

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA**  
**“PAULA SOUZA”**  
**ETEC “RODRIGUES DE ABREU”**  
**Técnico em Desenvolvimento de Sistemas**

**Hecthor Gonçalves**

**TÍTULO DO TRABALHO: HORIZONTE DA PSIQUE**

**Bauru**  
**2026**

**TÍTULO DO TRABALHO:**

Site saúde mental

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas da ETEC “Rodrigues de Abreu”, orientado pelo Prof. Marcelo Jose Storion como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em XXXX.

**Bauru**

**2026**

**TÍTULO DO TRABALHO:** Site de Saúde Mental. **SUBTÍTULO.** Trabalho de Conclusão de Curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas – ETEC “Rodrigues de Abreu”, sob a orientação do Prof. Marcelo Jose Storion. Bauru, 2025.

## **RESUMO**

Este trabalho tem como objetivo criar um site sobre saúde mental que poderá ajudar pessoas com ansiedade excessiva ou ataques de pânico, tristeza profunda ou vazio constante em jovens, adultos ou crianças. Poderá ser acessado por qualquer pessoa. Esta pesquisa foi norteadada em alguns exemplos de conhecimentos em psicologia e psicanálise para a construção do site, bem como dados de UBSs e FAMESP, pois as causas destes sintomas são mais comuns do que parece e esses estabelecimentos recebem e tratam muitos indivíduos com esses problemas, como por exemplo, depressão, ansiedade, TDAH na adolescência, depressão pós-parto, idosos com demência, depressão por solidão etc. Com este propósito, o site visa informar e/ou ajudar essas pessoas com estes sintomas e seus familiares. Os tipos de linguagens de programação utilizadas neste trabalho para a construção deste site são PHP, HTML, JAVA E SQL.

**Palavras-chave:** saúde mental, psicologia, php, html, java, sql, site.

Gonçalves. Hecthor. Site de saúde mental: (título e subtítulo em inglês). Completion

of the Technical Course in XXXX – ETEC “Rodrigues de Abreu”, in under the guidance of the Teacher xxxx. Bauru, 2026.

## **ABSTRACT**

This project aims to create a mental health website that can help people experiencing excessive anxiety or panic attacks, deep sadness or persistent feelings of emptiness, whether young, adult or child. It will be accessible to everyone. The website's development was guided by examples of knowledge in psychology and psychoanalysis as well as data from primary healthcare units (UBSs) and FAMESP, since the causes of these symptoms are more common than they seem and these centers receive and treat many people with these issues, such as depression, anxiety, TDAH in adolescence, postpartum depression, dementia in older adults, depression due to loneliness and more. To this end, the website seeks to inform and/or support individuals with these symptoms and their families. The programming languages used in this project for the website's development are PHP, HTML, Java, and SQL.

**Keywords:** mental health, help, psychology, PHP, HTML, Java, SQL, website.

## **SUMÁRIO**

### **1. INTRODUÇÃO.**

#### **1.1 Problema.**

#### **1.2 Hipóteses.**

1.3 Justificativa.

1.4 Objetivos.

1.4.2 Específicos.

1.5 Metodologia.

2. DESENVOLVIMENTO.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

REFERÊNCIAS.

## 2. INTRODUÇÃO

Criação de um site sobre saúde mental, que poderá ser acessado por todos que possuírem maior interesse, muitos deles falam do mesmo conteúdo, foram criados no intuito de ajudar as pessoas com problemas, como: ansiedade excessiva ou ataques de pânico, tristeza profunda ou vazio constante, pensamentos de morte ou suicídio...

Sabemos que sites sobre os assuntos citados acima, hoje é muito comum, o que está sendo criado aqui utilizei assuntos e exemplos que são usados na psicologia.

