

Let's Talk

Relatório da 1^a Fase - Análise de utilizadores e tarefas



Let's Talk

**Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto
Interação Pessoa-Computador
Licenciatura em Engenharia Informática e Computação**

Turma 9 Grupo 4

Catarina Isabel Moreira Canelas - up202103628

João Tiago Morais Lourenço - up202108864

José Miguel Moreira Isidro - up202006485

Índice

Descrição da ideia do projeto	3
Aplicativos relacionados	4
Questionário - Destaques	5
Análise PACT	6
People	6
Activities	7
Context	11
Technology	12
Funcionalidades e Tarefas	16
Anexos	17
Questionário IPC sobre saúde mental	17
Resumo dos Resultados	20
Bibliografia	24

Descrição da ideia do projeto

Este projeto incide na criação de uma aplicação focada em saúde mental, tendo como objetivo promover o bem-estar psicológico. Através de uma plataforma intuitiva e simples, os utilizadores terão a possibilidade de monitorizar e melhorar a sua saúde mental.

Esta aplicação usufrui de várias funcionalidades. Entre elas, destacam-se o registo de sintomas e momentos de fragilidade, sugestões e técnicas para ajudar a melhorar a situação psicológica do utilizador, uma monitorização contínua do estado de saúde mental e ainda a possibilidade de realizar consultas com profissionais de saúde mental através de videochamada ou comunicar com os mesmos via mensagem, sendo sempre garantido o anonimato.

Desta forma, a aplicação encontra-se direcionada a pessoas que necessitem de ajuda no contexto psicológico. Através da combinação de tecnologia, conteúdo de psicologia e apoio de profissionais de saúde, pretende-se então oferecer uma plataforma para o cuidado da saúde mental.

Aplicativos relacionados

- Reflectly

O Reflectly é um diário pessoal dirigido por inteligência artificial para te ajudar a lidar com pensamentos negativos, ser mais positivo e melhorar o teu bem-estar.

- 29k FJN

A 29k FJN é uma aplicação desenvolvida pela Fundação José Neves, criada para te apoiar no desenvolvimento de competências e na gestão do seu bem-estar e equilíbrio emocional. Esta app oferece vários cursos de desenvolvimento pessoal, exercícios e meditações, entre outros.

- BetterHelp

A BetterHelp é uma plataforma de saúde mental que fornece serviços de saúde mental online diretamente aos clientes. Os serviços de aconselhamento e terapia on-line são fornecidos por meio de interação baseada na web, bem como comunicação por telefone e texto.

Os serviços mencionados anteriormente diferem da Let's Talk, uma vez que as suas funcionalidades principais são fundamentalmente diferentes das fornecidas pela Let's Talk, apesar de terem o mesmo objetivo, melhorar a saúde mental do utilizador final.

A que mais se assemelha à Let's Talk é a BetterHelp, visto que fornece meios de interação direta com profissionais de saúde, seja por telefone ou texto. No entanto, esta é uma plataforma web-based, público-alvo a população dos EUA, pelo que não se adequa tanto ao povo português.

Questionário - Destaques

Com o objetivo de aprofundar o conhecimento acerca das necessidades da população quanto a uma aplicação relacionada com a saúde mental, recorremos à utilização de um questionário focado, principalmente, no bem-estar psicológico. Foi, assim, possível concluir o público-alvo da aplicação e compreender o quanto necessário é o desenvolvimento de uma aplicação deste género.

O inquérito obteve um total de 76 respostas, tendo estado aberto entre os dias 02/10/2023 e 08/10/2023.

Após uma análise às respostas do questionário, a maioria das respostas é de pessoas nas faixas etárias entre os 20 e os 30 anos (47.4%) e entre os 40 e os 50 anos (26.3%), com predominância do género feminino (60.5%).

No que diz respeito aos resultados obtidos, 48,7% dos participantes avaliaram seu estado de espírito e saúde mental como razoáveis, e ainda 57.9% refere não ter sentido um bem-estar psicológico algumas vezes na vida. A vasta maioria (80.3%) refere não ter tido um diagnóstico relativo à saúde mental, contudo, no grupo de pessoas com diagnóstico prévio, a ansiedade e depressão foram as condições psicológicas mais referidas, tendo 63.5% tido um momento de fragilidade extrema, como ataques de pânico e/ou ansiedade.

Acerca de métodos utilizados para cuidado de saúde mental, a maioria nunca recorreu a consultas com profissionais de saúde (52.6%). Por fim, uma grande parte dos inquiridos considera que a sua saúde mental impacta moderadamente o seu dia-a-dia (faculdade, trabalho e relações interpessoais).

Embora a maioria dos participantes tenha relatado nunca ter utilizado aplicações direcionadas em saúde mental (93.4%), a análise destes dados sugere que uma aplicação deste tipo seria bastante relevante e útil.

As funcionalidades consideradas mais importantes pelas pessoas que participaram no inquérito incluem sugestões de como encarar os sintomas indicados, contacto com um profissional de saúde, garantia de anonimato e a avaliação de sintomas. Para uma aplicação mais eficaz, foram feitas sugestões como a inclusão de testes psicológicos.

