



O aplicativo tem como intuito auxiliar jovens e adultos que estejam enfrentando problemas psicológicos. De fácil interação e interface simples, permite que pessoas interessadas e profissionais no assunto interajam sobre saúde mental, ajudando uns aos outros e podendo acumular avaliações positivas ou negativas, com o objetivo de ganhar visibilidade e visando ao bem-estar dos usuários, sem precisar sair de casa.

Por que saúde mental é importante?

Segundo a OMS o conceito de saúde é bem mais abrangente que a simples ausência de doença: é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e, dessa forma, merece atenção em todas as suas vertentes.

Assim como a física, a saúde mental é uma parte intrigante e complementar à manutenção das funções orgânicas. Nesse contexto, a promoção da saúde mental é essencial para que o indivíduo tenha a capacidade necessária de executar suas habilidades pessoais e profissionais.

Sumariamente, o bom estado mental confere ao homem o amplo exercício de seus direitos sociais e de cidadania. Assegura ainda as condições de interação social para uma convivência familiar mais harmônica e segura.

Desse modo, entender a importância da estabilidade mental e sua intensa relação com o bem-estar é fundamental. Possibilita, assim, a compreensão da importância de utilizar a capacidade individual para a percepção de valores e virtudes inerentes à construção da coletividade.

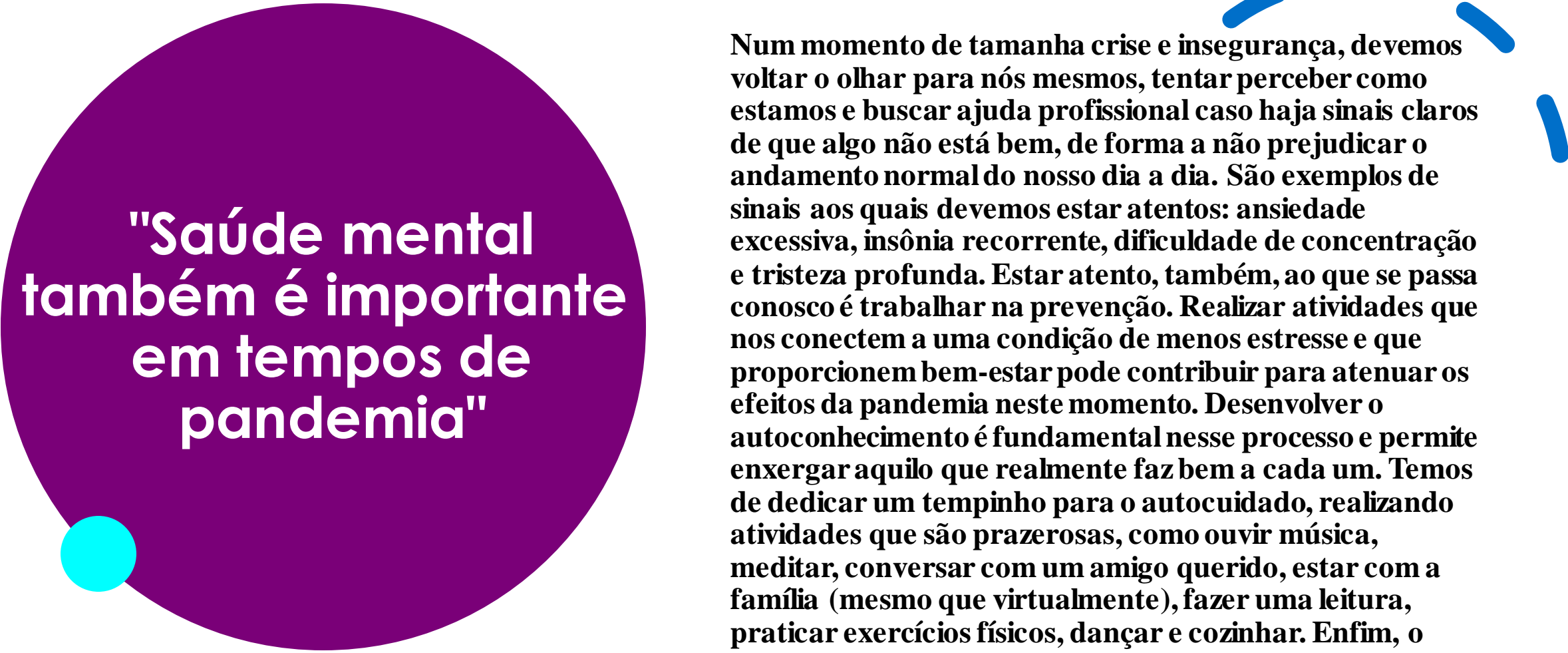


Pandemia!



