

CONSTRUÇÃO DE UM APLICATIVO DE APOIO EM SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19

¹ João Breno Cavalcante Costa; ² Eliany Nazaré Oliveira, ³ Caio San Rodrigues, ⁴ Emília do Nascimento Silva, ⁵ Leticia Mara Cavalcante Lima, ⁶ Ravena Silva do Nascimento

¹ Mestrando em Saúde da Família pela Universidade Federal do Ceará (UFC); ² Docente do Curso de Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UEVA). ^{3,4,5,6} Estudantes do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA)

Área temática: Ferramentas e Tecnologias no Enfrentamento à COVID-19

Modalidade: Comunicação Oral

E-mail do autor: brenocavalcanteenfermagem@gmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: A COVID-19 mudou drasticamente a vida das pessoas, apesar do impacto negativo na saúde mental, as instituições e o público em geral continuaram a praticar o distanciamento social na esperança de rápido retorno à normalidade, devido ao não retorno o uso da tecnologia se tornou algo ainda mais frequente na atualidade, sendo utilizada como ferramenta para informação e educação dos usuários. **OBJETIVO:** Construir um aplicativo de apoio em saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo metodológico, no qual para a realização estratificou-se os processos em três categorias, sendo: diagnóstico situacional da produção científica, diagnóstico situacional da produção tecnológica e desenvolvimento do aplicativo. O estudo tem parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa sob o número 4.152.388. **RESULTADOS:** O aplicativo recebeu o nome de “Aconchego” e sua versão final resultou em 105 telas, distribuídas nos menus: menu inicial, telas de apoio, telas de avaliações e tela de registros. Os menus foram selecionados com base nas recomendações encontradas na *narrative review* descrita no método, bem como na disposição de funções para que o usuário tenha facilidade de acesso e uso. **CONCLUSÃO:** O aplicativo foi desenvolvido com êxito e sua versão final reuniu diversas informações e recursos para auxiliar no apoio ao cuidado em saúde mental, com possibilidades de acompanhamento pelo usuário de sua situação, através dos mecanismos de apoio e avaliação quanto ao suporte e ajuda.

Palavras-chave: Saúde Mental, COVID-19, Tecnologia da Informação.

1 INTRODUÇÃO

A COVID-19 mudou drasticamente a vida das pessoas em todo o mundo, vivenciando milhares de casos confirmados e altos índices de mortalidade (CUCINOTA; VANELLI, 2020). Medidas globais de saúde forçaram muitas instituições a fecharem, de modo a mitigar a propagação do vírus (ZHANG *et al.*, 2020).

Apesar do impacto negativo na saúde mental, as instituições e o público em geral continuaram a praticar o distanciamento social na esperança de rápido retorno à normalidade. Contudo, o conhecimento aprimorado sobre as maneiras como a COVID-19 se espalha, tornou cada vez mais evidente que o distanciamento físico e as outras medidas eram necessárias para o bem da saúde pública.

Todavia, pessoas começaram a buscar atendimento em saúde mental usando recursos na *web*, buscando superar as barreiras do tratamento, como distância, custo, longas esperas, inconveniência, estigma, privacidade e problemas associados a visitas pessoais. Nos últimos anos, as pessoas têm recorrido cada vez mais à internet como fonte preferencial de conhecimento sobre saúde mental (PRETORIUS; CHAMBERS; COYLE, 2019; DUNSTER; SWENDSEN; MERIKANGAS, 2021).

A sociedade possui características bastante diferenciadas das anteriores, fato que se deve especialmente à evolução tecnológica, percebida em diversas esferas sociais, já que a tecnologia está literalmente envolvida nas relações e as informações e os conhecimentos do mundo estão praticamente disponíveis a todos os indivíduos (MARIANO; DIAZ, 2017). Isto posto, o objeto do estudo é a construção de um aplicativo de apoio em saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo metodológico para construção de um aplicativo (APP) de apoio em saúde mental a estudantes do ensino superior em tempos de pandemia COVID-19. Destaca-se que este projeto fez parte de uma pesquisa mais ampla intitulada: Saúde Mental em Tempos de COVID-19: análise e acompanhamento de estudantes do ensino superior do Estado do Ceará financiada pelo Edital nº 02/2020 do Programa de Bolsas de Produtividade em Pesquisa, Estímulo à Interiorização e Inovação Tecnológica – BPI - FUNCAP (Fundo Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico).

