



REINVENTANDO O PSYCHO-PASS: UM APLICATIVO DE SAÚDE MENTAL COM FOCO NO BEM-ESTAR E AUTOCUIDADO

Gustavo Rodrigues de Almeida Paiva
Gustavo Thyerris do Nascimento Oliveira

Klébia Queiroz Oliveira Thomé
Rodrigo Vieira Campos

Etec Guarulhos

Resumo

Em uma sociedade onde as pressões do cotidiano e do sistema em que vivemos podem ter um impacto profundo na saúde mental das pessoas, o aumento da preocupação com o bem-estar psicológico e o desejo individual de cuidar de si se tornam cada vez mais evidentes entre os brasileiros. Procurando também estar alinhado a um dos objetivos do Plano de Ação em Saúde Mental da OMS de 2013-2030 e ao ODS 3 da ONU, o projeto "Reinventando o Psycho-Pass" tem como propósito o desenvolvimento de uma aplicação mobile de saúde mental que vai além de um simples cálculo e avaliação, promovendo ativamente o bem-estar psicológico dos usuários. Utilizando-se do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais como base teórica e consultores da área de psicologia para estudo e criação de requisitos e da matemática envolvida no processo de programação para cálculo do passe, o aplicativo também deverá oferecer suporte para o autocuidado e estimular uma mentalidade aberta em relação à busca de ajuda profissional. Inspirado na série de animação japonesa Psycho-Pass, a pontuação do passe será calculada de acordo com os dados fornecidos pelo usuário e ela será a base para a definição dos tipos de notificação e ajuda que o aplicativo fornecerá ao usuário. O projeto busca inicialmente investigar a integração eficaz de um aplicativo de medição de saúde mental com elementos de gamificação, alinhados ao tema de um PsychoPassna vida real e, assim, desenvolver o aplicativo, colocando-o em estudo e conduzindo testes com grupos de usuários para avaliação e lapidação do sistema.

Palavras-chave: Saúde Mental, Tecnologia, Aplicativo Mobile, Bem-estar, Autocuidado, Psicologia.

Introdução

No Brasil atual, vivemos em uma sociedade de produção capitalista, e esse sistema tem exercido um impacto cada vez mais negativo, tanto direta quanto indiretamente, sobre a saúde mental, principalmente da classe trabalhadora. Matthews (2019) ressalta estes pontos ao discutir como a organização social e o sistema de produção capitalista tem uma enorme influência no desenvolvimento do sofrimento psíquico humano. Matthews cita o professor Iain Ferguson:

[...] Assim como o professor marxista de trabalho e políticas sociais Iain Ferguson constatou, “é o sistema econômico e político no qual nós vivemos —o capitalismo— e que é responsável pelas taxas extremamente altas de problemas de saúde mental que nós vemos no mundo hoje.” O alívio do sofrimento psíquico só será possível “em uma sociedade sem exploração e opressão” [...] (Matthews, 2019, p. 50)¹

O sistema de produção capitalista torna o trabalhador em algo que se parece quase como um escravo ao colocá-lo em uma armadilha em que ele é obrigado a trabalhar para se alimentar e ter um teto sobre sua cabeça. Assim, todos os dias o medo e a paranoia ocupam a cabeça dessa classe de pessoas ao fazê-la tentar não perder seus empregos e aceitar condições de trabalho deploráveis em troca do mínimo para sobreviver. Esse ciclo se retroalimenta ao exigir a alta velocidade em produtividade de todos e levar o trabalhador ao ócio forçado, impedindo-o de buscar suas aspirações em arte, cultura e política, causando uma estagnação e consequentemente uma apatia das pessoas em tentar entender e trabalhar para melhorar suas condições de vida. Matthews cita Baran e Sweezy dizendo que “o lazer e o tempo livre longe do trabalho transformaram-se em um sinônimo de ociosidade.”

Neste contexto de impassibilidade, a saúde mental do trabalhador se deteriora a cada dia que passa até alcançar o ponto inevitável onde há a pergunta “qual o sentido disso?”. Matthews argumenta sobre a natureza degradante do capitalismo e diz que “apenas para uma minoria afortunada o trabalho pode ser considerado prazeroso, porém, para a maioria das pessoas, é uma experiência completamente insatisfatória.” Matthews argumenta ainda que o resultado desses elementos é “uma sociedade caracterizada pela frivolidade e degradação e com a baixa probabilidade de a classe trabalhadora instigar uma ação revolucionária para

¹ ¹Todas as citações em língua estrangeira foram traduzidas pelos autores do projeto e seus originais são apresentados em notas de rodapé. “[...] As the Marxist professor of social work and social policy Iain Ferguson has argued, “it is the economic and political system under which we live—capitalism—which is responsible for the enormously high level of mental-health problems which we see in the world today.” The alleviation of mental distress is only possible “in a society without exploitation and oppression” [...]” (MATTHEWS, 2019, p. 50).

melhorar suas vidas, a realidade potencial é uma continuação do atual processo de decadência, com as contradições entre as compulsões do sistema e as necessidades elementares da natureza humana tornando-se cada vez mais insuportáveis, resultando na propagação de distúrbios psíquicos cada vez mais graves.”