Análise PACT

People

Público-alvo:

- Faixa etária entre os 20 e 50 anos
- Estudantes universitários e trabalhadores
- Todas as identidades de género

Habilidades Cognitivas:

- Literacia básica para possível uso da aplicação
- Pessoas capazes de interagir com tecnologia
- Capacidade de memória, para o registo dos sintomas sentidos durante a vida

Personalidade e Traços Sociais:

- Com interesse em cuidar da saúde mental
- Abertura para falar com profissionais de saúde mental
- Paciência para explicar o que sente e seguir as sugestões da aplicação para melhoria da saúde psicológica

Diversidade Cultural e Internacional:

- Com fluência na língua portuguesa ou língua inglesa

Populações Especiais:

- Pessoas com ansiedade aguda e depressão severa
- Quem sofre com ataques de pânico e ataques de ansiedade

Activities

As atividades incorporadas na aplicação já existem atualmente. No entanto, a razão pela qual foram integradas tem como intuito melhorar a sua eficiência e eficácia.

Atividades já existentes fora da aplicação:

- Atualmente, quando uma pessoa necessita de marcar uma consulta com um profissional de saúde mental, seja no serviço público ou privado, vê-se frequentemente obrigada a enfrentar longos períodos de espera. Consultas terapêuticas também não são comparticipadas por todos os seguros de saúde nem em todos os hospitais, dificultando ainda mais o acesso às mesmas. Por esse motivo, a nossa aplicação consegue reduzir esse tempo de espera e facilitar o acesso a tratamento psicológico através da possibilidade de estabelecer consultas online com profissionais de saúde. O utilizador tem acesso a uma agenda com todos os horários disponíveis dos vários profissionais de saúde registados na aplicação, e dessa forma, pode escolher a consulta com disponibilidade mais próxima.
- Em situações de fragilidade, tais como ataques de pânico e/ou ansiedade ou ainda momentos psiconeuréticos, conseguir uma assistência imediata pode ser extremamente difícil e até mesmo impossível. Não tendo assim uma ajuda urgente, o estado psicológico da pessoa torna-se suscetível a agravar. Assim, na aplicação, o utilizador tem a oportunidade de comunicar com qualquer profissional de saúde mental por mensagens de texto, tornando assim mais rápida a ajuda requerida. Além disso, a aplicação fornece também dicas e sugestões para ultrapassar e lidar da melhor forma com esses momentos.
- Para manter um histórico dos sintomas que uma pessoa vivencia, é comum fazer anotações em papel ou no telemóvel. Para melhorar essa prática comum, a aplicação disponibiliza uma funcionalidade para o registo de sintomas relacionados com saúde mental, permitindo ao utilizador registar sempre que considerar necessário os sintomas que esteja a sentir. A aplicação fornece também a possibilidade de o utilizador descrever e explicar o que costuma sentir.
- Para uma pessoa com sintomas psicóticos, obter um diagnóstico confiável requer consultas com profissionais de saúde mental. Não é atualmente possível obter pré-diagnósticos credíveis. Nessa perspetiva, a aplicação oferece testes psicológicos para que os utilizadores consigam obter avaliações iniciais/pré-diagnósticos do seu estado psicológico. Estes testes psicológicos são feitos por equipas de psicólogos e psiquiatras com o objetivo de serem o mais credível possível.
- A maioria das pessoas não está familiarizada com técnicas que ajudam a melhorar o seu bem-estar psicológico. Por isso, a aplicação fornece sugestões e técnicas personalizadas, adaptadas de acordo com os sintomas específicos do utilizador, de modo a ser possível ter um melhor cuidado da saúde mental.

- Em momentos de extrema fragilidade, é comum que a maioria das pessoas se esqueça de apontar os dias em que se sentiram assim. Isso dificulta a identificação de possíveis causas por trás desses momentos. A aplicação permite o registo desses mesmos momentos, incluindo o que o utilizador estava a sentir e o contexto em que esses sentimentos surgiram. Isto facilita uma interpretação destes momentos complicados e também a identificação de possíveis gatilhos de forma mais eficaz.
- Quando alguém procura uma consulta de saúde mental, é desejável ter a oportunidade de escolher o profissional de saúde mais adequado às suas necessidades. Contudo, nem sempre é possível, por diversos motivos, como a alta afluência a consultas psicológicas, o que pode limitar as opções de escolha. A pensar nesse problema, a aplicação permite aos utilizadores acederem aos perfis dos profissionais de saúde mental registados e assim poderem escolher o mais compatível de acordo com as suas necessidades individuais. Desta forma, é possível otimizar os resultados das consultas.
- É comum uma pessoa esquecer-se do dia e hora que terá uma consulta médica, devido ao stress que se vive nos dias de hoje. Dado que nem todos os hospitais fornecem lembretes das consultas marcadas, a nossa aplicação tem uma funcionalidade que permite receber notificações a relembrar a data e hora da consulta marcada.
- Quando uma pessoa está a ter tratamento e acompanhamento por meio de consultas de saúde mental, o feedback sobre o seu progresso é muitas vezes obtido exclusivamente através dos profissionais de saúde. Em casos de consultas mensais, esse feedback está disponível apenas uma vez por mês. Nesse sentido, a aplicação fornece semanalmente estatísticas que demonstram o progresso do estado psicológico do utilizador. Essas estatísticas são feitas com base nos sintomas registados e no feedback obtido em cada consulta, permitindo uma avaliação contínua e mais frequente do progresso de um utilizador.
- Compreendemos que o quotidiano pode ser desafiador, e além disso, é impraticável ter consultas diárias. Por isso, a nossa aplicação envia notificações todos os dias com mensagens motivacionais para ajudar os utilizadores a enfrentar os seus dias com uma perspetiva mais positiva.
- É comum que muitos pacientes se sintam desconfortáveis em partilhar os seus sentimentos, seja devido à sensação de vulnerabilidade ou por simples desconforto. Nos moldes tradicionais das consultas presenciais, os dados e informações partilhados pelo utente são mantidos em sigilo e com total privacidade garantida. No entanto, o paciente precisa de fornecer os seus dados pessoais e lidar com o profissional de saúde pessoalmente. Nós tencionamos manter a segurança dos conteúdos partilhados pelo utilizador, mas também dar a possibilidade de anonimato através dos meios digitais pelos quais os utilizadores podem contactar com os profissionais de saúde mental. Desta forma, pretendemos criar um ambiente seguro

