

CIÊNCIA PARA TODOS NO SEMIÁRIDO POTIGUAR  
FEIRA DE CIÊNCIAS DA 14ª DIREC

**PSIQUE: DESVENDANDO A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO ENTRE OS JOVENS EM  
ALMINO AFONSO -RN**

Área de Pesquisa: Saúde

Escola: E. Estudante Ronald Néó Júnior

Orientador: Ítalo Palmytalo da S. Nascimento

Autores: Ana Vitória Oliveira Araújo, Camilly  
Vitória Carlos Leite, Gecielly Alves da Silva,  
Saloma Araújo Torres da Silva.

Co-autor: Pedro Lucas Campos Soares  
Liberato

Período de desenvolvimento do projeto: 24  
meses

ALMINO AFONSO

2024

## RESUMO

A transição para a vida adulta é uma fase crucial, neste período, os jovens podem ser afetados por mudanças no ambiente familiar, na educação, no trabalho e nas relações sociais, o que pode levar a um aumento da ansiedade e depressão. Com o desenvolvimento de uma ferramenta online, será possível ajudar os jovens a tratarem os seus transtornos de ansiedade e depressão sem medo ou sem serem impedidos. Tendo apoio de profissionais na psicologia, os jovens encontrarão dicas e modos de autocuidado da sua mente e alma, por meio do aplicativo. Sabe-se que os jovens muitas vezes enfrentam barreiras que dificultam o acesso adequado a suporte para tratar questões relacionadas à saúde mental. Inclusive, é possível contar com a ajuda de aplicativos de autoajuda capazes de ajudar na ansiedade e depressão, entre outros transtornos. Analisaremos as implicações desses resultados em relação à nossa hipótese inicial e ao contexto mais amplo do fácil acesso e cuidado dos jovens com a saúde psicológica. Desta forma, o Psique foi criado, para se tornar uma opção para que os jovens tivessem confiança de tratarem sua saúde mental. Os resultados sugerem que o aplicativo pode ser um impacto positivo na busca por ajuda aos transtornos de ansiedade e depressão. Nossos resultados estão em concordância com estudos anteriores que destacam a importância da procura dos jovens por apoio profissional. Além disso, seria interessante explorar a interação dos jovens a esse tipo de acesso, tanto por meio do aplicativo, como por meio de uma palestra no ambiente escolar, a fim de fornecer diretrizes mais específicas para as práticas do cuidado com a ansiedade e depressão. Ao longo deste estudo, exploramos os desafios enfrentados pelos jovens que lidam com problemas de saúde mental. Como resultado deste estudo, somos incentivados a continuar buscando por mudanças positivas em nossos ambientes sociais e a contribuir para a conversa global sobre saúde mental.

Palavras-chave: Psique, saúde mental, ajuda, acesso, ansiedade, depressão.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 OBJETIVO	6
3 MATERIAL E MÉTODOS	7
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	9
5 CONCLUSÕES	14
6 REFERÊNCIAS	15

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos jovens no Brasil tem se tornado uma preocupação crescente nas últimas décadas. Os jovens enfrentam uma série de desafios únicos em sua jornada de crescimento e desenvolvimento, e fatores socioeconômicos, culturais e tecnológicos contribuíram para a complexidade dessa questão. A transição para a vida adulta é uma fase crucial, neste período, eles podem ser afetados por mudanças no ambiente familiar, na educação, no trabalho e nas relações sociais, o que pode levar a um aumento da ansiedade e depressão. Além disso, a sociedade contemporânea tem sido marcada pelo uso intenso de tecnologias digitais e mídias sociais. Como cita a Dra. Sônia Cristina Vermelho et al. em "Refletindo sobre as redes sociais digitais: Educação & Sociedade" (2014, p. 182) "a cada dia cresce a crença de que as tecnologias de comunicação em rede podem ser uma ferramenta eficiente para promover a comunicação, pois se constituem na ferramenta mais poderosa de circulação de informação de contemporaneidade."