Este tem como objetivo, ajudar pessoas com: ansiedade excessiva ou ataques de pânico, tristeza profunda ou vazio constante, pensamentos de morte ou suicídio, e nos dias que vivemos hoje esses assuntos servem tanto para jovens quanto, adultos ou crianças. As causas e sintomas dessas doenças são mais comuns do que parecem, por exemplo: Adolescência (depressão, ansiedade, TDAH, Período pós-parto (depressão pós-parto, Idosos (demência, depressão por solidão) ..., o proposito deste é informar, ajudar e instruir, as pessoas que possuem esses sintomas, para que possam procurar ajuda médica, logo no início, antes que o pior possa vir a acontecer.

Os tipos de linguagens de programação que serão utilizados neste site são: PHP, HTML, JAVA E SQL, essas linguagens foram as mais coerentes e mais rápidas para programar este site, sendo mais acessíveis e fácies de se utilizar e de melhor entendimento, no quesito de programação.

O tema “psicologia” foi utilizado, pois sabemos hoje o quão importante é sabermos como nos cuidar, tanto fisicamente quanto psicologicamente... utilizado como uma porta de entrada para novos horizontes, tanto de descobertas, quanto de conhecimento em geral. Será muito útil, tanto para pessoas que queiram conhecer sobre o assunto, quanto para aqueles que queiram se aprofundar na área, pois como foi citado no começo desse trabalho, a psicologia é um assunto muito importante nos quesitos de saúde mental pessoal, existindo em todo o nosso dia a dia, no trabalho, na escola, em casa... então espera-se que este site seja uma porta de entrada, para novos estudos e na ajuda de muitas pessoas.

## **1.1 PROBLEMA**

O nosso site servirá de ajuda às pessoas com problemas pessoais na família, no trabalho, na sociedade, iremos ajudá-las a enxergar sua vida com mais clareza, sua capacidade de operação, entre outros.

Então iremos verificar, a cada etapa do seu desenvolvimento com atenção e foco em sua dinâmica, para que ele funcione de acordo com os princípios básicos da psicologia e iremos verificar, qual a capacidade de funcionamento e suas estatísticas e a partir daí, todas as vezes em que for usado em sua formação, dando continuidade ao projeto, para que possamos publicá-lo oficialmente.

## **1.2 Hipóteses**

Com sua vasta funcionalidade, poderemos publicá-lo oficialmente e assim ajudar ao maior número de pessoas possíveis, influenciando estas a procurarem ajuda de profissionais treinados e capacitados em saúde mental, psicologia, psiquiatria e outras. Com esse propósito, poderemos prosseguir com o projeto para alguns anos à frente, onde muitas pessoas ainda necessitarão de ajuda profissional adequada para entendimento das causas e consequências de seus problemas.

## **1.3 Justificativa**

Com este site, teremos a possibilidade de ajudar pessoas com problemas pessoais na família, profissional e social, como depressão, ansiedade, pensamentos suicidas, raiva constante, tentando fazer com que elas enxerguem sua vida com mais clareza, e fazer com que tenham mais apego a sua vida e que consigam entender o que passam e se tratem com o profissional e de maneira adequada, e assim não prejudiquem a si mesmas, ou até mesmo tirando suas vidas.

## **1.4 Objetivos**

Ajudar pessoas que precisem de apoio emocional, psicológico e/ou mental, dando a elas acolhimento em instituições, que lhes deem abrigo e o apoio necessário para que consigam ter o tratamento que lhes façam entender a fase que estão passando e as ajudem no tratamento adequado para que haja o entendimento do que estão passando no momento e o entendimento do tratamento necessário a cada um, que é diferente, dependendo do estado e do problema encontrado, explicando

Ajudando também aos pais e familiares dos pacientes que estão em tratamento.

#### **1.4.1 Geral**

O objetivo geral será alcançar aquelas pessoas que precisam de apoio psicológico, mental e físico. Iremos fazer uma busca bem detalhada das pessoas que mais precisam de ajuda para que consigam se reconectar novamente consigo mesmas, para que não façam nenhum mal a si próprios ou a alguém mais próximo delas, magoando assim os familiares que dizem que tanto amam, deixando até mesmo um sentimento de culpa nos mesmos.