e confortável para que todos possam conseguir obter ajuda sem comprometer sua privacidade e anonimato.

Tarefas dos Utilizadores

- Registar de sintomas relacionados com a saúde mental
- Responder a testes para um possível pré-diagnóstico do estado psicológico
- Descrever o que costuma sentir
- Ser possivelmente pré-diagnosticado com uma doença do trato psicológico
- Receber sugestões e técnicas a fim de melhorar o seu estado mental atual
- Ter acesso a consultas de psicologia/psiquiatria
- Usufruir de anonimato
- Comunicar via mensagens com profissionais de saúde mental
- Em caso de momento de fragilidade (exemplo: ataque de pânico) poder ter ajuda imediata de um profissional de saúde
- Em caso de momento de fragilidade (exemplo: ataque de pânico) poder fazer registo de tal acontecimento, para tornar mais fácil identificar possíveis gatilhos e assim tornar o trabalho de um psicólogo/psiquiatra mais eficaz
- Aceder a perfis de profissionais de saúde mental registados, para escolher o mais adequado e compatível
- Receber notificação a relembrar da data e hora da consulta marcada
- Lembretes motivacionais diários
- Estatísticas semanais referentes ao estado psicológico do utilizador

Frequência das Atividades

- Consultas terapêuticas realizadas de forma adaptável ao utilizador, podendo ser algo pontual, semanal, quinzenal ou até mensal.
- Obter estatísticas semanais da evolução dos sintomas e momentos frágeis
- Receber um lembrete motivacional diariamente

Duração das Atividades

- As atividades de consultas, regtos e descrição de sintomas, testes são atividades de longa duração
- Resultados de pré-diagnósticos, sugestões e técnicas terapêuticas, notificações motivacionais e estatísticas são de curta duração

Casos de Erros

- Em caso de erros como introdução incorreta de dados por parte do utilizador, a aplicação informa do erro e sugere a reintrodução dos mesmos dados
- Numa indisponibilidade de estatísticas, deve dar a conhecer ao utilizador essa indisponibilidade e indicar que será temporária
- Em caso de uma impossibilidade de comunicar com um profissional de saúde, via mensagem ou consulta, indicar que será temporária

Context

Com base nos resultados obtidos no inquérito, a maioria das pessoas não tem um bom bem-estar psicológico, necessitando então de ajuda. Contudo, grande parte dessas pessoas nunca recorreu a profissionais de saúde mental. Foi nesse contexto que decidimos criar esta aplicação, com o objetivo de oferecer apoio psicológico a todas as pessoas que precisam, incluindo todos os que nunca procuraram ajuda.

Ambiente Físico

- Utilizada num ambiente sossegado e sem distrações
- Também pode ser utilizada num ambiente estranho à pessoa ou ambiente que introduza possíveis gatilhos (exemplos: ansiedade social, véspera de uma exame, defesa de um projeto, entrevista de emprego)

Ambiente Social

- Algumas pessoas podem ter dificuldade em falar abertamente sobre estas situações com amigos, colegas ou familiares, o que pode ter implicações negativas na saúde mental da pessoa.
- A aplicação facilita a interação com profissionais de saúde mental, permitindo que haja uma comunicação por meio de mensagens seguras e consultas por videochamadas.

Technology

No panorama atual, a tecnologia não é tão usada quanto poderia ser para ajudar as pessoas que necessitam de ajuda psicológica e acompanhamento da saúde mental. Por esse motivo, uma aplicação dedicada à saúde mental pode desempenhar um papel fundamental no preenchimento das lacunas existentes no que diz respeito ao cuidado psicológico.