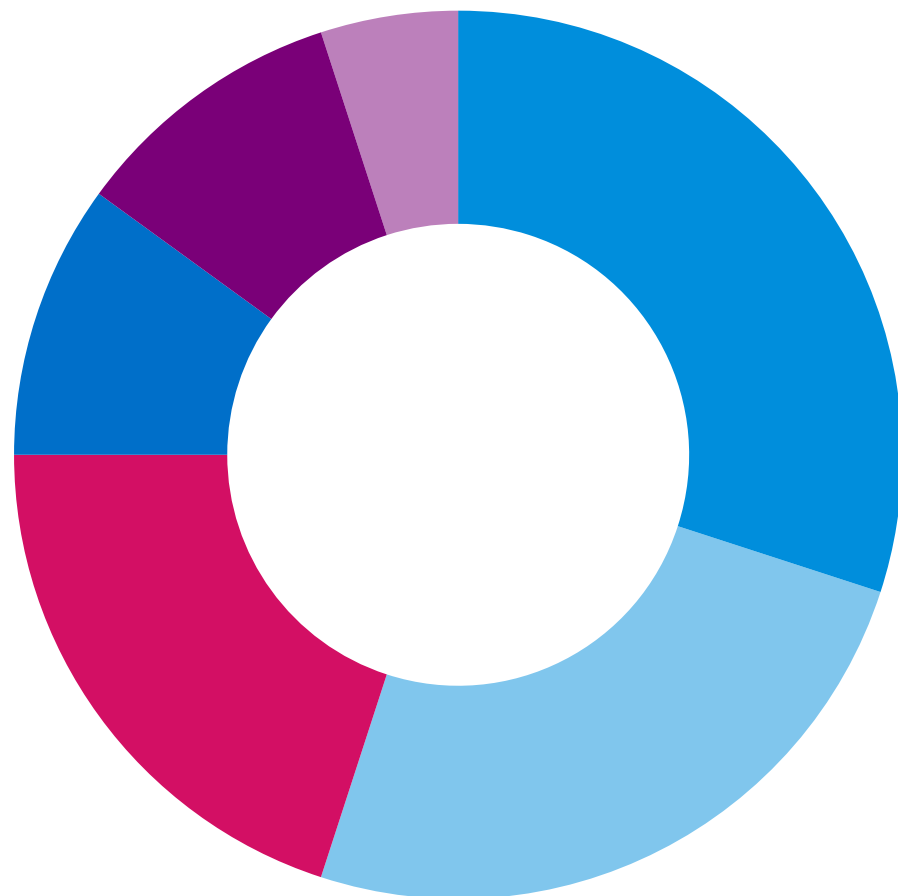
A pandemia transformou nossa maneira de ser no mundo. Enfrentamos de forma inesperada, ao longo do último ano, situações para as quais não estávamos preparados e que impactaram fortemente os nossos ideais de bem-estar e de realizações. O cenário generalizado de incerteza e de restrições imposto pela realidade que se edificou com o novo coronavírus tem mexido com as nossas emoções e, para alguns, tem acarretado grande sofrimento psíquico.

Seguir com a vida, de forma geral, durante uma pandemia sem precedentes como a que estamos vivenciando, já é algo desafiador. Quando olhamos para o ambiente de trabalho hospitalar, que naturalmente é marcado por situações de dor, perda e aflição, falar em saúde mental nesse contexto é mais que oportuno: é extremamente necessário. Criada em 2014 pelo psicólogo mineiro Leonardo Abrahão, a campanha do janeiro branco destaca a importância dos cuidados para com saúde mental. Este ano, em sua oitava edição, o mote da campanha é “todo cuidado conta”, que nos alerta para o fato de que qualquer gesto ou atitude com esse propósito pode contribuir para a boa qualidade da nossa saúde mental.



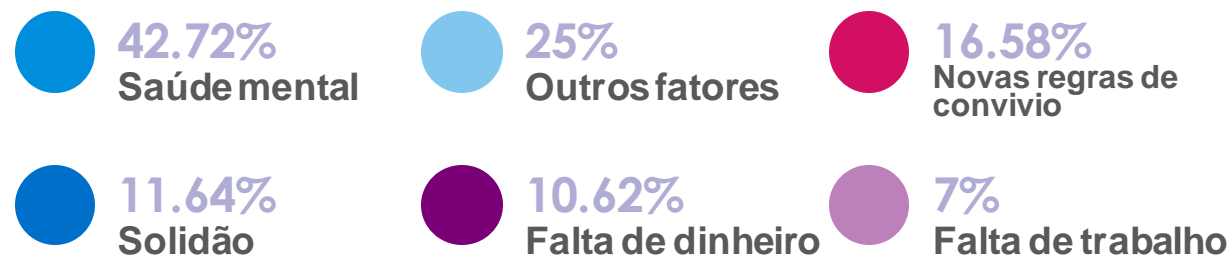
**"Saúde mental
também é importante
em tempos de
pandemia"**

