

Etec Monte Mor

TÉCNICO EM DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS

AUTORES

VINICIUS DA SILVA DOS SANTOS
VINICIUS GABRIEL MOREIRA DE OLIVEIRA
VINICIUS RODRIGO DE OLIVEIRA SILVA

**VIZZZE – APLICATIVO MOBILE VOLTADO AO TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO POR MEIO DO USO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

MONTE MOR – SP

2023

VINICIUS DA SILVA DOS SANTOS
VINICIUS GABRIEL MOREIRA DE OLIVEIRA
VINICIUS RODRIGO DE OLIVEIRA SILVA

**VIZZE - APLICATIVO MOBILE VOLTADO AO TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO POR MEIO DO USO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas, da
Etec de Monte Mor, orientado pelo Prof. Zuin, como
requisito parcial para obtenção do título de Técnico
em Desenvolvimento de Sistemas.

MONTE MOR
2023

VINICIUS DA SILVA DOS SANTOS
VINICIUS GABRIEL MOREIRA DE OLIVEIRA
VINICIUS RODRIGO DE OLIVEIRA SILVA

**VIZZZE - APLICATIVO MOBILE VOLTADO AO TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO POR MEIO DO USO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como exigência parcial para a obtenção de título
de Técnico do Curso Técnico em
Desenvolvimento de Sistemas, da Etec Monte
Mor.

Aprovado em ____/____/____

Conceito _____

Prof.
Etec Monte Mor

Prof.
Etec Monte Mor

Prof.
Etec Monte Mor

MONTE MOR
2023

Aos nosso professor, Fabiano Zuin Antônio, que nos acompanhou ao longo dessa jornada, aos nossos pais, Anilda Moreira dos Santos, Vitor Gabriel Ferreira Oliveira, Elaine Cristina da Silva, Rodrigo de Oliveira Silva, Ivete Anne da Silva e Ronan Antônio dos Santos. Além de Deus, nosso senhor, que nos permitiu estarmos vivos para cumprir este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Queremos expressar nossa sincera gratidão a todos que nos apoiaram durante a jornada desta pesquisa e da elaboração deste trabalho de conclusão de curso. Nossa jornada foi marcada por desafios e aprendizados significativos, e não teríamos conseguido chegar a este ponto sem o nosso próprio esforço, dedicação e perseverança.

Primeiramente, agradecemos a nós mesmos por termos acreditado em nossa capacidade de realizar este trabalho. Foram incontáveis horas de pesquisa, análise e redação, e cada passo foi dado com determinação e paixão pelo conhecimento. A confiança que depositamos em nossas habilidades foi fundamental para superar os obstáculos que encontramos pelo caminho.

“Quanto mais se pensa no futuro e passado, menos nos lembramos da ddiva que é o presente.” (Vinicius De Oliveira, 2023).

RESUMO

A depressão é um problema muitas vezes subestimado pela maioria da população, porém, ela é um dos transtornos principais da nossa época, com cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, no Brasil, 11,5 milhões de pessoas sofrem com ela. Geralmente ela leva o indivíduo afetado ao suicídio, cerca de 40,9% das tentativas de suicídio foram realizadas por jovens entre 17 e 23 anos de idade. Partindo desse problema, o Vizzate nasce com o intuito de auxiliar jovens que estejam suspeitando que possuam depressão, ou já tenham a certeza que portam a doença. O aplicativo não tem o objetivo de substituir totalmente o acompanhamento de um profissional da área, e sim, ser uma ferramenta para ajudar, tanto o profissional, quanto o paciente, a ter um resultado mais positivo perante as consultas e terapias utilizadas em casa, no consultório, ou em qualquer lugar adequado para a prática de exercícios físicos. O Vizzate não é apenas uma ferramenta tecnológica, mas uma promessa de ajuda, rompendo barreiras de estigma e proporcionando uma plataforma segura para o bem-estar emocional. Segundo o artigo: “Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão”, “a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.” Logo, essas práticas podem melhorar a condição das pessoas no geral, os jovens, por estarem cada dia mais envolvidos na tecnologia, eles acabam mais distantes da prática saudável de exercícios que estimulam a liberação de serotonina.

Palavras-chave: Vizzate, Depressão, Exercícios Físicos.

