



ASM - Avaliador de Saúde Mental

Aluno: Mateus F. L. Furlan - RA102951

Curso: Ciência da Computação

Disciplina: Paradigmas de Programação Lógico e Funcional

Professor: Wagner Igarashi



O que é Saúde Mental?

Saúde mental é o equilíbrio entre o que a pessoa sente e as exigências e/ou vivências do mundo externo. É a capacidade de administrar a própria vida e suas emoções em meio a inúmeras mudanças sem perder o valor do real e do precioso. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro.

-Dr. Lorusso



Sintomas da Depressão

- Sentimento prolongado de tristeza, falta de esperança, solidão
- Inquietação, irritação
- Perda do interesse em atividades diárias
- Dificuldade para dormir ou dormir demais
- Sentimento recorrente sobre a morte e suicídio



Causas da Depressão

- Eventos traumáticos (abuso, problemas financeiros, morte de alguém amado)
- Mudanças de hormônio
- Medicamentos para dormir, controlar pressão sanguínea
- Histórico de depressão na família



Sintomas da Ansiedade

- Sentimento de preocupação constante
- Incapacidade de relaxar
- Sentimento de tensão
- Fugir de situações estressantes
- Dificuldade de se concentrar ou focar
- Não tolerar a incerteza
- Sentir-se agitado, inquieto
- Fadiga, palpitação, tremedeira



Causas da Ansiedade

- Traumas
- Estresse
- Genética
- Doenças físicas
- Depressão



Sintomas do Estresse

- Insônia
- Cansaço
- Dor de cabeça
- Agitação
- Tristeza e irritabilidade
- Dificuldade em se concentrar e falhas na memória
- Perda ou ganho de peso
- Baixa imunidade



Causas do Estresse


- Emprego novo ou cobrança excessiva no trabalho/estudo
- Perda de um emprego
- Desejo de aprovação social
- Não ter tempo para lazer
- Intensa competição no trabalho e na família
- Dívidas
- Ansiedade
- Medos (assalto, sequestro, acidente)



O programa criado em Prolog

- O teste aplicado foi desenvolvido pelo renomado psiquiatra Ivan K. Goldberg

Nível / Doença	Pouco ou Nenhuma	Baixíssimo	Baixo	Moderado	Moderado ou Alto	Alto
Ansiedade	7 a 13	-	14 a 21	21 a 27	-	28 a 35
Estresse	8 a 17	-	18 a 26	27 a 35	-	36 a 40
Depressão	9	10 a 13	14 a 18	19 a 23	24 a 29	30 a 36



Estrutura utilizada para implementação do algoritmo

- Para apresentar as perguntas do questionário ao usuário e para obter suas respostas foram utilizados os comandos *write* e *read*, respectivamente.
- Cada resposta dada pelo usuário, dentro de um determinado teste, é somada a uma variável que será responsável pela identificação do nível da doença avaliada pelo teste.



Interface

Saúde Mental

Saúde mental é o equilíbrio entre o que a pessoa sente e as exigências e/ou vivências do mundo externo. É a capacidade de administrar a própria vida e suas emoções em meio a inúmeras mudanças sem perder o valor do real e do precioso. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro.

Teste autoavaliativo de Saúde Mental

O questionário a ser respondido é destinado àqueles que desejam fazer uma autoavaliação de sua saúde mental. As doenças abordadas por este avaliador são: Ansiedade, Depressão e Estresse.

Siga as instruções a seguir para prosseguir com a avaliação.

Digite uma das opções abaixo e insira um ponto final.

Exemplo: "1."

Teste autoavaliativo dos seus níveis de depressão, ansiedade e estresse

Escolha uma das opções:

1. Iniciar o teste.
2. Sair.



Interface

Pessoa 1: Gerente de vendas

Você finalizou a sua autoavaliação!!

Você apresenta um nível moderado de ansiedade.

Você apresenta um nível de depressão moderado.

Você apresenta um nível de estresse moderado.

Você finalizou sua autoavaliação!
Digite "menu." caso queira voltar ao menu novamente.



Interface

Pessoa 2: Estudante da área de Ciências Contábeis.

Você finalizou a sua autoavaliação!!

Você apresenta um nível alto de ansiedade.

Você apresenta um nível de depressão moderado ou alto.

Você apresenta um nível de estresse moderado.



Interface

Pessoa 3: Estudante da área de Tecnologia da Informação.

Você finalizou a sua autoavaliação!!

Você apresenta pouca ou nenhuma ansiedade.

Você apresenta um nível de depressão baixo.

Você apresenta um nível de estresse baixo.



Avaliação quanto a utilização do programa

Houve uma dificuldade inicial para entender a necessidade da utilização do ponto final após a resposta.

Dificuldade para a descrição da intensidade dos fatos relacionados à avaliação.

Dificuldade para interpretar algumas das perguntas.



Conclusão

Devido ao fato da maioria dos usuários que testaram o programa não serem da área da computação, houve um pré-julgamento negativo pois tiveram medo de não conseguir utilizar o programa devido a interface (terminal).

Além disso, houve uma dificuldade para entender como deveriam dar as suas respostas. Contudo, após lerem as informações contidas na interface, entenderam como funcionava o sistema e conseguiram prosseguir com a avaliação.



Bibliografia

CAGLIOSTRO, Dina. Depression. [S. l.], 26 jul. 2017. Disponível em: <https://www.psycom.net/depression.central.html>. Acesso em: 16 jan. 2020.

CAGLIOSTRO, Dina. Generalized Anxiety Disorder (GAD). [S. l.], 03 jan. 2016. Disponível em: <https://www.psycom.net/bookstore.anxiety.html>. Acesso em: 16 jan. 2020.

CAGLIOSTRO, Dina. Depression. [S. l.], 13 nov. 2018. Disponível em: <https://www.psycom.net/stress-test>. Acesso em: 17 jan. 2020.