Os aplicativos de autoajuda têm ganhado destaque como uma ferramenta valiosa para complementar o tratamento tradicional em saúde mental. Eles oferecem aos usuários suporte contínuo e personalizado além das sessões terapêuticas, um ponto ressaltado por Donker et al. (2013) em seu estudo sistemático publicado no *Journal of Medical Internet Research*, onde ele diz que, "os aplicativos de autoajuda podem ser uma ferramenta valiosa para complementar o tratamento tradicional, oferecendo aos usuários suporte contínuo e personalizado além das sessões terapêuticas."

Com o desenvolvimento de uma ferramenta online, será possível ajudar os jovens a tratarem os seus transtornos de ansiedade e depressão sem medo ou sem serem impedidos. Tendo apoio de profissionais na psicologia, os jovens encontrarão dicas e modos de autocuidado da sua mente e alma, por meio do aplicativo. A falta de acesso dos jovens ao cuidado com a saúde mental é um problema que precisa ser abordado com urgência, como Anderson (2009), afirma em um de seus trabalhos: "intervenções baseadas em internet oferecem flexibilidade e acessibilidade, permitindo que indivíduos com ansiedade e depressão recebam suporte personalizado sem as barreiras tradicionais de tempo e localização." A saúde psicológica é tão importante quanto a saúde física e afeta diretamente a qualidade de vida das pessoas.

Sabe-se que os jovens muitas vezes enfrentam barreiras que dificultam o acesso adequado a serviços e suporte para tratar questões relacionadas à saúde mental. Infelizmente, nota-se dificuldades ao acesso adequado a serviços e suporte para tratar questões que se relacionam à transtornos psicológicos.

As tecnologias digitais, como aplicativos de terapia online, programas de computador e plataformas de telemedicina, tornaram-se ferramentas essenciais na entrega de cuidados de saúde mental. Essas ferramentas permitem que intervenções comprovadas cientificamente sejam acessíveis a um público mais amplo, superando barreiras geográficas e logísticas. Por exemplo, pessoas que vivem em áreas remotas ou que têm dificuldades para acessar atendimento presencial agora podem receber suporte terapêutico através de dispositivos digitais. Para ilustrar esse ponto, Andrews et al. (2010) afirmam que: "as tecnologias digitais oferecem novas oportunidades para a entrega de intervenções baseadas em evidências para transtornos mentais como ansiedade e depressão, facilitando o acesso e a adesão ao tratamento". Embora esses aplicativos não substituam a ajuda profissional, eles podem ser usados como forma complementar de autocuidado e prevenção. Podemos citar alguns exemplos de aplicativos que fornecem uma ajuda complementar, são eles: Calm, Sanvello, Headspace, Happify, Cíngulo, Buddhify, entre outros.

O Psique tem como um dos seus princípios, a facilidade do seu funcionamento já que, o principal objetivo é ajudar os jovens. Por meio disso sua estrutura é funcional e prática, tornando-se eficaz. Além do que, a ideia o faz ser original e com maior necessidade de atenção. O aplicativo será aplicado em uma área que possa ser acessível para aqueles que desejarem seus serviços, desta forma possuindo uma maneira fácil e rápida para que seja utilizado.

Percebe-se que os jovens por diversos motivos não buscam ajuda psicológica e isso pode acontecer por diversos motivos, um possível causador pode estar relacionado ao não reconhecimento de sintomas ou a aceitação de que precisa de ajuda especializada. Também se deve levar em conta que em algumas regiões, pode haver uma escassez de profissionais da área, até mesmo a falta de infraestrutura adequada para atender a demanda.

## **2 OBJETIVO**

Com a fabricação do aplicativo pretendemos ajudar pessoas a tratarem de sua saúde mental sem medo ou sem serem impedidas. Tendo apoio de profissionais na psicologia com dicas e modos de auto cuidado.

**Objetivos Gerais:** Desenvolver um aplicativo para obter acesso ao cuidado com a saúde mental, sendo capaz de atender as necessidades de usuários que passam por problemas com transtornos psicológicos, por meio de chat e adquirir dicas para autoajuda com profissionais qualificados na área do conhecimento humano. Para entender as dificuldades enfrentadas pela população na procura de tratamento psicológico.