Abstract:

Depression is a problem often underestimated by the majority of the population, however, it is one of the main disorders of our time, with about 300 million people in the world, in Brazil, 11.5 million people suffer from it. Usually it leads the affected individual to suicide, about 40.9% of suicide attempts were carried out by young people between 17 and 23 years of age. Based on this problem, Vizzate was born with the aim of helping young people who are suspecting that they have depression, or are already sure that they have the disease. The application is not intended to completely replace the monitoring of a professional in the area, but to be a tool to help both the professional and the patient to have a more positive result in the consultations and therapies used at home, in the office, or anywhere suitable for the practice of physical exercises. Vizzate is not just a technological tool, but a promise of help, breaking down stigma barriers and providing a safe platform for emotional well-being. According to the article: "Benefits of Physical Activity and Physical Exercise in Depression", "the practice of physical activity is a highly beneficial adjunctive therapy. Research shows that regular exercise, in addition to physiological benefits, has psychological benefits, such as a better sense of well-being, mood and self-esteem, as well as a reduction in anxiety, tension and depression." Therefore, these practices can improve the condition of people in general, young people, because they are increasingly involved in technology, they end up more distant from the healthy practice of exercises that stimulate the release of serotonin.

Keywords: Vizzate, Depression, Physical Exercise.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 DEPRESSÃO NO BRASIL	10
1.2 DIFICULDADE NO DIAGNÓSTICO	10
1.3 VIZZE	10
2 PLANO DE PESQUISA	11
2.1 TEMA	11
2.2 JUSTIFICATIVA	11
2.3 PROBLEMA	12
2.4 HIPÓTESE	12
2.5 OBJETIVOS GERAIS	12
2.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
2.7 OBJETO	13
2.8 LEVANTAMENTO DE DADOS	13
3 DESENVOLVIMENTO	15
3.1 CARÁTER E IDEAIS DO VIZZE	17
3.2 CRIAÇÃO DA LOGO	17
3.3 DESENVOLVIMENTO DAS TELAS DA APLICAÇÃO	17
4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	18
5 METODOLOGIA	18
6 CRONOGRAMA	19
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	190
8 REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO	21
9 GLOSSÁRIO	23
10 APÊNDICE	26
11 ANEXO	27

LISTA DE FIGURAS

Figura 1:Gráfico do formulário 1.....	13
Figura 2: Gráfico do formulário 2.....	13
Figura 3: Gráfico do formulário 3.....	13
Figura 4: Gráfico do formulário 4.....	14
Figura 5: Gráfico do formulário 5.....	14
Figura 6: Gráfico do formulário 6.....	14
Figura 7: Gráfico do formulário 7.....	15
Figura 8: Logo da aplicação.....	17
Figura 9: Telas da aplicação 1.....	16
Figura 10: Telas da aplicação 2.....	17

1 INTRODUÇÃO

A depressão é um problema muitas vezes subestimado pela maioria da população, porém, ela é um dos transtornos principais da nossa época, com cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, no Brasil, 11,5 milhões de pessoas sofrem com ela. Geralmente ela leva o indivíduo afetado ao suicídio, cerca de 40,9% das tentativas de suicídio foram realizadas por jovens entre 17 e 23 anos de idade. Os motivos são diversos, incluindo: abandono familiar, perdas, traumas infantis, etc.

1.1 Depressão no Brasil

De acordo com um estudo realizado por Kátia Cristine Cavalcante Monteiro e Ana Maria Vieira Lage, "No Brasil, as pesquisas que investigam a ocorrência da depressão em crianças e adolescentes são poucas e, mesmo com dados limitados e diferentes metodologias aplicadas, indicam uma porcentagem significativa de transtornos afetivos na fase da adolescência." Pensando nesse processo, este trabalho visará o aumento e indagação da sociedade científica sobre o assunto.

1.2 Dificuldade no diagnóstico

Porém, muitas vezes estes adolescentes não conseguem se abrir totalmente com psicólogo, escondendo informações importantes para seu diagnóstico por medo de ser julgado ou até mesmo por um grande receio, partido de um possível trauma.

1.3 Vizzze

Em um mundo cada vez mais digitalizado, as barreiras entre o virtual e o real começaram a se dissipar, proporcionando oportunidades inovadoras para o cuidado da saúde mental. No cenário contemporâneo, onde a depressão e outros problemas emocionais e psicológicos afetam milhões de pessoas em todo o mundo, surge uma solução revolucionária: o aplicativo Vizzze. Este aplicativo inovador, concebido com a missão de preencher o vazio deixado pela ausência de profissionais especializados em psicologia e psicanálise, representa um avanço significativo na forma como a assistência emocional é fornecida.

