
Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

Daniel Henrique Santana Rodrigues

Julia Dandara Furilli Valentim

Mateus Sedenho Martins da Silva

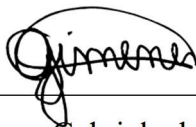
Tyler Soares dos Reis Léo

EMODAY

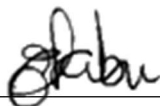
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz como exigência parcial para obtenção do título de **Técnico em Desenvolvimento de Sistemas**.

Aprovado em 26 de novembro de 2025

Banca Examinadora:



Profª. Orientadora: Gabriela dos Santos Gimenes



Profª. Avaliadora: Érica Scache Fabri

RESUMO

A crescente negligência com a saúde mental na sociedade contemporânea motivou o desenvolvimento deste projeto, que tem como tema central o autoconhecimento e a expressão emocional por meio de ferramentas digitais. A proposta do trabalho consistiu na criação de um website voltado ao bem-estar psicológico, com o objetivo de proporcionar aos usuários um espaço seguro para compreender, registrar e refletir sobre seus sentimentos e emoções. O website foi desenvolvido com base em pesquisas sobre plataformas e aplicativos semelhantes, buscando identificar elementos funcionais e visuais capazes de contribuir para uma experiência acolhedora e acessível. Entre as funcionalidades analisadas, optou-se pela escrita livre no diário emocional, sem limite de caracteres, permitindo maior liberdade de expressão ao usuário e incentivando a comunicação emocional sem restrições. O desenvolvimento envolveu a aplicação de conceitos de design, usabilidade e programação, priorizando uma interface simples, intuitiva e funcional. Os resultados obtidos demonstraram que todos os objetivos foram alcançados com sucesso, resultando em uma plataforma capaz de auxiliar no processo de autoconhecimento e na promoção do equilíbrio emocional. O projeto também representou um avanço significativo para o grupo de desenvolvedores, possibilitando o aprimoramento das habilidades técnicas, acadêmicas e interpessoais. Conclui-se que o website possui potencial para contribuir de forma positiva com a saúde mental dos usuários, oferecendo uma alternativa prática e acessível de autoajuda. Como proposta de continuidade, sugere-se a ampliação das funcionalidades, com a inclusão de novos conteúdos informativos, categorias de emoções e integração com outras plataformas digitais, tornando o website mais completo, interativo e abrangente.

Palavras-chave: Autoconhecimento. Autoajuda. Emoções. Saúde mental. Website.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
1.1. JUSTIFICATIVA.....	4
1.2. OBJETIVOS.....	5
1.2.1. OBJETIVO GERAL.....	5
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	6
2.1. DESCRIÇÃO DO PROJETO.....	6
2.1. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO.....	16
2.2. CRONOGRAMA.....	17
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	18
4. CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

1. INTRODUÇÃO

O projeto teve como objetivo a criação de um site voltado para a gestão e monitoramento de emoções, aliado ao desenvolvimento de um diário, possibilitando a compreensão de padrões emocionais e a criação de estratégias de enfrentamento. A escolha desse tema se justifica pela crescente preocupação com a saúde mental na sociedade contemporânea. O principal propósito foi oferecer um recurso que auxilie os usuários no cuidado com seu bem-estar emocional.

Durante a pesquisa, foram analisados websites e aplicativos voltados para diários emocionais, como o Daylio e o Vida Cotidiana: Meu Diário Oficial. Esses sistemas fazem uso de tecnologias como HTML, CSS, JavaScript e PHP, proporcionando páginas visualmente atrativas, organizadas e com um design convidativo, caracterizado pelo uso de cores vibrantes.

Para o planejamento do projeto, foram utilizados artigos, websites e outras fontes online relacionadas a emoções e desenvolvimento de aplicativos. Esses materiais serviram como referência para a organização das informações, a harmonia visual, a praticidade e a acessibilidade do site.

1.1. JUSTIFICATIVA

A importância social desse projeto consiste em juntar em um único website uma forma de conhecer e entender seus próprios sentimentos e de expressar suas ideias e pensamentos pessoais. De um modo geral, o cuidado sobre a saúde mental não possui grande relevância social, podendo ser considerada uma área negligenciada da saúde pública. Dessa forma, faz-se necessário o website, visto que este espaço de autoconhecimento e expressão emocional contribui para o cuidado da saúde mental dos usuários de forma positiva. Por exemplo na expressão dos próprios sentimentos que evita o bloqueio emocional e a possibilidade de reprimir emoções.

O website é útil como forma de portal seguro para armazenar informações não só pessoais como em um fator geral, ao trazer o website com essa ênfase, possibilita a reflexão do usuário consigo mesmo.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. OBJETIVO GERAL

Foi criado um website que ajuda as pessoas a lidar, entender e expressar seus sentimentos e emoções.