### **Objetivos Específicos:**

- Desenvolver uma ferramenta onde os jovens possam encontrar ajuda de forma online.
- Entender as dificuldades enfrentadas pelos jovens na procura de tratamento psicológico.
- Ajudar os jovens na busca fácil pelo cuidado à saúde mental.
- Descrever quais vantagens o aplicativo pode trazer para os jovens.

### 3 MATERIAL E MÉTODOS

Esta seção orienta os passos tomados em direção aos objetivos, delineando com precisão os métodos, técnicas e abordagens que foram empregados para abordar a questão central do estudo. Neste capítulo, detalharemos minuciosamente a estrutura metodológica adotada, revelando os fundamentos teóricos e as práticas operacionais que foram postos em prática para compreender e explorar a ansiedade e a depressão entre os jovens, partindo dos dados coletados em nossa escola. A nossa pesquisa é classificada como qualitativa, uma vez que a metodologia permite uma análise do comportamento do público, é particularmente relevante quando se trata da depressão e ansiedade entre os jovens, pois essa abordagem nos permitirá entender não apenas os aspectos considerados, mas também as razões subjacentes e os contextos que moldam as vivências dos indivíduos.

Inicialmente, foi aplicado um questionário em nossa escola, a fim de se obter melhores informações sobre idade e comportamentos depressivos e ansiosos. Após a coleta de dados foi possível definirmos os passos seguintes, que consistem em procurar o município a fim de obter apoio da equipe de saúde para a realização de uma palestra voltada ao tema do nosso trabalho. A seguir detalhamos o formulário aplicado no google forms.

Foto 1: Questionários aplicado aos alunos da Esc. Ronald Néó Júnior, Almino Afonso – RN

Idade *	Gênero *	Serie que esta cursando *
<input type="radio"/> Entre 14 a 15 anos	<input type="radio"/> Feminino	<input type="radio"/> 6° ano ao 9° ano
<input type="radio"/> Entre 16 a 17 anos	<input type="radio"/> Masculino	<input type="radio"/> 1° ano
<input type="radio"/> 18 anos ou mais	<input type="radio"/> Não declarar	<input type="radio"/> 2° ano
	<input type="radio"/> Outro: _____	<input type="radio"/> 3° ano
		<input type="radio"/> Não estou cursando nenhuma serie

Você se sentiria seguro utilizando uma plataforma online para ajuda psicológica? \*

Sim

Não

Em uma escala de 1 á 10, sendo 10 o número mais alto, quão feliz você se sente? \*

- 1 a 2
- 3 a 4
- 5 a 6
- 7 a 8
- 9 a 10

Você possui algum tipo de transtorno psicológico? Você já procurou ajuda psicológica profissional? \*

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| <input type="radio"/> Sim | <input type="radio"/> Sim |
| <input type="radio"/> Não | <input type="radio"/> Não |

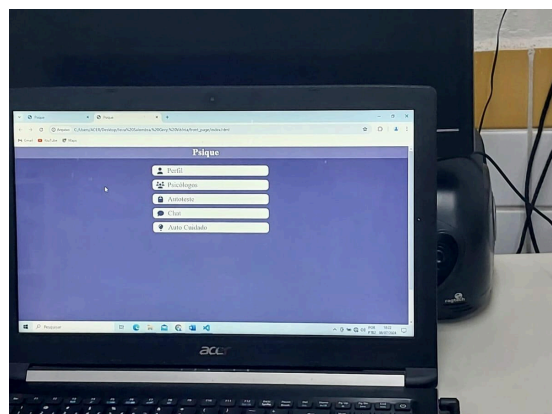
O que te impede de buscar ajuda psicológica? \* Em relação ao tratamento psicológico, como você prefere buscar ajuda? \*

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Timidez         | <input type="radio"/> Presencialmente |
| <input type="radio"/> Vergonha        | <input type="radio"/> Online          |
| <input type="radio"/> Impossibilitado |                                       |
| <input type="radio"/> Outro motivo    |                                       |

Fonte: Grupo de pesquisa

Após a análise dos resultados, notou-se que seria viável a realização de um dos objetivos do presente trabalho: a de construir um aplicativo onde os jovens pudessem encontrar um apoio de forma online, para isso, nosso grupo está desenvolvendo o aplicativo “PSIQUE”, criado na linguagem Html, Css, Javascript, Php e JQuery . A foto abaixo, mostra o início do aplicativo.

