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

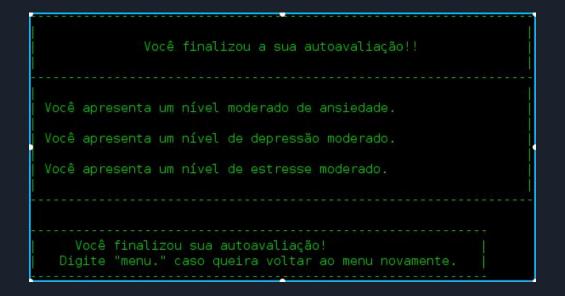
Nível / Doença	Pouco ou Nenhuma	Baixíssimo	Baixo	Moderado	Moderado ou Alto	Alto
Ansiedade	7 a 13	-	14 a 21	21 a 27	-	28 a 35
Estresse	8 a 17	-	18 a 26	27 a 35	-	36 a 40
Depressão	9	10 a 13	14 a 18	19 a 23	24 a 29	30 a 36

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.

Saúde Mental 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, 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 Siga as instruções a seguir para prosseguir com a avaliação. Digite uma das opções abaixo e insira um ponto final. Teste autoavaliativo dos seus níveis de depressão, ansiedade e estresse Escolha uma das opções:

Pessoa 1: Gerente de vendas



Pessoa 2: Estudante da área de Ciências Contábeis.

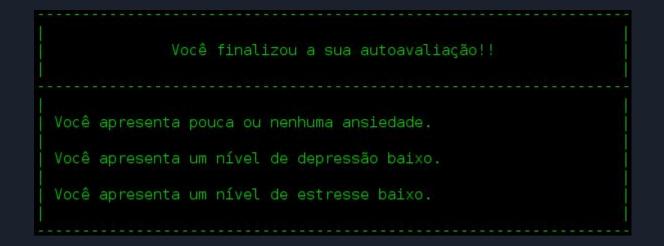
Você finalizou a sua autoavaliação!!

Você apresenta um nível alto de ansiedade.

Você apresenta um nível de depressão moderado ou alto.

Você apresenta um nível de estresse moderado.

Pessoa 3: Estudante da área de Tecnologia da Informação.



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. I.], 03 jan. 2016. Disponível em:

https://www.psycom.net/bookstore.anxiety.html. Acesso em: 16 jan. 2020.

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