Num momento de tamanha crise e insegurança, devemos voltar o olhar para nós mesmos, tentar perceber como estamos e buscar ajuda profissional caso haja sinais claros de que algo não está bem, de forma a não prejudicar o andamento normal do nosso dia a dia. São exemplos de sinais aos quais devemos estar atentos: ansiedade excessiva, insônia recorrente, dificuldade de concentração e tristeza profunda. Estar atento, também, ao que se passa conosco é trabalhar na prevenção. Realizar atividades que nos conectem a uma condição de menos estresse e que proporcionem bem-estar pode contribuir para atenuar os efeitos da pandemia neste momento. Desenvolver o autoconhecimento é fundamental nesse processo e permite enxergar aquilo que realmente faz bem a cada um. Temos de dedicar um tempinho para o autocuidado, realizando atividades que são prazerosas, como ouvir música, meditar, conversar com um amigo querido, estar com a família (mesmo que virtualmente), fazer uma leitura, praticar exercícios físicos, dançar e cozinhar. Enfim, o envolvimento com atividades que contribuam para aliviar as pressões e as tensões do cotidiano pode ser a chave para uma vida mais saudável, mesmo em circunstâncias restritivas como as de agora.



Impactos da pandemia

A saúde mental será sempre o fator mais importante para manter a instabilidade financeira, se adaptar as novas regras de convivência, e também com a solidão do afastamento tanto social quanto familiar.



“Brasil e o seu oitavo lugar no ranking”

A Organização Mundial da Saúde (OMS) realizou o primeiro relatório global sobre a prevenção da causa de morte, apontando que uma pessoa morre a cada 40 segundos por suicídio no mundo. Entre jovens de 15 a 29 anos, o suicídio é a segunda maior causa de morte global.

Ainda segundo o relatório, em torno de 800 mil pessoas por ano no mundo dão fim à vida. A OMS alerta, porém, muitos países não coletam dados sobre o assunto de forma sistemática por conta do 'tabu' que o suicídio traz. "O tabu em torno do suicídio persiste, e muitas vezes as pessoas se sentem sozinhas e deixam de procurar ajuda", afirmou a diretora-geral da OMS, Margaret Chan, no relatório.

Em números, o Brasil é o oitavo país com o maior número de suicidas, onde teve quase 12 mil casos em 2012. A taxa, porém, corresponde à metade da média mundial, se for levado em conta o tamanho da população no país.

Em termos proporcionais, o país com o maior índice de suicídios é a Guiana, com 44 suicidas a cada 100 mil. A Coreia do Norte vem logo em segundo, com 38,5 casos.

A OMS aponta, ainda, que grupos vulneráveis como refugiados, imigrantes, índios, gays, lésbicas e transgêneros apresentam índices superiores à média.

O relatório tem como objetivo organizar estratégias de prevenção. A OMS busca reduzir em 10% a taxa de suicídios até 2020, através do Plano de Ação para a Saúde Mental 2013-2020.

Ranking dos países (2012)

- 1º - Índia (258.075)
- 2º - China (120.730)
- 3º - Estados Unidos (43.361)
- 4º - Rússia (31.997)
- 5º - Japão (29.442)
- 6º - Coreia do Sul (17.908)
- 7º - Paquistão (13.377)
- 8º - Brasil (11.821)
- 9º - Alemanha (10.745)
- 10º - Bangladesh (10.167)



‘O agravamento de suicidas em 2020’

A pandemia do covid-19 está cobrando um enorme preço à saúde mental, indicou nesta quarta-feira (02/03) a OMS, ao destacar que os casos de ansiedade e depressão aumentaram em mais de 25% em nível global. Em um novo relatório científico, a Organização Mundial da Saúde também assinala que a crise de covid-19 impediu de maneira significativa o acesso aos serviços de saúde mental em muitos casos, gerando inquietude pelo aumento de comportamentos suicidas.


O relatório, que tem como base a análise e um compêndio de uma grande quantidade de estudos, determinou que houve aumento de 27,6% de casos de transtorno depressivo grave no mundo apenas em 2020. Durante o primeiro ano de pandemia, também foi possível constatar 25,6% mais casos de transtornos de ansiedade a nível mundial.