Foto 2: Início do aplicativo na linguagem Html, Css, Javascript, Php e JQuery

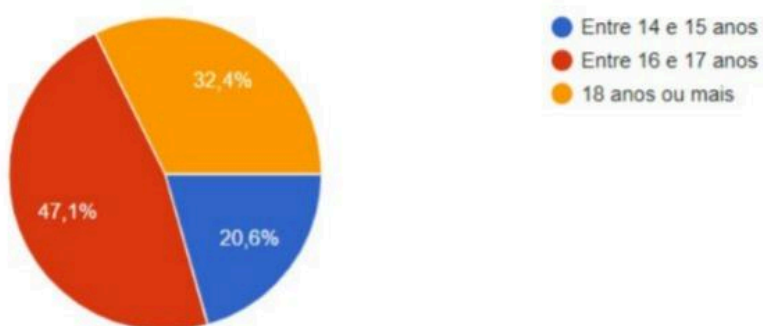




## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise dos dados coletados a partir da aplicação do formulário na Escola Estudante Ronald Néó Júnior, no município de Almino Afonso - RN, obtivemos os seguintes resultados:

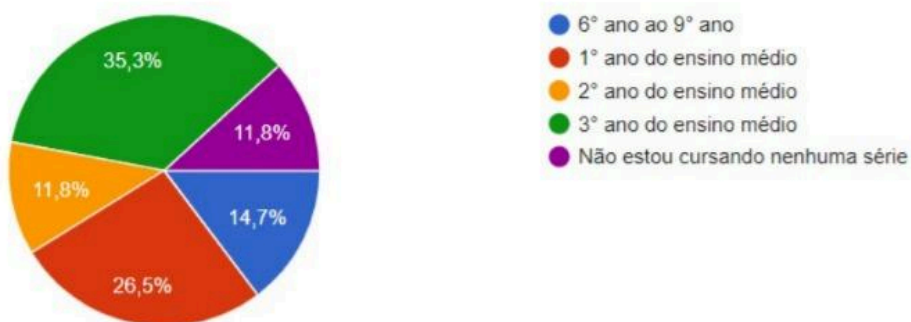
**Gráfico 01: Idade do grupo pesquisado**



**Fonte:** grupo de pesquisa

De acordo com resultados obtidos, foi analisado que a maior parte dos jovens da escola Ronald Néó Júnior tendem a ter entre 16 a 17 anos.

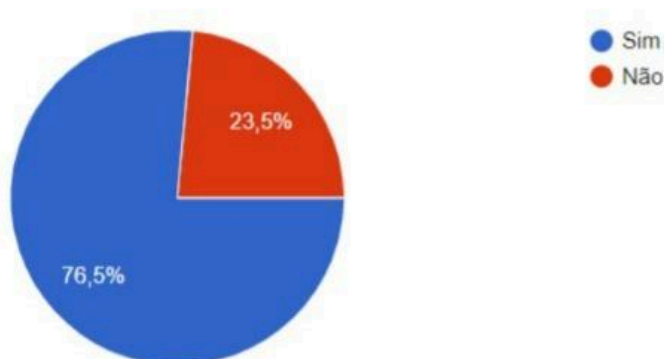
**Gráfico 02: Série em curso pesquisado**



**Fonte:** grupo de pesquisa

Com a pesquisa podemos observar que a 3º série destaca-se das demais, com maior número de alunos.