Input de Dados

- Introdução de dados manualmente pelo utilizador na aplicação, tais como rastreio emocional, registos de sintomas e momentos de fragilidade

Output de Dados

- Estatísticas serão demonstradas por meio de gráficos
- Lembretes motivacionais e de consultas deverão aparecer como notificações no ecrã do telemóvel
- Mensagens entre utilizadores e profissionais de saúde mental apresentadas em formato de texto no ecrã
- Pré-diagnósticos e resultados de testes psicológicos aparecem no ecrã

Interface

- Interface simples e intuitiva

Comunicações

- Utilizador e profissional de saúde comunicam por mensagem de texto
- Consultas entre profissional de saúde mental e utilizador realizadas através de videochamada

Som

- Videochamadas com suporte de som

Coneção

- Online, depende de ligação à internet

Sistemas Críticos de Segurança

- Autenticação segura
- Proteção de dados assegurada

Personas



APRESENTAÇÃO

Carlos Pereira tem 42 anos, é casado e tem 2 filhos, uma menina de 10 anos e um menino de 12.

É contabilista em múltiplas empresas desde os seus 23 anos, logo após ter terminado a sua licenciatura. Durante o seu tempo na faculdade foi diagnosticado com ansiedade e em períodos de tempos com mais stress, os ataques de pânico eram frequentes.

Com o passar dos anos, Carlos tentou vários métodos de forma a minimizar a frequência dos ataques, através de meditação e desporto, evitando ir a consultas, de modo a não preocupar familiares, amigos e devido ao trabalho associado à marcação e ida.

Devido ao seu emprego, Carlos tem um número de horas de sono irregular e de má qualidade, que contribuem negativamente para o seu bem-estar.

CARLOS PEREIRA

MOTIVAÇÕES

- Família** – Carlos quer estar no seu melhor, de modo a ser um melhor marido e pai.
- Produtividade** – Caso Carlos consiga alcançar um melhor bem-estar, ele será capaz de realizar as suas funções num menor tempo.
- Realização Pessoal** – A ideia de ser capaz de superar este problema serve para Carlos como motivação de dar o seu melhor.

NECESSIDADES VALORIZADAS NUMA APP PARA SAÚDE MENTAL

- Controlo do sono** – Carlos sabe que o facto de as suas horas de sono não serem regulares e de má qualidade o prejudicam bastante. Contudo com ferramentas que o permitem analisar o descanso que ele teve num dado período de tempo, ele seria capaz de concluir se de facto estaria apto para certa atividade ou se deveria dormir.
- Anonimato** – Um dos grandes fatores que leva ao Carlos a não procurar ajuda profissional, é o medo de algum familiar ou amigo descobrir a sua condição, porém se fosse possível solicitar esse nível de ajuda de modo anónimo, ele daria um grande passo em direção ao seu bem-estar.
- Autoajuda** – Carlos sempre foi uma pessoa que gosta de resolver os seus problemas independentemente. Se ele tivesse acesso a informações e ferramentas que o permitissem ajudar a si mesmo, sem consumir o pouco tempo livre que ele tem, seria um grande alívio para ele.

FRUSTRAÇÕES

- Não haver um método de ajuda imediata e eficaz caso ele tenha um ataque de pânico.
- A ajuda profissional ser demorada, exigindo deslocação e tempo de espera.
- Falta de acesso a informação que o possa ajudar que tenha ajuda de fontes de confiança.



APRESENTAÇÃO

Idade: 22

Habilitação: Licenciatura

Trabalho/Ocupação: Estudante

Estado Civil: Solteiro

Localização: Porto, Portugal

Literacia Digital: Acima da média

Dispositivos Preferidos: Telemóvel, Computador

Arquétipo: Perfeccionista

A Patrícia é uma estudante da FEUP, a terminar o seu mestrado em Engenharia Informática e Computação. É muito determinada, mas está psicologicamente esgotada e tem dificuldade em conciliar a sua vida pessoal com o estudo.

Desde que começou a faculdade, a Patrícia tem sofrido com ataques de pânico, principalmente em períodos de maior stress. Em criança, esta foi diagnosticada com ansiedade e desde então é seguida por um psicólogo.

Adicionalmente, esta pratica artes marciais, o que a ajuda a cooperar com a sua situação.

PATRICIA LOPES

MOTIVAÇÕES/NECESSIDADES

- A Patrícia gostava de ter um contacto mais rápido com um profissional de saúde, de modo a não ter de dispensar tanto do seu tempo para o mesmo.
- Para além disso, ela gostava de ter disponível um contacto mais frequente, de forma a auxiliar na resolução de problemas do dia a dia.
- Em momentos de fragilidade, esta gostava de poder contar com alguém/algo para a ajudar a ultrapassar os mesmos, até quando está só.
- Ela pretende melhorar a sua saúde mental, uma vez que o seu desempenho académico está diretamente relacionado com a mesma.

FRUSTRAÇÕES

- O contacto com um profissional de saúde não deveria ser algo tão distante e demorado.
- A Patrícia sente-se desamparada em momentos de fragilidade.
- A fonte de informação sobre a saúde mental pode ser, por vezes, um pouco genérica e muito densa, sendo difícil encontrar ajuda para um sintoma específico.