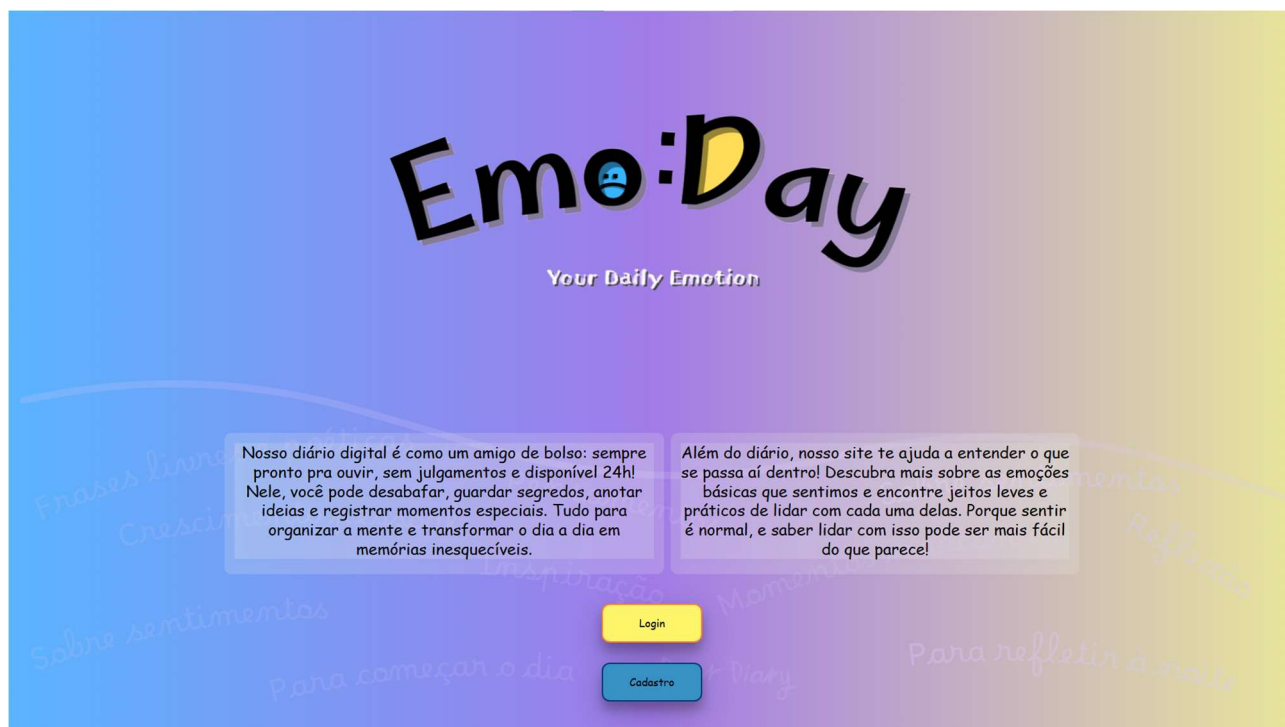
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ajudar as pessoas a expressar seus sentimentos utilizando o diário digital que estará no website. Também há textos informativos para ajudar a lidar com determinadas emoções.
- Disponibilizar informações básicas sobre sentimentos comuns.
- Auxiliar as pessoas a compreender melhor as emoções.
- Expressar de forma escrita seus pensamentos.
- Organizar ideias pessoais. Podendo utilizar a criação de listas, separar em tópicos, utilizar diferentes notas e acrescentando títulos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