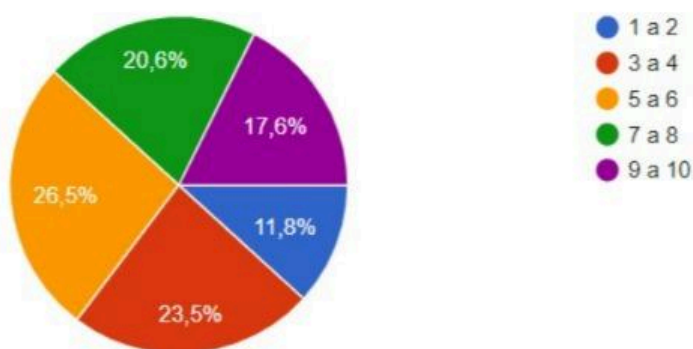
**Gráfico 03:** Sobre a segurança ao usar uma plataforma online.



**Fonte:** grupo de pesquisa

De acordo com os resultados, fica evidente para os alunos pesquisados, de que eles se sentem seguros ao usar uma plataforma online para obtenção de algum tipo de ajuda psicológica, esse resultado mostra a viabilidade da nossa pesquisa, assim como a construção da ferramenta “PSIQUE”.

**Gráfico 04:** Comportamento psicológico do grupo pesquisado

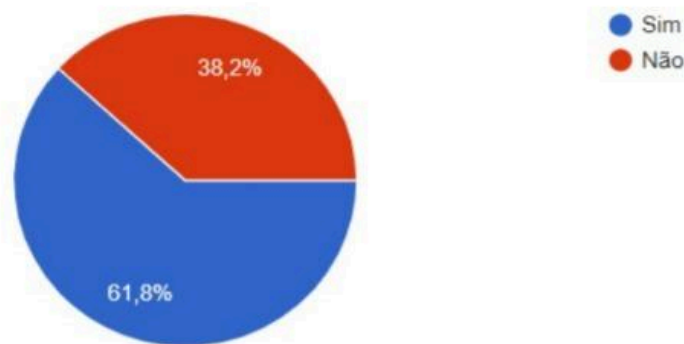


**Fonte:** grupo de pesquisa

De acordo com os resultados adquiridos, a maioria dos jovens não se sentem completamente felizes, fica evidente a necessidade de algum trabalho voltado à saúde mental desses jovens, a fim de se mudar essa realidade que vem se alastrando por nossas escolas.

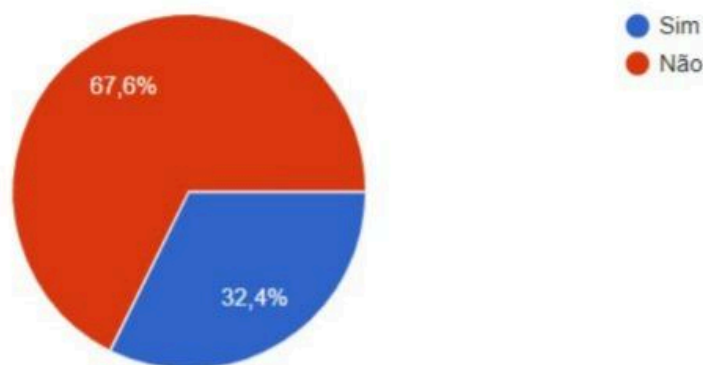
Percebe-se através da pesquisa que mais da metade dos jovens da nossa escola possuem transtornos psicológicos. O que eles consideram transtornos, pode até mesmo serem outros problemas, o que necessitaria que esse jovem procurasse uma ajuda psicológica, pois ele não tem conhecimentos suficientes para se auto avaliar clinicamente, no entanto, por problemas pessoais e ou até mesmo financeiros, esses jovens não estão buscando tal ajuda, nossa ferramenta poderá ser uma grande aliada a esses jovens.

