**ABSTRACT LIBRA**

Di Maria Daniela de Robertis da Trani

**Libra** è un’applicazione progettata per aiutare e sostenere le persone affette da disturbi del comportamento. Il servizio offre un percorso personalizzato in base ai dati personali e comportamentali forniti dall’utente, con l’obiettivo di garantire il benessere mentale e fisico.

Le informazioni raccolte vengono analizzate da esperti qualificati, che identificano eventuali disturbi presenti ed effettuano una diagnosi. Successivamente, grazie all’utilizzo dell’intelligenza artificiale, viene elaborato un programma su misura che può includere un piano nutrizionale, esercizi per la gestione dello stato emotivo, moduli educativi e attività di svago.

**Libra** consente inoltre di compilare un diario che registra lo stato psicofisico e aggiorna i dati settimanalmente. L’utente ha a disposizione un contatto di emergenza da utilizzare in caso di necessità e, qualora l’AI rilevi segnali preoccupanti (come pensieri negativi ricorrenti o drastici cambiamenti di peso o umore), invia immediatamente una segnalazione ai professionisti incaricati.

Il nome del progetto deriva dal termine latino libra, che significa “bilancia”, simbolo dell’equilibrio tra mente e corpo, armonia e stabilità psicofisica. La scelta di questo nome vuole sottolineare come il benessere mentale e quello fisico siano strettamente interconnessi. Inoltre, *libra* richiama foneticamente il termine “libera”, a rappresentare l’obiettivo del progetto: aiutare gli utenti a stare bene con se stessi, liberandosi dal peso delle proprie patologie.

**Libra** is an app designed to help and support individuals affected by behavioral disorders. This service offers a personalized journey based on the personal and behavioral data provided by the user, with the aim of ensuring their mental and physical well-being.

The collected information is analyzed by qualified experts who identify any existing disorders and provide a diagnosis. Afterwards, a customized program is developed using artificial intelligence. This program may include a nutritional plan, exercises for emotional regulation, educational modules, and recreational activities.

**Libra** also enables users to keep a diary that records their psycho-physical condition and updates data on a weekly basis. In addition, users have access to an emergency contact option to be used if necessary. If the AI detects concerning signs—such as recurring negative thoughts or sudden changes in weight or mood—it immediately alerts the designated professionals.

The project’s name comes from the Latin word libra, meaning “scale,” as a symbol of balance between mind and body, harmony, and psycho-physical stability. This name was chosen to emphasize how mental and physical well-being are interconnected and interdependent. Furthermore, libra phonetically recalls the Italian word libera (free), highlighting the project’s purpose: helping users feel well and freeing themselves from the burden of their conditions.