#### **1.4.2 Específicos**

Os objetivos específicos são para que as pessoas que buscam ajuda, não sejam enganadas por pessoas que se passam por profissionais competentes, e na verdade não são nada do que falam, que façam eles se sentirem acolhidos por um profissional que os ajude a enfrentar seus medos e traumas de cabeça erguida, o sentimento de exclusão perante a sociedade e no ambiente de trabalho ou até mesmo no âmbito escolar.

### **1.6 Metodologia**

As metodologias usadas neste site são: HTML, JAVA SCRIPT, CSS, SQL. E com isso nós criaremos um site para SAUDE MENTAL para ajudar as pessoas que mais necessitam de ajuda, acolhimento, apoio emocional/físico/psicológico entre outros

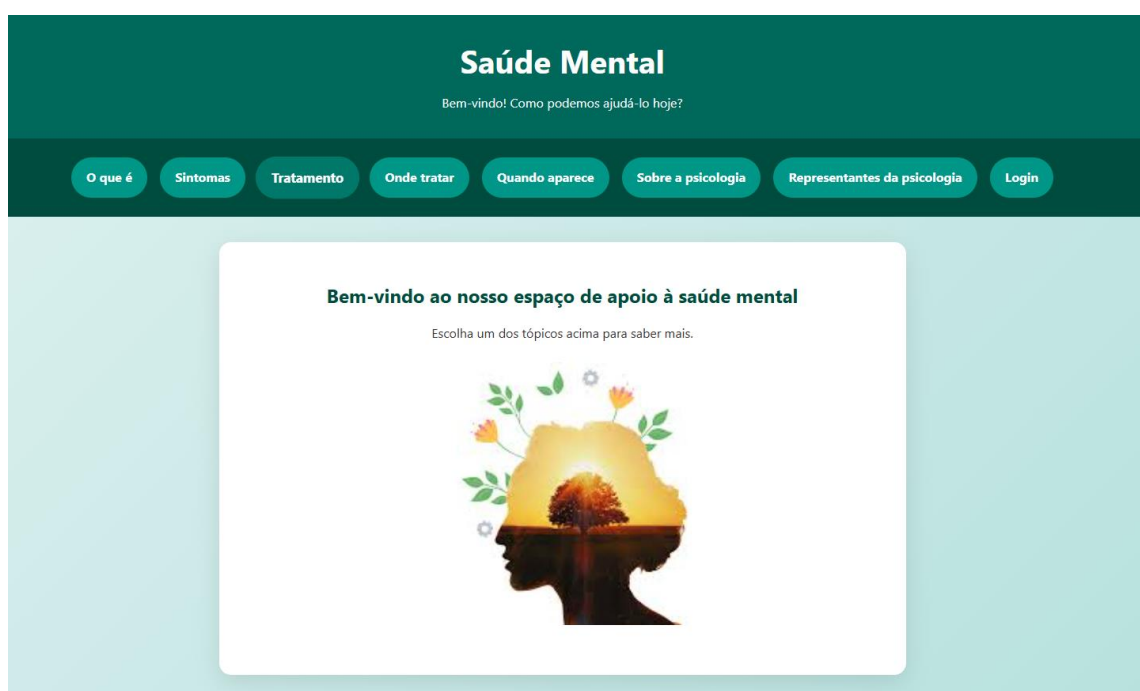


### 3. DESENVOLVIMENTO

Para o desenvolvimento do nosso site utilizou-se: HTML, JAVA SCRIPT, CSS, SQL. Com estes tipos de sistemas de programação, iremos tentar fazer o melhor site para ajuda psicológica, emocional, física entre outros tipos de ajuda. Neste caso iremos pesquisar os tipos de tratamentos adequados, onde os usuários poderão buscar ajuda com psicólogos, psiquiatras... utilizando de métodos como (terapia, terapia intensiva, ajuda hospitalar em instituição de ajuda médica, psicológica). Também mostrarei onde essas ajudas poderão ser achadas, quando os sintomas irão ou poderão aparecer, como tratar, quais os seus sintomas, e somente após escolherem onde e como podemos ajudá-las, iremos indicar o profissional mais adequado para cada tipo de situação.