**Gráfico 05: Autoavaliação psicológica**



**Fonte:** grupo de pesquisa

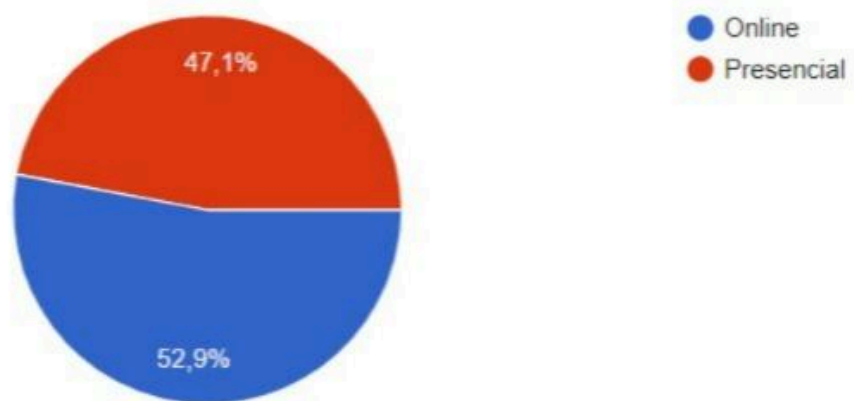
**Gráfico 06: Busca por ajuda psicológica**



**Fonte:** grupo de pesquisa

Através da pesquisa podemos ver que a maioria dos jovens da nossa escola possuem problemas psicológicos, porém, não procuram ajuda profissional.

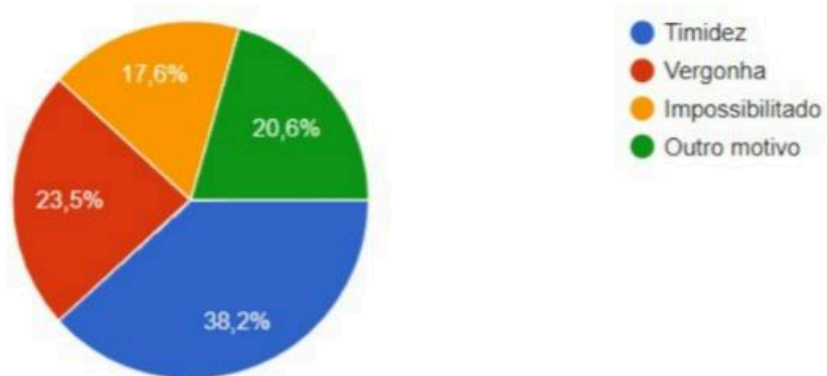
**Gráfico 07: Preferências**



**Fonte:** grupo de pesquisa

Vemos que os resultados da pesquisa foram positivos, com base nisso a grande parte desses jovens preferem procurar ajuda de forma online.

**Gráfico 08: Motivos para a não Busca por ajuda.**



**Fonte:** grupo de pesquisa

Podemos observar nos resultados que os jovens são impedidos por si mesmos de procurar ajuda psicológica por se sentirem tímidos.

Nesta seção, discutiremos os resultados obtidos durante a pesquisa e construção do Psique. Analisaremos as implicações dos resultados em relação à nossa hipótese inicial e ao contexto mais amplo do fácil acesso e cuidado dos jovens com a saúde psicológica. Os dados coletados ao longo da pesquisa revelaram resultados interessantes em relação a como os jovens procuram a ajuda profissional psicológica. Os alunos submetidos a pesquisa apresentaram uma taxa significativa de transtornos psicológicos. Os resultados sugerem que o Psique pode ser um impacto positivo na busca por ajuda aos transtornos de ansiedade e depressão.

Nossos resultados estão em concordância com estudos anteriores que destacam a importância da procura dos jovens por apoio profissional. Esses estudos ressaltam a importância da procura de tratamento, principalmente após a pandemia do covid-19. Os índices de transtornos mentais entre os jovens vêm crescendo de maneira alarmante, dando ênfase na ansiedade e depressão. Nossos resultados têm implicações práticas significativas para o rápido e fácil acesso ao benefício daqueles que procuram auxílio aos cuidados com seus transtornos mentais. A preferência pelo uso tecnológico pode influenciar o crescimento da procura de um profissional físico após enxergar verdadeiramente o apoio psicológico.

