lado negativo das coisas, isso pode piorar a ansiedade.

Quais são os sinais?

Os sinais de ansiedade podem variar, mas alguns dos mais comuns são:

- Preocupação excessiva com coisas do dia a dia
- Sensação de que algo ruim está prestes a acontecer
- Dificuldade para relaxar
- Dificuldade de concentração
- Sintomas físicos, como coração acelerado ou tensão muscular

Como é feito o diagnóstico?

Os profissionais de saúde mental normalmente diagnosticam a ansiedade conversando com você e, às vezes, usando questionários para entender como você está se sentindo e como isso está afetando sua vida.

Como tratar?

1. **Terapia:** Conversar com um terapeuta pode ajudar bastante. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é bem eficaz.
2. **Remédios:** Antidepressivos e ansiolíticos podem ser úteis para controlar os sintomas.
3. **Mudanças no Dia a Dia:** Exercitar-se, comer bem e relaxar com meditação ou técnicas de respiração podem fazer uma grande diferença.
4. **Apoio dos Amigos e Família:** Ter pessoas queridas por perto é essencial para se sentir mais seguro.

9.3 Artigo sobre TDAH

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição que pode atingir tanto crianças quanto adultos. Basicamente, quem tem TDAH pode ter dificuldade para se concentrar, pode ser hiperativo e agir de forma impulsiva. Isso pode complicar a rotina, o desempenho na escola ou trabalho e até os relacionamentos.

Sintomas

Os sintomas do TDAH costumam ser divididos em três tipos:

1. **Desatenção:** Dificuldade para focar, esquecer compromissos e não seguir bem as instruções.
2. **Hiperatividade:** Agitação, dificuldade para ficar parado, falar demais e ter problemas em esperar a sua vez.
3. **Impulsividade:** Tomar decisões sem pensar muito, interromper os outros e não saber esperar.

Causas

As causas do TDAH ainda não estão totalmente claras, mas parece que a genética, o ambiente e algumas questões neurológicas influenciam. Tem muitos casos em famílias, então a hereditariedade é um fator importante.

Diagnóstico

Para diagnosticar TDAH, os profissionais usam critérios clínicos, observações e relatos de pais e professores. Não existe um exame específico que possa confirmar o TDAH, por isso é importante fazer uma avaliação completa.

Tratamento

O tratamento pode envolver:

- **Medicamentos:** Normalmente, são usados estimulantes, como metilfenidato e anfetaminas, que ajudam a melhorar a concentração e controlar a hiperatividade. Também existem opções não estimulantes.
- **Terapia Comportamental:** A terapia pode ajudar a desenvolver habilidades sociais e de organização, além de dar estratégias para lidar com a impulsividade.
- **Educação e Apoio:** A família e a escola têm um papel importante. Programas de intervenção podem ser criados para ajudar a adaptar o ambiente escolar e social.

9.4 Artigo sobre Transtornos Alimentares

Os transtornos alimentares são problemas sérios que afetam a forma como alguém vê a comida e o próprio corpo. Eles podem ter um grande impacto na saúde física e mental. Vamos dar uma olhada nos tipos mais comuns e em como lidar com eles.

Tipos Comuns de Transtornos Alimentares

1. **Anorexia Nervosa:** Isso acontece quando a pessoa restringe muito a alimentação e se preocupa demais com o peso e a aparência. Muitas vezes, quem tem anorexia se vê como acima do peso, mesmo estando bem abaixo do ideal.
2. **Bulimia Nervosa:** Esse transtorno envolve comer muito em um curto período e, em seguida, tentar eliminar a comida de alguma forma, seja vomitando, usando laxantes ou se exercitando em excesso. As pessoas costumam sentir culpa e vergonha após esses episódios.
3. **Transtorno da Compulsão Alimentar:** Aqui, a pessoa come em excesso, mas não faz nada para “compensar” isso, como na bulimia. Muitas vezes, elas se sentem envergonhadas por comer tanto, mesmo quando não estão com fome.
4. **Pica:** Isso é quando alguém come coisas não alimentares, como terra ou papel. É mais comum em crianças, mas também pode acontecer em outras situações.
5. **Ortorexia:** Embora não seja oficialmente reconhecida, a ortorexia é uma obsessão por comer apenas alimentos saudáveis, levando a pessoa a excluir muitos outros tipos de comida.