"Em termos de proporções, trata-se de um grande aumento", advertiu Brandon Gray, do Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias da OMS, que coordenou o relatório científico. O trabalho "mostra que a covid-19 teve forte impacto na saúde mental e no bem-estar das pessoas". Os aumentos mais importantes foram constatados em lugares bastante afetados pela covid-19, com altas taxas de infecções diárias e a restrições de mobilidade. Além disso, as mulheres foram mais afetadas que os homens, em particular na faixa entre 20 e 24 anos.



Setembro Amarelo é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio, iniciada em 2014. O mês de setembro foi escolhido para a campanha porque, desde 2003, o dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

"Apesar de o assunto ser delicado, é importante conversamos sobre o suicídio e maneiras como preveni-lo. Muitas pessoas pensam que esse ato é uma realidade distante e que afeta poucas pessoas, mas, infelizmente, os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram o contrário. De acordo com a OMS, a cada 40 segundos, uma pessoa morre por suicídio em algum lugar do nosso planeta. Isso significa que, em um ano, mais de 800 mil pessoas perdem sua vida dessa forma"



**"A importância
de se falar a
respeito
do suicídio"**

Dados da OMS:

Dados sobre suicídio no Brasil e no mundo

Segundo a OMS, a cada 40 segundos, uma pessoa comete suicídio no mundo.

O suicídio, de acordo com a OMS, é a segunda principal causa de morte entre as pessoas com idade entre 15 e 29 anos.

79% dos casos de suicídios ocorrem em países de baixa e média renda de acordo com a OMS.

Segundo o Ministério da Saúde, as mulheres tentam mais suicídio que os homens.

Segundo o CVV, 32 brasileiros morrem por dia vítimas de suicídio.

De acordo com a OMS, 90% dos suicídios podem ser prevenidos"

“As doenças da mente”



Depressão:

A depressão é um transtorno comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.

Algumas pesquisas genéticas indicam que o risco de depressão resulta da influência de vários genes que atuam em conjunto com fatores ambientais ou outros.

Alguns tipos de depressão tendem a ocorrer em famílias. No entanto, a depressão também pode ocorrer em pessoas sem histórico familiar do transtorno. Nem todas as pessoas com transtornos depressivos apresentam os mesmos sintomas. A gravidade, frequência e duração variam dependendo do indivíduo e de sua condição específica.



Ansiedade

O TAG é caracterizado por um estado de ansiedade excessiva e persistente, que acontece até mesmo sem contexto, ou seja, sem situações que despertem ansiedade. Se esse tipo de quadro persiste por mais de seis meses, é provável que seja TAG. Além disso, os sintomas incluem crises em que são frequentes insônia, suor excessivo, mãos e pés úmidos, enjoos, dificuldade de se comunicar, de se alimentar e facilidade de se assustar e se impressionar.

Assim como a depressão, a ansiedade tem cura, e o acompanhamento é feito por um psiquiatra e um psicólogo.

Síndrome do pânico



Muitas vezes um desdobramento do TAG, a síndrome do pânico se caracteriza por ataques recorrentes e inesperados, normalmente desencadeados por situações de medo intenso. Os sintomas mais comuns são suor, tremores, falta de ar, palpitações, entorpecimento e sensação de que algo terrível vai acontecer. A própria sensação de que um ataque está na iminência de acontecer pode desencadear uma crise.

Ainda que algumas pessoas desenvolvam o problema por se exporem com intensidade a situações de medo e ansiedade, a Medicina ainda não sabe as causas exatas dos ataques de pânico, mas há evidências de que o histórico familiar influencia. Fumo, estresse psicológico e vícios podem causar essa condição.

O tratamento inclui psicoterapia e psiquiatria, mas também exercícios de respiração e de tranquilização, como a meditação, que pode evitar crises



Síndrome de Burnout

Conhecida também como síndrome do esgotamento profissional, é um problema relacionado exclusivamente com o trabalho. É um estado de estresse crônico se caracteriza pelo esgotamento físico e emocional, em especial entre profissionais que trabalham constantemente sob pressão.

Os principais sintomas são exaustão física e mental, descaso com as necessidades pessoais e com o lazer, aversão a encontros sociais, tristeza ou insatisfação intensa, colapso físico e mental, entre outros. O tratamento inclui psicoterapia e medicamentos para tratar os sintomas.



Bipolaridade

Transtorno afetivo bipolar (TAB), conhecido também como bipolaridade, é uma perturbação mental caracterizada por uma alternância frequente entre dois tipos de humor: períodos de depressão e períodos de ânimo intenso, também conhecidos como mania, em que a pessoa se sente energética, contente e irritável.

