

ETEC PROFESSOR CAMARGO ARANHA

KHALILA GAZAL

**PROTÓTIPO DE SITE PARA MAPEAMENTO DE PSICÓLOGOS E PSQUIATRAS
GRATUITOS OU DE BAIXO CUSTO**

SÃO PAULO

2019

ETEC PROFESSOR CAMARGO ARANHA
KHALILA GAZAL

**PROTÓTIPO DE SITE PARA MAPEAMENTO DE PSICÓLOGOS E PSQUIATRAS
GRATUITOS OU DE BAIXO CUSTO**

Trabalho apresentado à ETEC Professor Camargo Aranha, à disciplina de Planejamento do Trabalho de Conclusão de Curso do Técnico em Desenvolvimento de Sistemas, sob a orientação do professor João Paulo Teixeira de Siles.

SÃO PAULO
2019

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo promover saúde mental e incentivar a procura por tratamento. Saúde mental ainda é um tabu e a taxa de suicídio é alta. Deixa-se de procurar tratamento por vergonha causada pelo preconceito da sociedade, pela insatisfação com o sistema de saúde pública e pelo alto valor de consultas particulares. Mas a falta de aceitação do tratamento pode culminar em suicídio. Aceitação essa que pode acontecer com mais discussão acerca do assunto. Falta empatia e conhecimento. Para isso, o site reúne informações sobre transtornos mentais e prevenção do suicídio; além de mapear psicólogos e psiquiatras gratuitos ou com preço acessível, como faculdades com atendimento feito pelos estudantes e os serviços oferecidos pelo SUS; tornando mais cômoda a procura pelo local mais próximo.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental. Psicologia. Psiquiatria. Suicídio.

ABSTRACT

This paper's main purpose is to promote mental health and to encourage the search for treatment. Mental health still is a taboo and the suicide rate is high. Prejudice, dissatisfaction with the public health system and the high prices of medical consultation cause shame which leads to the desistance of the search for treatment. But the lack of treatment acceptance may culminate in suicide. More discussion about the topic could bring this acceptance. Empathy and knowledge are lacking. Therefore, the site gather information about mental disorder and suicide prevention; besides mapping free or affordable psychologists and psychiatrists, as in colleges with student service and SUS health services, making the search for the nearest place more convenient.

KEYWORDS: Mental Health. Psychology. Psychiatry. Suicide.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAPS	Centro de Atenção Psicossocial
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
Opas	Organização Pan-Americana da Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais
Unicamp	Universidade Estadual de Campinas
USP	Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
PROBLEMATIZAÇÃO.....	7
OBJETIVOS	8
JUSTIFICATIVA	9
DESENVOLVIMENTO	10
METODOLOGIA DO PROJETO	11
MODELO DE NEGÓCIOS CANVAS	12
CRONOGRAMA	13
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
REFERÊNCIAS	15

INTRODUÇÃO

Saúde mental é um termo utilizado para falar sobre a saúde cognitivo e emocional do indivíduo. Ter saúde mental é ser resiliente: saber conviver com as próprias emoções e ter a capacidade de procurar equilíbrio emocional. Transtorno mental é quando existe o comprometimento da ordem psicológica e/ou mental. Por isso existem profissionais capacitados para ajudar. Psicólogos são os responsáveis pelas terapias, já os psiquiatras são médicos licenciados responsáveis pela prescrição de remédios. Psicologia e psiquiatria são áreas que trabalham em conjunto.

Por causa da falta de informação e discussão, existe um tabu com relação à saúde mental. Muitas pessoas sofrem de transtornos mentais não diagnosticados e, por causa do preconceito, não procuram tratamento. Acabam, num ato de extremo desespero, tirando a própria vida. No entanto, a maior parte dos suicídios pode ser evitada com o tratamento adequado. Portanto, o projeto visa reunir em um só lugar dados sobre terapia, transtornos mentais e prevenção do suicídio.

PROBLEMATIZAÇÃO

Conforme a OMS, entre 2000 e 2012 houve um aumento de 10,4% na taxa de suicídio no Brasil (e esse número pode ser ainda maior devido à subnotificação do fato). Já a taxa global diminuiu 26% nesse mesmo período — graças à adoção de estratégias de prevenção do suicídio. O suicídio é um grave problema de saúde pública que impacta diretamente muitas pessoas, mas que pode ser prevenido. Carlos Cais, psiquiatra e professor-colaborador do Departamento de Psicologia Médica e Psiquiatria da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, afirma que atitudes simples e de baixo custo podem ser realizadas, colaborando com a diminuição das ocorrências. O Brasil falha em não adotar as estratégias de prevenção sugeridas pela OMS.