Activity Scenarios

Carlos Pereira

Nos últimos tempos, as empresas para as quais o Carlos trabalha têm pedido para ele trabalhar mais, uma vez que o ano está perto do fim e elas desejam ter toda a informação contabilística organizada antes do ano acabar. Devido a esta carga de trabalho extra, os hábitos de sono e o bem-estar psicológico do Carlos têm se deteriorando ao poucos, o que o leva a utilizar a **Let's Talk**, de modo a regular as suas horas de sono e para procurar informações que permitam a autoajuda, com o pouco tempo livre que ele tem tido.

Com a utilização da app, o Carlos notou um aumento considerável no seu bem-estar, levando-o a ser mais produtivo.

Patrícia Lopes

Após um longo dia de faculdade, a Patrícia verificou que tinha recebido um email com o resultado do seu último teste, sendo este negativo. Ficou muito abalada com esta notícia e decidiu abrir a **Let's Talk**, a sua aplicação de saúde mental. Ao descrever sucintamente como se está a sentir, a aplicação sugere uma conversa com um psicólogo para poder desabafar. Após conversar um pouco com o psicólogo e ficar mais calma, agendou uma sessão na semana seguinte para dar seguimento ao seu estado mental.

Funcionalidades e Tarefas

Contacto imediato com um profissional de saúde

Em caso de necessidade, os utilizadores poderão enviar mensagens ou efetuar chamadas a profissionais de saúde de modo a ter a assistência necessária.

Ajuda em momentos de fragilidade

Num momento espontâneo de maior fragilidade, o utilizador terá acesso a sugestões de como encarar a situação que se encontra, tendo também acesso ao seu contacto de emergência que ele designou para o ajudar (familiar, amigo, ...).

Registo do estado psicológico

Através da informação fornecida pelo utilizador através de descrições do estado emocional, de sintomas ou uma descrição geral de como correu o dia, a app irá processar a informação, permitindo posteriormente ao utilizador visualizar gráficos referentes à evolução do seu bem-estar durante o período desejado.

Agendamento de sessões com profissionais de saúde

O utilizador poderá não só agendar futuras sessões que ache necessário para a manutenção do seu bem-estar, mas também consultar as sessões realizadas anteriormente.

Anonimato

O utilizador terá acesso a todas as funcionalidades previamente descritas, sem ter de revelar qualquer tipo de informação que possa revelar a sua identidade, de modo a sentir o maior conforto possível durante o uso da app.

Anexos

Questionário IPC sobre saúde mental

Perguntas

1. Que idade tens?

- Menos de 20 anos
- Entre 20 e 30 anos
- Entre 30 e 40 anos
- Entre 40 e 50 anos
- Entre 50 e 60 anos
- Mais 60 anos

2. Qual o teu género?

- Masculino
- Feminino
- Outro
- Prefiro não dizer

3. Qual é a tua ocupação de momento?

- Estudante
- Trabalhador
- Trabalhador-Estudante
- Nenhuma
- Outro

4. De momento, como classificarias o teu estado de espírito e saúde mental?

- Muito bom
- Bom
- Razoável
- Mau
- Muito mau

5. Consideras que a tua ocupação atual está diretamente relacionada ao teu estado de espírito e saúde mental?

- Sim
- Não

6. Durante a tua vida, com que frequência não sentiste um bem-estar psicológico?

- Nunca
- Poucas vezes

- Algumas vezes
- Frequentemente

7. Que métodos já recorreste para cuidar da tua saúde mental?

- Nenhum
- Técnicas de Relaxamento
- Medicação
- Falar com familiares
- Falar com amigos
- Desporto
- Hobby
- Outro

8. Com que frequência procuraste a ajuda de um especialista no que toca à tua saúde mental?

- Nunca
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Frequentemente

9. Já tiveste algum diagnóstico relativo à saúde mental?

- Sim
- Não

10. Se respondeste que Sim à questão anterior, poderias indicar-nos qual foi?

.: Texto de resposta curta

11. Já tiveste algum momento de fragilidade extrema? (ex: ataque de pânico, ataque de ansiedade, etc)

- Sim
- Não

12. Se respondeste que Sim à questão anterior, poderias explicar como tentaste ultrapassar esse momento?

.: Texto de resposta curta

13. Como é que a tua saúde mental afeta o teu dia a dia?

No trabalho Na escola/faculdade Em relações pessoais Em casa

- Nunca
- Raramente
- Moderadamente
- Frequentemente

14. Como classificarias a tua qualidade de sono?

- Muito boa
- Boa
- Razoável
- Má
- Muito má

15. Achas que a tua saúde mental tem tido impacto na tua qualidade do sono?

- Sim
- Não
- Talvez

16. Já utilizaste alguma aplicação focada na saúde mental?

- Sim
- Não

17. Se respondeste que Sim à questão anterior, podes indicar-nos qual/quais usaste?

.: Texto de resposta curta

18. O que é que valorizarias numa aplicação relacionada com a saúde mental?

- Pré-diagnósticos para os sintomas indicados
- Contacto com um profissional de saúde
- Anonimato
- Sugestões de como encarar os sintomas indicados
- Avaliação dos sintomas