É um transtorno que exige acompanhamento psicológico e psiquiátrico, porque o risco de suicídio é elevado – pelo menos 20 a 30 vezes maior que na população geral (segundo estudo publicado na National Library of Medicine em 2013). Além disso, estima-se que 30% das pessoas que sofrem desse mal praticam automutilação.

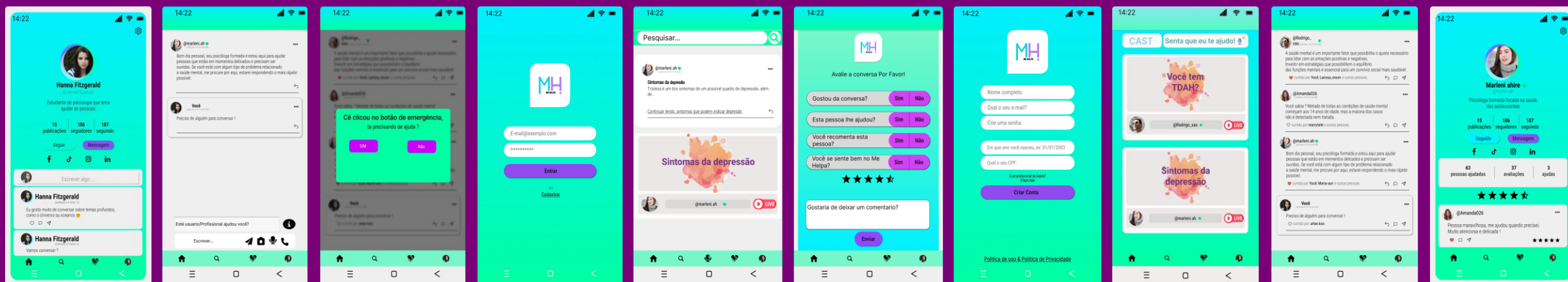
Suas causas ainda não são plenamente compreendidas, mas sabe-se que ansiedade, depressão, abusos na infância e estresses de longa duração podem causá-lo.

"Como podemos ajudar na prevenção do suicídio?"

Para contribuirmos na prevenção do suicídio, devemos ser capazes de perceber os sinais de alerta que uma pessoa emite. Se você perceber que uma pessoa, por exemplo, está desinteressada (até mesmo das atividades de que gostava), não tem mais a mesma produtividade na escola ou no trabalho, está isolando-se de amigos e parentes, descuidando-se da aparência, não se importa mais com suas atividades diárias ou diz muitas frases relacionadas à morte, isso pode ser sinais de que aquela pessoa está precisando de ajuda.

O primeiro passo é conversar com essa pessoa, mas aqui fica uma dica importante: deixe que a pessoa fale, sem emitir julgamentos ou opiniões sobre o assunto. Deixe bem claro que sua vontade é apenas ajudar. O que devemos lembrar sempre é que não devemos medir a dor dos outros pelas nossas experiências pessoais e entender que o que não nos afeta não necessariamente não causa dor e sofrimento no outro.