Causas

Os transtornos alimentares podem surgir por vários motivos:

- **Genéticos:** Algumas pessoas podem ter uma predisposição genética.
- **Psicológicos:** Questões como baixa autoestima e ansiedade podem contribuir.
- **Sociais e Culturais:** Pressões da sociedade e padrões de beleza podem afetar a forma como alguém vê o próprio corpo.

Sinais de Alerta

Fique atento a alguns sinais que podem indicar um transtorno alimentar:

- Mudanças bruscas de peso.
- Preocupação excessiva com dietas e exercícios.
- Evitar refeições ou sair para comer.
- Isolamento social e mudanças de comportamento.

Tratamento

O tratamento geralmente envolve:

- **Terapia:** A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem comum que ajuda a pessoa a mudar a forma como pensa e se comporta em relação à comida e à imagem corporal.
- **Medicamentos:** Às vezes, antidepressivos ou outros remédios podem ser usados para ajudar a lidar com sintomas.
- **Nutrição:** Trabalhar com nutricionistas pode ajudar a restabelecer uma alimentação saudável e uma relação mais positiva com a comida.

9.5 Artigo sobre Transtorno Bipolar

O transtorno bipolar é uma condição de saúde mental que faz com que a pessoa tenha mudanças extremas de humor. Isso significa que ela pode passar de momentos de euforia (mania ou hipomania) para períodos de depressão. Essas oscilações podem afetar o dia a dia e as relações pessoais.

Tipos de Transtorno Bipolar

1. **Transtorno Bipolar Tipo I:** Aqui, a pessoa tem episódios maníacos que duram pelo menos uma semana, muitas vezes seguidos de episódios depressivos. Os episódios de mania podem ser tão intensos que a pessoa pode precisar de hospitalização.
2. **Transtorno Bipolar Tipo II:** Neste tipo, a pessoa tem episódios de hipomania (menos intensa que a mania) e depressão. Embora a depressão possa ser bem severa, a hipomania não chega a ser tão grave quanto na Tipo I.
3. **Ciclomania:** Envolve mudanças de humor mais leves, mas que duram mais tempo, com períodos de hipomania e depressão que duram pelo menos dois anos (um ano em crianças e adolescentes).

Sintomas

- **Mania/Hipomania:**
 -
 - Energia alta e muita atividade.
 - Euforia ou irritabilidade.
 - Menos necessidade de dormir.
 - Fala rápido e muitas ideias ao mesmo tempo.
 - Comportamentos impulsivos, como gastar demais ou tomar decisões arriscadas.
- **Depressão:**
 - Sentimentos de tristeza ou desespero.
 - Perda de interesse nas coisas.
 - Cansaço e falta de energia.
 - Dificuldade para se concentrar.
 - Em casos graves, pensamentos suicidas.

Causas

As causas do transtorno bipolar não são totalmente claras, mas acredita-se que sejam uma mistura de fatores genéticos, bioquímicos e ambientais. Ter alguém na família com transtornos de humor pode aumentar o risco.

Diagnóstico

O diagnóstico é feito por um profissional de saúde mental, que avalia os sintomas e o histórico da pessoa. Não existe um exame único que confirme o transtorno bipolar.

Tratamento

O tratamento normalmente combina:

- **Medicamentos:** Estabilizadores de humor, antipsicóticos e antidepressivos podem ser usados para ajudar a controlar os sintomas.
- **Terapia:** A terapia cognitivo-comportamental (TCC) e outras abordagens ajudam a pessoa a entender melhor sua condição e a encontrar formas de lidar com isso.
- **Educação e Apoio:** Saber mais sobre o transtorno e contar com uma rede de apoio, como grupos de ajuda, pode ser super útil.