Apelidado carinhosamente de Vizzze, este aplicativo não é apenas uma ferramenta tecnológica, mas uma promessa de apoio para aqueles que lutam contra a depressão e outras questões emocionais. Em um mundo onde o estigma muitas vezes impede as pessoas de buscar ajuda, o Vizzze surge como um farol de esperança, oferecendo uma plataforma segura e acessível para a jornada em direção ao bem-estar emocional.

Neste contexto, este trabalho explora a inovação por trás do Vizzze, mergulhando nas complexidades do seu design e nas implicações éticas e sociais de sua implementação. Ao entender como essa aplicação tecnológica pode

preencher a lacuna no acesso aos cuidados de saúde mental, somos guiados por uma questão central: até que ponto a tecnologia pode desafiar as limitações tradicionais da assistência psicológica e proporcionar um impacto positivo e significativo na vida daqueles que dela necessitam?

Ao longo deste estudo, seremos guiados por essa indagação, explorando os meandros do aplicativo Vizzze, suas funcionalidades, e os resultados tangíveis e intangíveis que ele pode trazer para aqueles que buscam ajuda emocional. Vizzze não é apenas um aplicativo; é uma promessa de apoio, uma manifestação da nossa compreensão em constante evolução sobre como a tecnologia pode moldar um futuro mais compassivo e empático para aqueles que enfrentam desafios emocionais. Este estudo representa uma exploração crítica e necessária sobre o papel da tecnologia no campo da saúde mental, destacando não apenas as suas potencialidades, mas também as questões éticas que emergem à medida que avançamos para um futuro cada vez mais digital e interconectado.

2 PLANO DE PESQUISA

2.1 TEMA

Um aplicativo para o auxílio de pessoas em depressão e/ou outros problemas emocionais e psicológicos por meio digital. Este aplicativo seria recomendado para fornecer ajuda de forma anônima para pessoas sem condições, financeiramente ou por proibição de seu responsável/família.

Ele não será utilizado para substituir a ajuda de um profissional, porém, é de grande ajuda em um cenário cujo profissional não se encontra presente.

Basicamente, o tema é “Um aplicativo para o auxílio de pessoas em depressão e/ou outros problemas emocionais e psicológicos por meio digital”, apelidado de VIZZZE, cujo qual é usado para suprir a ausência de um profissional na área da psicologia e psicanálise.

2.2 JUSTIFICATIVA

A depressão é um problema muitas vezes subestimado pela maioria da população, porém, ela é um dos transtornos principais da nossa época, com cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, no Brasil, 11,5 milhões de pessoas sofrem com ela. Geralmente ela leva o indivíduo afetado ao suicídio, cerca de 40,9% das tentativas de suicídio foram realizadas por jovens entre 17 e 23 anos de idade. Os motivos são diversos, incluindo: abandono familiar, perdas, traumas infantis, etc.

De acordo com um estudo realizado por Kátia Cristine Cavalcante Monteiro e Ana Maria Vieira Lage, "No Brasil, as pesquisas que investigam a ocorrência da depressão em crianças e adolescentes são poucas e, mesmo com dados limitados e diferentes metodologias aplicadas, indicam uma porcentagem significativa de

transtornos afetivos na fase da adolescência." Pensando nesse processo, este trabalho visará o aumento e indagação da sociedade científica sobre o assunto.

Porém, muitas vezes estes adolescentes não conseguem se abrir totalmente com psicólogo, escondendo informações importantes para seu diagnóstico por medo de ser julgado ou até mesmo por um grande receio, partido de um possível trauma.

2.3 PROBLEMA

É possível melhorar a saúde mental de jovens, sem condições de buscar uma ajuda profissional, por meio de um site especializado em diagnosticar e auxiliar pessoas nessas condições?

2.4 HIPÓTESE

A depressão pode ser tratada com terapias e remédios antidepressivos, porém as terapias são melhor recomendadas para o caso.

De acordo com o artigo: "Depressão maior: da descoberta à solução?", de Lenita Wannmacher, "Cada vez mais o manejo da depressão deve ser feito no âmbito da atenção a primária à saúde. Para formas mais leves de depressão, tratamentos psicológicos. Todos os antidepressivos estudos apresentam eficácia similar. A seleção de diferentes representantes orienta-se por outros critérios, dentre os quais se salienta a segurança. Antidepressivos com perfil mais favorável de efeitos adversos são preferíveis." Sendo assim, a escrita e a prática de exercícios físicos podem ajudar, e muito, os pacientes.