Essa degradação da saúde mental não é algo restrito às gerações que vivem na fase tardia do capitalismo. Mesmo adultos e idosos estão sofrendo de condições como depressão e ansiedade, muitas vezes transmitidas hereditariamente por uma cultura que, felizmente, está em constante evolução. Por meio de uma análise empírica, constatamos que a crescente conscientização acerca da relevância da sensibilização e do autogerenciamento da saúde mental, assim como da compreensão dos meios para alcançar tal fim, exerce um impacto positivo na otimização de nossos comportamentos e processos cognitivos cotidianos. No entanto, é notável a ausência de um nível mais aprofundado de conhecimento acerca deste tema entre a população em geral.

Este projeto se origina de uma certa demanda pelo autogerenciamento da saúde mental, acompanhada de uma igualmente premente necessidade de destituir tais tópicos de seu estigma, incentivando a busca por autoconhecimento e a disposição de procurar a assistência profissional apropriada. A inspiração por trás do projeto é um desenho animado japonês chamado “Psycho-Pass” (サイコパス em japonês). Lançada em 11 de outubro de 2012 na Fuji TV, essa é uma série de anime cyberpunk que se passa em um futuro distópico no qual todas as pessoas do Japão têm implantes tecnológicos dentro de suas cabeças e essa tecnologia permite ao sistema regente do Ministério do Bem-Estar medir o estado mental das pessoas por meio de uma taxa numérica e uma cor indicativa. Se o passe de alguém ultrapassar a pontuação de 100, a sociedade considera esta pessoa como uma ameaça e ela é encaminhada para reabilitação ou até a prisão. O Sistema Sibyl visa prever através de dados estatísticos baseados nas emoções das pessoas quais indivíduos são mais prováveis de se tornarem criminosos. A história segue a Inspetora Akane Tsunemori, recém-contratada da Divisão de Execução de Crimes, uma nova polícia que visa manter a ordem na sociedade em parceria com o Sistema Sibyl e o Psycho-Pass. O enredo traz as complexidades das discussões sobre liberdade, ética e justiça, explorando os elementos da tecnologia e da natureza humana que se entrelaçam e desafiam as noções tradicionais de bem e mal. A inspetora Akane deve descobrir quem está por trás de uma série de assassinatos por Tóquio enquanto ela enfrenta dilemas morais e éticos.

Objetivo

Como observamos pela história da obra *Psycho-Pass*, o Sistema Sibyl é punitivo e invasivo e aproveita-se dos implantes futuristas dessa sociedade cyberpunk para ter acesso aos sentimentos e pensamentos das pessoas e decidir quem poderia ser um criminoso e ser isolado da sociedade com base nesses dados. Assim, o objetivo principal do projeto "Reinventando o Psycho-Pass" é o desenvolvimento de um aplicativo de saúde mental que promova ativamente o bem-estar psicológico dos usuários, desafiando, assim, a invasividade e o punitivismo cyberpunk do Sistema Sibyl e a distopia apresentada na animação, adotando uma abordagem compassiva e preventiva.

Este aplicativo terá a capacidade de realizar uma avaliação completa da saúde mental dos usuários, fornecendo orientações personalizadas, dicas e recursos adicionais com base nos resultados dessa avaliação. Além disso, ele facilitará a busca por profissionais de saúde mental, considerando a localização geográfica e a situação financeira do usuário, garantindo que o apoio esteja disponível e adequado às necessidades individuais. O projeto também visa incorporar elementos de gamificação para incentivar a participação dos usuários e tornar a jornada de cuidado com a saúde mental mais envolvente. Por meio dessa abordagem, pretendemos criar uma ferramenta digital que não apenas avalie, mas também capacite os usuários a assumirem um papel ativo no cuidado de sua saúde mental, ao mesmo tempo, em que promove uma aquisição de uma mentalidade mais aberta à possibilidade de aceitar que buscar ajuda profissional da psicologia por meio da terapia seja algo significativo e importante.

