

SENTINELA: SEU ALIADO CONTRA A DEPRESSÃO

Emily Costa da Silva

Isabella Alves Bezerra

Sara Prado Carvalho Ferreira

Resumo

Vivenciamos uma década de sonhos e planos sucumbidos por problemas psicológicos como a depressão, principalmente entre os adolescentes. Diante disso desejamos neste projeto salientar que a depressão é uma doença como tantas outras e devemos nos atentar aos sintomas e tentar ajudar os que sofrem com essa doença. Buscamos demonstrar para pessoas de varias faixas etárias o que é e quais sintomas da depressão, segundo especialistas.

Nossa perspectiva é utilizar um aplicativo de celular que possa ajudar tanto quem sofre com essa doença quanto os familiares. Acreditamos e esperamos que essa medida auxilie no tratamento e prevenção para essa doença, dessa forma podemos contribuir de forma satisfatória com a sociedade.

Introdução

Você conhece a depressão, mas você sabe o que é a depressão? Depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. Pessoas que sofrem com distúrbios de depressão apresentam uma tristeza profunda, perda de interesse generalizado, falta de ânimo, de apetite, ausência de prazer e oscilações de humor que podem culminar em pensamentos suicidas. Por isso, o acompanhamento médico é imprescindível o tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado.

Atualmente muitos adolescentes sofrem com esse distúrbio por motivos de bullying e o preconceito o que é muito grave. Muitos adolescentes sofrem preconceito por sua aparência o que resulta na baixa autoestima, o preconceito com a sua ideologia de gênero, raça, crença e até mesmo sua cor.

De acordo com uma pesquisa realizada na Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, adolescente na faixa etária de 12 a 17 anos e adultos de 18 a 25 anos declararam ter sofrido e/ou passado por algum episodio de depressão, se comparado à média dos dados em 2007 a taxa subiu

37%. Isso se torna mais frequente entre meninas, a mesma pesquisa apontou que uma a cada seis meninas alegou manifestar o quadro no último ano.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), o suicídio é a segunda principal causa de morte de jovens entre 15 e 29 anos. Os especialistas acreditam que a depressão é um fato relevante para ser discutido, pois muitas pessoas que cometem o suicídio, no passado vivenciaram a depressão. As causas possíveis para a depressão, segundo estudiosos, incluem uma combinação de origens biológicas, psicológicas e sociais de angústia. Pesquisas sugerem ainda que esses fatores podem gerar mudanças na função cerebral. A base do tratamento geralmente inclui medicamentos, psicoterapia ou uma combinação dos dois.

Segundo a psicóloga Michelle da Conceição Silva “O suicídio é maior entre os homens, mas as tentativas ocorrem em maior número entre as mulheres. É importante atentar para o fato de que o suicídio, por vezes, é precedido por ameaças (às vezes pouco acreditadas) ou tentativas”. Para a psicóloga a adolescência “é um período peculiar no desenvolvimento humano, uma vez que marca a transição da infância para a idade adulta e, por isso, os pais devem estar atentos a comportamentos negativos”.

O diagnóstico da depressão é mais recorrente entre as meninas, segundo a especialista, provavelmente porque as adolescentes têm mais abertura para falar a respeito daquilo que sentem. “Entretanto, como fatores de vulnerabilidade temos: histórico de depressão parental (pais), situações de abuso e violência, dificuldades quanto ao exercício e aceitação da sexualidade, e identificação com grupos considerados socialmente minoritários”, explica a psicóloga. A depressão é uma questão de saúde pública e deveria ser enxergada como tal. Acreditamos que o Serviço Único de Saúde (SUS) deveria contratar psicólogos e psiquiatras para serem plantonistas nas unidades de saúde, seja Unidade Básica de Saúde (UBS) como em Hospitais. Nas UBS's geralmente há o médico da família que faz o acompanhamento do ambiente familiar, acreditamos que se houvesse também um acompanhamento de psicólogos como medidas preventivas e paliativas várias situações devastadoras causadas pela . Uma outra medida possível seria formar policiais, atendentes do canal de urgências, em psicologia ou

psicopedagogia, pois em nossa cultura quando temos uma emergência e não sabemos a quem recorrer o primeiro número que vem a nossa mente é o da polícia.

De acordo com a especialista Michelle da Conceição, é imprescindível também buscar hábitos saudáveis, o que inclui falar sobre sentimentos, colaborando para a sensação de bem estar. “Aos familiares cabe estar abertos ao diálogo e demonstrar interesse por aquilo que é dito pelo adolescente. É importante questionar padrões estabelecidos socialmente e que, por vezes, são inatingíveis, a exemplo de padrões de consumo e de beleza”,

Como reconhecer os sinais de depressão: Aqui pontuamos alguns sinais que entendemos como muito importantes e devem ser observados com cautela

Piora no rendimento escolar

Falta de interesse

Tristeza

Irritabilidade

Isolamento

Automutilação.

