

Natália, paciente em tratamento psicológico

Idade: 36 anos

Profissão: Professora de Matemática da Educação Básica

Contexto: Natália é uma paciente em tratamento psicológico desde 11 de março de 2024, após manifestar TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada). O Tratamento é realizado uma vez por semana, com sessões online de 30 minutos de duração, para tratar e controlar a ansiedade apresentada pela paciente.

Necessidades e Metas: Natália gostaria que existisse um aplicativo que conseguisse detectar e avaliar os picos de estresse e ansiedade que ela possa vir apresentar durante suas atividades ao longo do dia e que o app retornasse possíveis sugestões para controlar esses estados emocionais.

Respostas:

1. "Eu sinto falta de uma orientação emocional em tempo real e antes que eu atinja meus picos máximos de estresse ou ansiedade. Algo em que eu possa me basear tanto na detecção das escalas momentâneas desses estados emocionais, quanto nas medidas que eu tenho que tomar para não chegar ao máximo."
2. "Seria de grande valia, porque eu transcreveria um acontecimento ou algum sentimento meu no momento em que ele acontecer, com muito mais intensidade e, receberia suporte, caso eu estivesse precisando em tempo real."
3. "Não, somente se o histórico fosse apagado. Não é o tipo de informação que eu desejo que seja acessado facilmente por terceiros."
4. "Sim, tudo que facilita é bem-vindo."
5. "Sim, pois na correria do dia a dia é sempre válido que sejamos lembrados de que temos um suporte sempre à disposição, caso precisemos."

6. "Sim, enxergo como mais uma forma de me lembrar e de me fazer criar o hábito de usar o app."
7. "Não se aplica a mim esta pergunta, uma vez que não sou profissional da saúde."
8. "Procuro um suporte por meio de leituras, sugestões de exercícios e atividades que me ajudem a lidar com as minhas oscilações emocionais."
9. "Com certeza. Relatórios podem orientar de modo sucinto, quando apresentam clareza e objetividade, a compreender o que de fato houve, bem como se deu a evolução do quadro de forma mais rápida."
10. "Ter um suporte de fácil acesso e que eu consiga me comunicar com um profissional de forma rápida faz toda a diferença. Em meio a uma crise, por exemplo, pode ser crucial receber esse tipo de suporte."

Andreza, Profissional de Saúde Mental

Idade: 37 anos

Profissão: Psicóloga Clínica

Contexto: Andreza trabalha em uma clínica particular, onde atende de modo presencial e remoto. Ela acha válida a ideia de que ferramentas de suporte à saúde mental sejam disponibilizadas para um pronto atendimento a pacientes com crises psicológicas.

Necessidades e Metas: Andreza espera que seja criado um aplicativo que sirva de interface entre psicólogos, clínicas e pacientes, sendo de atuação imediata em crises psicológicas agudas ou crônicas.

Respostas:

1. "Acho que os apps relacionados à saúde mental poderiam ser uma extensão do acompanhamento que o profissional exerce, só que de modo off, nos intervalos que englobam as próximas consultas."

2. "Ter um diário é terapêutico para muitas pessoas e muitas vezes pacientes se expressam melhor por ele do que verbalmente durante a terapia. Seria uma poderosa ferramenta no auxílio ao acompanhamento e ajuste da melhor terapia para cada um."
3. "Por questões de segurança e privacidade é melhor que haja login para acesso ao app. Para os preguiçosos de plantão é só deixar gravado no celular o login."
4. "Se for algo que realmente facilite, é legal. Se é para considerar a questão de localização, é melhor algo que facilite na busca de locais próximos de onde o paciente estiver, de acordo com sua necessidade real: clínicas, consultórios, hospitais ou algum contato amigo que ele insira no app."
5. "Claro. Como faz parte de modo integrativo ao tratamento, tem de ser levado a sério e notificações ajudam a lembrar do compromisso diário com o app."
6. "Widgets são uma extensão das notificações, pois estão sempre visíveis na tela do celular."
7. "O app seria uma ramificação da terapia, a fim de tornar o acompanhamento mais efetivo e facilitar a comunicação entre psicólogo e paciente. Um pronto atendimento a quem necessitar."
8. "Eu procuro um app que consiga dar suporte que meus pacientes necessitem na minha ausência."
9. "O intuito da formulação de um relatório é resumir de forma objetiva os principais pontos de um acontecimento. Seria interessante para entender as nuances de um episódio, por exemplo."
10. "Eu penso que o maior desafio é integrar diferentes profissionais e especialidades, em tempo real, com as pessoas que realmente precisam se comunicarem. A disponibilidade de profissionais é uma questão complexa e na ausência deles deve haver outros recursos eficientes e disponíveis no app."

Helena, Profissional de Saúde Mental

Idade: 29 anos

Profissão: Psicóloga Clínica

Contexto: Helena trabalha em uma clínica particular e em seu próprio consultório, onde atende de modo presencial e remoto. Ela se preocupa com o acompanhamento e a necessidade de seus pacientes no tempo em que ficam esperando a próxima consulta. A preocupação se dá, uma vez que ela não consegue atender a todos os seus pacientes nas horas em que possam precisar dela, fora das terapias.

Necessidades e Metas: Helena espera que seja criado um aplicativo que aproxime o profissional da psicologia da realidade da vivência de seus pacientes e que encurte a distância que há entre eles.

Respostas:

1. " Sim, principalmente um aplicativo que possibilite uma maior tomada de consciência e compreensão dos sentimentos e emoções."
2. "Gostei da ideia de um “diário”, pois através dele é possível acompanhar de maneira mais próxima o meu paciente, possibilitando intervenções mais efetivas."
3. "Acredito que não precisar acessar uma conta pode facilitar o acesso de diferentes públicos ao aplicativo, principalmente pessoas que apresentam dificuldades no acesso as tecnologias. "Se for algo que realmente facilite, é legal. Se é para considerar a questão de localização, é melhor algo que facilite na busca de locais próximos de onde o paciente estiver, de acordo com sua necessidade real: clínicas, consultórios, hospitais ou algum contato amigo que ele insira no app."
4. "Confesso que não entendi muito bem como isso agregaria dentro do aplicativo."

5. "Acredito que notificações podem auxiliar no engajamento do paciente, mas é preciso ter cuidado com a frequência, para que não tenha um efeito contrário.
6. "Acho interessante, desde que essa função facilite o uso do aplicativo."
7. "Que por meio dele seja possível ampliar o processo terapêutico."
8. "Que ele possibilite ampliar os recursos terapêuticos e a assistência, mesmo fora do ambiente terapêutico. Que me ajude a lidar com os meus pensamentos, sentimentos e emoções no dia a dia."
9. "Acho interessante desde que seja algo claro e objetivo, facilitando assim sua compreensão."
10. "Que esse aplicativo possibilite um acesso facilitado entre ambos."