



INOVAÇÃO EM SAÚDE MENTAL: planejamento para a criação de um aplicativo gratuito para suporte emocional

Natasha M. CYRINO¹; Michele M. S. RIBEIRO²

RESUMO

Este trabalho apresenta o planejamento de um projeto social voltado para o suporte psicológico e emocional de indivíduos em diversas regiões. O objetivo é oferecer um serviço gratuito e virtual para promover a saúde mental e a inteligência emocional. O projeto busca parcerias com instituições acadêmicas para garantir a qualidade do atendimento. Este estudo configura-se como um relato de experiência, evidenciando a viabilidade e os planos de implementação.

Palavras-chave:

Saúde Mental; Inteligência Emocional; Suporte Psicológico; Ambiente Virtual; Projeto Social.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa apresentar o planejamento de um projeto social, ainda em construção, destinado a oferecer suporte psicológico e emocional a pessoas de diferentes regiões. A relevância deste projeto é destacada pela alta prevalência de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, especialmente no Brasil, conforme indicam dados de organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e estudos recentes (Gov.br; Metrôpoles, 2023). O projeto será desenvolvido em um ambiente virtual, com a proposta de oferecer serviços gratuitos e acessíveis.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Doenças como depressão e ansiedade são consideradas como graves devido ao grande impacto que ela pode ter na vida e na saúde mental de um indivíduo.

De acordo com o Gov.br,

É um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral. De acordo com estudo epidemiológico a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%. Segundo a OMS, a prevalência de depressão na rede de atenção primária de saúde é 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico.

De acordo com a OMS, a depressão situa-se em 4º lugar entre as principais causas de ônus, respondendo por 4,4% dos ônus acarretados por todas as doenças durante a vida. Ocupa 1º lugar quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%). A época comum do aparecimento é o final da 3ª década da vida, mas pode começar em qualquer idade.

Os níveis de doenças psicológicas são altíssimos no Brasil. Segundo o Metrôpoles (2023), o Brasil possui os piores índices de depressão na América Latina. Em média, cerca de 12% das pessoas

¹ Discente do Bacharelado em Administração, IFSULDEMINAS – Campus Carmo de Minas. E-mail: natasha.cyrino@alunos.ifsuldeminas.edu.br

² Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Carmo de Minas. E-mail: michele.silva@ifsuldeminas.edu.br.

na América Latina apresentaram depressão ao longo da vida, enquanto no Brasil esse número chega a 17%.

2.1 Projetos Sociais e ONGs com Finalidades Semelhantes

Diversos projetos sociais e organizações não governamentais (ONGs) atuam na área de saúde mental, oferecendo uma variedade de serviços que podem ser gratuitos ou cobrados a um valor simbólico. A seguir, são apresentados alguns exemplos relevantes:

- Centro de Valorização da Vida (CVV): esta organização proporciona suporte emocional e prevenção ao suicídio através de um serviço gratuito disponível 24 horas por dia, por telefone (188), e-mail e chat (Fernandes, 2023).
- Instituto Bem do Estar: Focado na prevenção de doenças psicológicas, o Instituto oferece métodos que incentivam a mudança de comportamentos relacionados à saúde mental. Seus serviços incluem tanto opções gratuitas quanto pagas, com o objetivo de promover uma sociedade mais saudável e consciente.
- Casa de Marias: situado na Vila Esperança, zona leste de São Paulo, este projeto sem fins lucrativos, fundado por psicoterapeutas, é voltado para a população negra e periférica, com um foco especial em mulheres. a Casa de Marias oferece atendimento psicoterápico, psiquiátrico, acompanhamento com nutricionistas, plantão de escuta e diversas terapias complementares, com serviços pagos e gratuitos.
- Instituto de Pesquisas do Feminino (IPEFEM): esta ONG se dedica à educação em saúde mental e à identificação de violência socioemocional no ambiente de trabalho, incluindo microagressões contra mulheres. Baseado em dados de pesquisas, o IPEFEM oferece serviços gratuitos e pagos, alinhados com os principais estudos internacionais.
- Instituto Borboleta Azul: oferece atendimento psicológico gratuito para jovens e suas famílias em situação de vulnerabilidade.
- Mapa da Saúde Mental: esta ferramenta centraliza informações sobre serviços públicos de saúde mental em todo o país e inclui serviços de acolhimento oferecidos por ONGs, instituições filantrópicas e clínicas-escola. O Mapa da Saúde Mental visa conectar indivíduos com dificuldades emocionais aos cuidados disponíveis, tanto online quanto localmente, abrangendo opções gratuitas e pagas.

3. MATERIAL E MÉTODOS

O estudo adota uma abordagem metodológica aplicada para criar um plano de negócios simplificado de um aplicativo que oferece suporte psicológico e emocional, conectando indivíduos a profissionais e instituições capacitadas. O desenvolvimento será realizado em parceria com estudantes do Técnico em Informática do IFSULDEMINAS – *Campus* Carmo de Minas, com

supervisão docente, incluindo a elaboração de protótipos, testes de usabilidade e melhorias baseadas no *feedback*. As faculdades parceiras fornecerão suporte acadêmico e validação do conteúdo, e o projeto não necessitará de aprovação prévia do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), mas será submetido ao comitê para validação futura.