Na tela inicial do aplicativo, será realizado um cálculo abrangente que levará em consideração diversos elementos para avaliar a saúde mental do usuário. Com base na pontuação resultante, o aplicativo oferecerá orientações personalizadas, dicas e recursos adicionais para apoiar o usuário em seu autocuidado emocional.

Os usuários terão a capacidade de registrar suas emoções diariamente, permitindo que detalhem seus pensamentos e sentimentos. Este diário proporcionará uma visão detalhada do estado emocional do usuário, auxiliando na avaliação contínua de sua saúde mental e bem-estar.

O aplicativo incluirá uma funcionalidade que auxiliará os usuários a encontrar psicólogos próximos à sua localização geográfica. Além disso, o aplicativo considerará a

situação financeira do usuário ao recomendar serviços acessíveis, tanto presenciais quanto online, garantindo que o apoio esteja disponível e adequado às necessidades individuais.

O aplicativo será equipado com algoritmos de detecção que identificarão casos graves de saúde mental. Em situações críticas, o aplicativo oferecerá recursos adicionais, como música relaxante escolhida pelo usuário ou ligações a contatos de confiança com apenas o apertar de um botão, para promover um constante cuidado com a saúde mental.

É importante ressaltar que ao alcançar uma pontuação alta no PsychoPass, o usuário será constantemente aconselhado a procurar ajuda psicológica e terá algumas notificações de como melhorar sua saúde mental e mensagens, mostrando haver alguém que se importa com o usuário. Outros elementos serão inseridos no aplicativo conforme ele é desenvolvido e estudos de grupo são feitos para a avaliação da eficácia do Psycho Pass. Ao seguir estas diretrizes, o projeto também tem o objetivo de estar alinhado a um dos objetivos do Plano de Ação em Saúde Mental da OMS de 2013-2030 e ao ODS 3 da ONU que engloba a área de saúde e bem-estar.

Metodologia

Calvo e Peters (2017) ressaltam a possibilidade de uma “computação positiva” que integra a ciência do bem-estar, permitindo a criação de experiências digitais projetadas para a melhora da saúde mental do usuário. Assim, este trabalho terá como finalidade a realização de um estudo com o objetivo de desenvolver um aplicativo mobile para autocuidado da saúde mental. A classificação da pesquisa quanto aos seus objetivos, se divide em três grandes grupos: exploratórias, descritivas e explicativas com referências de estudiosos da área (Torous, J., et al. 2017). A pesquisa descritiva tem o objetivo de descrever as características de um fenômeno, e utiliza técnicas padronizadas de coleta de dados para o melhoramento do aplicativo. A pesquisa explicativa fundamentará a importância e a viabilidade do projeto e a pesquisa exploratória terá seu foco em estudo de requisitos através de consultores e fichamento do DSM-5. Este estudo apresentado conta com a abordagem qualitativa e terá sua fase de produção do aplicativo utilizando a linguagem React-Native, a utilização da aplicação MySQL para a criação do banco de dados e a criação de um site de divulgação usando HTML, CSS e Javascript.

Desenvolvimento

O projeto se baseia na crescente necessidade de abordagens inovadoras no cuidado com a saúde mental e num dos princípios chave do Plano de Ação em Saúde Mental da OMS de 2013-2030 que é fortalecer os sistemas de informação, evidências e pesquisas em relação à saúde mental para levantamento de dados e melhoramento das práticas e técnicas de cuidado da saúde. Além disso, o projeto tem objetivo de atender os requisitos da ODS 3 da ONU para a área de saúde e bem-estar. É fundamental oferecer ferramentas que promovam o autocuidado emocional e a busca por ajuda quando necessário em uma sociedade em que ainda é evitado falar sobre cuidado emocional.

Durante o processo de planejamento do aplicativo, foram identificadas várias questões e desafios a serem abordados. Isso incluiu questões relacionadas à usabilidade, segurança de dados, acessibilidade financeira aos serviços de saúde mental e desenvolvimento de recursos de gamificação. O desenvolvimento do projeto procura seguir uma abordagem metódica para abordar essas questões e criar um aplicativo eficaz e ético que promova ativamente o bem-estar psicológico dos usuários.

Durante o desenvolvimento do projeto, foram formuladas hipóteses relacionadas aos benefícios que o aplicativo pode oferecer aos usuários. Extensas pesquisas e estudos realizados por Torous, J. et al. (2017) concluíram que há diversos indícios de que os telefones móveis podem ser amplamente aceitos pelo público como ferramentas para lidar com questões de saúde mental, e os programas existentes em dispositivos móveis também demonstram resultados promissores em termos de eficácia. Espera-se que o uso do PsychoPass resulte numa redução significativa dos sintomas de estresse, ansiedade, depressão e sofrimento psicológico, além de melhorar a autoeficácia em relação à saúde mental.