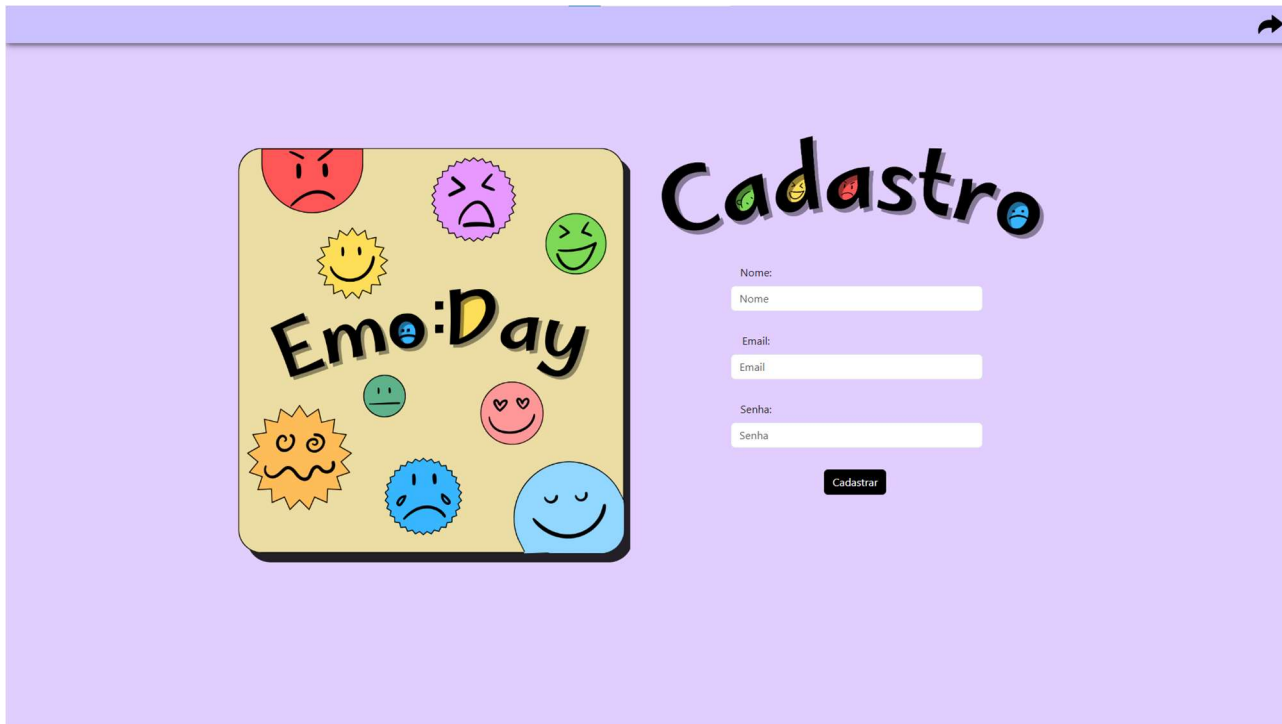
2.1. DESCRIÇÃO DO PROJETO

A tela inicial contém informações sobre o website e suas funções, assim como o botão de login e cadastro.



Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

A tela de cadastro é responsável por cadastrar os usuários.



Cadastro

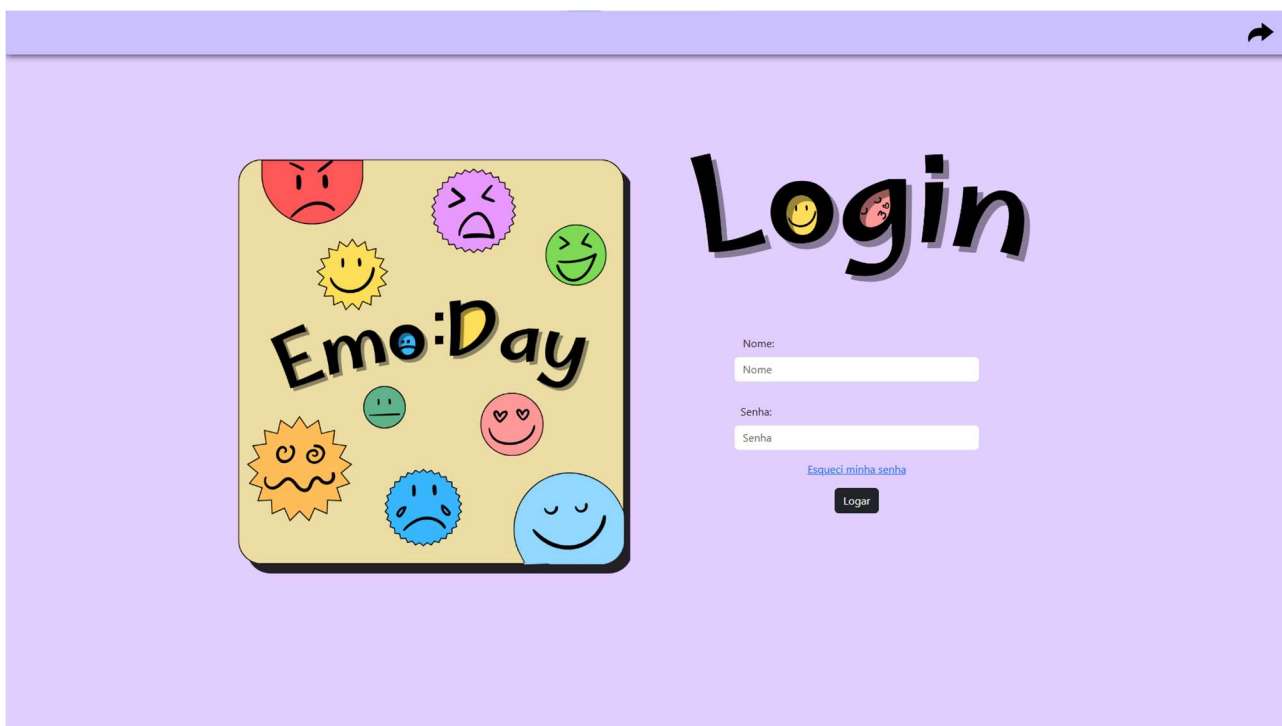
Nome:
Nome

Email:
Email

Senha:
Senha

Cadastrar

A tela de login é responsável por logar os usuários após o cadastro.



