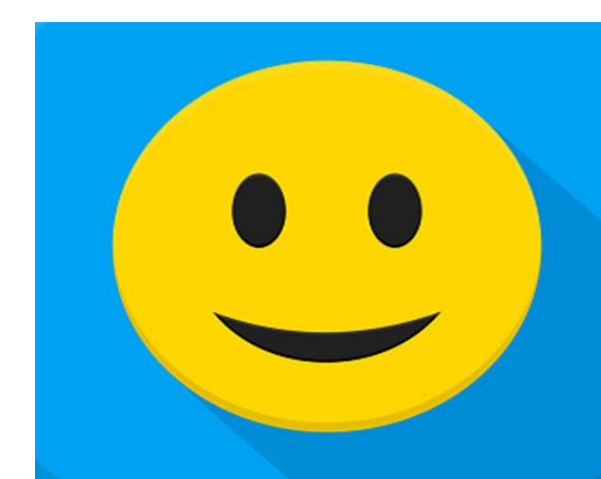




APLICATIVO AJUDA AMARELA- Auxílio para a Depressão

Heloisa Ribeiro da Silva¹; Laura Alves Bohrer¹; Maria Eduarda Valin Kaefer¹;
Stella Teles de Souza^{1,2}; Larisa da Veiga Vieira Bandeira^{1,3}
Colégio Marista Maria Imaculada¹- Canela/RS; Orientadora²; Co-orientadora³



INTRODUÇÃO

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS)(2017) informam que a depressão afetou 300 milhões de pessoas no mundo - independente da faixa etária e sexo – sendo, assim, chamado de “mal do século”. Os casos estão em crescente aumento, principalmente, nesse período da pandemia de COVID-19, onde as pessoas estão mais isoladas socialmente, a fim de evitar o contágio e transmissão do vírus SARS-COV-2 (OMS, 2020). A pesquisa teve o objetivo de criar um aplicativo de entretenimento e informativo que possa auxiliar as pessoas que sofrem de depressão.

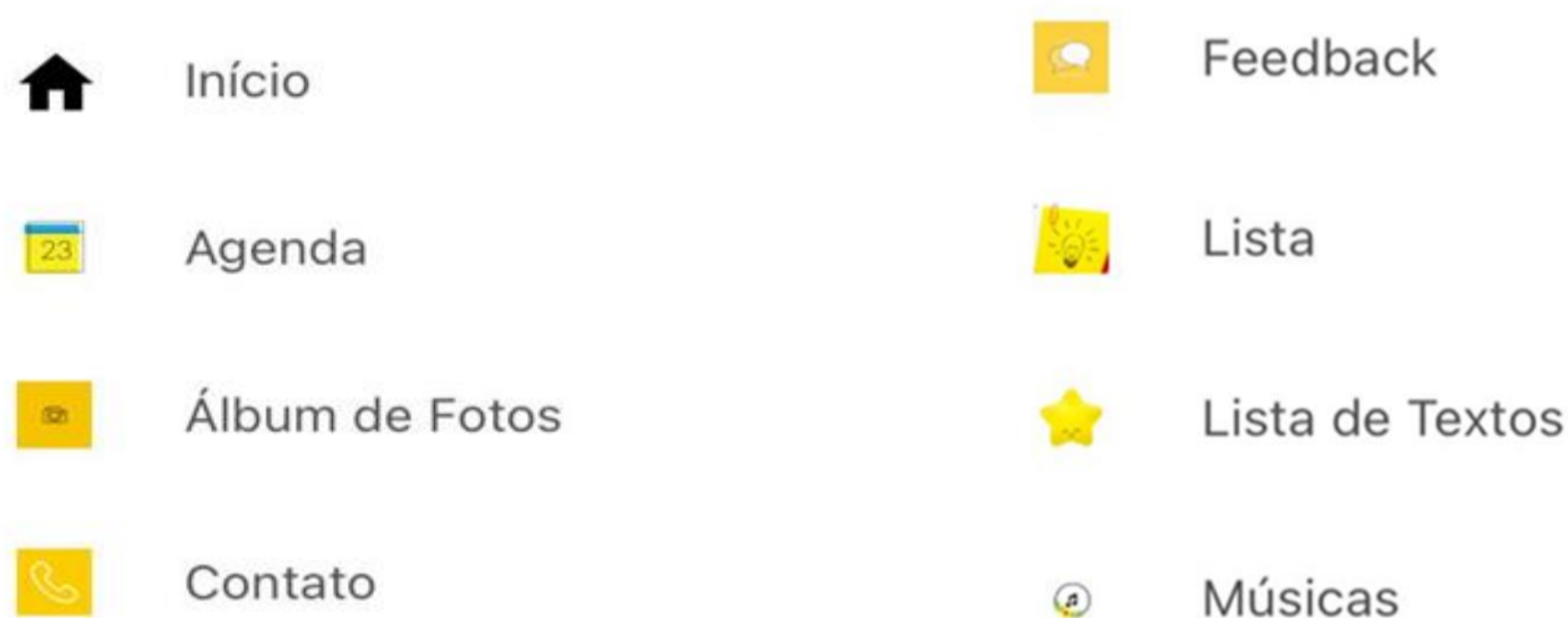
METODOLOGIA

Pesquisas bibliográficas sobre causas, consequências e tratamento da depressão, foram utilizadas para a realização da pesquisa, bem como a aplicação de um questionário (contendo 5 perguntas do tipo aberta) a fim de saber sobre o conhecimento das pessoas em relação à doença. Ainda, informações sobre a criação de aplicativos foram consultadas em sites especializados.

Para a criação do aplicativo, foram realizadas as seguintes etapas:

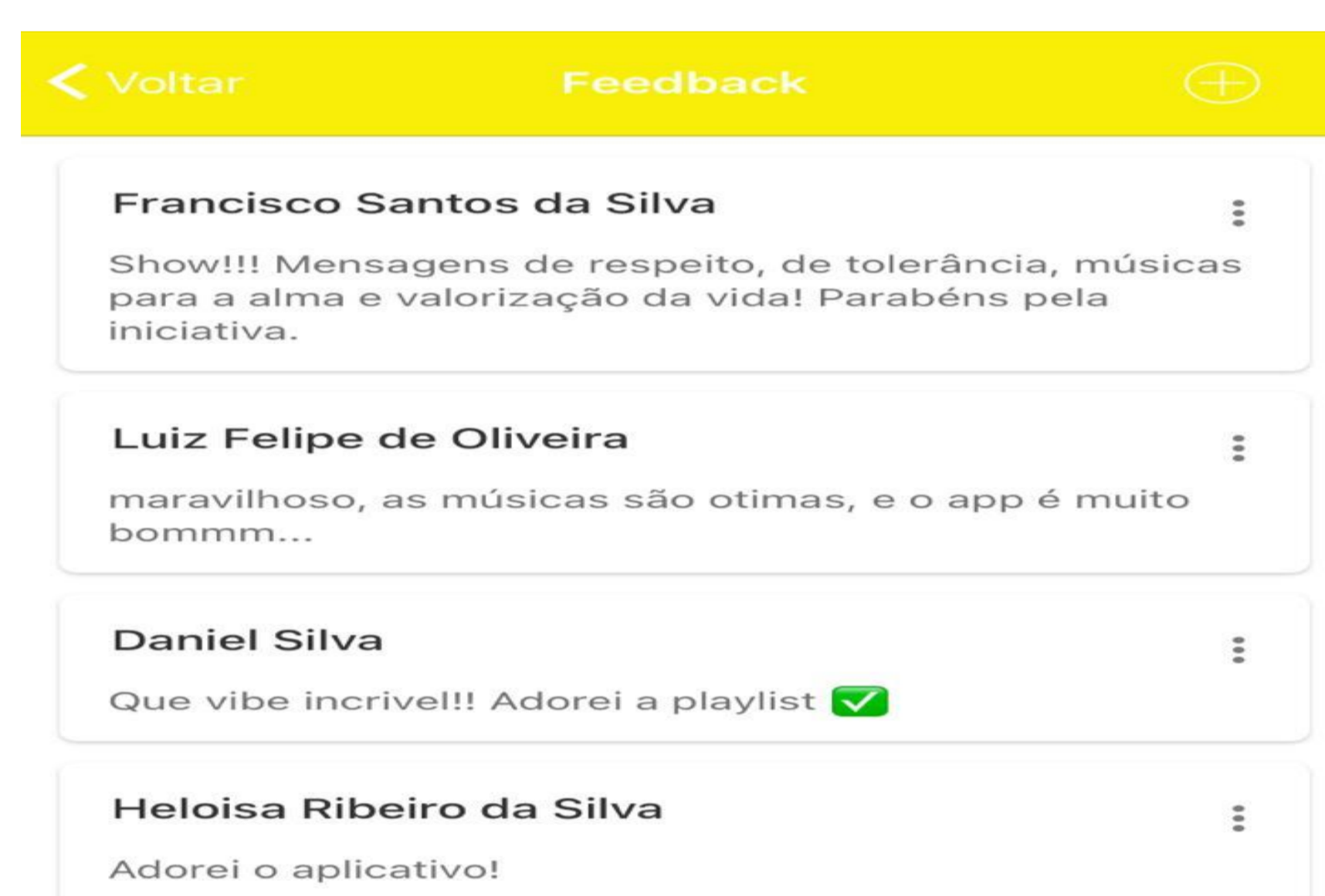
- 1- Pesquisa pelo site FabApp (para a produção do aplicativo);
- 2- Personalização do aplicativo Ajuda Amarela: abas, cores, fotos;

2.1. Abas



RESULTADOS

O questionário foi respondido por 10 (dez) pessoas com mais de 13 anos de idade. A maioria menciona saber sobre o tema depressão, assim como demonstraram interesse num aplicativo informativo e de entretenimento. O aplicativo Ajuda Amarela (https://app.vc/ajuda_amarela) foi publicado nas redes sociais das autoras do trabalho, na página do Instagram da União Nacional de Estudantes (UNE) e, ainda, divulgado por pessoas conhecidas da equipe de criação. Foram recebidas manifestações de forma positiva, do público em geral, como os que seguem:



CONCLUSÃO

A depressão pode ser causada pela baixa concentração de serotonina, despertada por uma má alimentação e/ou estresse. Também pode ser provocada por fatores genéticos, traumas, dependência ao uso de álcool e/ou drogas, entre outros. Os tratamentos mais utilizados são o uso de antidepressivos, associados com a prática de atividades físicas e opções de entretenimento, sendo a atividade física muito indicada por liberar serotonina (dentre outros neurotransmissores) que, juntamente com o entretenimento, melhoram os sintomas da depressão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABEF. Terapêuticas medicamentosas e exercícios físicos na prevenção e tratamento de depressão em idosos: revisão sistemática. Disponível em: file:///C:/Users/heloi/Downloads/8039-Texto%20do%20artigo-43938-1-10-20200625.pdf. Acesso em: 30 jul. 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Disponível em: www.saude.gov.br/saude-de-az/saude-mental/depressao . Acesso em: 7 set. 2020.
- MORAES, Vanessa Gomes de. Alterações Bioquímicas provocadas pelo uso de antidepressivos Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina. Disponível em: file:///C:/Users/heloi/Downloads/Alteracoes_bioquimicas_provocadas_pelo_uso_de_anti.pdf. Acesso em: 29 jul. 2020.
- FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ. Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina: uma opção segura no tratamento da Depressão em idosos. Disponível em: http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/rrsfesgo/article/viewFile/6548/47965636. Acesso em: 28 jul. 2020.