Alguns dos códigos que foram utilizados neste site, como: PHP, JAVASCRIPT, HTML E CSS

Na imagem abaixo, temos o início de tudo. O código fonte deste site, é a tela principal, que foi criado com vários tipos de linguagens, para que fosse possível chegar a esse resultado, não somente desta tela, mas de todas as telas presentes, como o que irei lhe mostrar nas imagens abaixo:



```

index.php
<?php
session_start();
?>

<!doctype html>
<html Lang="pt-BR">

<head>
  <meta charset="utf-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">
  <title>Saúde Mental</title>
  <link rel="stylesheet" href="style.css">
</head>

<body>

<header>
  <h1>Saúde Mental</h1>
  <p>Bem-vindo! Como podemos ajudá-lo hoje?</p>

  <?php if(isset($_SESSION["nome"]): ?>
    <p>Olá, <strong><?php echo $_SESSION["nome"]; ?></strong> 🍷</p>
    <a href="painel.php">Ir para o Painel</a> |
    <a href="logout.php">Sair</a>
  <?php else: ?>
    <a href="login.php">Login</a>
  <?php endif; ?>
</header>

<nav>
  <a class="btn" href="oque-e.html">O que é</a>
  <a class="btn" href="sintomas.html">Sintomas</a>
  <a class="btn" href="tratamento.html">Tratamento</a>
  <a class="btn" href="onde-tratar.html">Onde tratar</a>
  <a class="btn" href="quando-aparece.html">Quando aparece</a>
  <a class="btn" href="sobre-a-pscologia.html">Sobre a psicologia</a>
  <a class="btn" href="principais-representantes-da-pscologia.html">Representantes da psicologia</a>
</nav>

<main>
  <section class="card">
    <h2>Bem-vindo ao nosso espaço de apoio à saúde mental</h2>
    <p>Escolha um dos tópicos acima para saber mais.</p>
    
  </section>
</main>

<footer>
  <p>© 2025 Saúde Mental 📄 Todos os direitos reservados</p>

```

Nesta imagem temos a tela de tratamentos que são indicados para as pessoas com emocionais para indica-las do que devem fazer