Segundo o artigo: "Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão", "a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão." Logo, essas práticas podem melhorar a condição das pessoas no geral, os jovens, por estarem cada dia mais envolvidos na tecnologia, eles acabam mais distantes da prática saudável de exercícios que estimulam a liberação de serotonina.

2.5 OBJETIVO GERAL

Diminuir o número de depressão e suicídio em jovens e adultos, auxiliar no diagnóstico de pessoas com doenças emocionais, facilitar a interação psicólogo-paciente.

2.6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

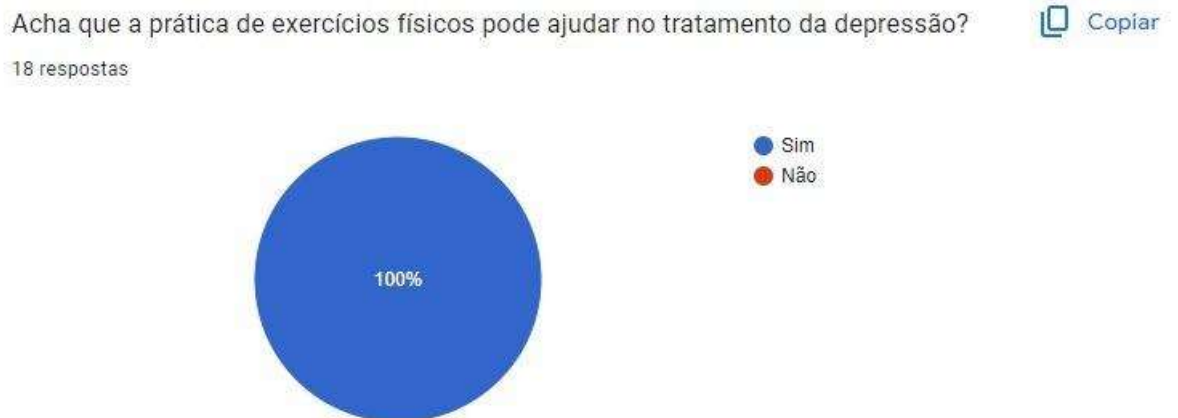
- **Conscientização:** é importante conscientizar as pessoas sobre a importância da saúde mental e da depressão, principalmente na fase da adolescência. É preciso desmistificar o estigma que muitas vezes está associado à depressão, para que as pessoas se sintam mais confortáveis em buscar ajuda.
- **Acesso a tratamento:** é importante que as pessoas tenham acesso a tratamentos eficazes para a depressão, como terapia e medicamentos. O sistema de saúde deve fornecer serviços de saúde mental de qualidade e acessíveis.
- **Educação emocional:** é importante que as pessoas aprendam a gerenciar suas emoções e a desenvolver habilidades de resiliência para lidar com o estresse e as adversidades da vida.
- **Estilo de vida saudável:** um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação balanceada, exercício físico regular e sono adequado, pode ajudar a prevenir a depressão.

2.7 OBJETO

O objeto do nosso projeto são os adolescentes e jovens adultos entre 12 e 23 anos que se encontrem com dificuldades emocionais, sem a possibilidade de encontrarem-se com psicólogos/profissionais da área em questão.

2.8 Levantamento de Dados

O levantamento dos dados foi feito por meio de um formulário digital, onde 18 pessoas responderam.

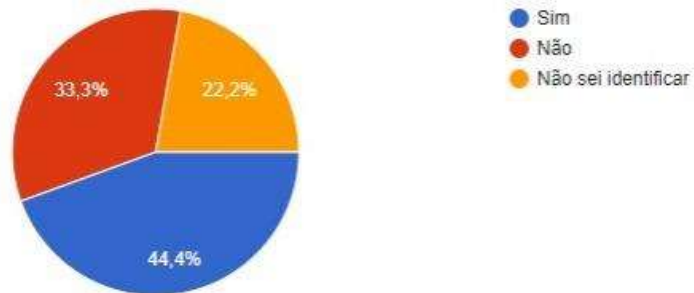


A imagem acima confirma que se acredita que o hábito de exercitar-se pode ajudar na situação da depressão.