Teve-se como propósito a construção de uma tecnologia através de passos implementados e debatidos a cada etapa. Para isso estratificou-se os processos conforme apresentados em três

categorias, sendo: diagnóstico situacional da produção científica, diagnóstico situacional da produção tecnológica e desenvolvimento do APP.

A produção científica foi subdividida em seleção da amostragem, categorização dos estudos, avaliação dos estudos, discussão e interpretação dos resultados e apresentação e da revisão e síntese do conhecimento. A produção tecnológica embasada nos dados obtidos a partir da busca nas plataformas digitais e o desenvolvimento analisando as soluções e conceitos alternativos, sendo, estilo de linguagem, fonte e letra, frases e parágrafos longos, nome e a etapa da fase criativa. Ressalta-se que para a base e desenho inicial foi desenvolvido um protótipo no *Figma* que é editor online que possibilita um trabalho colaborativo, permite criar interfaces e protótipos, e tem plano gratuito.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UEVA) sob o parecer de número 4.152.388.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O APP recebeu o nome de “Aconchego” e sua versão final resultou em 105 telas, distribuídas nos menus: menu inicial, telas de apoio, telas de testes e tela de registros. Os menus foram selecionados com base nas recomendações encontradas na *narrative review*, bem como na disposição de funções para que o usuário tenha facilidade de acesso e uso. Para aprimoramento das interfaces e funcionalidades do APP, foram realizadas 05 oficinas de trabalho com integrantes do Grupo de Estudo e Pesquisa Saúde Mental e Cuidado. Nestas oficinas foram discutidas e analisadas cada interface e o seu conteúdo.

Figura 1 – Logomarca do aplicativo Aconchego. Ceará/CE. Brasil, 2022.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Ao acessar o APP, o usuário terá acesso à tela menu, para entrar e visualizar os conteúdos. Caso seja o primeiro acesso, o usuário poderá navegar livremente e acessar todas as funcionalidades de avaliação via *emoticon* de sua saúde mental, bem como buscar apoio, realizar testes e caso não seja seu primeiro acesso o usuário poderá navegar por “Meus registros” e lá visualizar como se deram suas avaliações anteriores.

Figura 2 - Menu inicial do protótipo e avaliação do estado de saúde mental via emoticons. Ceará/CE. Brasil, 2022.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Na etapa inicial, o usuário é direcionado para o menu com as opções de acessar os ícones “Sobre o Aconcheço” para saber mais informações de instituições apoiadoras e desenvolvedores envolvidos na construção do aplicativo, bem como continuar navegando através dos ícones “Meus registros”, “Apoio” e “Avaliação”, conforme mostra a figura 2.

O ícone relacionado ao Apoio permite que o usuário navegue para a interface com diversas abas e subabas destinadas a função, sendo elas: Meditação, Alimentação, Músicas, Séries, Filmes, LISAMCAST e Canais de apoio. Todas as informações e direcionamentos realizados nessa interface são de propriedade pública, não acarretando conflitos de acessibilidade entre o usuário e o aplicativo.

Figura 3 - Tela do ícone Apoio e Avaliação. Ceará/CE. Brasil, 2022.



Fonte: Elaborado pelo autor.

O ícone “Avaliação” direciona para a realização de testes, estes compostos e parametrizados por scores conforme validação, e o resultado é apresentado após o termino, vale salientar que os testes

não são para fins diagnósticos, mas a depender do grau de exposição ao resultado, o software sugere uma busca por ajuda, direcionando para nossa tela de apoio.

O primeiro teste, referente ao ícone “Avaliando ansiedade, depressão e estresse” remete a escala DASS-21, este questionário contém 21 perguntas. Este teste apresenta um resultado conforme as dimensões Ansiedade, Depressão e Estresse em Normal, Leve, Moderada, Severa e Extremamente Severa e a depender de qual classificação a dimensão se apresentar, ele traz um breve texto direcionando o usuário ao melhor seguimento tomar (PATIAS *et al.*, 2016).

O segundo teste, referente ao ícone “Avaliando minha saúde mental” remete a escala SRQ-20, este questionário contém 20 perguntas com respostas objetivas de “Sim” ou “Não”. A SRQ-20 é um instrumento que detecta sintomas relacionados a problemas de saúde mental, com relação aos últimos 30 dias; este teste pode ser considerado como um teste de triagem para detecção de sintomas importantes na área de saúde mental (DE SOÁREZ *et al.*, 2007).