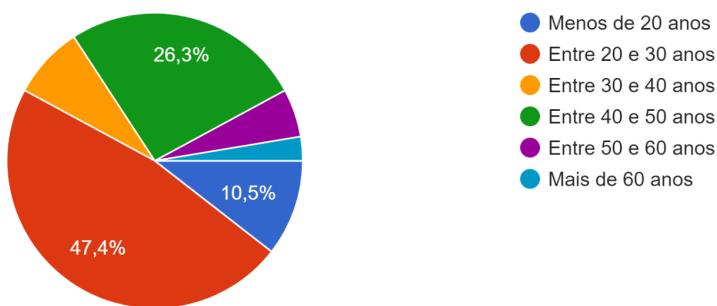
19. Caso tenhas sugestões para uma aplicação sobre saúde mental, indica-as no campo abaixo.

.: Texto de resposta longa

Resumo dos Resultados

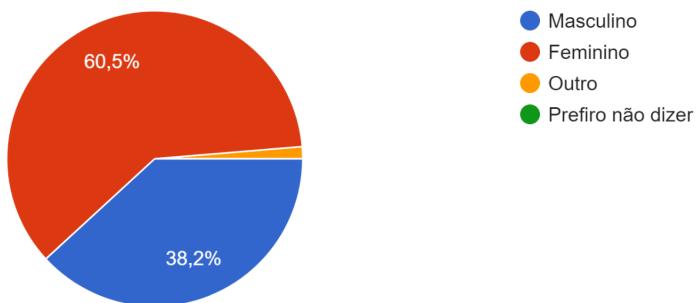
Que idade tens?

76 respostas



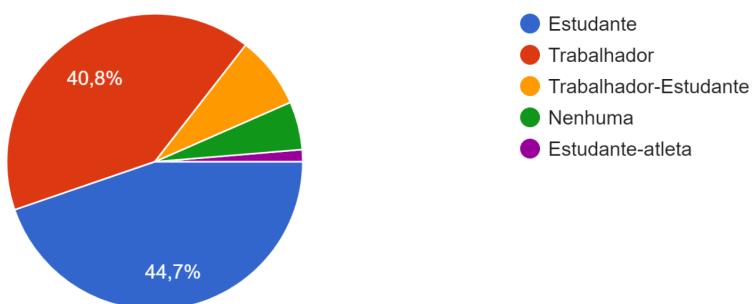
Qual o teu género?

76 respostas



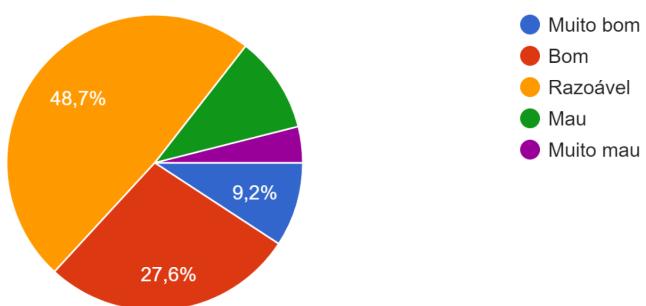
Qual é a tua ocupação de momento?

76 respostas



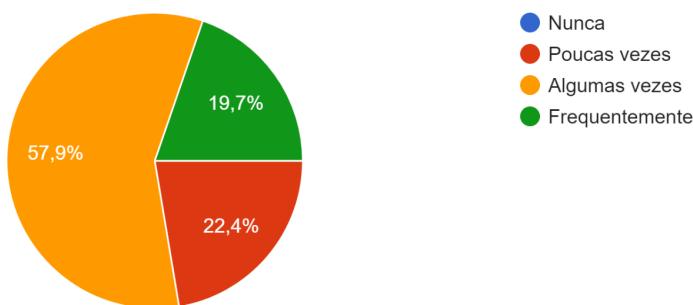
De momento, como classificarias o teu estado de espírito e saúde mental?

76 respostas



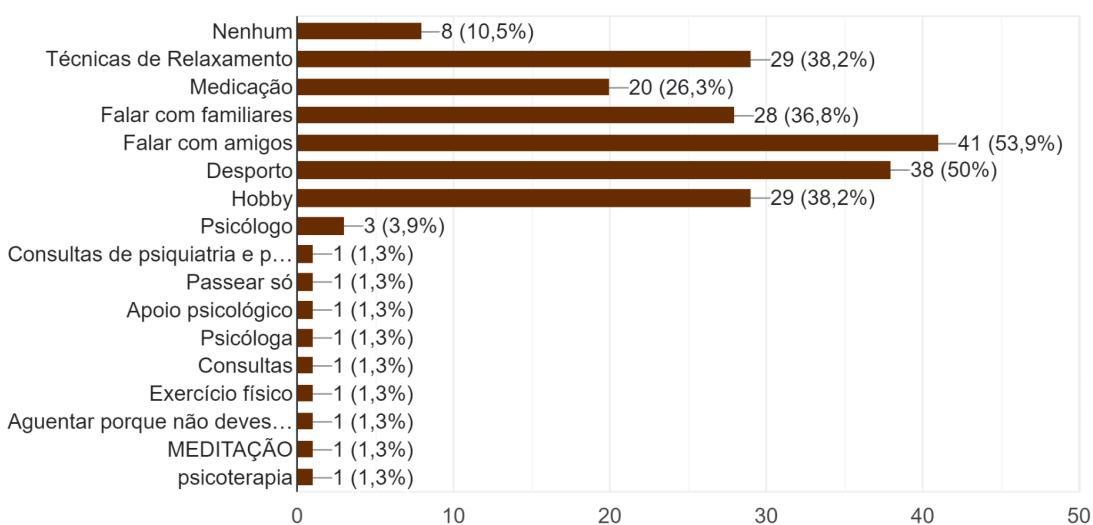
Durante a tua vida, com que frequência não sentiste um bem-estar psicológico?