A metodologia inclui análise de mercado, desenvolvimento do protótipo e validação com testes de usabilidade. Após o desenvolvimento, o protótipo será validado em uma subamostra de até 30 usuários, representando diferentes perfis do público-alvo. O projeto será executado ao longo de 2025.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

A proposta deste projeto social consiste na criação de um ambiente virtual por meio de um aplicativo que visa oferecer suporte psicológico e emocional gratuito.

- Análise da demanda e impacto esperado:

Essa está atualmente em fase de pesquisa para análise da demanda e impacto esperado. Após a conclusão do processo de planejamento, será desenvolvido um projeto em parceria com os alunos do Técnico em Informática integrado ao Ensino Médio para a criação do sistema.

Esta colaboração permitirá o desenvolvimento técnico do aplicativo, aproveitando a expertise dos alunos e proporcionando uma experiência prática valiosa. A análise da demanda considerará a necessidade de suporte psicológico na comunidade e os benefícios esperados para os usuários.

- Aspectos técnicos e funcionalidades:

Entre os desafios esperados estão a integração das funcionalidades do aplicativo com as necessidades dos usuários e a manutenção da qualidade dos serviços oferecidos, bem como a adaptação tecnológica para atender às especificidades do suporte psicológico online.

- Comparação com iniciativas similares:

O projeto proposto será comparado a iniciativas existentes, como o Centro de Valorização da Vida (CVV)³, o Instituto Bem do Estar⁴ e a Casa de Marias⁵, que também oferecem suporte emocional e psicológico. Contudo, ele se diferencia por ser inteiramente virtual e gratuito, além de focar especificamente na triagem inicial e no encaminhamento dos usuários para serviços adequados. O diferencial principal está na estrutura do aplicativo, que contará com um ambiente virtual interativo, onde os usuários poderão acessar informações detalhadas sobre os profissionais e suas especialidades, promovendo maior transparência e confiança no processo de atendimento.

Enquanto o CVV, por exemplo, opera principalmente via telefone e *chat* para suporte imediato, o nosso projeto oferecerá um sistema integrado de triagem e agendamento *online*,

³ Informações sobre o CVV (<https://cvv.org.br/>)

⁴ Informações sobre o Instituto Bem do Estar (<https://www.bemdoestar.org/>)

⁵ Informações sobre a Casa de Marias (<https://benfeitoria.com/projeto/casademarias>)

facilitando o acesso a um atendimento mais completo e personalizado, desde o primeiro contato até a definição do suporte ideal.

- Considerações éticas e legais:

A privacidade dos usuários será uma prioridade, com a implementação de medidas rigorosas para garantir a confidencialidade das informações compartilhadas. O suporte psicológico online exige cuidados especiais para proteger a integridade e o bem-estar dos usuários, e será assegurado que todos os dados sejam tratados com o máximo respeito e segurança.

O projeto cumprirá todas as regulamentações e leis relacionadas à saúde mental e proteção de dados. O que incluirá a conformidade com as diretrizes da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) e outras normas aplicáveis. A colaboração com universidades garantirá que o aplicativo esteja alinhado com as melhores práticas e regulamentos legais vigentes.

Possíveis resultados e impactos a longo prazo:

A longo prazo, o projeto pode melhorar a saúde mental da comunidade, promovendo apoio emocional e reduzindo a estigmatização. O recurso gratuito e acessível aumentará a conscientização e contribuirá para um ambiente mais saudável e resiliente. O impacto será avaliado por meio de métricas como número de atendimentos, taxa de encaminhamentos, satisfação dos usuários, fortalecimento da rede de apoio e estudos longitudinais, permitindo ajustes contínuos no projeto.

5. CONCLUSÃO

Este projeto visa preencher uma lacuna importante ao proporcionar um ambiente virtual acessível, transparente e efetivo, desenvolvido em colaboração com universidades e voluntários especializados. A parceria com instituições de ensino e o envolvimento de alunos do Técnico em Informática não apenas garantem um desenvolvimento técnico robusto, mas também oferecem uma oportunidade valiosa de aprendizado prático para os estudantes.

O impacto a longo prazo do projeto é promissor, com a expectativa de contribuir para a melhoria da saúde mental e o fortalecimento da rede de apoio emocional na comunidade. A iniciativa não apenas proverá suporte para aqueles em necessidade, mas também promoverá uma maior conscientização e uma cultura de cuidado e apoio.

REFERÊNCIAS

Governo Federal. **Depressão**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 20 jul. 2024.

BRASIL tem os piores índices de depressão da América Latina. 2023. Elaborada por Metrôpoles. Disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/brasil-depressao-america-latina>. Acesso em: 20 jul. 2024.

FERNANDES, Alessandro. **ONGs oferecem serviços de saúde mental de forma gratuita**. 2023. Disponível em: <https://vidasimples.co/emocoes/ongs-oferecem-servicos-de-saude-mental-de-forma-gratuita/#:~:text=O%20CVV%20%E2%80%93%20Centro%20de%20Valoriza%C3%A7%C3%A3o,24%20horas%20to%20os%20dias>. Acesso em: 10 jul. 2024.