10.CONCLUSÕES FINAIS

A pesquisa demonstrou a relevância e o potencial das tecnologias digitais na educação e cuidados em saúde mental. O uso de ferramentas tecnológicas em ambientes educacionais não só facilita o processo de aprendizagem, mas também promove um ambiente de apoio emocional e psicológico para os alunos.

Este estudo concluiu que os diários virtuais podem servir como uma ferramenta eficaz para monitorar e melhorar a saúde mental dos alunos, proporcionando um espaço seguro para expressão emocional e reflexão pessoal.

Este estudo destaca a importância de continuar a investir em inovações que apoiem a educação e a saúde mental e promovam ambientes educacionais mais inclusivos, saudáveis e preparados para os desafios do mundo moderno.

O desenvolvimento de um diário público virtual de saúde mental representa um passo importante nesta direção, proporcionando uma solução prática e acessível para os desafios atuais na educação e na saúde mental.

11.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

“As tecnologias da informação podem revolucionar o cuidado com a saúde “

<https://www.ipea.gov.br/cts/pt/central-de-conteudo/artigos/artigos/107-as-tecnologias-da-informacao-podem-revolucionar-o-cuidado-com-a-saude>

“Como a tecnologia pode melhorar a saúde pública no Brasil?”

<https://mv.com.br/blog/tecnologia-melhora-saude-publica-nobrasil#:~:text=A%20aplicação%20da%20tecnologia%20na,avanços%20significativos%20na%20saúde%20pública.>

“Tecnologia na saúde: o'que é, vantagens e tendências”

<https://star.med.br/tecnologia-na-saude-o-que-e/>

“A importância da integração de sistemas para eficiência na saúde pública”

<https://blog.hygia.com.br/integracao-de-sistemas-para-saude-publica/>

“O que é depressão?”

<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/depression>

“Depressão (transtorno depressivo maior)”

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

“Centro de Recursos para Depressão”

<https://www.webmd.com/depression/default.htm>

“Instituto Nacional de Saúde Mental (National Institute of Mental Health)”

<https://www.nimh.nih.gov/>

“The mighty”

<https://themighty.com>

“Autoestima baixa e ansiedade: saúde mental de jovens é pior que de outros grupos, aponta estudo”

<https://www.bbc.com/portuguese/articles/crg7lg4r6g5o#:~:text=BBC%20Lê-,Autoestima%20baixa%20e%20ansiedade%3A%20saúde%20mental%20de%20jovens%20é%20pior,de%20ou>

“I am Sober”

<https://iamsobber.com/pt/site/home>

“PePSIC - Biblioteca Virtual de Psicologia”

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2020000200011

“DOCTUM - Repositório de Artigos Acadêmicos”

<https://dspace.doctum.edu.br/bitstream/123456789/2833/1/TERAPIA%20COGNITIVO-COMPORTAMENTAL%20NO%20TRANSTORNO%20DE.pdf>

“O Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)”

<https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/transtorno-deficit-atencao.htm>

“TDAH: o que é, sintomas, teste online e tratamento”

<https://www.mdsaude.com/psiquiatria/tdah/>

“O'Que é transtornos alimentares?”

<https://eurofarma.com.br/artigos/o-que-e-transtorno-alimentar>

“Conceito e Tipos mais Frequentes de Transtornos Alimentares”

<https://diabetes.org.br/conceito-e-tipos-mais-frequentes-de-transtornos-alimentares/>

“9 principais transtornos alimentares”

<https://www.tuasaude.com/principais-transtornos-alimentares/>

“Transtorno bipolar”

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/transtorno-bipolar-2/>

“Saúde mental na era digital”

<https://portal.sbpcnet.org.br/noticias/saude-mental-na-era-digital/>

“Saúde Mental dos adolescentes”

<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>

“Crise de saúde mental nas escolas: 'Alunos estão deprimidos, ansiosos, em luto e faltam psicólogos”

<https://g1.globo.com/educacao/noticia/2022/08/25/crise-de-saude-mental-nas-escolas-alunos-estao-deprimidos-ansiosos-em-luto-e-faltam-psicologos.ghtml>

“O que é Política de Privacidade, como fazer e sua relação com a LGPD”

<https://blog.solides.com.br/o-que-e-politica-de-privacidade/>