76 respostas

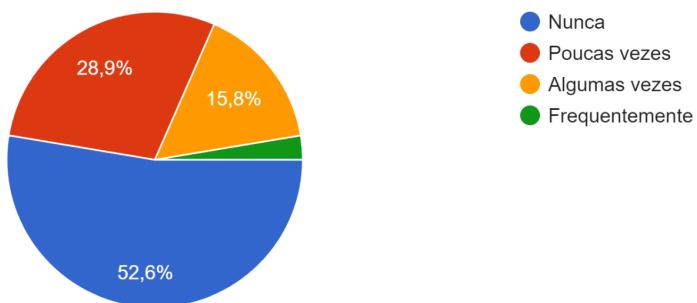


Que métodos já recorreste para cuidar da tua saúde mental?

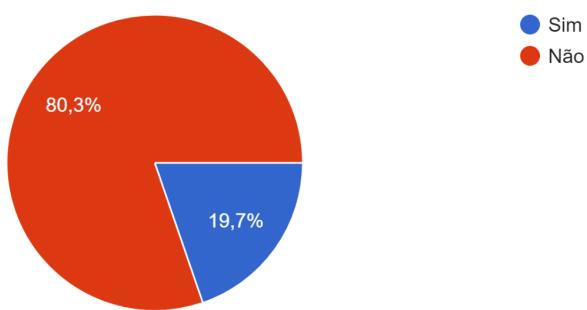
76 respostas



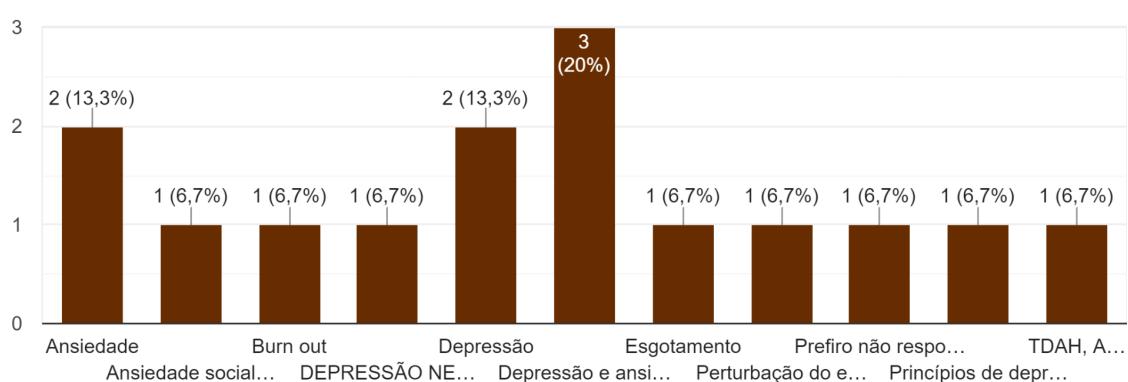
Com que frequência procuraste a ajuda de um especialista no que toca à tua saúde mental?
76 respostas



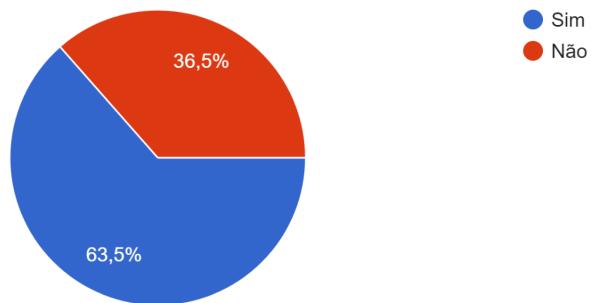
Já tiveste algum diagnóstico relativo a saúde mental?
76 respostas



Se respondeste que Sim à questão anterior, poderias indicar-nos qual foi?
15 respostas

