



---

Associação Propagadora Esdeva  
Centro Universitário Academia – UniAcademia  
Curso de Sistemas de Informação  
Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo

## **Um Aplicativo para Avaliação de Quadro Depressivo e Intervenção Precoce em Casos de Risco à Vida**

*Cláudio Aparecido de Oliveira<sup>1</sup>*  
*Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, MG*

*Tássio Ferezini Martins Sirqueira<sup>2</sup>*  
*Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, MG*

Linha de Pesquisa: Engenharia de Software

### **RESUMO**

A depressão é uma condição de saúde mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. No contexto atual, a utilização de tecnologias digitais na área da saúde tem se mostrado uma solução promissora para ampliar o acesso e a eficácia dos tratamentos. O objetivo deste trabalho é apresentar um aplicativo específico na identificação e intervenção em casos de depressão na população de idosos. A metodologia utilizada inclui uma avaliação inicial dos usuários através de um questionário sobre sintomas depressivos e outros fatores relacionados. Além disso, o aplicativo educa os usuários sobre a depressão, fornecendo informações detalhadas sobre a condição, seus sintomas e orientações de intervenção. A educação proporcionada pelo aplicativo visa auxiliar os usuários sobre a depressão, o que pode contribuir para um melhor manejo da condição. Contudo, é importante destacar que este aplicativo deve ser utilizado como complemento, e não como substituto, das orientações médicas e tratamentos profissionais.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Tratamento da depressão; Aplicativo de avaliação.

### **ABSTRACT**

Depression is a mental health condition that affects millions of people around the world. In the current context, the use of digital technologies in the health area has proved to be a promising solution for increasing access to and the effectiveness of treatments. This paper aims to present a specific application for identifying and intervening in cases of depression in the elderly population. The methodology used includes an initial assessment of users through a questionnaire on depressive symptoms and other related

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Sistemas de Informação do Centro Universitário Academia – UniAcademia. E-mail: cluadiojf217@outlook.com.

<sup>2</sup> Docente do Curso Sistemas de Informação do Centro Universitário Academia - UniAcademia. Orientador.



factors. In addition, the app educates users about depression, providing detailed information about the condition, its symptoms, and intervention guidelines. The education provided by the app aims to help users with depression, which can contribute to better management of the condition. However, it is important to note that this app should be used as a complement to, not a substitute for, medical advice and professional treatment.

**Keywords:** Mental health; Depression treatment; Assessment application.

## 1 INTRODUÇÃO

A crise global de depressão sem precedentes enfrentada pelo mundo tem sido agravada pela pandemia de Covid-19, trazendo desafios significativos no combate aos transtornos mentais. Equívocos sobre saúde mental, escassez de recursos financeiros e psicossociais têm prejudicado a prevenção, diagnóstico e tratamento da depressão, refletindo diretamente na economia global (Comissão da Associação Psiquiátrica Mundial, 2021). Especialistas da Comissão da Associação Psiquiátrica Mundial, citados na revista científica *Lancet*, alertam para a incapacidade global de lidar com essa crise persistente e crescente (*Lancet*, 2021).

Em países de alta renda, cerca da metade das pessoas com depressão não são diagnosticadas ou tratadas, um índice que aumenta para 80% a 90% em países de renda média e baixa (WHO, 2020). Além disso, a pandemia de Covid-19 exacerbou os desafios enfrentados no tratamento deste distúrbio. O isolamento social, luto, incerteza e dificuldades no acesso aos cuidados de saúde têm impactado significativamente a saúde mental de milhões de pessoas em todo o mundo (CDC, 2020).

Com o crescimento da população idosa, há necessidade de rever a prestação e implementação de serviços de saúde, incluindo os serviços prestados e direcionados para a saúde mental desta população (IBGE, 2019). O envelhecimento humano requer que os serviços que visam promover e prestar a atenção necessária à saúde mental dos idosos sejam (re)organizados para compreender as demandas dessas pessoas no contexto contemporâneo (MS, 2018).