Login

Nome:
Nome

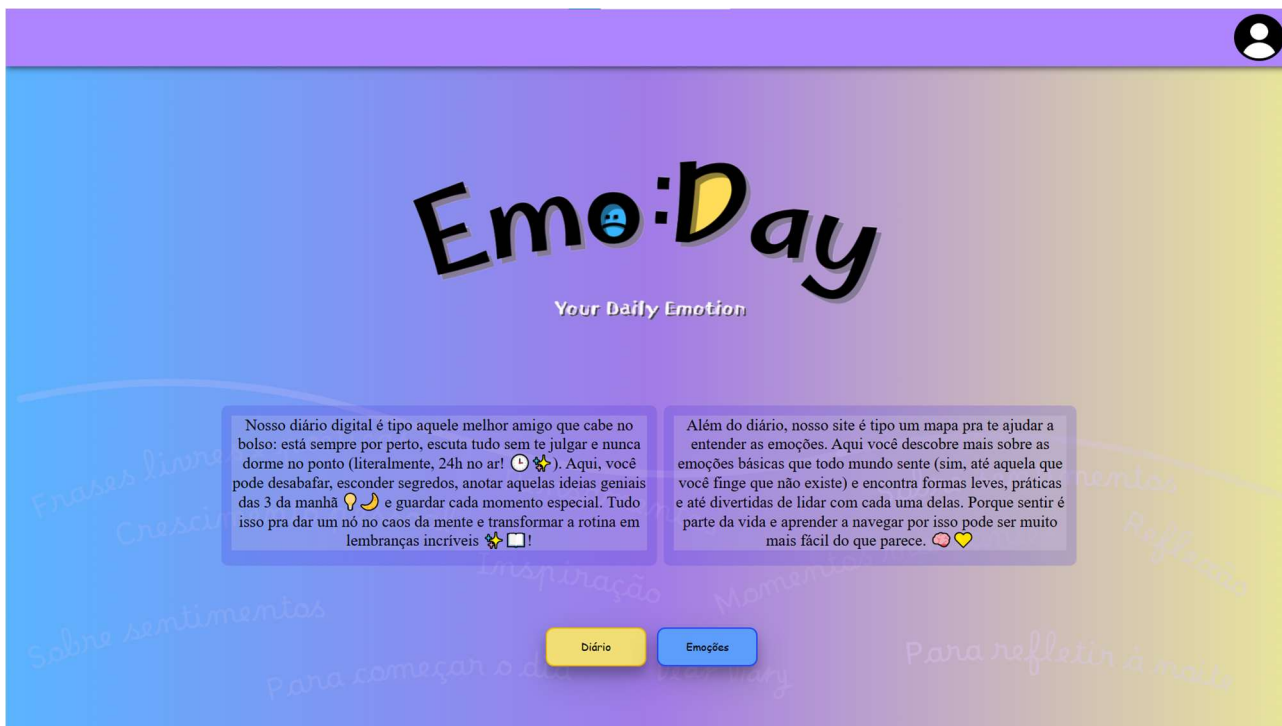
Senha:
Senha

[Esqueci minha senha](#)

Logar

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

A tela inicial com o usuário logado contém mais algumas informações, assim como os botões de perfil, diário e emoções.



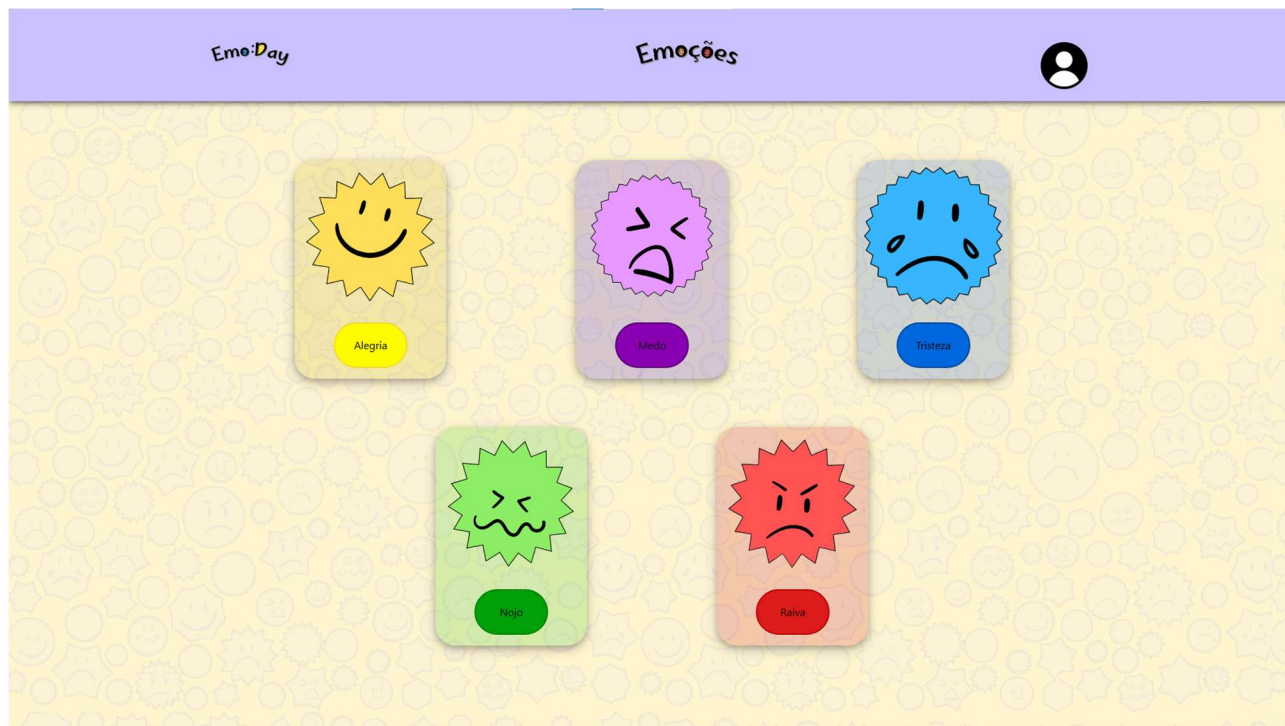
Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

A tela de redefinir senha é responsável pela mudança de senha e caso de perda ou esquecimento.