Você já teve/tem depressão

18 respostas

 Copiar

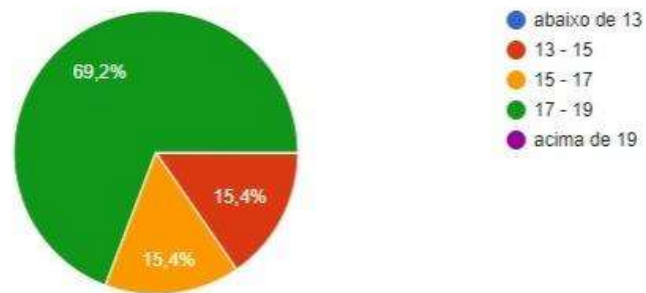


44,4% dos entrevistados afirmam já ter contato com a doença.

Quantos anos você tem?

13 respostas

 Copiar

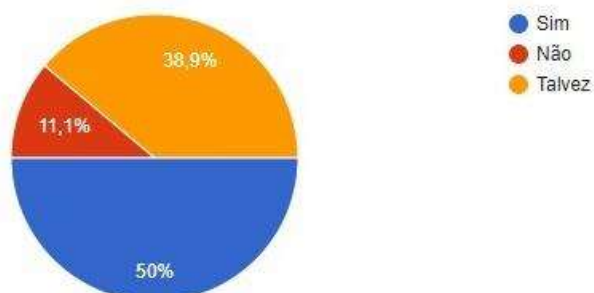


A maioria dos entrevistados tem acima de 17 anos.

Acha que um aplicativo voltado para o tratamento da depressão seria efetivo?

18 respostas

 Copiar

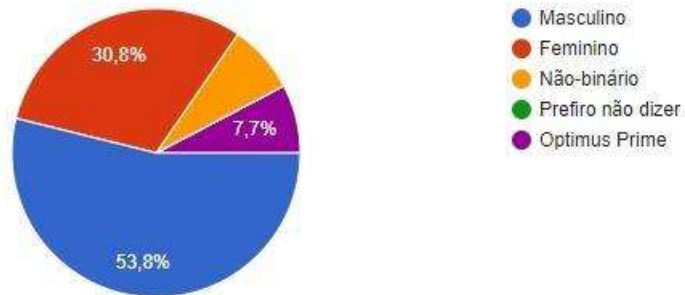


Com a maioria das respostas sendo positivas e neutras, começamos o processo de criação do aplicativo.

Qual o seu gênero?

13 respostas

 Copiar

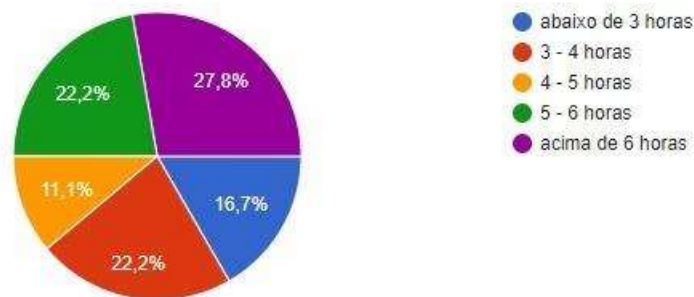


O gênero predominante na pesquisa foi o masculino, com 53,8% dos resultados.

Quanto tempo você passa, diariamente, em frente a telas (computador, celular, etc.)

18 respostas

 Copiar

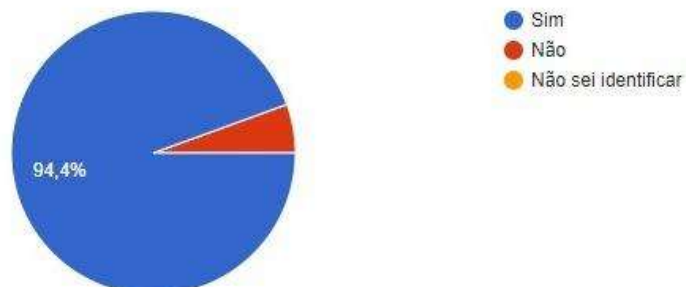


Foi provado por estudos que o excesso das telas pode agravar os sintomas da depressão, com essas respostas, vemos que a maioria dos entrevistados passam mais de 6 horas em frente a elas.

Já conheceu alguém com depressão

18 respostas

 Copiar



Com uma predominância gritante, quase todos os participantes já conheceram pessoas com depressão.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Caráter e ideais do Vizzze

O desenvolvimento do aplicativo Vizzze representa um marco significativo na convergência entre tecnologia e saúde mental. Ao explorar suas funcionalidades, torna-se evidente que o Vizzze não é um substituto para a presença física de um profissional de saúde mental, mas uma extensão empática e inteligente do apoio psicológico. Uma das principais características que define o Vizzze é a sua capacidade de proporcionar um ambiente seguro e confidencial para que os usuários tratem seus sentimentos mais profundos e vulneráveis. Através de interfaces interativas.

