

Segunda-Feira, 04 de Maio de 2026

Atualização promete facilitar os cuidados com a saúde mental dos usuários

Apple anuncia recursos para monitorar emoções e avaliar sinais de depressão e ansiedade

Durante a conferência anual da **Apple** para desenvolvedores (**WWDC 2023**), a gigante tecnológica anunciou **novidades em seus dispositivos**, que prometem **cuidados com a saúde mental** dos usuários. Conforme anunciado pela empresa no último domingo (5), atualizações permitirão que usuários **registrem o humor** e **avaliem possíveis sinais de depressão ou ansiedade**.

Velho conhecido dos consumidores da marca, o aplicativo **Saúde** ganhará novos recursos focados nos cuidados com a saúde mental. Em um deles, o usuário poderá registrar o humor diariamente, incluindo emoções sentidas em momentos específicos.

Com a observação, será possível descobrir o que pode estar provocando determinados “**estados de espírito**”, permitindo que o consumidor identifique situações ou comportamentos prejudiciais para ele.

Além disso, o usuário poderá acessar **avaliações** sobre ansiedade e depressão utilizadas frequentemente em consultórios psicológicos.

DIÁRIO VIRTUAL

Acreditando que a **reflexão sobre as experiências do cotidiano** contribui para o **bem-estar**, outra novidade é o aplicativo **Diário**, que pretende encorajar os utilizadores a escreverem sobre o que viveram durante o dia.

Para ajudar na elaboração do relato, o recurso contará com **sugestões personalizadas**, geradas a partir do aprendizado de máquina do aparelho. As recomendações levarão as informações recentes do usuário, como **localização** e **contatos**, em consideração.

De acordo com a Apple, o aplicativo **protegerá os textos**, garantindo que nem mesmo a empresa tenha acesso ao que for escrito.

MENOS DOR DE CABEÇA

Indo além dos benefícios à saúde mental, a empresa anunciou recursos que cuidarão do **bem-estar físico**.

Entendendo que o longo período de exposição às telas pode causar **danos aos olhos** e **dores de cabeça**, uma das atualizações promete aumentar a distância entre as pessoas e o aparelho.

Nomeado “**Distância de Tela**”, o recurso utilizará a câmera **TrueDepth** para **estimular o usuário a se afastar do dispositivo**, caso o segure mais próximo do que **30 cm** do rosto por muito tempo