The image shows a screenshot of a web application interface. At the top, there is a purple header bar with the text "Emo:Day" on the left and a right-pointing arrow on the right. The main content area has a yellow background with a repeating pattern of various emoji faces. In the center, there is a light purple rounded rectangular form titled "Redefinir Senha". The form contains three input fields: "E-mail:", "Nova senha:", and "Confirmar nova senha:". Below these fields is a dark button labeled "Alterar Senha".

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

Na tela geral de emoções é possível escolher qual emoção o usuário gostaria de saber mais sobre.



Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

A tela da emoção Alegria tem informações sobre a emoção/sentimento alegria e suas derivações.

Alegria

No contexto psicológico, felicidade é entendida como um estado subjetivo e duradouro de bem-estar, que envolve satisfação com a vida, equilíbrio emocional e sentido existencial. Ela não é apenas "estar alegre", mas sentir que a vida tem valor, propósito e que se está emocionalmente bem, mesmo em meio a dificuldades.

Como lidar com a felicidade?

1. Aceite que a felicidade não é constante: Momentos difíceis fazem parte da vida. Felicidade é mais sobre equilíbrio do que euforia constante.
2. Pratique o autoconhecimento: Entender suas emoções, desejos e limites ajuda a tomar decisões mais alinhadas com o que te faz bem.
3. Valorize o presente: Viver no agora, em vez de se prender ao passado ou à ansiedade do futuro, aumenta o bem-estar.
4. Invista em conexões reais: Relacionamentos positivos e verdadeiros têm forte impacto no sentimento de felicidade.
5. Evite comparações constantes: Comparar-se com os outros (especialmente em redes sociais) mina a autoestima e a satisfação com a vida.
6. Tenha um propósito: Sentir que sua vida tem sentido ou impacto (por pequeno que seja) fortalece a felicidade interna.
7. Cuide da saúde mental e física: Exercícios, sono, alimentação e apoio psicológico são pilares para uma mente equilibrada e feliz.

Otimismo

No contexto psicológico, otimismo é a tendência de ver e interpretar os acontecimentos da vida com uma expectativa positiva, acreditando que as coisas podem melhorar, mesmo diante de dificuldades.

Não significa negar os problemas, mas escolher focar nas possibilidades de superação, aprendizados e soluções.

Como lidar com o Otimismo?

1. Questione pensamentos negativos: Substitua "não vai dar certo", por "não me dá tempo para melhorar isso?"

Orgulho

No contexto psicológico, orgulho é uma emoção que surge quando a pessoa reconhece e valoriza suas conquistas, qualidades ou ações, sentindo-se satisfeita consigo mesma.

Ele pode ser positivo (saúdável), quando reforça a autoestima e a dignidade, ou negativo (excessivo), quando se transforma em arrogância e dificulta relações.

Como lidar com o Orgulho?

1. Reconheça suas conquistas sem desmerecer os outros: Valorizar-se é importante, mas sem se sentir superior a ninguém.
2. Aprenda a pedir ajuda: Pedir ajuda não diminui seu valor.

Satisfação

No campo psicológico, satisfação é o sentimento de contentamento e completude que ocorre quando uma necessidade, desejo ou expectativa é atendida.

Ela está fortemente ligada à autoestima, motivação e bem-estar emocional, e pode ser pontual (momentânea) ou duradoura (ligada ao sentido de vida).

Como lidar com a Satisfação?

1. Reconheça suas pequenas conquistas: Celebrar vitórias diárias ajuda a manter o sentimento de progresso e valor pessoal.

A tela da emoção Medo tem informações sobre a emoção/sentimento medo e suas derivações.

Medo

O medo é uma emoção primária e universal, que surge diante de uma ameaça real ou percebida. No contexto psicológico, o medo é uma reação natural de proteção, mas quando exagerado ou irracional, pode limitar a vida da pessoa e gerar sofrimento.

Como superar o medo?

1. Reconheça o medo: Nomeie e aceite o que está sentindo, sem julgamento. Entender o medo é o primeiro passo para enfrentá-lo.
2. Identifique a causa real: Reflita sobre a origem do medo: é baseado em fatos, experiências passadas ou suposições?
3. Respire e acalme o corpo: Técnicas de respiração e relaxamento ajudam a controlar os sintomas físicos do medo.
4. Exposição gradual: Enfrentar o medo aos poucos, em etapas seguras, reduz a intensidade da resposta com o tempo.
5. Busque apoio psicológico: A terapia pode ajudar a entender, ressignificar e lidar com medos que atrapalham a vida diária.