Este desenvolvimento cuidadoso e ponderado do Vizzze nos convida a refletir sobre o futuro da assistência psicológica. À medida que avançamos, é crucial abordar essas perguntas, garantindo que a tecnologia seja um aliado eficaz, complementando o cuidado humano e não substituindo a riqueza da conexão interpessoal que é essencial para a saúde mental. O Vizzze, portanto, não é apenas uma aplicação digital; é um catalisador para uma conversa mais ampla sobre o equilíbrio delicado entre inovação tecnológica e cuidado compassivo, redefinindo como enfrentamos os desafios emocionais em um mundo cada vez mais conectado.

3.2 Criação da logo

Ao criar uma logo, pensamos em algo mais minimalista, simples e moderno. Uma logo que seria facilmente reconhecida, e mesmo assim, sem muito exagero em sua coloração ou formato.



3.3 Desenvolvimento das telas da aplicação

Tendo a mesma ideia para a logo, produzimos telas, usando a ferramenta Kodular, com bastante simplicidade, focando na eficiência e funcionamento do aplicativo.



4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Aberastury, A. & Knobel, M. (1981). Adolescência e psicopatia: luto pelo corpo, pela identidade e pelos pais infantis. Em A. Aberastury, M. Knobel, A adolescência normal (pp. 63-72). Porto Alegre: Artes Médicas.

Alberti, S. (2004) O adolescente e o outro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
American Psychiatric Association - APA (1995, 4ª ed.).

Desesperanza em adolescentes: una aproximación a la problemática del suicidio juvenil. *Adolescencia Y Salud*, 1(2), 53- 65. Bogochvol, A. (2001). Sobre a psicofarmacologia. Em M. C. R. Magalhães (Org.), *Psicofarmacologia e psicanálise* (pp. 35- 61). São Paulo: Escuta. Braunstein, N. (1987).

5 METODOLOGIA

1 Definição do problema e objetivos da pesquisa: O objetivo do projeto é desenvolver um aplicativo que possa auxiliar no tratamento de pessoas com depressão, utilizando exercícios que ajudam a liberar serotonina e, conseqüentemente, melhorar o humor e o bem-estar dos usuários.

2 Revisão bibliográfica e levantamento de referências teóricas: Será realizada uma revisão bibliográfica sobre os principais conceitos relacionados à depressão, incluindo os sintomas, tratamentos e métodos não-farmacológicos utilizados no tratamento da doença. Também serão levantadas referências teóricas sobre a serotonina e sua relação com o humor e bem-estar.

3 Definição do tipo de pesquisa: Será realizada uma pesquisa do tipo exploratória, com o objetivo de compreender melhor as necessidades e expectativas dos usuários em relação ao aplicativo, bem como as principais características e funcionalidades que devem ser incorporadas.

Nossa jornada nos levou a compreender que o Vizzze não pretende substituir a presença humana no processo terapêutico. Em vez disso, ele serve como um complemento valioso, fornecendo suporte imediato e acessível a qualquer hora, em qualquer lugar. Esta acessibilidade é fundamental, especialmente considerando as barreiras geográficas e sociais que frequentemente impedem o acesso a cuidados de saúde mental.

Além disso, ao considerar o futuro do Vizzze, devemos nos esforçar para garantir que a tecnologia não aprofunde as disparidades existentes no acesso aos cuidados de saúde mental. A acessibilidade econômica e cultural deve ser uma prioridade, garantindo que o Vizzze seja verdadeiramente inclusivo e acessível a todas as comunidades, independentemente de sua origem ou recursos.

Neste contexto, o Vizzze representa não apenas uma aplicação tecnológica, mas um chamado para a comunidade global. Um chamado para abraçar a inovação com responsabilidade, para garantir que, à medida que avançamos para um futuro cada vez mais tecnológico, não perdemos de vista nossa humanidade. O Vizzze nos lembra que, no cerne da saúde mental, está a necessidade universal de conexão, compreensão e esperança. E é com essa compreensão que olhamos para o futuro, aspirando a um mundo onde todos possam encontrar o apoio de que precisam, seja por meio da tecnologia ou do toque humano.