Resultados e Discussões

Através de uma pesquisa realizada durante o primeiro trimestre de 2023, administrada por meio do Google Forms (Google LLC, Mountain View, CA, EUA), buscamos aprofundar nosso entendimento sobre a sociedade brasileira atual e sua percepção em relação à saúde mental. A pesquisa foi motivada pela necessidade de coleta de dados para fundamentação teórica e de viabilidade do projeto sobre a crescente importância de abordar questões de saúde mental na sociedade contemporânea.

Este estudo abrangeu uma variedade de tópicos essenciais, incluindo faixa etária, identidade de gênero, avaliação da saúde mental, comunicação sobre saúde mental, busca de ajuda profissional e métodos de autocuidado. Além disso, investigamos o uso de redes sociais, compartilhamento de conteúdo relacionado à saúde mental e hábitos cotidianos, como tempo gasto em dispositivos eletrônicos, prática de atividades físicas, qualidade do sono e hábitos alimentares, sendo estes alguns dos elementos que influenciam intensamente na piora ou melhora da saúde mental de cada indivíduo atualmente.

Entre as 90 pessoas que responderam ao questionário, 36 estão na faixa entre os 25 e 34 anos de idade e 28 são menores de 18 anos, compondo mais da metade do público alcançado pela pesquisa. Houve 17 pessoas entre os 18 e 24 anos, 3 pessoas entre os 35 e 44 anos, 3 pessoas entre os 45 e 54 anos, 2 pessoas entre os 55 e 64 anos e uma pessoa com mais de 64 anos.

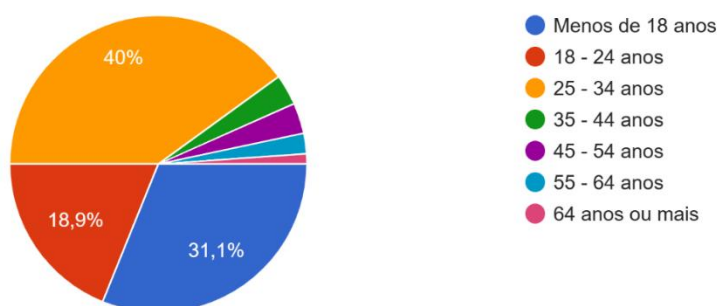
Assim, tivemos um escopo de participantes bastante diversificado em termos de faixa etária, o que enriqueceu a abrangência das respostas e permitiu uma análise mais ampla das opiniões e perspectivas dos entrevistados, apesar de haver um grande volume de jovens

respondendo ao questionário. O objetivo ao entregar o questionário a várias pessoas de várias faixas etárias era proporcionar uma visão mais completa das diferentes experiências e expectativas em relação ao tema em estudo, contribuindo significativamente para a qualidade e representatividade dos resultados obtidos na pesquisa. A Figura 1 apresenta o primeiro gráfico com a distribuição dos participantes por faixa etária, conforme os dados coletados por meio do questionário produzido no Google Forms e divulgado entre os dias 22 e 26 de setembro de 2023.

Figura 1. Gráfico sobre a faixa etária dos participantes da pesquisa.

Qual é a sua faixa etária?

90 respostas

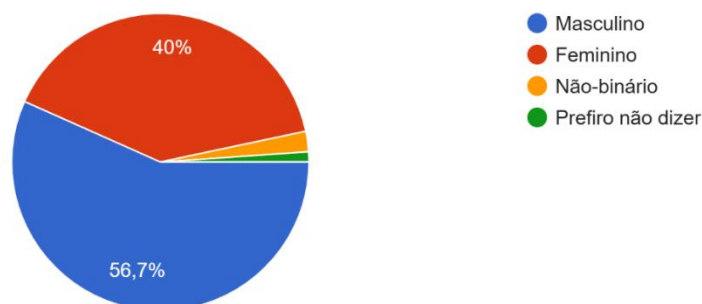


Dentre essas 90 pessoas que participaram ativamente do questionário 36 eram do gênero feminino, 51 eram do gênero masculino, 2 eram não-binárias e 1 preferiu não responder. Nesta pergunta, procuramos respeitar e reconhecer a multiplicidade de identidades de gênero que temos na sociedade brasileira, dando também a opção “outro” para pessoas especificarem o gênero com que se identificam e melhorarem a pesquisa. Além disso, uma pessoa preferiu não responder a essa pergunta, o que destaca a necessidade de respeitar a privacidade e a escolha dos participantes. Essa diferenciação de gênero não apenas enriqueceu nossa análise, mas também nos lembrou da importância de uma pesquisa inclusiva e sensível às identidades de gênero de todas as pessoas envolvidas. A Figura 2 demonstra, então, um pouco do perfil do público alcançado pela pesquisa.