**Como cuidar da saúde mental**

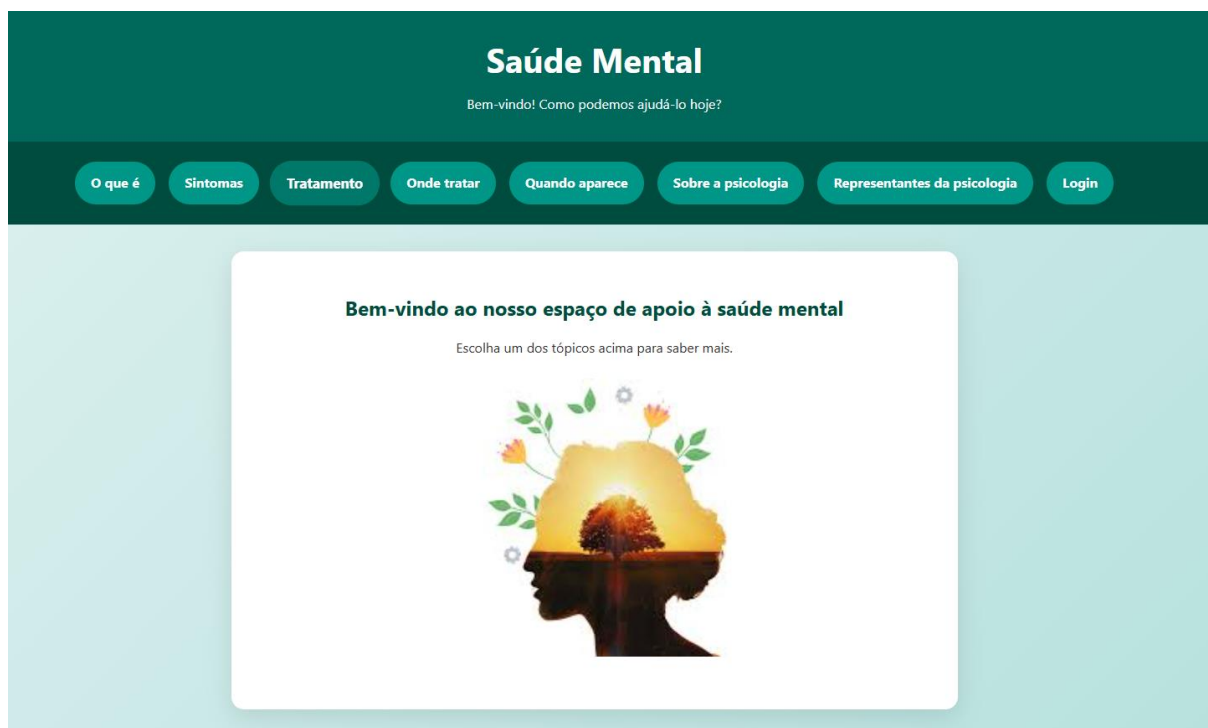
- Tenha uma boa noite de sono
- Faça atividades de lazer
- Faça terapia
- Crie uma rotina de meditação
- Mantenha relações interpessoais saudáveis
- Alimente-se bem
- Faça exercícios físicos

**Principais locais (gratuitos e pagos)**

- **CAPS** – Centros de Atenção Psicossocial (SUS)
- **UBS** – Unidades Básicas de Saúde
- Psicólogos e psiquiatras particulares
- Clínicas-escola de universidades (preço acessível)
- CVV – apoio emocional gratuito: **188** (24h)

**Em caso de risco de vida, ligue SAMU 192 ou vá ao pronto-socorro mais próximo. CVV (Centro de Valorização da Vida) Atenção Psicossocial (CAPS) na rede pública do SUS, como o CAPS em Bauru ou clínicas privadas na sua região.**

Aqui vemos a imagem da tela de início que o usuário é automaticamente direcionado ao acessar este site



A seguir temos o código das principais idades em que os sintomas podem aparecer

E como os sintomas podem aparecer nas idades mencionadas

E suas causas nas respectivas idades e quais sintomas podem aparecer

## Quando os Problemas Podem Aparecer

[← Início](#)

### Pode acontecer em qualquer fase da vida

Os transtornos mentais mais comuns surgem:

- Adolescência (depressão, ansiedade, TDAH)
- Vida adulta jovem (burnout, ansiedade generalizada)
- Após eventos traumáticos (luto, violência, desemprego)
- Período pós-parto (depressão pós-parto)
- Idosos (demência, depressão por solidão)

**Quanto mais cedo buscar ajuda, mais rápido é a recuperação.**

```

<!doctype html>
<html lang="pt-BR">

<head>
  <meta charset="utf-8">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1">
  <title>Quando os Problemas Aparecem</title>
  <link rel="stylesheet" href="style.css">
</head>

<body>
  <header>
    <h1>Quando os Problemas Podem Aparecer</h1>
  </header>
  <nav><a class="btn" href="site de saude mental.html">← Início</a></nav>
  <main>
    <section class="card">
      
      <h2>Pode acontecer em qualquer fase da vida</h2>
      <p>Os transtornos mentais mais comuns surgem:</p>
      <ul>
        <li>Adolescência (depressão, ansiedade, TDAH)</li>
        <li>Vida adulta jovem (burnout, ansiedade generalizada)</li>
        <li>Após eventos traumáticos (luto, violência, desemprego)</li>
        <li>Período pós-parto (depressão pós-parto)</li>
        <li>Idosos (demência, depressão por solidão)</li>
      </ul>
      <p class="destaque">Quanto mais cedo buscar ajuda, mais rápido é a recuperação.</p>
    </section>
  </main>
  <footer>© 2025 Saúde Mental</footer>
</body>

</html>

```

A seguir temos os principais sintomas de uma saúde mental instável e com as descrições dos sintomas temos os telefones para os usuários procurarem ajuda. E para quais instituições de apoio/instruções/acolhimento os usuários podem buscar.