8 REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

Aberastury, A. & Knobel, M. (1981). Adolescência e psicopatia: luto pelo corpo, pela identidade e pelos pais infantis. Em A. Aberastury, M. Knobel, A adolescência normal (pp. 63-72). Porto Alegre: Artes Médicas.

Desesperanza em adolescentes: una aproximación a la problemática del suicidio juvenil. *Adolescencia Y Salud*, 1(2), 53- 65. Bogochvol, A. (2001). Sobre a psicofarmacologia. Em M. C. R. Magalhães (Org.), *Psicofarmacologia e psicanálise* (pp. 35- 61). São Paulo: Escuta. Braunstein, N. (1987).

Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (Vol. XIV, pp. 123-295).

Alberti, S. (2004) O adolescente e o outro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. American Psychiatric Association - APA (1995, 4ª ed.).

Jornal de Pediatria, 78(5), 359-366. Beauchesne, H. (1989). História da psicopatologia. São Paulo: Martins Fontes. Bejarano, A., Víquez, R., Mora, W., Vargas A. & Cabezas, I. (1999).

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-IV. Porto Alegre: Artes Médicas. Baptista, N. B., Baptista, A. S. D. & Dias R. R. (2001). Estrutura e suporte familiar como fatores de risco na depressão de adolescentes.

Psicologia: Ciência e Profissão, 21(2), 52-61. Bahls, S. C. (2002). Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes.

Psiquiatria, teoría del sujeto, psicoanálisis (hacia Lacan). México: Siglo Veintiuno. Costa Pereira, M. E. (2002) *Psicopatologia fundamental e psiquiatria*. Em E. F. Q. Queiroz & R. R. Silva (Orgs.), *Pesquisa em psicopatologia fundamental* (pp. 27-50).

Rio de Janeiro: Imago. (Original publicado em 1905). Freud, S. (1974). Artigos sobre metapsicologia.

Rio de Janeiro: Imago. (Original publicado em 1915). Freud, S. (1980) O desenvolvimento da libido e as organizações sexuais. In: Edição Standart Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (Vol. XVI, pp. 375- 396).

Rio de Janeiro: Imago. (Original publicado em 1916- 1917) Knobel, M. (1978) La adolescencia y el tratamiento psicoanalítico de adolescentes. En A. A. Aberastury, E. S. L. Ferrer, R. Z. Goldstein, S. G. Jorast, E. Kalina, M. Knobel, L. Rivelis de

São Paulo: Escuta. Deloya, D. (2002). Depressão, estação psique: refúgio, espera, encontro.

São Paulo: Escuta/ FAPESP. Fédida, P. (2000). A clínica da depressão: questões atuais. Em M. T. Berlinck, *Psicopatologia fundamental* (pp. 73-93).

São Paulo: Escuta. Fédida, P. (2002). Dos benefícios da depressão: elogio da psicoterapia. São Paulo: Escuta. Freud, S. (1972).

Três ensaios sobre a teoria da sexualidade. (J. Salomão, Trad.), Edição Standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (Vol. VII, pp. 123- 238).

9 GLOSSÁRIO

Saúde Mental:

Refere-se ao estado de bem-estar emocional, psicológico e social no qual uma pessoa é capaz de lidar com as demandas da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para a comunidade. No contexto do texto, discute-se como a tecnologia, especialmente o aplicativo Vizzze, pode ser uma ferramenta para melhorar a saúde mental das pessoas.

Estigma:

Representa a marca social negativa associada a certas condições de saúde mental. No contexto do texto, o estigma é mencionado como uma barreira que muitas vezes impede as pessoas de buscar ajuda para problemas emocionais e psicológicos.

Acessibilidade:

Refere-se à facilidade com que as pessoas podem obter serviços de saúde mental. O Vizzze é destacado por sua acessibilidade, proporcionando suporte imediato e acessível a qualquer hora, em qualquer lugar, superando barreiras geográficas e sociais.

Inovação Tecnológica:

Diz respeito à introdução de novas tecnologias ou métodos que melhoram ou substituem processos existentes. O Vizzze é descrito como uma inovação tecnológica que desafia as limitações tradicionais da assistência psicológica.

Empatia:

Significa a capacidade de compreender e compartilhar os sentimentos de outra pessoa. O Vizzze é mencionado como uma extensão empática do apoio psicológico, proporcionando um ambiente seguro para que os usuários expressem seus sentimentos mais profundos e vulneráveis.

Conexão Interpessoal: Refere-se aos relacionamentos e à interação entre as pessoas. No texto, destaca-se a importância da conexão interpessoal na assistência

psicológica, que não deve ser substituída pela tecnologia, mas sim complementada por ela.