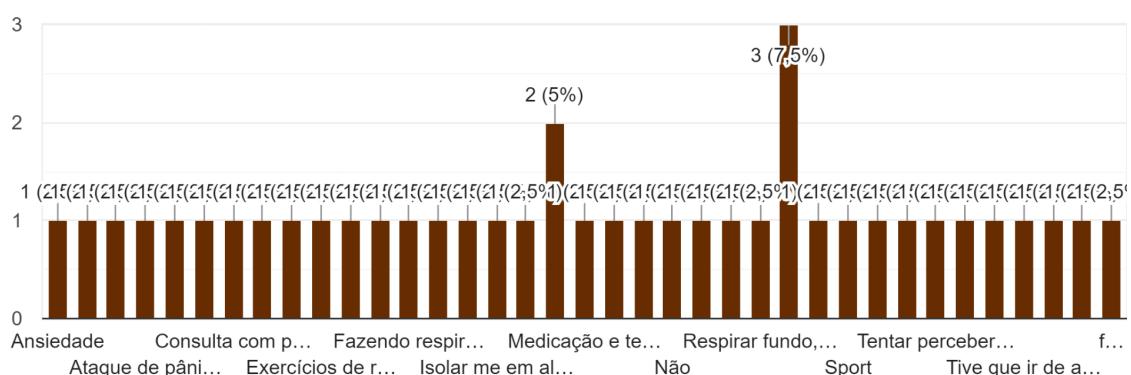


Já tiveste algum momento de fragilidade extrema? (ex: ataque de pânico, ataque de ansiedade, etc)
74 respostas

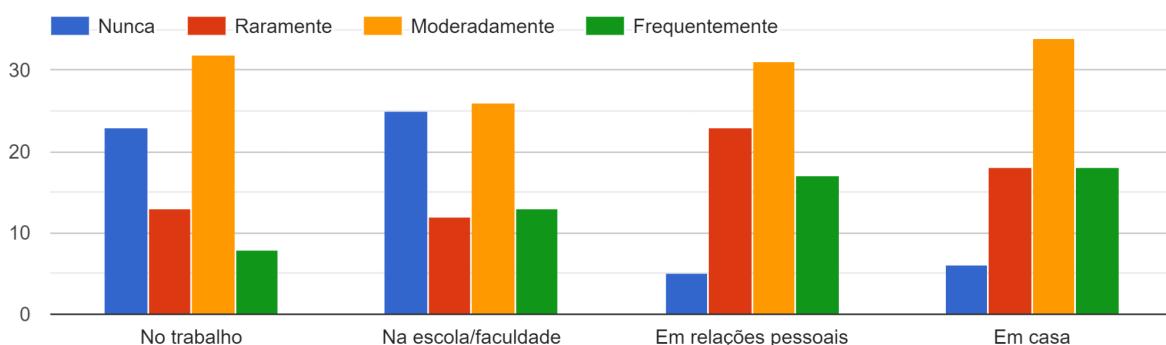


Se respondeste que Sim à questão anterior, poderias explicar como tentaste ultrapassar esse momento?

40 respostas

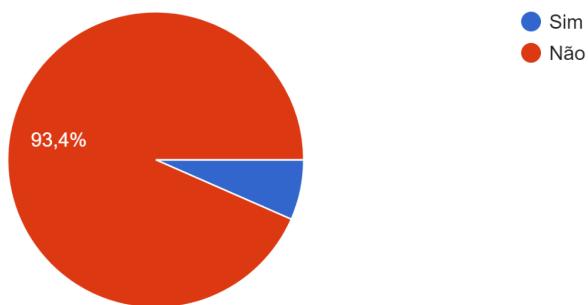


Como é que a tua saúde mental afeta o teu dia a dia?



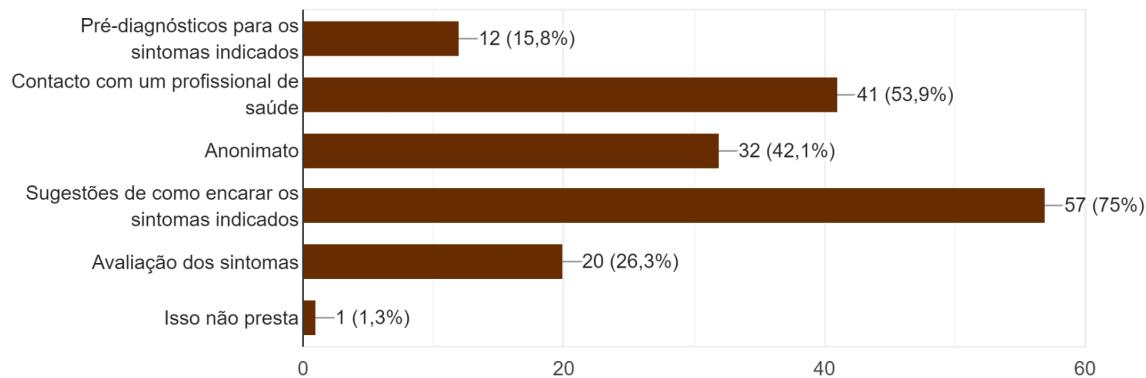
Já utilizaste alguma aplicação focada na saúde mental?

76 respostas



O que é que valorizarias numa aplicação relacionada com a saúde mental?

76 respostas



Bibliografia

- <https://reflectly.app/>
- <https://www.joseneves.org/29-k-fjn>
- <https://www.betterhelp.com/>