Insegurança

A insegurança é um estado emocional caracterizado por falta de confiança em si mesmo, nos outros ou no futuro.

Psicologicamente, está ligada a medo de errar, rejeição, críticas ou fracasso, afetando a autoestima e os relacionamentos.

Como superar a insegurança?

1. Reconheça seus pontos fortes: Faça uma lista de qualidades, conquistas e habilidades — por menores que

Pânico

O pânico é uma resposta emocional intensa de medo extremo, que geralmente ocorre de forma repentina e sem causa aparente.

No campo da psicologia, está relacionado ao Transtorno do Pânico, um tipo de transtorno de ansiedade caracterizado por crises recorrentes e inesperadas.

Como superar o pânico?

1. Reconheça que é uma crise de pânico, não um perigo

Rejeição

A rejeição é uma experiência emocional dolorosa que ocorre quando uma pessoa é excluída, ignorada ou não aceita por outros.

Psicologicamente, ela está ligada ao sentimento de não pertencimento, baixa autoestima e vulnerabilidade emocional.

Como superar a rejeição?

1. Aceite seus sentimentos: Reconheça que sentir dor com a rejeição é normal e faz parte do processo.

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

A tela da emoção Tristeza tem informações sobre a emoção/sentimento tristeza e suas derivações.

Tristeza

A tristeza é uma emoção básica e natural que surge como resposta a perdas, decepções ou situações difíceis. Psicologicamente, é uma reação essencial para processar eventos dolorosos e buscar equilíbrio emocional.

Como superar a tristeza?

1. Permita-se sentir: Aceite a tristeza como parte do processo natural de cura.
2. Exprese seus sentimentos: Converse com amigos, escreva ou faça alguma atividade criativa.
3. Cuide do corpo e mente: Durma bem, alimente-se e pratique exercícios físicos.
4. Busque atividades prazerosas: Envolver-se em hobbies ou momentos que tragam alegria e distração.
5. Procure ajuda se a tristeza for intensa ou prolongada: Um profissional pode oferecer suporte e tratamentos adequados.

Angústia

A angústia é uma emoção intensa de sofrimento e inquietação, geralmente associada a uma sensação de ameaça indefinida ou conflito interno.

Psicologicamente, representa um estado de ansiedade profunda e desconforto emocional.

Como superar a angústia?

1. Reconheça e aceite a angústia. Entenda que esse

Vergonha

A vergonha é uma emoção social intensa que surge quando a pessoa sente que foi exposta, julgada ou rejeitada de forma negativa diante dos outros.

Psicologicamente, está ligada à autoimagem e à percepção do que os outros pensam sobre nós.

Como superar a vergonha?

1. Reconheça a emoção sem se julgar. Entenda que sentir vergonha é natural e faz parte da experiência humana.

Luto

O luto é um processo emocional e psicológico que ocorre após a perda significativa, como a morte de alguém querido, o término de um relacionamento ou outras perdas importantes.

Ele envolve uma série de reações que ajudam a pessoa a aceitar a ausência e adaptar-se à nova realidade.

Como superar o luto?

1. Permita-se sentir e expressar emoções. Tristeza, raiva e

A tela da emoção Nojo tem informações sobre a emoção/sentimento nojo e suas derivações.

Nojo

O nojo é uma emoção básica e universal, que tem um papel importante na proteção do organismo. No campo da psicologia, ele é entendido como uma resposta emocional a estímulos que são percebidos como contaminantes, repulsivos ou ameaçadores à integridade física ou moral.

Como superar o nojo?

1. Exposição gradual: Enfrentar o que causa nojo aos poucos ajuda a reduzir a sensibilidade com o tempo.
2. Reestruturação cognitiva: Trabalhar pensamentos distorcidos ou exagerados sobre o objeto do nojo.
3. Respiração e relaxamento: Técnicas para controlar a resposta física intensa (como náusea ou repulsa).
4. Psicoeducação: Entender o que é o nojo e por que ele ocorre ajuda a lidar melhor com a emoção.
5. Terapia comportamental: Acompanhamento com psicólogo para tratar casos mais intensos, como nojo ligado a TOC ou fobias.

Desgosto

O desgosto é uma emoção complexa relacionada à tristeza, frustração ou decepção profunda.

Na psicologia, é entendido como uma resposta emocional diante de perdas, rejeições, desilusões ou acontecimentos dolorosos.

Como superar o desgosto?

1. Permita-se sentir. Reconheça e aceite a dor emocional.

Repulsa

No campo psicológico, repulsa é uma reação emocional intensa de rejeição, nojo ou aversão, muitas vezes ligada a experiências traumáticas, crenças pessoais, educação ou conflitos internos.

Como superar o Repulsa?

1. Reconheça o sentimento: Entenda o que está causando a repulsa e aceite que o sentimento existe.
2. Identifique a origem: Reflita se vem de experiências

Aversão

A aversão é uma reação emocional negativa intensa diante de algo que a pessoa considera desagradável, ameaçador ou moralmente inaceitável.

Na psicologia, ela pode se manifestar como rejeição física, emocional ou comportamental a determinados estímulos, pessoas, situações ou ideias.