Equidade:

Significa a qualidade de ser justo e imparcial. No contexto do texto, é enfatizada a importância de garantir a equidade no acesso aos cuidados de saúde mental, independentemente da origem ou recursos das pessoas.

Responsabilidade Social:

Refere-se ao compromisso das organizações e indivíduos em agir de maneira ética e contribuir positivamente para a sociedade. O texto menciona o chamado para a comunidade global abraçar a inovação com responsabilidade, garantindo que a tecnologia seja usada de maneira ética e inclusiva.

Produção de Serotonina e Dopamina:

Refere-se à produção de neurotransmissores no cérebro, como serotonina e dopamina, que estão associados ao humor e ao bem-estar. A prática de exercícios físicos é mencionada como uma forma de aumentar a produção desses neurotransmissores, o que pode ajudar a diminuir os sintomas da depressão.

Atividade Física e Saúde Mental:

Descreve a conexão entre a atividade física regular e a saúde mental. O texto destaca que a atividade física pode melhorar o condicionamento físico, a concentração e reduzir os sintomas da depressão, representando um tratamento complementar para a condição.

Terapia Adjuvante:

Refere-se a um tratamento complementar usado em conjunto com a terapia principal para melhorar os resultados. No contexto do texto, a atividade física é mencionada como uma terapia adjuvante altamente benéfica quando combinada com o tratamento padrão para a depressão, que inclui psicoterapia e prescrição medicamentosa.

Efeitos Emotivos Benéficos: Refere-se aos impactos positivos nas emoções. O texto indica que a prática regular de exercícios não apenas traz benefícios fisiológicos,

mas também melhora a sensação de bem-estar, humor e autoestima, além de reduzir a ansiedade, tensão e depressão.

Vigilância Médica:

Significa estar sob o cuidado e supervisão de um médico. O texto menciona que pessoas com bom estado físico que necessitam de medicamentos psicotrópicos podem praticar atividade física sob vigilância médica, indicando que isso pode ser feito com segurança quando acompanhado por profissionais de saúde.

Terapia Psicoterápica:

Refere-se a um tratamento que envolve conversas e interações com um terapeuta para tratar questões emocionais, comportamentais ou mentais. O texto menciona que a atividade física é uma terapia adjuvante benéfica quando combinada com terapias psicoterápicas e prescrição de medicamentos para a depressão.

Neurotransmissores:

São substâncias químicas no cérebro que transmitem sinais entre os neurônios. No contexto do texto, a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina é destacada como um dos benefícios da atividade física na gestão dos sintomas da depressão.

Bem-Estar Emocional:

Refere-se ao estado emocional positivo e saudável de uma pessoa, incluindo sentimentos de felicidade, satisfação e tranquilidade. O texto indica que a atividade física regular contribui para um melhor bem-estar emocional, ajudando a reduzir a depressão e a ansiedade.

10 APÊNDICE

A depressão é algo que vem afetando a população mundial e preocupando profissionais a muito tempo, tendo vários tipos de tratamento e de se lidar com a doença. Uma das formas é a prática de exercícios físicos, a fim de aumentar a produção de serotonina e dopamina. Vários benefícios foram observados, como retratado no artigo de Rudy Alves Costal; Hugo Leonardo Rodrigues Soares; José Antônio Caldas Teixeira Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022>.

A produção de um aplicativo que relacione as atividades físicas com a depressão vai além de um simples tratamento de calma, é algo que liga corpo e mente, potencialmente, melhorando o condicionamento físico, a concentração e diminuindo os sintomas da depressão.

11 ANEXO

A condição física se encontra positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar; as depressões dos tipos moderada-grave ou grave e severa podem exigir um tratamento profissional que pode incluir a prescrição de medicamentos, a eletroconvulsoterapia ou a psicoterapia, nesses casos a atividade física serviria de complemento; no plano clínico, é opinião atual que a atividade física produz efeitos emotivos benéficos em quaisquer idades e sexos; as pessoas com um bom estado físico que necessitam um medicamento psicotrópico podem praticar com total segurança uma atividade física sob vigilância médica. O tratamento padrão para depressão – psicoterapia e prescrição medicamentosa – é extremamente efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.

Rudy Alves Costal; Hugo Leonardo Rodrigues Soares; José Antônio Caldas Teixeira Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão, Revista do Departamento de Psicologia. UFF. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022>