## Sintomas Comuns

← Início



### Fique atento aos sinais

- Tristeza profunda ou vazio constante
- Ansiedade excessiva ou ataques de pânico
- Alterações bruscas de humor
- Perda de interesse em atividades que antes gostava
- Dificuldade para dormir ou dormir demais
- Pensamentos de morte ou suicídio

Se você ou alguém que conhece apresenta vários desses sintomas por mais de 2 semanas, procure ajuda profissional. Para ajuda em saúde mental, você pode ligar para o CVV (Centro de Valorização da Vida) no número 188, que oferece apoio emocional gratuito 24 horas por dia, ou para o SAMU no 192 em casos de urgência. Outras opções incluem buscar os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) na rede pública do SUS, como o CAPS em Bauru pelo telefone (14) 3227-5022.

Nesta imagem a seguir temos a aba “SOBRE A PSICOLOGIA”

Para os perfis que queiram saber um pouco da psicologia humana

E entender mais a fundo não só o que ela é mas também saber como funciona a psicologia dos seres humanos



Nas próximas duas imagens temos o style.css que dá vida ao site e mostra os seus estilos referenciando as cores oficiais da psicologia e saúde mental e deste ramo tão bem explorado por pessoas de ponta a ponta pelo mundo inteiro





```

style.css >
* { margin:0; padding:0; box-sizing:border-box; }
body {
  font-family: 'Segoe UI', Arial, sans-serif;
  background: linear-gradient(135deg, #e0f2f1, #b2dfdb);
  color: #333;
  line-height: 1.6;
  min-height: 100vh;
}
header {
  background: #00695c;
  color: white;
  text-align: center;
  padding: 2rem 1rem;
}
header h1 { font-size: 2.5rem; margin-bottom: 0.5rem; }
nav {
  display: flex;
  flex-wrap: wrap;
  justify-content: center;
  gap: 1rem;
  padding: 1.5rem;
  background: #004d40;
}
.btn {
  background: #009688;
  color: white;
  padding: 0.8rem 1.2rem;
  text-decoration: none;
  border-radius: 50px;
  font-weight: bold;
  transition: 0.3s;
}
.btn:hover { background: #00796b; transform: scale(1.05); }
main { padding: 2rem 1rem; max-width: 900px; margin: 0 auto; }
.card {
  background: white;
  border-radius: 15px;
  padding: 2rem;
  box-shadow: 0 10px 30px rgba(0,0,0,0.1);
  text-align: center;
}
.img-card {
  width: 100%;
  max-width: 500px;
  border-radius: 12px;
  margin: 1.5rem 0;
}
h2 { color: #004d40; margin: 1rem 0; }
ul { text-align: left; margin: 1.5rem auto; max-width: 600px; }

```

```

li { margin: 0.8rem 0; }
.destaque {
  background: #ffeb3b;
  color: #333;
  padding: 1rem;
  border-radius: 10px;
  font-weight: bold;
  margin: 1.5rem 0;
}
footer {
  text-align: center;
  padding: 2rem;
  background: #004d40;
  color: white;
  margin-top: 3rem;
}

/* Responsivo */
@media (max-width: 600px) {
  header h1 { font-size: 2rem; }
  .btn { padding: 0.7rem 1rem; font-size: 0.9rem; }
}

```

Aqui nós temos a seguinte aba de locais que os perfis podem encontrar locais de acolhimento e ajuda a sua saúde mental

## Onde Procurar Ajuda

← Início



### Principais locais (gratuitos e pagos)

- **CAPS** – Centros de Atenção Psicossocial (SUS)
- **UBS** – Unidades Básicas de Saúde
- Psicólogos e psiquiatras particulares
- Clínicas-escola de universidades (preço acessível)
- CVV – apoio emocional gratuito: **188** (24h)

Em caso de risco de vida, ligue SAMU 192 ou vá ao pronto-socorro mais próximo. CVV (Centro de Valorização da Vida) Atenção Psicossocial (CAPS) na rede pública do SUS, como o CAPS em Bauru ou clínicas privadas na sua região.

Nós temos a seguir o upload\_foto\_php que serve para mostrar as imagens do site dito

Quais imagens foram utilizadas neste site para as pessoas compreenderem as imagens bem simplificadas



Escolha um dos tópicos acima para saber mais.





### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conclusão deste curso técnico em Desenvolvimento de Sistemas representa, para mim, uma vitória que transcende o âmbito acadêmico. Foi um percurso de superação diária, no qual o aprendizado de códigos e lógicas caminhou lado a lado com o fortalecimento pessoal e a resiliência diante dos desafios.

Ao encerrar este ciclo, expresso minha profunda gratidão àqueles que foram os pilares fundamentais desta conquista:

A Deus, pela vida, pela saúde e pelo amparo constante, permitindo que eu trilhasse este caminho com fé e perseverança.

Aos meus pais, David e Tábata, que foram o alicerce absoluto desta trajetória.

Ao meu pai, David, pelo exemplo, pelo apoio incondicional e por ser a base que me permitiu focar nos meus objetivos com segurança.

À minha mãe, Tábata, cujo auxílio foi vital em cada etapa. Sua ajuda prática, seu incentivo constante e sua presença dedicada foram o que me permitiram enfrentar os dias mais difíceis e concluir cada módulo deste curso. Sem o seu apoio, este caminho teria sido imensamente mais árduo.

Aos meus professores e em especial ao coordenador, Faberson, a quem dedico um agradecimento especial por sua sabedoria e, acima de tudo, por sua humanidade. Em uma jornada marcada pelos desafios da Ansiedade Generalizada e da Síndrome de Tourette, encontrar um mestre que demonstrasse tamanha empatia

e acolhimento fez toda a diferença. Sua compreensão permitiu que eu me sentisse capaz e integrado, provando que o ensino de excelência também passa pelo respeito às particularidades de cada aluno.

Este trabalho é a prova de que, com uma rede de apoio sólida e um ambiente inclusivo, é possível superar obstáculos e alcançar resultados de excelência. Sigo agora para a vida profissional com a certeza de que a tecnologia, quando exercida com sensibilidade e respeito às diferenças, torna-se uma ferramenta de verdadeira transformação.

## REFERÊNCIAS

<https://psicologofabiobarbosa.com.br>

<https://www.gov.br/saude/pt-br>

[https://www.bauru.sp.leg.br/documents/331/Apresenta%C3%A7%C3%A3o\\_Secretaria\\_Municipal\\_de\\_Sa%C3%BAde.pdf](https://www.bauru.sp.leg.br/documents/331/Apresenta%C3%A7%C3%A3o_Secretaria_Municipal_de_Sa%C3%BAde.pdf)

[https://www2.bauru.sp.gov.br/arquivos/arquivos\\_site/sec\\_saude/protocolos\\_saude/Sa%C3%BAde\\_Mental/Fluxo\\_de\\_Atendimento\\_para\\_Interna%C3%A7%C3%A3o\\_Involunt%C3%A1ria.pdf](https://www2.bauru.sp.gov.br/arquivos/arquivos_site/sec_saude/protocolos_saude/Sa%C3%BAde_Mental/Fluxo_de_Atendimento_para_Interna%C3%A7%C3%A3o_Involunt%C3%A1ria.pdf)

<https://hbb.famesp.org.br/imprensa.php?mnu=16&id=2459>

Gonçalves, Hecthor . Site de saúde mental. Edição. Cidade: Bauru Editora, 2026.