Figura 2: Gráfico sobre o gênero dos participantes da pesquisa.

Com qual identidade de gênero você se identifica?

90 respostas

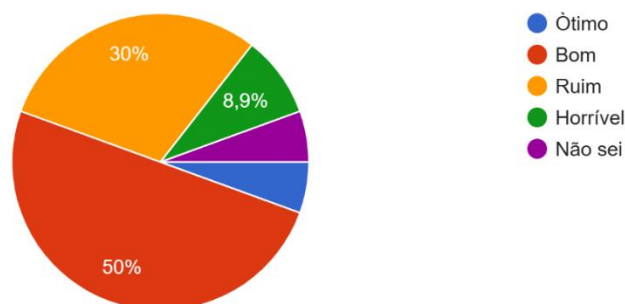


Quando começamos a abordar o tópico de saúde mental com nossos participantes, observamos uma gama diversificada de respostas que capturam a complexidade desse aspecto crucial em nossas vidas. Curiosamente, 5 pessoas admitiram que não sabiam como descrever seu estado de saúde mental no momento, destacando a dificuldade do autodiagnóstico ou talvez a incerteza sobre suas condições. No entanto, 8 pessoas compartilharam que estão enfrentando momentos difíceis na vida, classificando seu estado como “horrível”. 27 pessoas descreveram seu estado de saúde mental como “ruim”, responderam que o estado delas é ruim, indicando uma possível necessidade de atenção e intervenção para melhorar a qualidade de vida psicológica dessas pessoas. Por outro lado, 45 indivíduos relataram sentir-se “bem”, o que é um sinal positivo de que uma parte significativa da nossa amostra sente que tem uma certa estabilidade mental. Apenas 5 pessoas disseram que estão em um estado ótimo de saúde mental. É interessante perceber que uma das pessoas que pensa ter um estado ótimo de saúde mental nunca passou por avaliação psiquiátrica ou psicológica e isso nos possibilita tirar certas teorias sobre como o assunto da saúde mental é visto hoje em dia.

Figura 3: Gráfico sobre o que o participante pensa sobre o estado de sua própria saúde mental.

Como você avaliaria o estado de sua saúde mental?

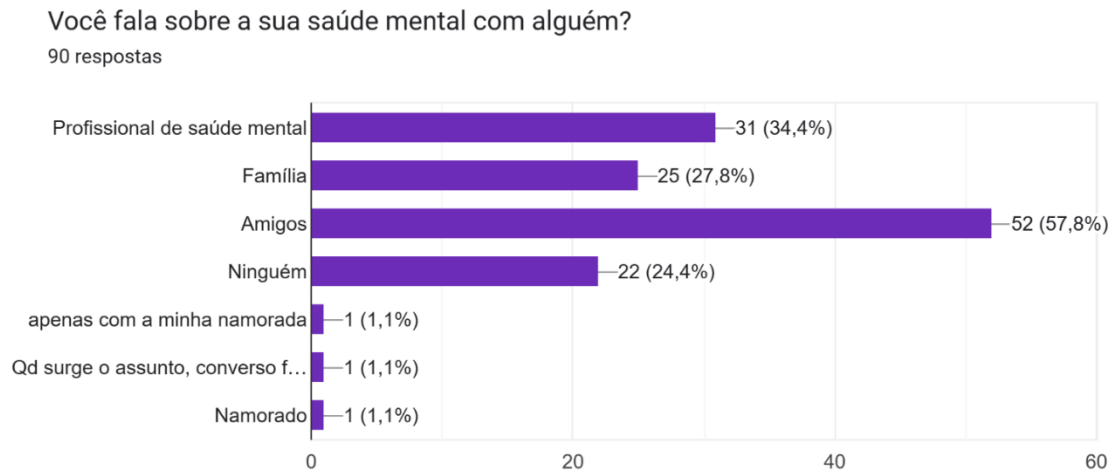
90 respostas



Dentre os participantes desta pesquisa, houve um notável contraste nas dinâmicas de comunicação relacionadas à saúde mental. Surpreendentemente, apenas 31 participantes afirmaram manter conversas regulares com profissionais da saúde mental, como psicólogos ou psiquiatras. Estas interações possivelmente consistem, em grande parte, em consultas psicoterapêuticas ou psiquiátricas. Isto é particularmente intrigante, considerando que em outra questão, um total de 61 participantes relataram ter passado por avaliações psicológicas ou psiquiátricas anteriormente, sugerindo talvez que a continuidade desses processos pode ter sido interrompida por uma série de motivos para 30 dos outros participantes.