Ao abordar “grupos de idosos” ou “pessoas idosas”, é importante ressaltar que cada pessoa possui características únicas, localizadas em áreas geográficas distintas, com histórias de vida e vivências sociais diferentes (Minayo, 2012). Fatores como gênero, nível de escolaridade e experiência de vida influenciam as necessidades de saúde e de saúde mental dos idosos (Minayo, 2012). A solidão e a depressão são sintomas presentes na vida de inúmeros idosos, criando um problema de saúde pública (WHO, 2020).

O envelhecimento saudável, o sentido da vida e a felicidade podem ser compreendidos de forma subjetiva, afinal, cada pessoa atribui seu próprio significado à realidade (Neri, 2001). Existem diretrizes para o cuidado ao idoso no SUS, propondo um

modelo de atenção integral para orientar a promoção, proteção, diagnóstico, reabilitação e prevenção do sofrimento mental em idosos (MS, 2018).

O documento mencionado revisita a importância de prestar atenção ao sofrimento mental que afeta este grupo de pessoas. Existe preconceito contra as pessoas idosas, considerando-os como indefesos, sem desejos, e como um peso para a família e para o Estado (Beauvoir, 1970). De acordo com o Conselho Federal de Medicina (CFM, 2019), o número de casos de suicídio aumentou em 43% em uma década, passando de 9.654 casos em 2010 para 13.523 em 2019. Entre adolescentes, esse aumento foi de 81%, resultando em uma taxa de 3,5 suicídios para cada 100 mil habitantes (CFM, 2019). Acredita-se que esse número seja mais elevado devido ao impacto da SARS-CoV-2 (COVID-19) (CFM, 2020).

Segundo dados do Ministério da Saúde (2018), há uma elevada incidência de suicídios entre pessoas idosas com mais de 70 anos. Nos últimos seis anos, nessa faixa etária, a média de óbitos foi de 8,9 por 100 mil habitantes, comparada à média nacional de 5,5 por 100 mil habitantes (MS, 2018).

A falta de interesse em atividades antes prazerosas, o descuido com a aparência, alimentação e medicamentos, a perda de propósito, a sensação de vazio ou de ser um fardo para os outros devido às limitações da idade, as dificuldades de acesso à saúde e à cidade, o sentimento de abandono e a escassez de recursos financeiros e públicos são os principais fatores desencadeadores de problemas psicológicos e psiquiátricos, diretamente ligados aos casos de suicídio (Minayo, 2012).

Com base nos dados e informações apresentadas, o objetivo deste estudo é desenvolver um programa de software, especificamente um aplicativo móvel, sobre o tema. Este aplicativo permitirá que profissionais de saúde ou indivíduos afetados acessem recursos para avaliar a intensidade de sintomas depressivos, o risco de suicídio e recebam orientações sobre medidas preventivas contra o suicídio. Isso será viabilizado por meio de diagnóstico precoce e monitoramento de sintomas, utilizando avaliações ou questionários relacionados à saúde mental. Essa abordagem facilitará um contato mais direto, confidencial e rápido com o Centro de Valorização da Vida (CVV) ou com profissionais médicos e de saúde mental disponíveis para prestar assistência (NIMH, 2020).

## **2. OBJETIVOS GERAIS**

O principal propósito por trás do desenvolvimento deste aplicativo é facilitar a detecção precoce de sinais de risco de suicídio, permitindo intervenções cruciais. Além disso, visa proporcionar acesso a recursos de emergência ao estabelecer contato direto com profissionais especializados em saúde mental. O aplicativo também direciona



pessoas em situação de risco para o número de atendimento do Centro de Valorização da Vida (CVV) assim que for identificado que estão em perigo, após a conclusão de um questionário.

Uma característica fundamental do aplicativo é sua capacidade de operar com base nas respostas fornecidas pelo próprio usuário ou paciente, eliminando a necessidade de intervenção de terceiros. Podendo proporcionar respostas sinceras e confiáveis, livres de qualquer influência externa que possa resultar em distorções devido à vergonha ou ao medo de julgamento. A confidencialidade do processo é essencial para garantir a segurança e o conforto da pessoa respondendo ao questionário.

O aplicativo utilizará escalas e pontuações para classificar o nível de risco como baixo, médio ou alto. Com base nos resultados, especialmente em níveis médios ou superiores, o aplicativo oferecerá a opção de ligação direta para o CVV através do número 188, possibilitando que o usuário receba atendimento imediato e, assim, reduzindo o risco de suicídio. Este aplicativo foi desenvolvido em colaboração com um programa de mestrado em Ciências da Saúde, como parte das atividades acadêmicas.

## **2.1 Objetivos Específicos**

- **Detecção Precoce de Risco de Suicídio:** Desenvolver e implementar questionários baseados em escalas validadas que identifiquem sinais precoces de risco de suicídio em usuários, permitindo intervenções imediatas e eficazes.
- **Acesso Direto a Recursos de Emergência:** Facilitar o acesso a serviços de emergência ao conectar diretamente os usuários em risco com o Centro de Valorização da Vida (CVV) através do número 188, garantindo atendimento imediato em situações de crise.
- **Garantia de Confidencialidade e Conforto:** Assegurar que as respostas dos usuários sejam coletadas de forma confidencial e sem a necessidade de intervenção de terceiros, promovendo um ambiente seguro e livre de julgamentos para a autoavaliação.
- **Classificação de Níveis de Risco:** Implementar um sistema de pontuação que classifique o nível de risco de suicídio como baixo, médio ou alto, permitindo que intervenções adequadas sejam tomadas com base na gravidade dos sintomas detectados.



- Promoção de Intervenções Personalizadas: Oferecer orientações personalizadas e recomendações de ações preventivas baseadas nos resultados dos questionários, ajudando os usuários a adotarem medidas preventivas e procurarem ajuda profissional quando necessário.

### 3. MATERIAS E MÉTODOS

#### 3.1 Metodologia do Aplicativo

O aplicativo móvel Respiro Seguro é para a avaliação e intervenção em saúde mental de indivíduos geriátricos foi desenvolvido em Node.JS<sup>3</sup>, React Native<sup>4</sup> e Expo<sup>5</sup>. O aplicativo é estruturado em três etapas principais, cada uma desenhada para fornecer um diagnóstico inicial, orientações apropriadas e, quando necessário, uma intervenção imediata.

1. Avaliação Inicial: O primeiro passo do processo envolve a aplicação da Escala de Depressão Geriátrica (GDS)<sup>6</sup>. Esta escala é um instrumento amplamente utilizado e validado para a detecção de sintomas depressivos em idosos. Os resultados são classificados conforme a pontuação obtida:
  - Pontuação de 0 a 5 pontos: Indivíduos nesta faixa de pontuação são considerados como tendo poucos ou nenhum sintoma depressivo. Eles receberão orientações gerais sobre saúde e bem-estar. Essas orientações incluirão dicas para promover uma vida saudável, como a prática regular de exercícios físicos, alimentação balanceada, atividades de socialização e estratégias para manter a mente ativa.
  - Pontuação de 6 a 10 pontos: Este grupo deverá ser monitorado com maior frequência e receberá conteúdos educativos adicionais sobre como identificar sinais precoces de depressão e estratégias de autocuidado.
  - Pontuação de 11 a 15 pontos: Indivíduos nesta faixa serão encaminhados para uma avaliação mais detalhada de ideação suicida, conforme descrito a seguir.

<sup>3</sup> Node.JS. Disponível em: <https://nodejs.org/en>. Acessado em 14 de junho de 2024.

<sup>4</sup> React Native. Disponível em: <https://reactnative.dev/>. Acessado em 14 de junho de 2024.

<sup>5</sup> Expo. Disponível em: <https://expo.dev/>. Acessado em 14 de junho de 2024.

<sup>6</sup> Escala GDS. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/tabagismo/escala-depressao-geriatrica/>



2. Avaliação de Ideação Suicida com a Escala de Beck<sup>7</sup>: Para aqueles que obtiverem uma pontuação entre 11 e 15 na GDS, o aplicativo prosseguirá com a aplicação da Escala de Ideação Suicida de Beck. Esta escala consiste em 21 itens, cada um com opções de resposta que variam de 0 a 2 pontos, permitindo uma avaliação detalhada da presença e gravidade de pensamentos, planos e desejos suicidas. A escala de Beck é um instrumento reconhecido por sua precisão na identificação de ideação suicida e é fundamental para a próxima etapa do processo.
3. Intervenção Imediata e Contato com Serviços de Apoio: Após a conclusão das avaliações, o aplicativo integra os resultados para determinar o nível de depressão e o risco de suicídio do indivíduo. Em casos em que um risco significativo de suicídio é identificado, o aplicativo executa uma intervenção imediata:
  - Ligação Automática para o Centro de Valorização da Vida (CVV): O aplicativo realizará automaticamente uma ligação para o número "188" do CVV, uma organização que oferece apoio emocional e prevenção ao suicídio. O CVV opera 24 horas por dia, todos os dias da semana, com profissionais treinados e qualificados para oferecer suporte imediato e eficaz a pessoas em crise.

Esta metodologia espera proporcionar uma abordagem abrangente e proativa na avaliação e intervenção em saúde mental para idosos, combinando tecnologia avançada com recursos humanos especializados para assegurar que os indivíduos possam receber o cuidado e o suporte necessários.

### 3.2 Especificações do Aplicativo

Foi desenvolvido um aplicativo fundamentado em escalas estabelecidas, para identificar, passo a passo, o nível de depressão e risco de suicídio, com o objetivo de promover intervenções e apoiar a tomada de decisões. Inicialmente, o aplicativo utiliza a Escala de Depressão Geriátrica (GDS), composta por 15 perguntas. Cada resposta é avaliada com um valor específico, classificando a usuária como "normal", com depressão leve ou depressão severa. Em casos de depressão severa, a usuária será direcionada para a Escala de Ideação Suicida de Beck para uma avaliação mais aprofundada.

Para garantir a privacidade dos dados coletados, o aplicativo assegura total confidencialidade. Em nenhum momento serão solicitadas informações pessoais, como

---

<sup>7</sup> Escala de Beck. Disponível em:

<https://www2.fct.unesp.br/docentes/fisio/augustocesinando/AVALIACAO%20FISIOTERAPEUTICA%20EUROLOGICA/Invent%E1rio%20de%20Depress%E3o%20de%20BECK.pdf>



nome, CPF ou endereço, que possam identificar o usuário. Dessa forma, o uso do aplicativo é completamente anônimo, proporcionando à usuária a liberdade, segurança e conforto necessários para responder às perguntas de maneira honesta. Isso permite que ela expresse livremente suas emoções, sentimentos, medos e angústias, bem como seus pensamentos mais íntimos sobre si mesma e a vida, sem o receio de ser avaliada, discriminada ou julgada. Reconhecemos que tais receios podem limitar ou impedir a busca por auxílio.

O aplicativo também destaca explicitamente que é uma ferramenta auxiliar na identificação de problemas, com encaminhamento direto para o CVV (Centro de Valorização da Vida) em casos de risco moderado a grave. Essa medida permite que a usuária receba atendimento inicial, apoio emocional e psicológico imediatamente. Se o usuário estiver enfrentando pensamentos suicidas ou de morte, será fortemente recomendada a busca por ajuda médica imediata.

Com um design simplista, o aplicativo tenta ser o mais acessível a todas as idades e níveis de alfabetização digital. A navegação simplificada facilita que qualquer pessoa, com pouca experiência com tecnologia, possa utilizar o aplicativo.

O desenvolvimento do aplicativo está em fornecer uma ferramenta que possa fazer a diferença na vida das pessoas, ajudando-as a identificar e enfrentar a depressão e o risco de suicídio de maneira mais segura e confidencial.

#### **4. APLICATIVO**

Este trabalho fundamenta-se na compreensão dos conceitos de User Experience (Experiência do Usuário) e interação. Entendo quem é o público-alvo e suas necessidades, com o desafio de deixar o design mais intuitivo e acessível para o público idoso. O app Respiro Seguro foi pensado em ser prático na sua utilização, deixando o mais simples possível para o usuário poder navegar com facilidade. A relevância de priorizar a experiência do usuário tem sido amplamente reconhecida, levando à proliferação de abordagens distintas no projeto e desenvolvimento de produtos digitais.

Não é necessário ressaltar que o ano de 2020, as populações ao redor do mundo foram imersas em uma experiência sem precedentes, que transformou muitos de seus comportamentos anteriormente "analógicos" em equivalentes digitais. Como resultado, houve um aumento drástico no tempo dedicado aos aplicativos. Em 2021, com grande parte do mundo relaxando as restrições, uma nova questão emergiu: esses novos

hábitos

seriam

mantidos?

Segundo dados coletados pela App Annie<sup>8</sup>, no topo da classificação de tempo dedicado a aplicativos está o Brasil, que viu um aumento de 30% desde o segundo trimestre de 2019 até o segundo trimestre de 2021. Apesar de uma leve queda nos últimos 12 meses, os consumidores brasileiros ainda dedicam mais de 5 horas diárias aos aplicativos. Uma tendência semelhante é observada na Indonésia, o único outro país onde os consumidores passam mais de 5 horas por dia em aplicativos. Nesse caso, a taxa de crescimento é de 35% ao longo de dois anos.

A comodidade proporcionada por aplicativos de entrega, como Rappi e iFood, e de relacionamento, como Tinder e Happn, é inegável. Da mesma forma, plataformas de compras, como MercadoLivre e AliExpress, transformaram a experiência dos usuários. A existência e adoção desses aplicativos têm impactado significativamente o modo de vida de muitas pessoas.

O app Respiro Seguro, foi desenvolvido para auxiliar profissionais, estudantes e público em geral na identificação de quadros depressivos, avaliando sua gravidade para possível intervenção. Para os profissionais e estudantes da área da saúde, podendo proporcionar um diagnóstico inicial mais rápido eliminando formulários de papéis. A aplicação tem uma interface minimalista, justamente para que os usuários tenham facilidade e rapidez no processo de identificação de quadros depressivos.

Fluxograma do aplicativo

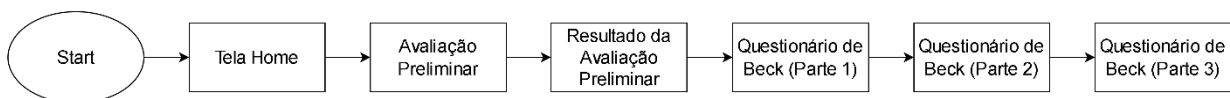


Figura 2: Fluxo de execução das telas do aplicativo. (Elaboração Própria)

<sup>8</sup> <https://www.data.ai/en/insights/market-data/q2-2021-market-index-regional-rankings/>



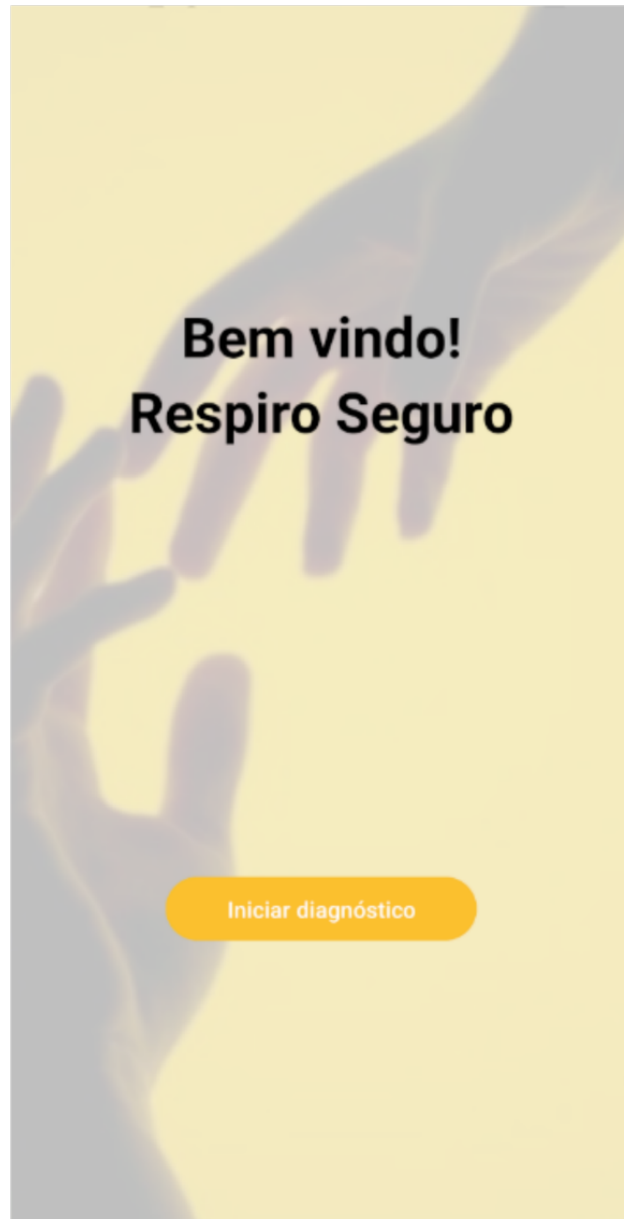


Figura 1

1. Figura 1: Ao abrir o app Respiro Segura, essa será a tela de boas-vindas para o usuário, nela iniciaremos o diagnóstico inicial.



**Avaliação GDS**

1- Está satisfeito(a) com sua vida?  
 Sim  Não

2- Interrompeu muitas de suas atividades?  
 Sim  Não

3- Acha sua vida vazia?  
 Sim  Não

4- Aborrece-se com frequência?  
 Sim  Não

5- Sente-se bem com a vida na maior parte do tempo?  
 Sim  Não

6- Teme que algo ruim lhe aconteça?  
 Sim  Não

7- Sente-se alegre a maior parte do tempo?  
 Sim  Não

8- Sente-se desamparado com frequência?  
 Sim  Não

9- Prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas?  
 Sim  Não

10- Acha que tem mais problemas de memória que outras pessoas?  
 Sim  Não

11- Acha que é maravilhoso estar vivo(a)?  
 Sim  Não

12- Sente-se inútil?  
 Sim  Não

13- Sente-se cheio(a) de energia?  
 Sim  Não

10- Acha que tem mais problemas de memória que outras pessoas?  
 Sim  Não

11- Acha que é maravilhoso estar vivo(a)?  
 Sim  Não

12- Sente-se inútil?  
 Sim  Não

13- Sente-se cheio(a) de energia?  
 Sim  Não

14- Sente-se sem esperança?  
 Sim  Não

15- Acha que os outros têm mais sorte que você?  
 Sim  Não

Avançar

Figura 2.A

Figura 2.B

Figura 2.C

2. Figura 2: Ao clicar no botão “Iniciar diagnóstico”, o usuário será redirecionado a um questionário para uma avaliação preliminar, onde o usuário deve responder todas as perguntas e cada pergunta pode somar zero ou um na pontuação final.



Figura 3.A

Figura 3.B

Figura 3.C

3. Figura 3: Após responder todas as perguntas do questionário inicial, temos o resultado preliminar, onde podemos ter três resultados, 0 a 5 pontos é considerado Normal (Figura 3.A), de 6 a 10 pontos Depressão Leve (Figura 3.B) e de 11 a 15 pontos Depressão Severa (Figura 3.C). Se o usuário obtiver um resultado de depressão, será exibido textos educativos e ponderar avançar para os próximos questionários ou finalizar o processo e retornar a tela inicial (Figura 1) do app.



**Parte I**

Tenho um desejo de viver que é de moderado a forte

Tenho um desejo fraco de viver

Não tenho desejo de viver

Não tenho desejo de morrer

Tenho um desejo fraco de morrer

Tenho um desejo de morrer que é de moderado a forte

Minhas razões para viver pesam mais que minhas razões para morrer

Minhas razões para viver ou morrer são aproximadamente iguais

Minhas razões para morrer pesam mais que minhas razões para viver

Não tenho desejo de me matar

Tenho um desejo fraco de me matar

Tenho um desejo de me matar que é de moderado a forte

Se estivesse numa situação de risco de vida, tentaria me salvar

Se estivesse numa situação de risco de vida, deixaria vida ou morte ao acaso

Se estivesse numa situação de risco de vida, não tomaria as medidas necessários para evitar a morte

Avançar

Figura 4.A

Figura 4.B

4. Figura 4: Após responder o questionário preliminar (Figura 2) e apresentar depressão leve ou severa (Figura 3), o usuário pode seguir para a primeira (Figura 4) parte da escala de ideação de Beck, que avalia a presença de ideação suicida. Essa primeira parte é composta por 5 perguntas, aonde a pontuação vai de 0 a 2.





**Parte III**

Tentei suicídio uma vez

Tentei suicídio duas ou mais vezes

Durante a última tentativa de suicídio, meu desejo de morrer era fraco

Tenho um desejo fraco de morrer

Tenho um desejo de morrer que é de moderado a forte

**Avaliação de riscos:**  
Realizar avaliações periódicas de risco de suicídio, incluindo histórico de tentativas anteriores, presença de pensamentos suicidas atuais e acesso a meios letais.

**Segurança ambiental:**  
Reduzir acesso a meios letais, como armas de fogo, armas brancas, medicamentos e produtos inflamáveis.

**Plano de segurança:**  
Estabelecer planos individualizados em colaboração com o paciente, incluindo estratégias de enfrentamento, contatos de emergência e recursos de suporte.

**Rede de suporte:**  
Envolver familiares amigos e outros membros da rede de apoio para fornecer suporte emocional e prático durante as crises.

**Acesso a serviços de crise:**  
Garantir acesso rápido a serviços de crise, como

Figura 6.A

Tenho um desejo fraco de morrer

Tenho um desejo de morrer que é de moderado a forte

**Avaliação de riscos:**  
Realizar avaliações periódicas de risco de suicídio, incluindo histórico de tentativas anteriores, presença de pensamentos suicidas atuais e acesso a meios letais.

**Segurança ambiental:**  
Reduzir acesso a meios letais, como armas de fogo, armas brancas, medicamentos e produtos inflamáveis.

**Plano de segurança:**  
Estabelecer planos individualizados em colaboração com o paciente, incluindo estratégias de enfrentamento, contatos de emergência e recursos de suporte.

**Rede de suporte:**  
Envolver familiares amigos e outros membros da rede de apoio para fornecer suporte emocional e prático durante as crises.

**Acesso a serviços de crise:**  
Garantir acesso rápido a serviços de crise, como linhas diretas de prevenção ao suicídio (cvv - 188).

**Acompanhamento pós crise:**  
Fornecer acompanhamento intensivos após uma crise suicida, incluindo cuidados de saúde mental, apoio social e monitoramento contínuo do risco de suicídio.

Ligar para o CVV Finalizar

Figura 6.B

6. Figura 6: A figura 6 é a última parte da ideação de Beck, caso o usuário não respondeu as perguntas poderá finalizar o processo ou ligar para o Centro de Valorização da Vida (CVV). Caso a soma das três partes da escala de Beck for maior que 8 pontos, o app irá recomendar ao usuário a ligar para o CVV.



O app Respiro Seguro tem o objetivo de auxiliar aos idosos a ter um acolhimento em momentos de fragilidade, auxiliar os profissionais e estudantes da área a realizar diagnósticos e pesquisas.

Uma demonstração da ferramenta pode ser vista em: <https://youtu.be/cQamkAH7QPI>. Já o código fonte encontra-se disponível em: <https://github.com/ces-jf/TCC-Respiro-Seguro>.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental emerge como um tema de extrema relevância na contemporaneidade, especialmente diante das adversidades enfrentadas pelas pessoas em seu dia a dia. As tecnologias e o acesso instantâneo à informação têm se tornado catalisadores para o surgimento de doenças psicossomáticas. Portanto, torna-se cada vez mais crucial não apenas discutir sobre essa questão, mas também agir, utilizando os meios digitais como ferramentas de auxílio. Nesse contexto, o aplicativo Respiro Seguro é direcionado a uma ampla gama de usuários, abrangendo tanto profissionais quanto estudantes da área da saúde. Sua finalidade é a identificação de sinais de depressão, avaliando sua gravidade para intervenção imediata, visando mitigar o risco de suicídio.

O aplicativo Respiro Seguro representa um avanço na área da saúde, especialmente no que se refere à detecção de casos de suicídio e depressão. No entanto, é crucial ressaltar que ele é concebido como uma ferramenta para facilitar o acompanhamento e o contato com profissionais especializados. Portanto, esta inovação visa complementar, e não substituir, a relação entre médico e paciente, considerada fundamental para um atendimento e acompanhamento eficazes do estado de saúde da população.

A incorporação de uma funcionalidade para se conectar com profissionais de saúde mental é de suma importância. Isso assegura que as pessoas tenham acesso imediato a apoio especializado, estabelecendo uma ligação essencial entre a tecnologia, o atendimento profissional e os serviços públicos. Entre as limitações do trabalho, destaca-se a dependência de profissionais de saúde, pois o aplicativo é uma ferramenta complementar e necessita de interação contínua com especialistas.

Para trabalhos futuros, sugere-se a integração do aplicativo com sistemas de saúde pública para uma resposta coordenada e eficaz, e o desenvolvimento de novas funcionalidades que incluam suporte para outras condições de saúde mental, além da



depressão. Também é essencial conduzir estudos longitudinais para avaliar o impacto do uso do aplicativo na saúde mental dos usuários a longo prazo e criar campanhas de sensibilização e educação para promover o uso do aplicativo e reduzir o estigma associado à busca de ajuda para problemas de saúde mental.

## REFERÊNCIAS

- AVALIADOR, D. Inventário de Depressão de Beck - BDI. Disponível em: <http://docs.fct.unesp.br/docentes/fisio/augustocesinando/AVALIACAO%20FISIOTERAPEUTICA%20NEUROLOGICA/Invent%20de%20Depress%20de%20BECK.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2024.
- BEAUVOIR, S. A velhice. Nova Fronteira, 1970.
- CDC. Mental Health and Coping During COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention, 2020.
- CFM. Estatísticas de suicídio no Brasil. Conselho Federal de Medicina, 2019.
- CFM. Impacto da COVID-19 na saúde mental. Conselho Federal de Medicina, 2020.
- COMISSÃO DA ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA MUNDIAL. Relatório sobre a crise global de depressão, 2021.
- IBGE. Projeções da população do Brasil, 2019.
- Kantar Ibope Media. Pandemia acelera uso das tecnologias no Brasil, aponta pesquisa. Disponível em: <https://www.poder360.com.br/midia/pandemia-acelera-crescimento-das-plataformas-de-streaming-no-brasil/>. Acesso em: 14 jun. 2024.
- KRINSKI, Kleverton. O que é UX - User Experience. Disponível em: <https://www.hostinger.com.br/tutoriais/ux-o-que-e-user-experience/>. Acesso em: 14 jun. 2024.
- LANCET. Global Mental Health Crisis, 2021.
- MINAYO, M. C. de S. Envelhecimento da população brasileira e os desafios para a saúde pública. Revista de Saúde Pública, v. 46, n. 3, p. 459-464, 2012.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diretrizes para o cuidado ao idoso no SUS. Ministério da Saúde, 2018.
- NERI, A. L. Palavras-chave em gerontologia. Alínea, 2001.
- NIMH. National Institute of Mental Health, 2020.
- NONNENMACHER, Renata Favretto. Estudo do comportamento do consumidor de aplicativos móveis. Disponível em:





---

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/78327/000891977.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2024.

WHO. Mental Health Atlas. World Health Organization, 2020.

Data.ai. Disponível em: <https://www.data.ai/en/insights/market-data/q2-2021-market-index-regional-rankings/>

Como o uso excessivo de tecnologia afeta a saúde mental. Disponível em: <https://inovacaoosebrazeminas.com.br/artigo/uso-excessivo-de-tecnologia>

A depressão e a pessoa idosa: Disponível em: <https://sbgg.org.br/dia-mundial-de-prevencao-ao-suicidio-e-a-saude-mental-da-pessoa-idosa/#:~:text=O%20Boletim%20Epidemiol%C3%B3gico%20de%20Tentativas,5%2C5%20por%20100%20mil.>

Escala de Beck. Disponível em: <https://www2.fct.unesp.br/docentes/fisio/augustocesarinando/AVALIACAO%20FISIOTERAPEUTICA%20NEUROLOGICA/Invent%20de%20Depress%20de%20BECK.pdf>