O terceiro e último teste, referente ao ícone “Avaliando os cuidados em saúde mental” remete há um quiz denominado Teste de cuidado em saúde mental; o quiz contém 10 questões sobre cuidados em saúde mental, onde são avaliados suas atitudes e comportamentos no dia-a-dia. Ao final é apresentado o resultado com base na pontuação de acertos (ABC, 2020).

O ícone “Meus registros” serve como um diário para o armazenamento dos registros de informações e o ícone “Sobre o Aconchego” remete a uma breve descrição sobre as instituições parceiras, financiadoras e grupos de ensino e extensão envolvidos no projeto.

No momento o APP Aconchego encontra-se funcionando no *Android Package Kit (APK)*, que é um formato de arquivo utilizado pelos sistemas *Android* para distribuição e instalação de aplicativos. No momento passa por análise de utilização por usuários visando aprimoramentos e em breve será validado e publicado na *Play Store*.

4 CONCLUSÃO

O APP foi desenvolvido com êxito e sua versão final ficou constituída por 105 telas, que reúnem diversas informações e recursos para auxiliar no apoio ao cuidado em saúde mental de estudantes e público em geral, distribuídos nos menus: Sobre o aconchego; Meus registros; Apoio e Avaliação. Entre as funcionalidades, destaca-se a disponibilização de avaliação do seu estado de saúde mental através de *emoticon*, informações diversas sobre os meios de apoio para melhorar a

saúde mental como meditação, séries, filmes, músicas e canais de apoio, bem como as avaliações por meio de escalas validadas.

Ademais, tem-se como potencialidade o uso do APP como recurso de apoio e educacional que poderá ser utilizado pelos usuários a fim de se autoconhecer e compreender os mecanismos a serem percorridos nas tratativas relacionado a sua saúde mental. As limitações deste estudo se referem aos desafios no manuseio por pessoas com baixa escolaridade e sem contato com tecnologias móveis. Além disso, será necessário possuir um smartphone – *android* para utilizar o APP Aconhego.

REFERÊNCIAS

- ABRIL BRANDED CONTENT – ABC. Saúde Mental: faça o quiz e descubra se você sabe cuidar da sua. **Veja Saúde**. 30 out. 2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/quiz-voce-cuida-da-saude-mental-da-mesma-forma-que-da-fisica/>. Acesso em: 24 ago 2022.
- DE SOÁREZ, P. C. et al. Tradução para português brasileiro e validação de um questionário de avaliação de produtividade. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v. 22, n. 1, p. 21-8, 2007. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2007.v22n1/21-28/>. Acesso em: 24 jul 2022.
- CUCINOTTA, D.; VANELLI, M. WHO Declares COVID-19 a Pandemic. **Acta Biomed**, [S. l.], v. 91, n. 1, p. 157-160, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7569573/>. Acesso em: 24 ago. 2022.
- DUNSTER, G.P.; SWENDSEN, J.; MERIKANGAS, K.R. Real-time mobile monitoring of bipolar disorder: a review of evidence and future directions. **Neuropsychopharmacology**, [S. l.], v. 46, n.1, p. 197-208, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41386-020-00830-5>. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41386-020-00830-5>. Acesso em: 24 ago. 2022.
- MARIANO, A.M.; DIAZ, L.F.A. A importância da aceitação e uso da tecnologia em aplicativos de mobilidade urbana: contribuições da literatura científica. In: VII Congresso Brasileiro CONBRE-PRO, 2017, Ponta Grossa. **Resumos** [...]. Ponta Grossa: Associação Paranaense de Engenharia e Produção, 2017.
- PATIAS, N.D. et al. Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. **Psico-USF**, [S. l.], v. 21, n. 3, p. 459-469. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210302>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/CtJv6LTmfYxKfXzmP4j6q5g/?lang=pt>. Acesso em: 24 ago. 2022.
- PRETORIUS, C.; CHAMBERS, D.; COYLE, D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. **Journal of Medical Internet Research**, [S. l.], v. 21, n. 11, p. e13873, 2019. DOI: <https://doi.org/10.2196/13873>. Disponível em: <https://www.jmir.org/2019/11/e13873/>. Acesso em 24 ago. 2022.
- ZHANG, Y. et al. Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [S. l.], v. 17, n. 10, p. 3722, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17103722>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3722>. Acesso em: 25 ago. 2022.