Destaca-se também que 25 indivíduos optaram por compartilhar suas experiências e dores que os afligem psicologicamente com a família, enquanto 52 escolheram falar do assunto com amigos. Curiosamente, 22 participantes revelaram não manter qualquer tipo de diálogo sobre saúde mental com ninguém, ressaltando a necessidade de aumentar a conscientização e eliminar estigmas associados a esse importante tema. Outros 3 participantes mencionaram que discutem brevemente o assunto com namorados e outras pessoas, mas não adentram em profundidade nessas conversas, talvez para evitar comprometimentos e estranhezas entre seus conhecidos, mas as possibilidades para o motivo real podem ser várias. Vale lembrar que esta questão permitia múltiplas respostas, evidenciando a diversidade de abordagens adotadas pelos entrevistados em relação à saúde mental.

Figura 4: Gráfico sobre as pessoas com quem o participante fala sobre o assunto.



Os resultados desta pesquisa demonstram que, culturalmente, ainda persiste um estigma socialmente construído em relação às pessoas que enfrentam transtornos psiquiátricos ao haver um afastamento de diferentes formas do tema. Este estigma tem raízes em uma época em que o entendimento sobre questões de saúde mental era limitado ou inexistente. Indivíduos que apresentavam comportamentos e reações físicas incompreendidas eram frequentemente marginalizados, excluídos da sociedade ou até mesmo enclausurados.

Figueirêdo, Delevati e Tavares (2014) discutem sobre esse passado assustador do tratamento de pessoas com severo sofrimento psíquico e o surgimento de manicômios para mantê-las presas:

Desse modo, podemos perceber, a partir do histórico da loucura, as diferentes funções do manicômio. A função mais antiga é a de recolher os loucos, juntamente com outras minorias, isolando-os em edifícios antigos mantidos pelo poder público ou por grupos religiosos (RAMMINGER, 2002). Em seguida, surgiram as instituições hospitalares com objetivo de realizar tratamento médico, porém os funcionários responsáveis não tinham formação médica, muitas vezes eram religiosos. E a partir do século XIX surgiram as instituições que acolhiam apenas doentes mentais, oferecendo tratamento médico especializado e sistemático em instituições chamadas de manicômios. (Figueirêdo, Delevati e Tavares, 2014, p. 126).

No entanto, Figueirêdo, Delevati e Tavares (2014) citam que a maioria das pessoas presas nesses lugares não tinha transtornos mentais, sendo, por exemplo, apenas pessoas com epilepsia, homossexuais, pessoas que não se encaixavam no que era o normal da época e pessoas que eram um incômodo para os que detinham o poder.

A partir de então houve um aumento de 213% da população internada em manicômio/hospital psiquiátrico do Brasil (CERQUEIRA apud RAMMINGER, 2002). Essa concepção de saúde mental a partir de instituições manicomiais que instituíam um regime de disciplina de comportamentos indesejáveis à sociedade prevaleceu até os anos 1980 no Brasil. (Figueirêdo, Delevati e Tavares, 2014, p. 127).

Apesar dos desafios culturais relacionados à compreensão de tal assunto, vemos pela pesquisa realizada e administrada com o Google Forms que um número crescente de indivíduos está plenamente consciente dos desafios relacionados à saúde mental hoje em dia. Assim, a saúde mental se transforma em uma preocupação crescente em nossa sociedade, onde as pressões do cotidiano e do sistema em que vivemos afeta profundamente o bem-estar psicológico das pessoas.

No cenário atual, é notável que tanto jovens quanto adultos estejam cada vez mais optando por frequentar academias com o objetivo de promover sua saúde mental. Essa tendência é amplamente destacada e celebrada nas redes sociais, sendo um estilo de vida almejado por muitos.

Durante a análise das respostas do questionário, descobrimos que 28 pessoas afirmaram que não vale a pena frequentar sessões de psicoterapia caso sua saúde mental estivesse em um estado considerado "perfeito". Observamos que, dentre aqueles que considerariam a opção de continuar frequentando as sessões, quase metade mencionou condições como "disponibilidade de tempo" e "recursos financeiros" como fatores determinantes. Estes resultados nos levam a refletir sobre a relevância do nosso potencial aplicativo, que poderia funcionar como um instrumento facilitador. Este aplicativo desempenharia o papel de auxiliar essas pessoas a tomarem decisões informadas e embasadas em evidências científicas quanto à necessidade real de buscar terapia. O aplicativo a ser desenvolvido pelo projeto atuaria como uma espécie de “passe”, proporcionando um indicativo claro para direcionar os usuários a procurar e acessar recursos terapêuticos, como sessões de psicoterapia, quando fosse mais pertinente e relevante para a situação como eles se encontram. Dessa forma, o aplicativo também cumpriria um importante papel ao incentivar um número significativo de indivíduos a aceitarem e buscarem ajuda psicoterapêutica, mesmo quando têm a tendência de evitar essa possibilidade devido a restrições financeiras, limitações de tempo ou a ambos.