A Associação Brasileira de Saúde Coletiva (ABRASCO) e psicólogos e psiquiatras de outras instituições discutem as mudanças na Política Nacional de Saúde Mental, que vão contra à Reforma Psiquiátrica no que diz respeito aos direitos e a proteção das pessoas acometidas de transtorno mental. Há 30 anos, a sociedade luta pelos direitos dessas pessoas, a fim de melhorar as condições do tratamento médico. O convívio social é de suma importância e a internação deve ser usada apenas quando todas as outras possibilidades forem esgotadas. Por isso, os hospitais psiquiátricos (os chamados manicômios) foram substituídos pela Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), que propõe um novo modelo de atenção à saúde mental, focando na ressocialização do indivíduo.

A Política determina a volta desses hospitais, indo contra o movimento de desospitalização firmado pela Reforma. A Política determina ainda, a internação de crianças e adolescentes e o uso da abstinência no tratamento contra as drogas. Segundo Girliane de Souza, enfermeira psiquiátrica e professora na Escola de Enfermagem da UFMG, deveria investir-se no aumento do número de leitos dos CAPS já existentes. Permitir a internação infanto-juvenil traria efeitos negativos, já que tiraria a vida social de crianças e adolescentes e a total abstinência é um tratamento mais ineficaz que a redução de danos.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Promover a saúde mental por meio de um site que facilite a localização de psicólogos e psiquiatras gratuitos ou com preço acessível.

Objetivos Específicos

- Incentivar a busca por tratamento médico;
- Conscientização da importância do debate sobre transtornos mentais e prevenção do suicídio;
- Reunir iniciativas e comunidades voltadas à saúde mental.

JUSTIFICATIVA

De acordo com a OMS, um em cada quatro adultos será diagnosticado com um ou mais transtornos mentais durante a vida. Mundialmente, ocorre um suicídio a cada 40 segundos e uma tentativa a cada três segundos. No Brasil, o país mais ansioso e deprimido da América Latina, segundo estudo da Opas, ocorre um suicídio a cada 45 minutos.

O relatório “A Carga dos Transtornos Mentais na Região das Américas” indica que os investimentos na saúde pública são insuficientes. Para atender de forma satisfatória as necessidades das pessoas, o financiamento dos serviços de saúde mental deve aumentar. Contudo, investir em hospitais psiquiátricos, como o Brasil vem fazendo, contraria as recomendações da OPAS/OMS. A prestação de serviços integrados para transtornos mentais na atenção primária ou em hospitais gerais, acompanhado de apoio social são mais custo-efetivas e fazem as pessoas afetadas por transtornos mentais serem mais propensas a procurarem por tratamento. Pois é mais fácil acessar serviços locais, que não levam ao estigma e ao isolamento que geralmente são associados aos hospitais psiquiátricos.

Só o CAPS não é capaz de atender toda a população que não tem condições de pagar por um tratamento. Todavia, existem lugares que disponibilizam psicoterapia gratuita ou com preço simbólico e voluntários que oferecem apoio emocional; o que não é de conhecimento de todos. Em buscas pela internet só encontram-se listas incompletas, não foi encontrado um site que agrupe tratamentos do Brasil todo e ainda traga informações sobre saúde mental e prevenção do suicídio.

DESENVOLVIMENTO

Segundo o Departamento de Psiquiatria Infanto-Juvenil da Columbia University, mais de 75% dos transtornos mentais começam na infância ou até os 18 anos de idade — quando o cérebro, a personalidade e as relações estão em desenvolvimento. Uma pesquisa da ONU aponta que 43% das crianças e jovens do Brasil já sofreram bullying. A International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR) estima que o burnout, síndrome do esgotamento profissional, afeta 30% dos mais de 100 milhões de trabalhadores brasileiros. Um estudo do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP avaliou que 80% dos estudantes com algum transtorno mental não recebem tratamento médico nem psicológico. E, de acordo com o médico Antônio Geraldo da Silva, diretor da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), 96% dos casos de suicídio estão relacionados a distúrbios não tratados ou tratados incorretamente.

Os dados alarmantes sobre transtornos mentais e suicídio mostram a urgência da necessidade do debate. O suicídio é complexo e acontece por muitos fatores, apesar disso, pode ser prevenido; por isso a sociedade precisa cada vez mais de informações para evitar preconceitos. Pessoas próximas podem estar sofrendo sem que demonstrem. Infelizmente, seja pela falta de conhecimento ou pela falta de empatia, ainda há discriminação com pessoas que sofram de transtornos mentais. Mas, felizmente, o assunto está ganhando cada vez mais atenção na mídia, o que influencia as pessoas a discutirem temas como depressão e suicídio.

A medicina vem avançando, novos tratamentos e descobertas científicas como os benefícios da meditação e da atividade física estão surgindo. Apoio emocional e tratamento psicológico e médico são a base para a melhora. Quanto antes se der o diagnóstico, mais fácil será a recuperação. Para isso, o governo brasileiro precisa investir mais na estrutura já existente e estar atento nas medidas que toma para não agravar ainda mais a situação.

METODOLOGIA DO PROJETO

A aplicação web será desenvolvida no editor de código Visual Studio Code utilizando-se as linguagens HTML5 para a estruturação, CSS3 para personalização; JavaScript para interação com o usuário, PHP para validação e integração com o banco de dados, que será feito no MySQL Workbench na linguagem SQL com auxílio do servidor web XAMPP. Para o mapa, uma API será implementada através do JSON. O design do site será feito no Adobe Photoshop. Como metodologia ágil, o Scrum será utilizado por meio de três sprints com duração de um mês cada.

Os dados dos documentos “Preventing suicide: a global imperative” da OMS, o relatório “A Carga dos Transtornos Mentais na Região das Américas” da Opas, a “Agenda de Ações Estratégicas para a Vigilância e Prevenção do Suicídio e Promoção da Saúde no Brasil” e o “Perfil epidemiológico das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil e a rede de atenção à saúde”, ambos do Ministério da Saúde foram usados como base para esse trabalho.

MODELO DE NEGÓCIOS CANVAS

1. Segmento de Clientes

Pessoas que tenham problemas de ordem psicológica ou psiquiátrica.

2. Propostas de Valor

Facilitar a busca por tratamento psicológico e psiquiátrico gratuito.

3. Canais

Divulgação em redes sociais.

4. Relacionamento com Clientes

Contato por e-mail.

5. Fontes de Receita

Exibição de anúncios pagos.

6. Atividades-chave

Mapear lugares com atendimento psicológico e psiquiátrico gratuito.

7. Recursos Principais

Computadores, programadores e um local para desenvolvimento da aplicação.

8. Parcerias Principais

Ministério da Saúde e iniciativas que visem falar sobre saúde mental.

9. Estrutura de Custos

Registro e hospedagem do site.

CRONOGRAMA

	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Planejamento	X				
Sprint 01: Criação do layout do site, banco de dados e mapa.		X			
Sprint 02: Criação das áreas de cadastro e administração do site.			X		
Sprint 03: Reunir endereços e informações sobre saúde mental e prevenção do suicídio para inserção no site.				X	
Apresentação					X

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Parte da população sofre de transtornos mentais e todas as pessoas podem apresentar sinais de sofrimento psíquico durante a vida. Mesmo assim, saúde mental ainda não é um assunto levado tão a sério quanto saúde física; é preciso diálogo para torná-la popular e acabar com mitos. Deve-se discutir saúde mental desde a educação infantil para que as competências emocionais sejam desenvolvidas nos jovens e eles tornem-se mais preparados para enfrentar a vida adulta e o mercado de trabalho.

A escola torna-se grande aliada na promoção da saúde mental e no combate ao bullying. Palestras e rodas de conversa fazem-se necessárias para disseminação do conhecimento e esclarecimento de dúvidas. Outra solução seria, por exemplo, tornar necessária, acompanhada da orientação educacional e coordenação pedagógica, a leitura e compreensão do manual de prevenção do suicídio direcionado a educadores, para que professores aprendam a reconhecer os sinais de algum transtorno mental, como depressão, uma das principais doenças que resulta em comportamento suicida, principalmente nos adolescentes.

O site pretende facilitar a procura por lugares que possuam atendimento psicológico e psiquiátrico gratuito ou com baixo custo e trazer informações, como textos e vídeos, para aqueles que apresentam comportamento suicida e precisam de apoio emocional; para aqueles que suspeitam possuírem algum transtorno mental, mas tenham dificuldade para aceitar ou encontrar tratamento e para aqueles que queiram ajudar um conhecido, mas não saibam como. É finalidade do projeto, portanto, democratizar o conhecimento e aumentar o diálogo. Espera-se que as pessoas possam aceitar e falar abertamente sobre seus problemas e, com isso, buscar por ajuda.