Interfaces gerais do aplicativo

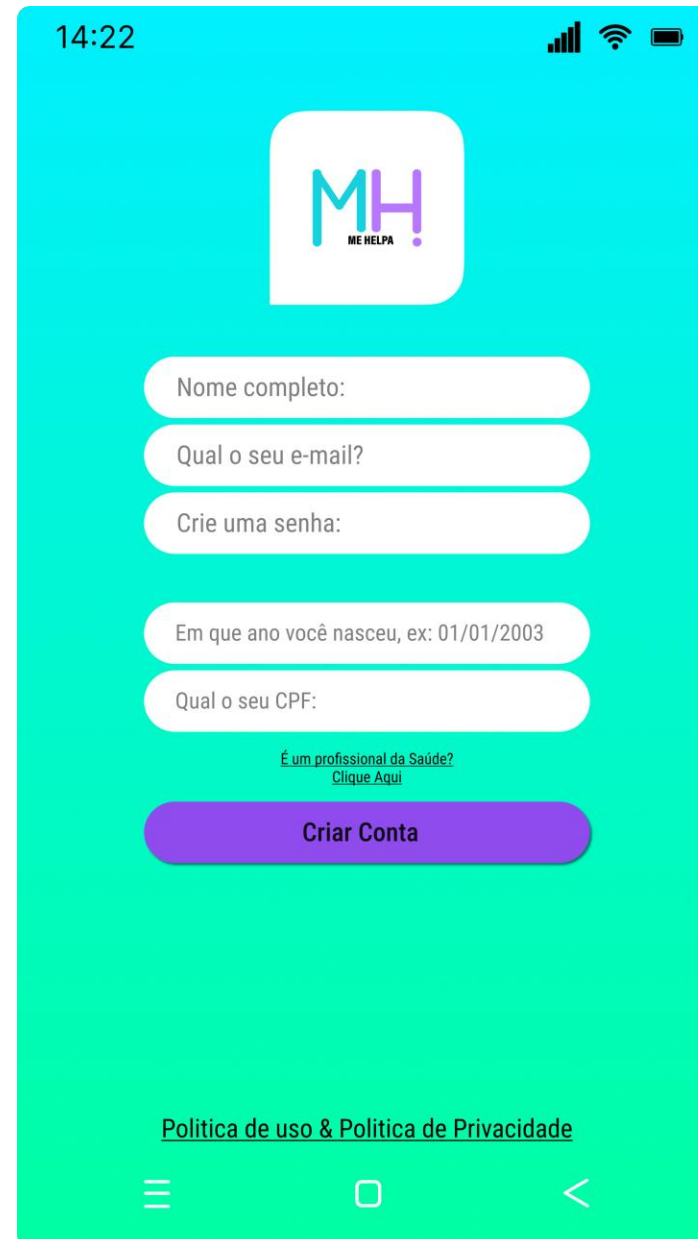


Interface de login
simples e
direta, sem muitas
brechas para erros
ou dificuldades de
acessar o aplicativo

The image shows a mobile application login screen. At the top, the status bar displays the time 14:22, signal strength, Wi-Fi, and battery icons. The app's logo, 'MH ME HELPA', is centered in a white rounded square. Below the logo are two white input fields: the first contains 'E-mail@exemplo.com' and the second contains masked text '*****'. A large blue button labeled 'Entrar' is positioned below the fields. Underneath the button, the text 'ou' is followed by a blue, underlined link 'Cadastrar'. The bottom of the screen features a white Android navigation bar with icons for the app drawer, home, and back.

Essa é a interface de cadastro onde qualquer um pode se cadastrar, se caso o usuário tenha menos de 13 anos, será solicitado a permissão de um responsável. Terá que comprovar essa permissão e fazer uso da conta de um deles.

Caso a pessoa seja profissional formado(a) em psicologia, ela será redirecionada a um outro lugar para a solicitação de seu currículo, a quanto tempo se formou e a comprovação dessa formação. Além das demais informações.



The image shows a mobile application interface for registration. At the top, the status bar displays the time 14:22, signal strength, Wi-Fi, and battery icons. The app's logo, 'MH ME HELPA', is centered at the top. Below the logo are five input fields for registration: 'Nome completo:', 'Qual o seu e-mail?', 'Crie uma senha:', 'Em que ano você nasceu, ex: 01/01/2003', and 'Qual o seu CPF:'. A link 'É um profissional da Saúde? Clique Aqui' is positioned below the birth year field. A large blue button labeled 'Criar Conta' is at the bottom of the form. At the very bottom, there is a link for 'Política de uso & Política de Privacidade' and a standard Android navigation bar with back, home, and app drawer icons.