Como superar o Aversão?

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

A tela da emoção Raiva tem informações sobre a emoção/sentimento raiva e suas derivações.

Emoções

Raiva

A raiva é uma emoção intensa que surge como resposta a uma frustração, injustiça ou ameaça percebida. Psicologicamente, é uma reação natural, mas quando não controlada pode gerar conflitos e sofrimento.

Como superar a raiva?

1. Reconheça a raiva sem se julgar: Aceitar que está com raiva é o primeiro passo para controlá-la.
2. Respire fundo e desacelere: Técnicas de respiração ajudam a reduzir a intensidade da emoção.
3. Identifique a causa real: Entenda o que está por trás da raiva — pode ser medo, tristeza ou frustração.
4. Exprese a raiva de forma saudável: Fale sobre seus sentimentos de forma assertiva, sem agressividade.
5. Pratique o perdão e o desapego: Liberar ressentimentos ajuda a diminuir a raiva acumulada.

Ciúmes

O ciúmes é uma emoção complexa, que envolve sentimentos de insegurança, medo de perda e desejo de exclusividade em relações interpessoais. Psicologicamente, é uma reação comum, mas pode causar sofrimento quando excessivo ou mal gerenciado.

Como superar o ciúmes?

1. Reconheça seus sentimentos: Aceite que sentir ciúmes

Frustração

A frustração é uma resposta emocional que ocorre quando há um bloqueio ou impedimento para alcançar um objetivo ou desejo. Psicologicamente, ela surge diante da sensação de que algo esperado não aconteceu, gerando desconforto e insatisfação.

Como superar a frustração?

1. Reconheça e aceite o sentimento: Entenda que a frustração é normal e temporária.

Revolta

A revolta é uma emoção intensa de insatisfação e oposição, que surge quando a pessoa percebe injustiça, opressão ou violação de seus valores e direitos. Psicologicamente, é uma forma de resistência e busca por mudança.

Como superar a revolta?

1. Reconheça e valide seus sentimentos: Entenda que sentir

Na tela do diário pré-anotação é possível fazer anotações que ficam salvas no histórico.

Diário

HISTÓRICO

Você ainda não fez nenhuma anotação.

Escreva sua anotação aqui...

Salvar

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

A tela do diário pós-anotação mostra a anotação salva no histórico.



Na tela de visualização das anotações é possível alterar e visualizar às anotações já realizadas.

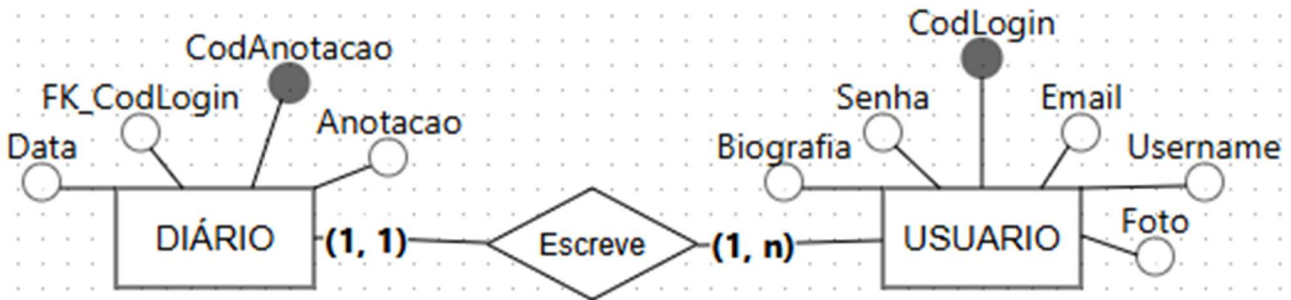


Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

Na tela de perfil é possível adicionar uma biografia e uma foto de perfil e fazer logout.



2.1. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO



Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

2.2. CRONOGRAMA

Atividades		FEV 2025	MAR 2025	ABR 2025	MAI 2025	JUN 2025	JUL 2025	AGO 2025	SET 2025	OUT 2025	NOV 2025	DEZ 2025
Planejamento TCC	Identificação e definição de temas	x										
	Referencial teórico e fichamentos	x										
	Introdução		x									
	Justificativa		x									
	Objetivo		x									
	Metodologia		x									
	Cronograma			x								
	Referências	x										
	Revisão, correção e formatação				x							
	Apresentação do projeto					x						
	Entrega do projeto					x						
Desenvolvimento TCC	Coleta de dados						x					
	Análise e discussão dos resultados						x					
	Desenvolvimento pré-textual									x		
	Elaboração do desenvolvimento							x	x	x		
	Considerações finais e conclusão									x		
	Desenvolvimento pós-textual									x		
	Correção ortográfica e gramatical									x		
	Entrega revisão final										x	
	Construção de slides										x	
	Treinamento da apresentação									x		
	Apresentação/entrega final do TCC										x	

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o desenvolvimento do website foi seguido um caminho simples de pesquisas por sites e aplicativos similares.

Dos sites e aplicativos analisados durante a pesquisa, aquilo que foi reaproveitado foi a escrita de textos no diário sem limites de caracteres.