Devemos reconhecer as limitações do nosso estudo. Embora tenhamos tomado cuidado para controlar as variáveis, fatores externos, como as restrições encontradas pelos jovens. Para expandir nosso entendimento, buscamos investigar mais profundamente os efeitos a longo prazo da utilização de uma ferramenta online. Além disso, seria interessante explorar a interação dos jovens a esse tipo de acesso, a fim de fornecer diretrizes mais específicas para as práticas do cuidado com a ansiedade e depressão.

## 5 CONCLUSÃO

Em síntese, o cumprimento parcial dos objetivos alcançados para este projeto representa um marco significativo na abordagem da ansiedade e da depressão para a nossa escola. Visto que o nosso aplicativo PSIQUE está na fase de testes, bem como da realização bem-sucedida de palestra na escola, poderá estabelecer canais eficazes de suporte e educação em relação à saúde mental.

O aplicativo mesmo não estando pronto, já se revelou uma ferramenta prática e acessível para aqueles que sofrem de ansiedade e depressão, mas também um exemplo tangível de como a tecnologia pode ser empregada em benefício do bem-estar emocional. Ao mesmo tempo, o apoio que temos recebido de colegas e psicólogos nos mostra que é possível sim ajudar os jovens que enfrentam problemas de ansiedade e depressão, através de uma de uma ferramenta online.

Em conclusão, a questão do fácil acesso ao cuidado entre os jovens com seus transtornos mentais, emergiu como um tópico de extrema importância e urgência em nossa comunidade escolar. Ao longo deste estudo, exploramos as complexidades e desafios enfrentados pelos jovens que lidam com problemas de saúde mental.

Além disso, enfatizamos a importância de recursos acessíveis e eficazes para aqueles que procuram ajuda. A colaboração entre profissionais de saúde mental e instituições educacionais é fundamental para garantir que os serviços e o suporte estejam disponíveis para todos que necessitam.

Como resultado deste estudo, somos incentivados a continuar buscando por mudanças positivas em nossos ambientes sociais e a contribuir para a conversa global sobre saúde mental. Através do esforço coletivo, podemos criar uma ferramenta capaz de influenciar a sociedade a ser mais solidária, informada e empática, na qual a saúde mental seja tratada com a seriedade e a compreensão que merece.

## 6 REFERÊNCIAS

ANDERSSON, G. (2009). Using the Internet to Provide Cognitive Behaviour Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 175-180. doi:10.1016/j.brat.2009.01.010. Acesso em 15 de Jun. 2024.

ANDREWS, G., et al. (2010). Computer Therapy for the Anxiety and Depressive Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: A Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 5(10), e13196. doi:10.1371/journal.pone.0013196 Acesso em 15 de Jun. 2024.

BIFANO, Dra. Jaqueline. Aplicativos que ajudam a cuidar da saúde mental. Disponível em: <https://psiquiatrajaquelinebifano.com.br/aplicativos-de-saude-mental/>. Acesso em: 21 jun. 2024.

OpenAI. "ChatGPT é uma inteligência artificial de linguagem natural desenvolvida pela OpenAI, que usa uma arquitetura de rede neural para gerar respostas a perguntas feitas por usuários." Acesso em 18 de Jun. 2024. (<https://openai.com/blog/chat-gpt-3-launch/>)

DONKER, T., et al (2013). Smartphones for Smarter Delivery of Mental Health Programs: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 15(11), e247. doi:10.2196/jmir.2791. Acesso em 15 de Jun. 2024.

Ministério da Saúde. Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde. CID 10. Brasília: DATASUS. Disponível em: <https://cid10.com.br/>. Acesso em 26 de Jun. 2023.

VERMELHO et al. Refletindo sobre as redes sociais digitais. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-7330201400011>. Acesso em 15 de Jun. 2024.

VIEIRA, M. A. et al. Saúde mental na escola. In: ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A.(org.). *Saúde Mental na escola: o que os educadores devem saber*. Porto Alegre: Artmed, 2014,p. 13-23. Acesso em 15 de Jun. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: WHO; 2017. Disponível em:<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Acesso em 20 Jul. 2023.