

CONECTANDO EMOÇÕES: ESCUTA ATIVA E APOIO ANÔNIMO CONTRA A SOLIDÃO

Saúde e Bem-estar

Gabriela Velloso, Julia Andrade e Luana Roza (Colégio Tableau)

A solidão, a ansiedade e a tristeza são sentimentos que afetam pessoas de diferentes idades e contextos, muitas vezes dificultando a comunicação com pessoas próximas. Pensando nisso, este trabalho propõe o desenvolvimento de um aplicativo de apoio emocional anônimo, com foco na escuta ativa e acolhimento. O app visa oferecer um espaço seguro e confidencial para que indivíduos possam se expressar livremente por meio de um chat com ouvintes treinados, sem a necessidade de revelar nome, e-mail ou qualquer dado pessoal. A proposta surgiu da observação de que muitas pessoas enfrentam dificuldades para se abrir com conhecidos, seja por medo de julgamento, vergonha ou por experiências negativas anteriores. O aplicativo contará com um sistema de alerta baseado em palavras-chave, que ao serem mencionadas, acionam protocolos de emergência, como contato com o CVV ou serviços especializados. A metodologia envolveu pesquisa bibliográfica sobre os impactos da solidão na saúde mental e coleta de dados por meio de formulários online, que indicaram forte interesse do público na proposta, desde que o ambiente seja seguro, acolhedor e confiável. O funcionamento do app será estruturado em quatro pilares: integração gradativa entre usuários e ouvintes, atividades de relaxamento e autocuidado (como meditação guiada, sons instrumentais e exercícios respiratórios), chat terapêutico para facilitar o diálogo e acompanhamento do progresso emocional ao longo do tempo. Além disso, o projeto prevê a participação de universidades como parceiras na capacitação de voluntários em psicologia social, promovendo extensão acadêmica e engajamento comunitário. A segurança será garantida por moderadores humanos e inteligência artificial, que atuarão na detecção de comportamentos impróprios ou perigosos. O objetivo geral é promover o bem-estar psicológico e reduzir o sentimento de isolamento por meio de uma rede de apoio emocional acessível e gratuita. Conclui-se que o desenvolvimento de um aplicativo com essas características pode contribuir significativamente para a saúde mental da população, oferecendo uma alternativa viável para quem enfrenta dificuldades de comunicação e busca acolhimento. A escuta ativa, o anonimato e a resposta rápida em situações de crise são elementos essenciais para o sucesso da proposta, que se alinha ao ODS 3 – Saúde e Bem-estar, promovendo qualidade de vida e suporte emocional.

Palavras-chave: ajuda emocional; solidão; escuta ativa; saúde mental; acolhimento.