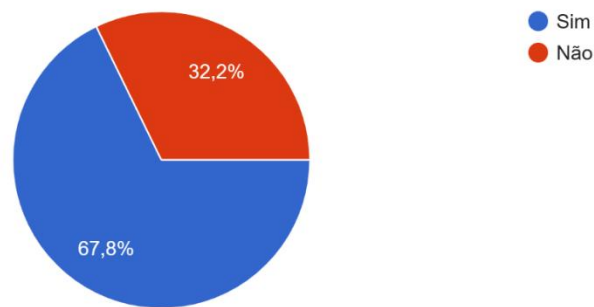
Ao perguntarmos sobre se as pessoas já passaram por avaliação psiquiátrica ou psicológica, 61 pessoas responderam que sim e 29 responderam que não. Esses números ressaltam a significativa busca por avaliações e apoio na área de saúde mental, apontando

para uma crescente conscientização sobre a importância de cuidar do bem-estar psicológico entre os brasileiros.

Figura 5: Gráfico sobre se as pessoas já passaram por avaliação de profissionais.

Você já passou por avaliação psiquiátrica e/ou psicológica?

90 respostas

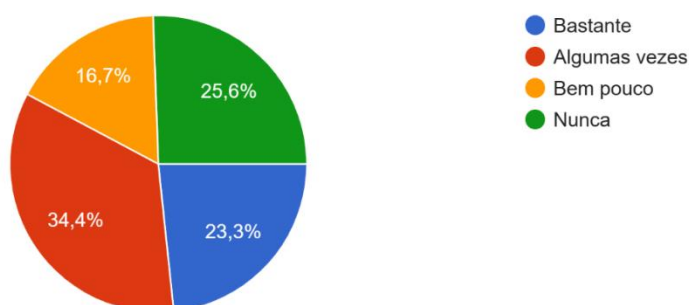


Concluimos, então, que reconhecer seriamente o desgaste e a necessidade da manutenção constante da própria saúde mental continua sendo um tabu, um assunto que poucos conseguem conversar abertamente até com seus próprios familiares e amigos mais próximos. Isso aumenta a busca por aparatos de autocuidado e a tendência das pessoas em manter em sigilo ao lidar com esses assuntos cruciais, que embora sejam de grande importância, ainda não são tratados como algo rotineiro na vida e vistos nas plataformas digitais. Exceto, é claro, quando a saúde mental é abordada de forma humorística por meio de memes, talvez evidenciando uma busca por aliviar a gravidade do tema ou pedir ajuda silenciosamente. Este assunto também foi abordado no questionário e demonstra que apenas 23 pessoas não satirizam a própria saúde mental em suas redes sociais, escolhendo o distanciamento da pauta ou mostrando a aversão por ironizar algo sério, por exemplo, sendo possível uma diversidade de motivos para tal escolha.

Figura 6: Gráfico sobre a abordagem do assunto com memes e humor.

Você compartilha memes ou imagens em stories satirizando algo relacionado à sua saúde mental?

90 respostas

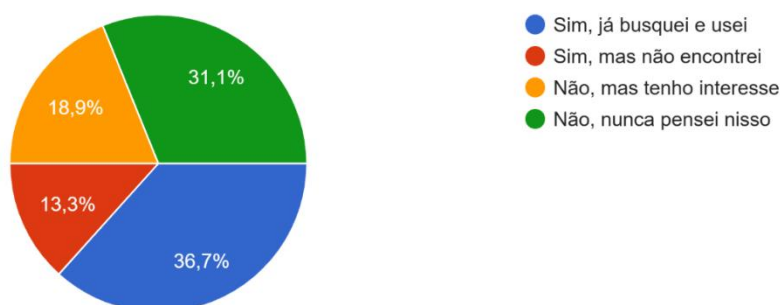


Também optamos pela coleta de alguns dados importantes como os hábitos alimentares, de atividade física, qualidade de sono, entre outros dados, para referências e estudo para desenvolvimento de requisitos para o Psycho Pass. No questionário, perguntamos sobre a necessidade de métodos de autocuidado na internet. Os resultados foram que 28 pessoas nunca pensaram nisso, 17 pessoas nunca encontraram, mas tem interesse, 33 pessoas encontraram e usaram, e 12 pessoas nunca encontraram algo assim na internet apesar do interesse em usar, demonstrando uma certa demanda por um aplicativo que tenha mecanismos para atrair e manter seu público.