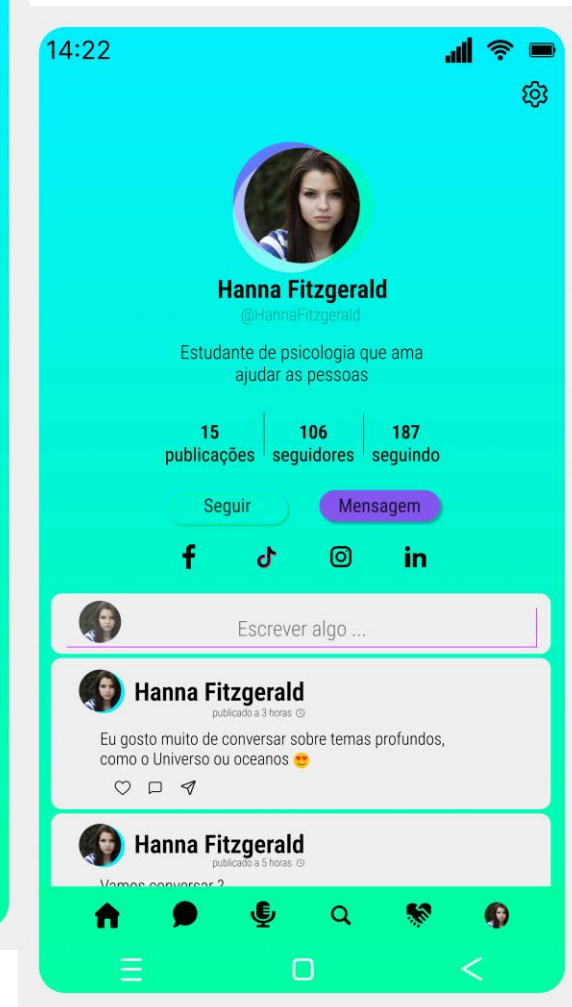
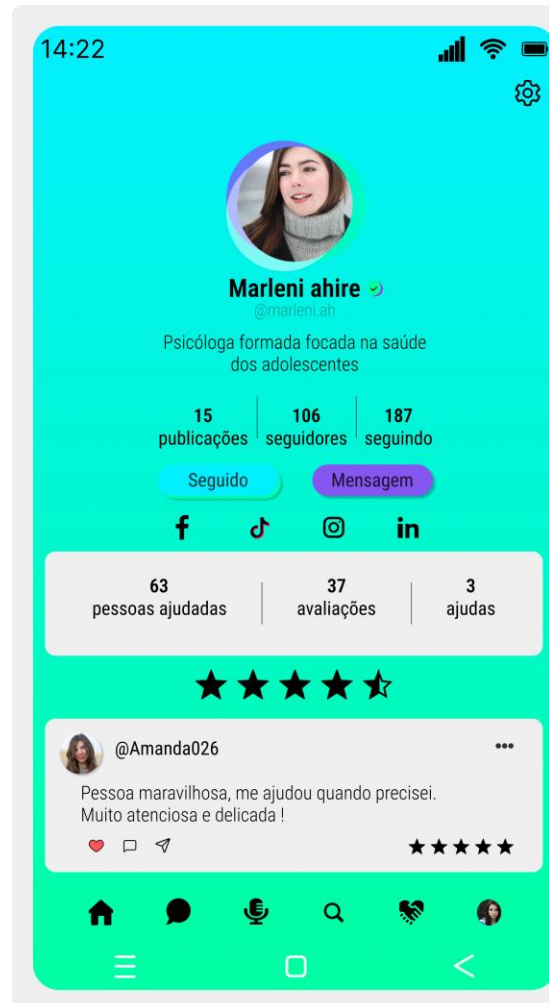
Esse é o feed inspirado no Twitter, onde profissionais e usuários poderão escrever seus pensamentos ou até mesmo curiosidades sobre o contexto geral do próprio aplicativo.



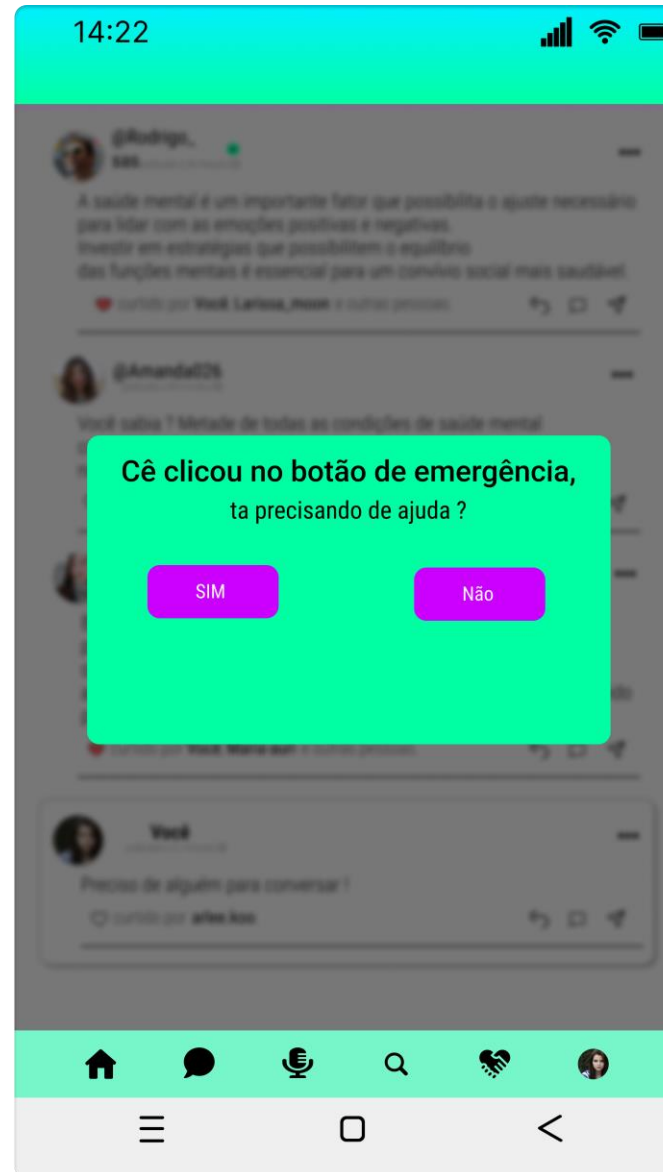
Essa é a tela de perfil:

Na do profissional terá a quantidade de ajudas que ele ofereceu. Avaliações recebidas e as estrelas indicam a qualidade de seu atendimento, além de ter um selo de verificação ao lado do nome para os usuários conseguirem identificar.