REFERÊNCIAS

BERNARDO, André. **“Saúde mental: a evolução dos tratamentos psiquiátricos no Brasil”**. 2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/saude-mental-a-evolucao-dos-tratamentos-psiquiatricos-no-brasil/>. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

BRASIL. **Lei 10.216, 6 de abril de 2001**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **“Perfil epidemiológico das tentativas e óbitos por suicídio no Brasil e a rede de atenção à saúde”**. Disponível em: <http://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/2017-025-Perfil-epidemiologico-das-tentativas-e-obitos-por-suicidio-no-Brasil-e-a-rede-de-atencao-a-saude.pdf>. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **“Política Nacional de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas”**. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/politica-nacional-de-saude-mental-alcool-e-outras-drogas>. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

FRANÇA, Ivarlete Guimarães de. **“Saúde mental: o Brasil voltou 30 anos no tempo”**. 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/saude-mental-o-brasil-voltou-30-anos-no-tempo/>. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **“Pesquisa da ONU mostra que metade das crianças e jovens do mundo já sofreu bullying”**. 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/pesquisa-da-onu-mostra-que-metade-das-criancas-e-jovens-do-mundo-ja-sofreu-bullying/>. Acesso em: 10 de agosto de 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **“Folha informativa – Suicídio”**. 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839. Acesso em: 27 de julho de 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **“Investimentos em saúde mental devem aumentar para atender às necessidades atuais das Américas”**. 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5882:investimentos-em-saude-mental-devem-aumentar-para-atender-as-necessidades-atuais-das-americas&Itemid=839. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. **“The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas”**. 2018. Disponível em: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/49578/9789275120286_eng.pdf?sequence=10&isAllowed=y. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

PARANÁ. Secretaria da Saúde. **“Saúde Mental”**. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>. Acesso em: 27 de julho de 2019.

PINHEIRO, Lara. **“Atendimento à saúde mental terá nova diretriz no Brasil; entenda 4 pontos e veja opiniões contra e a favor”**. 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/02/12/nova-politica-de-saude-mental-e-alvo-de-criticas-entenda-4-pontos-e-veja-opinioes-contra-e-a-favor-das-medidas.ghtml>. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

REIS, Vilma. **“Sobre as mudanças na Política Nacional de Saúde Mental e nas Diretrizes da Política Nacional sobre Drogas”**. 2019. Disponível em: <https://www.abrasco.org.br/site/outras-noticias/saude-da-populacao/sobre-as-mudancas-na-politica-nacional-de-saude-mental-e-nas-diretrizes-da-politica-nacional-sobre-drogas/39619/>. Acesso em: 28 de agosto de 2019.

RIBEIRO, Maiara. **“Como ajudar uma pessoa que está pensando em suicídio?”**. 2019. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/reportagens/ajudar-uma-pessoa-que-esta-pensando-em-suicidio>. Acesso em: 28 de julho de 2019.

SÁ, Fabiane de. **“Burnout: mais próximo do setor da saúde do que se imagina”**. **FEHOESP 360**, São Paulo, v. 9, p. 17-23, mai. 2017. Disponível em <https://fehoesp360.org.br/gerenciador/upl/mul/publicacoes/fehoesp360-ed09-mul-00000009-09052017095331.pdf>. Acesso em: 27 de julho de 2019.

SEMIS, Laís. **“5 ações para promover a saúde mental na escola”**. 2018. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/12912/5-acoes-para-promover-a-saude-mental-na-escola>. Acesso em: 10 de agosto de 2019.

TEIXEIRA, Pedro. **“Transtornos mentais em adultos começam na infância em 75% dos casos”**. 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/transtornos-mentais-em-adultos-comecam-na-infancia-em-75-dos-casos/>. Acesso em: 10 de agosto de 2019.

VARELLA, Mariana. **“Brasil vai na contramão do mundo e apresenta aumento de suicídio”**. 2019. Disponível em:

<https://drauziovarella.uol.com.br/reportagens/brasil-vai-na-contramao-do-mundo-e-apresenta-aumento-na-taxa-de-suicidio/>. Acesso em: 10 de agosto de 2019.

VELOSO, Amanda Mont'Alvão. **“Vamos chamar o estigma da saúde mental daquilo que realmente é: Discriminação”**. 2016. Disponível em: https://www.huffpostbrasil.com/2016/10/11/vamos-chamar-o-estigma-da-saude-mental-daquilo-que-realmente-e_a_21699276/. Acesso em: 28 de julho de 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **“Mental disorders affect one in four people”**. 2001. Disponível em: https://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/en/. Acesso em: 28 de julho de 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **“Preventing suicide: A global imperative”**. 2014. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf. Acesso em: 27 de julho de 2019.