A quantidade ilimitada para a escrita de textos deixa o usuário a se expressar de melhor maneira, a presença desse limite de caracteres dificulta a expressão dos usuários. O manual de funcionalidade está na página inicial e explica o funcionamento e os objetivos específicos do website.

O website não englobou um calendário mensal, nem temas diferentes para ilustrar a tela inicial e também não possui um bloqueio de acesso do diário com senha, por mais que essas ideias tenham sido consideradas inicialmente. A escolha da não inclusão veio por meio da conclusão do website ficar visualmente poluído por tantas informações, também dificultaria a compreensão, que é o oposto do que visamos.

4. CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo desenvolver um website com base no estudo psicológico, voltado para um público em geral, com o intuito de tornar o conhecimento das emoções mais amplo e promover a autoajuda por meio de um diário emocional interativo. Ao longo do desenvolvimento, foram aplicados conceitos de design, usabilidade e programação, resultando em uma plataforma funcional e acessível.

O projeto mostrou-se de grande importância tanto para o grupo quanto para os usuários. Para a equipe, a experiência proporcionou crescimento pessoal, acadêmico e profissional, permitindo colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, além de fortalecer o trabalho em equipe e a capacidade de resolver problemas reais. Para os usuários, o website oferece uma ferramenta de apoio ao autoconhecimento e ao bem-estar emocional, contribuindo para que possam compreender melhor suas emoções e lidar com elas de forma saudável.

Todos os objetivos propostos foram alcançados com sucesso. O website foi planejado, desenvolvido e testado, demonstrando potencial para auxiliar as pessoas na compreensão de seus sentimentos e no desenvolvimento de hábitos mais saudáveis de reflexão emocional. O resultado final atendeu às expectativas iniciais, comprovando a viabilidade e a relevância do projeto.

Como sugestão para trabalhos futuros, pode-se ampliar o conteúdo informativo, incluir novas categorias de emoções e adicionar funcionalidades, como integração com redes sociais ou aplicativos móveis. Essas melhorias poderão tornar o site ainda mais interativo, acessível e útil para um público mais amplo.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação: referências e elaboração. Rio de Janeiro, 2002.

_____. **NBR 14724**: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. 2 ed. Rio de Janeiro, 2005.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988. Organização do texto por Juarez de Oliveira. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 1990. 168 p.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil (1988). **Constituição Federal**. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm> Acesso em: 20 jul. 2013.

CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA. **Câmara Municipal de Araraquara**. Política pública em saúde mental e prevenção ao suicídio é construída em Araraquara. 22 maio 2024. Disponível em: <https://www.cmararaquara.sp.gov.br/noticias/politica-publica-em-saude-mental-e-prevencao-ao-suicidio-e-construida-em-araraquara>. Acesso em: 19 fev. 2025.

Campos, D; Bezerra, I; Jorge, M. **REBEn**. Tecnologias do cuidado em saúde mental: práticas e processos da Atenção Primária. 1 out. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/ppXdx8LHmndvZKXyC3dbKdQ/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 19 fev. 2025.

CASA DO PSICÓLOGO. **Casa do Psicólogo**. Como conseguir psicólogo pelo SUS. 5 set. 2023. Disponível em: <https://www.casadopsicologo.com.br/como-conseguir-psicologo-pelo-sus>. Acesso em: 19 fev. 2025.

FERNANDES, R. **TechTudo**. Diário virtual: lista traz cinco opções de apps diários para 2020. 9 jan. 2020. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/listas/2020/01/diario-virtual-lista-traz-cinco-opcoes-de-apps-diaros-para-2020.ghml>. Acesso em: 19 fev. 2025.

GOV.BR. **GOV.BR**. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). s.d. Disponível em: <https://www.gov.br/esporte/pt-br/aceso-a-informacao/lgpd>. Acesso em: 19 fev. 2025.

REDAÇÃO SAÚDE BUSINESS. **Saúde Business**. Saúde Mental no Brasil: Desafio Global e Local em Transformação. 22 fev. 2024. Disponível em: <https://www.saudebusiness.com/artigos/o-cenario-da-saude-mental-no-brasil/>. Acesso em: 19 fev. 2025.

REDAÇÃO SAÚDE BUSINESS. **Saúde Business**. 4 tendências tecnológicas que vão impactar o mercado de saúde mental. 22 mar. 2021. Disponível em: <https://www.saudebusiness.com/artigos/4-tendencias-tecnologicas-que-vo-impactar-o-mercado-de-sade-mental/>. Acesso em: 19 fev. 2025.

REDAÇÃO VEJA. **Veja Saúde**. Contar com um bom ouvinte traz benefícios à saúde do cérebro. 2 set. 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/contar-com-um-bom-ouvinte-traz-beneficios-a-saude-do-cerebro>. Acesso em: 19 fev. 2025.

SBPC. **SBPC**. Saúde mental na era digital. 11 maio 2023. Disponível em: <https://portal.sbpcnet.org.br/noticias/saude-mental-na-era-digital/>. Acesso em: 19 fev. 2025.