Na do usuário é um estilo comum de perfil, a única diferença da do profissional é que os usuários não recebem avaliações.



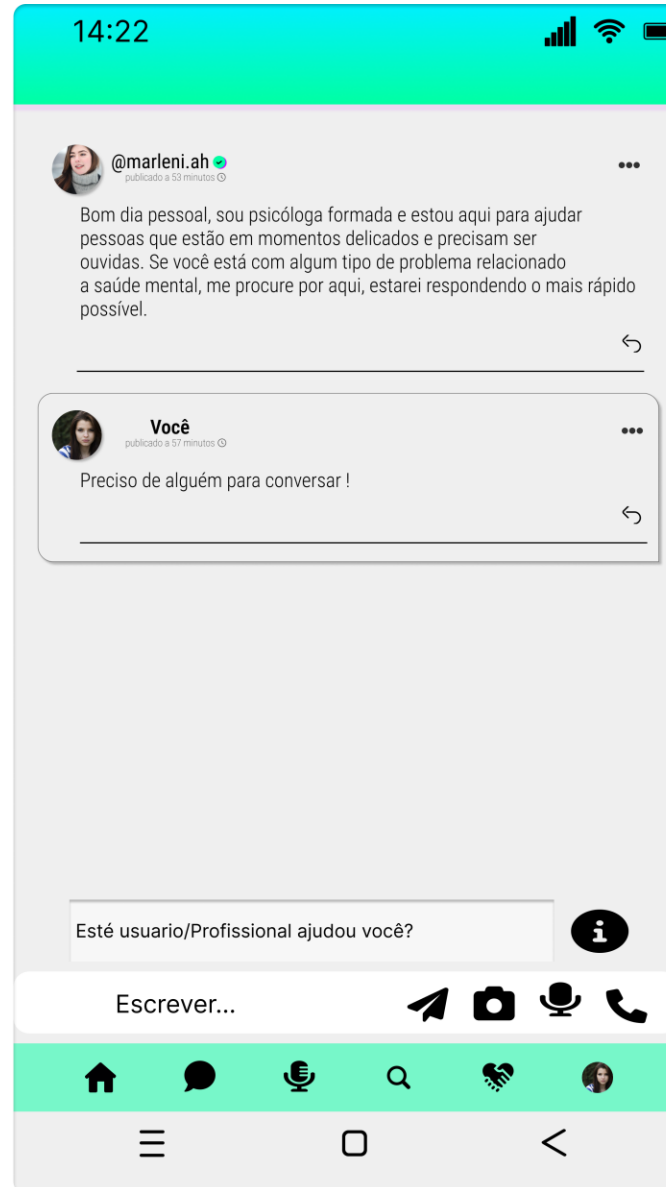
Ao apertar no botão de emergência, o usuário será encaminhado ao CVV - centro de Valorização da Vida que realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias.



Essa é a tela de podcast onde profissionais irão fazer Lives para conversar com os usuários sobre assuntos extremamente importantes, os orientando da melhor forma e esclarecendo suas dúvidas.



Essa é a tela de conversa onde o usuário pode solicitar uma conversa com um profissional e falar sobre seus problemas e ter a devida orientação para a situação apresentada.



O formulário serve para que depois de uma conversa ou orientação do profissional, o usuário avalie se foi bem tratado, para assim melhorar o atendimento e até fazer o banimento de pessoas que não se cadastraram com a intenção de ajudar.

14:22

MH
ME HELPA

Avalie a conversa Por Favor!

Gostou da conversa? Sim Não

Esta pessoa lhe ajudou? Sim Não

Você recomenda esta pessoa? Sim Não

Você se sente bem no Me Helpa? Sim Não

★★★★★

Gostaria de deixar um comentario?

Enviar

A tela de pesquisa tem o intuito de informar imediatamente a pessoa com apenas uma palavra-chave, o que é importante caso ela esteja a procura de uma doença psicológica específica, mas não se lembra o nome

Além disso, essa tela ao pesquisar sobre algo, logo abaixo dos resultados aparecerá o link de uma Live sobre o assunto pesquisado se caso houver algum profissional naquele momento ao vivo.



Obrigado pela sua atenção!!



Alunos:

Maria Luiza

Kauan Gomes

Giulliane

João Victor de Paula