Segundos os estudos realizados por especialistas existem relação entre o suicídio e a depressão. O suicídio e depressão são muito relacionados. Contudo, nem todas as pessoas que apresentam um transtorno depressivo têm o risco de cometer suicídio.

A tendência a tirar a própria vida está relacionada a alguns fatores, qualquer pessoa que tenha um agravamento muito severo de um quadro depressivo, a ponto de não querer mais viver (mesmo que não mencione se matar), é um candidato em potencial ao suicídio.

De acordo com um estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS), pelo menos uma pessoa se suicida no mundo a cada 40 segundos. Se o problema é tão grande assim, por que não falamos sobre como prevenir o suicídio?

Muitas vezes visto como covardia, o suicídio é, na realidade, um sintoma perigoso de uma sociedade que se recusa a falar abertamente sobre problemas tais como ansiedade, síndrome do pânico ou esquizofrenia, por exemplo. Estima-se que 90% dos suicídios podem ser evitados, caso

haja condições básicas para oferta de ajuda. No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) atua há mais de 50 anos na prevenção de suicídios oferecendo aconselhamento de maneira gratuita. Em uma entrevista feita pelo site BuzzFeed em 2017 atendentes do CVV relatam que há vários pacientes que ligam por se sentirem sozinhos, que apontam que a solidão os destrói. Na concepção dos atendentes ouvir é a melhor ferramenta, muitas das vezes é mais eficiente do que aconselhar.

A importância do Setembro Amarelo

O principal objetivo da campanha Setembro Amarelo é a conscientização sobre a prevenção do suicídio, buscando alertar a população a respeito da realidade da prática no Brasil e em todo o mundo. Para o Setembro Amarelo, a melhor forma de se evitar um suicídio é através de diálogos e discussões que abordem o problema. O principal objetivo da campanha Setembro Amarelo é a conscientização sobre a prevenção do suicídio, buscando alertar a população a respeito da realidade da prática no Brasil e em todo o mundo. Para o Setembro Amarelo, a melhor forma de se evitar um suicídio é através de diálogos e discussões que abordem o problema.

Objetivo

O nosso objetivo envolverá um aplicativo que propomos auxiliar as pessoas que tem problemas psicológicos como a depressão e baixa autoestima. Mas como um simples aplicativo poderá ajudar uma pessoa que tem esses problemas?!

Nas ultimas décadas a tecnologia tem avançado de maneira global. Esse avanço é perceptível em diversas áreas e setores, que já estão ou podem ser adaptadas para a área da saúde. Há disponível no mercado tecnologias de biometria facial já integradas em smartphones, como é o caso da nova tecnologia disponibilizada pela *Apple* integrada ao *iPhone X* chamada de *Face ID* que proporciona autenticação intuitiva e segura e é ativado pelo sistema de câmera TrueDepth que usa tecnologias avançadas para mapear a geometria do rosto (Support Apple).

Através da integração da tecnologia Face ID anexo estudo de linguagem corporal e micro expressões faciais, com auxílio de psicólogos, neurocientistas e psiquiatras do ramo, pretendemos criar um aplicativo capaz de detectar e identificar estágios de depressão.

Metodologia

A criação do aplicativo fará o uso da linguagem Face ID ou algo similar. Com auxílio de profissionais da área da saúde pretendemos detectar pessoas com risco de suicídio e com depressão através de estudos de linguagem faciais. Um estudo desenvolvido na Universidade de Ohio, nos EUA, pelo pesquisador Aleix Martinez conseguiu mapear aproximadamente 21 categorias de emoções através de expressões faciais, entre elas: felicidade, raiva, medo, tristeza, etc. Para o pesquisador isso pode ser usado para estudos de doenças que sejam oriundas de questões emocionais.

Nosso aplicativo será instalado no celular da pessoa com essa doença e através do reconhecimento facial pretendemos que ele verifique o nível e o estágio da doença. Quando for detectado risco a vida o aplicativo se encarregará, de forma oculta, de enviar mensagem de alertas a números de emergências. Neste caso acreditamos que os números devem ser de pessoas próximas e que estejam disponíveis para caso de emergências e anexo a esses números a prefeitura deverá manter um canal de relacionamento para casos extremos.

Após a pessoa ser socorrida pelo contato do aplicativo, será feita uma análise e acompanhamento com profissionais cadastrados pela prefeitura até que o profissional lhe dê alta.

Referencias

https://www.f5news.com.br/brasil-e-mundo/depressao-na-adolescencia-nao-e---quotfrescura-quot-adverte-psicologa-_44213/

https://www.f5news.com.br/brasil-e-mundo/depressao-na-adolescencia-nao-e---quotfrescura-quot-adverte-psicologa-_44213/

<https://claudia.abril.com.br/noticias/aplicativo-koko-promete-ajudar-pessoas-com-depressao/>

<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2014/estudo-detecta-expressoes-faciais>