Figura 7: Gráfico sobre a busca de ferramentas de autocuidado na internet.

Você já buscou por métodos de autocuidado na internet?

90 respostas



Segundo o último mapeamento global de transtornos mentais, realizado pela OMS em 2022, o Brasil possui a população com uma das maiores prevalências de transtornos de

ansiedade do mundo apesar dos vários aparatos e programas governamentais para tratamento e popularização da importância do cuidado saúde mental.

Assim como o myCompass observado por Torous, J. et al. (2017), esperamos que o PsychoPass tenha um melhor resultado até quanto à melhora de sintomas de depressão, ansiedade e outros já que o aplicativo buscará também promover conscientização e a conexão entre usuários e profissionais de saúde mental. Teremos um grupo de teste e métricas específicas para medição desenvolvidas por consultores da área de psicologia para avaliarmos a eficácia do Psycho Pass.

Os resultados esperados deste projeto envolvem não apenas melhorar o bem-estar psicológico da sociedade, mas também inspirar outras abordagens positivas de saúde mental. O autocuidado emocional e a busca por ajuda devem ser promovidos ativamente em nossa sociedade para haver uma abertura inicial para acabar com o tabu da saúde mental entre todos.

Quanto ao desenvolvimento do aplicativo em si, os métodos e materiais utilizados foram cuidadosamente selecionados para garantir a eficácia e a segurança. Estaremos continuamente atualizando os cálculos e recursos com base no DSM-5, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, e contaremos com consultores especializados em psicologia para orientação.

Considerações Finais

Em primeiro lugar, o projeto da reinvenção do Psycho-Pass representa uma abordagem com foco em inovação e ética para promover um autocuidado e a melhora da saúde mental do usuário e oferecer aos usuários um ambiente seguro e acolhedor, incentivando-os a aceitar a ajuda profissional quando necessário.

Assim, este novo aplicativo desafia a representação invasiva e punitiva do sistema Sibyl na série de anime. Ao inspirar-se na animação japonesa Psycho-Pass e em soluções pioneiras como o myCompass, buscamos criar uma ferramenta digital que promova ativamente o bem-estar psicológico dos usuários, evitando qualquer aspecto invasivo e antiético. Através do uso de gamificação e elementos interativos, o aplicativo procurará capacitar os usuários a assumirem o controle de sua saúde mental de forma proativa.

Em termos de prazos, até o fim de 2023, teremos protótipos do site e do aplicativo prontos para apresentação do progresso do projeto e planejamos lançar uma versão final para apresentação do trabalho de conclusão de curso até junho de 2024.

Caso o aplicativo que for desenvolvido a partir deste projeto seja bem recebido no Brasil, temos planos de expandir a solução para outros idiomas e países, visando alcançar um público mais amplo e promover a cultura do autocuidado, a conscientização e sensibilização do tema da saúde mental e a busca por ajuda profissional em escala global.

Referências Bibliograficas

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2013.

Calvo, R. A., Peters, D. Positive Computing: Technology for Wellbeing and Human Potential. Cambridge, MA: MIT Press, 2014.

FIGUEIRÊDO, Marianna Lima de Rolemberg; DELEVATI, Dalnei Minuzzi; TAVARES, Marcelo Góes. Entre loucos e manicômios: história da loucura e a reforma psiquiátrica no Brasil. Ciências humanas e sociais, Maceió, v. 2, n. 2, p. 121-136, nov. 2014. ISSN Impresso 2317-1693. ISSN Eletrônico 2316-672X. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitshumanas/article/view/1797/1067>. Acesso em: 26 de setembro de 2023.

Google LLC. (2023). Pesquisa de TCC - ETEC Guarulhos - DS II. Google Forms. <<https://forms.gle/yVMbCeQXu2TtVUut7>>. Acesso em: 26 de setembro de 2023.

Matthews, D. Capitalism and Mental Health, Monthly Review: Vol. 70, Nº 8., p. 49-62, janeiro, 2019.

Torous, J., et al. "Mobile Mental Health: Review of the Emerging Field and Proof of Concept Study." Journal of Medical Internet Research, v. 19, n. 8, e323, 2017.

World Health Organization. (2021). Comprehensive mental health action plan 2013–2030. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345301>. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO