

# Buscando Ajuda

## Seeking Help

Bruno Kfuri Carneiro<sup>†\*</sup>; Marcos Antonio Mendonça<sup>‡</sup>

**Como citar esse artigo.** Carneiro, B. K.; Mendonça, M. A.; Buscando Ajuda. Revista de Saúde. 2021 Dez./Mar.; 12 (1): 07-11.

## Resumo

O programa de computador “Buscando Ajuda” é um produto técnico desenvolvido na Universidade de Vassouras como resultado de um projeto de pesquisa. Idealizado com o objetivo de motivar os usuários do programa e complementar as consultas realizadas pelos profissionais de saúde, principalmente o médico e/ou psicólogo, reunindo dados sobre a saúde mental de seus pacientes. Foi programado na linguagem C#, utilizando o Visual Studio Community 2017 da Microsoft, versão:15.9.14, sendo capaz de funcionar no Windows 10. Para ter acesso a todas as informações contidas neste software é necessário ter acesso à internet. Ao iniciar o programa e o usuário responder as perguntas da Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D), ele será instruído a clicar no botão denominado “Projeto Transformador”, um local onde terá acesso a 7 vídeos de cunho motivacional para serem vistos durante a semana (1 vídeo por dia). Decorrendo esses 7 dias, o usuário será instruído a responder novamente o questionário. Essa, por sua vez, foi escolhida para integrar o programa por ter como foco os sintomas depressivos ao longo da semana anterior, tornando possível verificar se os vídeos cumprem o seu papel motivacional. O programa não busca diagnosticar, nem mesmo medicar, serve somente como um complemento a fim de melhorar a autoestima dos participantes e fornecer dados para o profissional da saúde sobre os seus pacientes. Mais estudos serão necessários para comprovar a eficácia do programa.

**Palavras-chave:** Depressão; Autoestima; Software;

## Abstract

Seeking Help: The computer program “Buscando Ajuda” is a technical product developed at the University of Vassouras as a result of a research project. Conceived with the objective of motivating the users of the program and complementing the consultations carried out by health professionals, mainly the doctor and / or psychologist, gathering data on the mental health of their patients. It was programmed in the C# language, using Microsoft’s Visual Studio Community 2017, version: 15.9.14, being able to work on Windows 10. To have access to all the information contained in this software it is necessary to have access to the internet. When starting the program and the user answers the questions on the Depression Scale of the Center for Epidemiological Studies (CES-D), he will be instructed to click on the button called “Projeto Transformador”, a place where he will have access to 7 motivational videos for be seen during the week (1 video per day). After these 7 days, the user will be instructed to answer the questionnaire again. This, in turn, was chosen to be part of the program because it focuses on depressive symptoms over the previous week, making it possible to verify whether the videos fulfill their motivational role. The program does not seek to diagnose, or even medicate, it only serves as a complement in order to improve the self-esteem of the participants and provide data for the health professional about their patients. Further studies are needed to prove the its effectiveness.

**Keywords:** Depression; Self-esteem; Software;

## Introdução

A depressão é uma doença médica crônica generalizada que pode afetar pensamentos, humor e saúde física<sup>1</sup>. Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofram desse transtorno<sup>2,3</sup>, podendo ter como consequência, na pior das hipóteses, o suicídio. A cada ano, aproximadamente 800 mil pessoas morrem por suicídio, sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos<sup>3</sup>.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DCM-5), os transtornos depressivos englobam transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e transtorno depressivo não especificado<sup>4</sup>.

Afiliação dos autores:

<sup>†</sup> Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0148-7730>

<sup>‡</sup> Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6280-8377>

\* Email de correspondência: [brunokcarneiro@hotmail.com](mailto:brunokcarneiro@hotmail.com)

Recebido em: 25/05/20. Aceito em: 08/01/21.

Dentre esses transtornos, o transtorno depressivo maior retrata a condição clássica dessa categoria. É caracterizado por eventos distintos de pelo menos duas semanas de duração (apesar de grande parte desses eventos durar um período consideravelmente maior) englobando alterações nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, e remissões interepisódicas<sup>4</sup>.

Em qualquer idade pode surgir o transtorno depressivo maior, mas durante a puberdade a probabilidade de início aumenta consideravelmente, nos Estados Unidos a incidência atinge o ápice por volta dos 20 anos, em alguns casos o primeiro episódio pode aparecer em uma idade mais avançada<sup>4</sup>.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, é bastante insuficiente o número de profissionais de saúde, especializados e gerais, que lidam com saúde mental em países de baixa e média renda. Aproximadamente metade da população mundial reside em países onde, em média, existe um psiquiatra para atender 200.000 ou mais pessoas<sup>5</sup>.

Com o objetivo de facilitar a triagem de casos depressivos, auxiliando o psiquiatra e o psicólogo em suas consultas, este artigo propõe o software “Buscando Ajuda”, uma ferramenta desenvolvida com o objetivo de facilitar a triagem de casos depressivos e aumentar a interação dos profissionais da área da saúde com seus pacientes. Esse programa utiliza-se de escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos para realizar triagem e de vídeos motivacionais.

O programa foi idealizado pensando na população adulta (maior de 18 anos) e idosa como público-alvo. Para isso, buscou-se fazer um layout simples e autoexplicativo, possuindo poucos botões, o que facilita o acesso do público menos experiente na utilização das suas informações. O uso das escalas de avaliação pode servir de apoio para a melhora dos cuidados de pacientes que sofrem de problemas psiquiátricos comuns e debilitantes, como transtornos depressivos e de ansiedade. Esses instrumentos não devem ser usados isoladamente por não substituírem a avaliação clínica, servindo como complemento à investigação do profissional, ao acompanhar a evolução do paciente<sup>6</sup>.

A escala escolhida para integrar o programa “Buscando Ajuda” foi a Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D), um instrumento autoaplicável, sem a necessidade de terceiros, composto de 20 perguntas. Foi desenvolvida em 1977, por Radloff, com o objetivo de detectar sintomas depressivos em populações adultas<sup>7</sup>.

## Material e métodos

O programa de computador “Buscando Ajuda” é um produto técnico registrado sob o processo BR512019003039-7, expedido em 07 de janeiro de

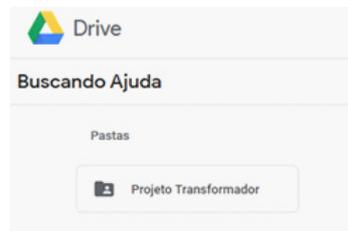
2020, desenvolvido na Universidade de Vassouras como resultado do projeto de pesquisa, “Perfil sociodemográfico e condições de saúde de famílias residentes nos bairros Ipiranga e Itakamosi, em Vassouras/RJ”, onde observou-se uma grande prevalência de pacientes com transtornos mentais, possibilitando o desenvolvimento da ideia desse programa de apoio.

Para fornecer embasamento teórico ao programa, foi realizada uma pesquisa nas principais bases indexadoras de dados (Pubmed, Scielo e Lilacs) no período de janeiro até novembro de 2019, utilizando os seguintes descritores: “Depressão”; “Autoestima”; “Motivação”; “Computador”; “Celular”; “Questionário”; “Triagem”. Por conseguinte, foram selecionados artigos publicados entre 2014 e 2019 e um artigo publicado em 1977, além de livros que abordavam o tema depressão. Após a análise desse material, iniciou-se o desenvolvimento do programa no dia 09 de março de 2019.

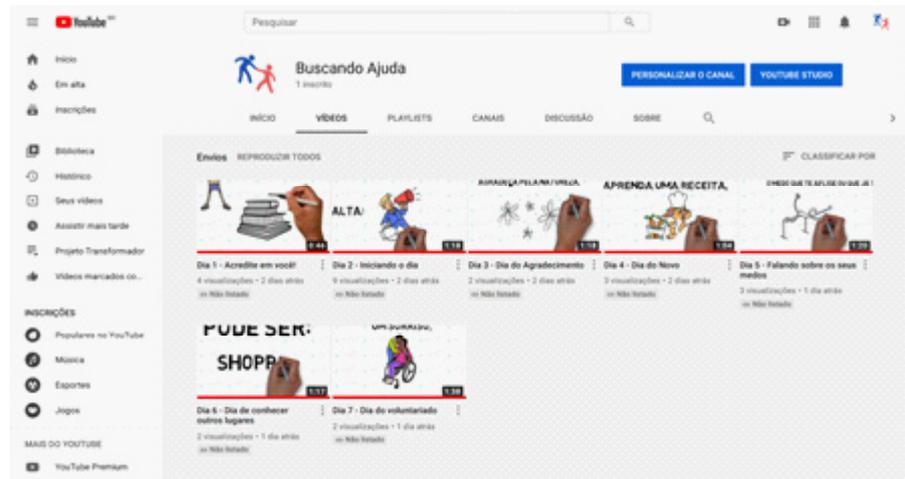
Foi programado na linguagem C#, utilizando o Visual Studio Community 2017 da Microsoft Corporation (empresa transnacional americana com sede em Washington) versão: 15.9.14, capaz de funcionar em computador com o sistema operacional Windows 10 e que possua acesso à internet. Além disso, sua instalação demora, em média, 2 minutos.

O formulário utilizado no programa foi armazenado na *Google Forms*, uma ferramenta da Google®, empresa multinacional de serviços online e software dos Estados Unidos, que foi criada em 1998 (figura 1), os documentos e arquivos utilizados no

**Figura 1.** Tela inicial da Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D) armazenada no Google Forms®. Acessado após clicar em “Iniciar” presente na tela que contém informações sobre a escala.



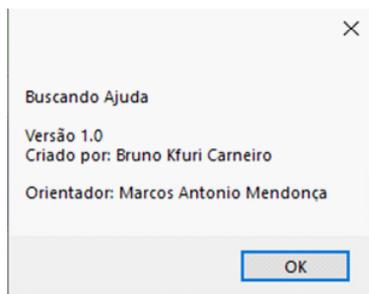
**Figura 2.** Pasta no Google Drive® do software “Buscando Ajuda”. Informação acessada após clicar no ícone com desenho de pasta na tela inicial do programa.



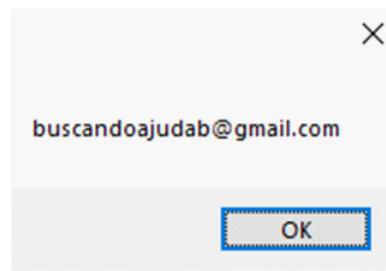
**Figura 3.** Vídeos do “Projeto Transformador” presentes no canal do “Buscando Ajuda” no YouTube®. Acessado após clicar no ícone com desenho de uma claquete na tela inicial do programa “Buscando Ajuda”.



**Figura 4.** Tela inicial do software “Buscando Ajuda”. Botões: “Questionário”, “Projeto Transformador”, “Sobre” (informações sobre o programa), “Instruções de uso” (documento com dados sobre a utilização do programa - armazenados na pasta do Google Drive® do programa “Buscando Ajuda”) e “Informações para o profissional de saúde” (documento com informações para o profissional de saúde - armazenado na pasta do Google Drive® do programa “Buscando Ajuda”). E aos seguintes ícones: à direita o Logotipo da Universidade de Vassouras (ao clicar será redirecionado para o site da Universidade de Vassouras). E abaixo do logotipo da esquerda para a direita, 4 imagens, sendo: desenho de um envelope (E-mail), desenho de uma pasta (Pasta do Google Drive® do programa Buscando Ajuda), desenho de uma câmera (Galeria com fotos do programa) e desenho de uma claquete (ao clicar será redirecionado para o canal do software “Buscando Ajuda” no YouTube®).



**Figura 5.** Informações sobre o Software “Buscando Ajuda”, acessadas após clicar no botão “Sobre” presente na tela inicial.



**Figura 6.** E-mail para contato com os desenvolvedores do software “Buscando Ajuda”, acessado após clicar no ícone com desenho de uma carta na tela inicial do programa.

programa serão armazenados em pastas no Google Drive®, serviço de sincronização e armazenamento de arquivos (figura 2).

Os vídeos motivacionais que integram o programa foram criados em 18 de fevereiro de 2020, utilizando o programa VideoScribe® (software para criar animações de quadro branco automaticamente) versão 3.5.2-18 PC (Windows) 64 Bit, pertencente a Sparkol® (empresa com sede no Reino Unido), durante o período gratuito do programa de 7 dias. Os vídeos foram armazenados no YouTube® (plataforma de armazenamento de vídeos pertencente a Google®) e está disponível de modo gratuito aos usuários do programa durante o período de disponibilidade desse software (figura 3).

A CES-D utilizada no programa é um instrumento de rastreamento, de uso livre e de fácil aplicabilidade, possuindo como foco os sintomas depressivos do usuário ao longo da semana anterior ao início da sua aplicação<sup>6,8</sup>. Sugere-se que deve ser respondida em um ambiente calmo e seguro, sendo necessário o preenchimento de todas as 20 questões, que incluem perguntas sobre comportamento, humor e percepções sobre si mesmo<sup>6</sup>. A referida escala foi escolhida por ter suas propriedades psicométricas já avaliadas entre adolescentes e adultos no Brasil, além de poder ser autoaplicável e ser de rápida realização, demorando entre 5 a 10 minutos<sup>6</sup>.

A pontuação da CES-D pode ser influenciada nos seguintes aspectos, como por exemplo, o nível socioeconômico; a saúde física do usuário; o ambiente da aplicação e também se é utilizada em dependentes químicos e/ou menores de 18 anos<sup>6</sup>.

As respostas das questões são dadas obedecendo os respectivos critérios: “raramente ou nunca” equivale à pontuação 0; “durante pouco ou algum tempo” equivale à pontuação 1; “ocasionalmente ou durante um tempo moderado” equivale à pontuação 2; e “durante a maior parte do tempo ou todo o tempo” equivale à pontuação 3. O resultado pode variar entre 0 e 60 (pontuação de 0 a 3 em cada um dos 20 itens). Por ser uma escala de rastreamento, valores positivos na pontuação final não determinam o diagnóstico e sim um risco maior de apresentar a depressão<sup>6</sup>. Será utilizado o valor de

16 como ponto de corte conforme estudo de validação da escala no Brasil de Silveira e Jorge<sup>6,9</sup>. Dependentes químicos que respondem a escala conforme estudos realizados no Brasil e no exterior necessitam de pontos de corte maiores<sup>6</sup>.

A escala pode ser respondida através da entrevista ou da autoaplicação, sendo esta última a forma mais utilizada e a que será implementada no programa “Buscando Ajuda”.

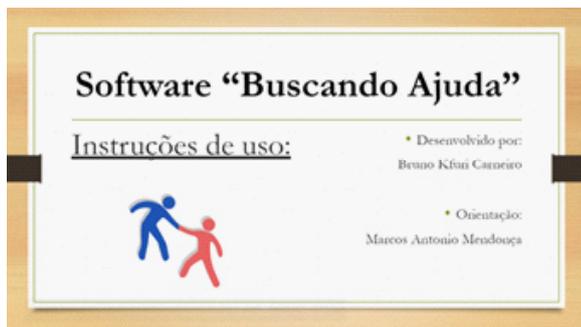
## Descrição de Uso do Software e Resultados

Após instalar o programa, o usuário terá acesso a tela inicial com botões e ícones com funcionalidades (figura 2, 3, 4, 5, 6 e 7). O usuário deverá clicar então em “Instruções de uso”, onde abrirá um arquivo contendo explicações sobre o software e sua forma de utilização (figura 8). E um botão denominado “Informações para o profissional de saúde” contendo orientações para o médico e o psicólogo ao utilizar o software (figura 9).

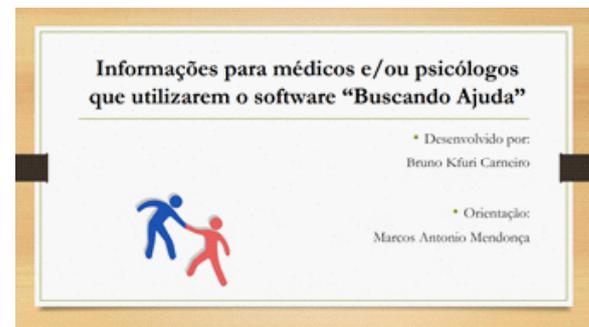
Clicando em “Questionário”, abrirá uma janela com informações sobre a Escala de Depressão Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D) (figura 10). Após essa introdução, ao clicar em “Iniciar” será redirecionado para questionário CES-D adicionado pelo “Buscando Ajuda” no Google Forms. Neste local, estará presente a referida escala contendo questões de múltipla escolha que deverão ser respondidas somente



**Figura 7.** Galeria do Software “Buscando Ajuda”, acessada após clicar no ícone com desenho de uma câmera na tela inicial do programa.



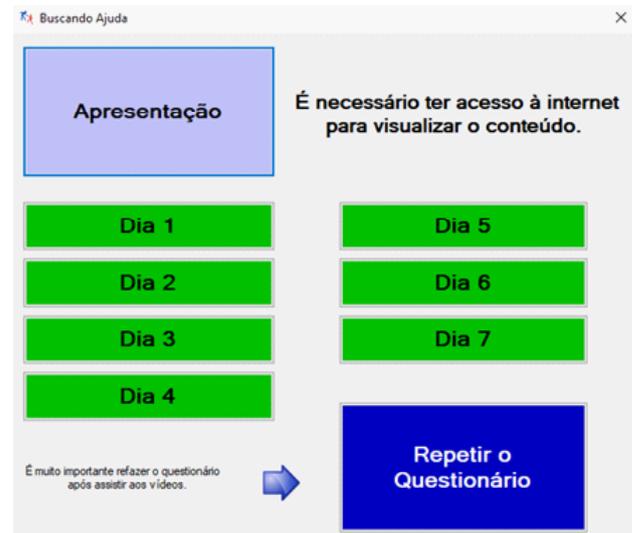
**Figura 8.** Instruções de uso do software “Buscando Ajuda”, arquivo armazenado na pasta do Google Drive® do programa “Buscando Ajuda”, acessadas após clicar no botão “Instruções de uso” presente na tela inicial do programa.



**Figura 9.** Informações para médicos e/ou psicólogos que utilizarem o software “Buscando Ajuda”, arquivo armazenado na pasta do Google Drive® do programa “Buscando Ajuda”, acessadas após clicar no botão “Informações para o profissional de saúde” presente na tela Inicial do programa.



**Figura 10.** Janela contendo informações sobre a Escala de Depressão Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D), acessada após clicar no botão “Questionário” presente na tela inicial do programa - software “Buscando Ajuda”.



**Figura 11.** Tela inicial do “Projeto Transformador”, acessada após clicar no botão “Projeto Transformador” na tela inicial do software “Buscando Ajuda”.

após o usuário marcar se foi instruído previamente por um profissional de saúde a seu respeito. Caso contrário não deverá respondê-la (figura 1).

Após isso, ele será instruído a clicar no botão denominado “Projeto Transformador”, um local onde terá acesso a 7 vídeos de cunho motivacional para serem vistos durante a semana, um (1) vídeo por dia (figura 11 e 3). Cada um deles dura em média 1 minuto, em sua versão atual. Decorridos esses 7 dias, o usuário será instruído a responder novamente a escala, tornando possível verificar se os vídeos cumprem o seu papel motivacional.

O programa ainda não foi utilizado por pacientes e profissionais da área da saúde, não possuindo, conseqüentemente, nenhum dado quanto à sua utilização.

## Discussão

O uso de escalas para avaliação de depressão é

útil para avaliar sintomas dos pacientes além de aferir a resposta ao tratamento. A CES-D é uma escala de grande utilidade para triagem da depressão em adultos<sup>6</sup>.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a internet era utilizada em 74,9% dos domicílios do Brasil. Evidenciando um aumento em relação ao ano anterior de 5,6 pontos percentuais<sup>10</sup>, demonstrando, por conseguinte, o crescente número de pessoas com acesso à internet no Brasil.

A utilização de ferramentas eletrônicas para auxiliar o profissional da área da saúde pode fornecer soluções para várias barreiras de tratamento, como, por exemplo, o anonimato, o custo, a diminuição do tempo entre o rastreamento e o início do tratamento<sup>11,12</sup>. Espera-se que essas ferramentas sirvam para complementar as consultas, identificando pessoas que necessitam de mais atenção nos serviços de saúde.

O programa de computador “Buscando Ajuda” realizará uma triagem de estados depressivos, além de complementar com os vídeos motivacionais,

consequentemente aprimorar as relações médico-paciente. Ao profissional de saúde pode ter um feedback mais ágil e eficaz, consequentemente reduzindo os possíveis transtornos com tratamentos futuros.

## Considerações Finais

O profissional, médico ou psicólogo, que utilizar o “Buscando Ajuda” deverá explicar as funcionalidades do programa a seus pacientes, além de demonstrar as limitações e os fatores que afetam a pontuação da escala.

O programa “Buscando Ajuda” bem como todos os recursos associados, mídias e documentos, não realiza diagnósticos nem tratamentos de transtornos depressivos, ele somente auxilia o profissional de saúde a identificar pacientes com esses sintomas. Novos estudos serão necessários para comprovar a eficácia do programa em relação aos vídeos motivacionais e a triagem de estados depressivos.

## Agradecimentos

À Universidade de Vassouras pela bolsa de PIBIC/ Universidade de Vassouras- FUSVE durante o período de desenvolvimento do software “Buscando Ajuda”.

## Fonte de Financiamento

A pesquisa contou com o financiamento da Universidade de Vassouras para o registro do programa “Buscando Ajuda” no valor de R\$ 185,00 (cento e oitenta e cinco reais).

## Nota

1. Este trabalho foi apresentado como resumo no XVIII Encontro Nacional de Iniciação Científica da Universidade de Vassouras. Esse evento aconteceu no período de 24 a 26 de outubro de 2019;

## Referências bibliográficas

1. Cui R. Editorial: A Systematic Review of Depression. *Curr Neuropharmacol*. 2015;13(4):480.
2. Duman RS, Sanacora G, Krystal JH. Altered Connectivity in Depression: GABA and Glutamate Neurotransmitter Deficits and Reversal by Novel Treatments. *Neuron*. 2019;102(1):75–90.
3. OPAS/OMS Brasil [homepage na internet]. Folha informativa - Depressão [acesso em 21 fev 2020]. Disponível em: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095)
4. American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5.ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.
5. World Health Organization [homepage na internet]. Mental health

action plan 2013 - 2020. Geneva: World Health Organization; 2013 [acesso em 21 de fev 2020]. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021\\_eng.pdf;jsessionid=21E6ECA04CB03D2A8ACE226D8DC7FDD5?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=21E6ECA04CB03D2A8ACE226D8DC7FDD5?sequence=1)

6. Gorenstein C, Wang Y-P, Hungerbühler I. Instrumentos de Avaliação em Saúde Mental. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda; 2016.

7. Radloff LS. The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Appl Psychol Meas*. 1977;1(3):385–401.

8. Salle E, Rocha NS, Rocha TS, Nunes C, Chaves MLF. Escalas psicométricas como instrumentos de rastreamento para depressão em estudantes do ensino médio. *Rev Psiq Clin*. 2012;39(1):24–7.

9. da Silveira DX, Jorge MR. Reliability and Factor Structure of the Brazilian Version of the Center for Epidemiologic Studies-Depression. *Psychol Rep*. 2002;91(3):865–74.

10. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [homepage na internet]. PNAD Contínua TIC 2017: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país. [acesso em 14 maio 2020]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/23445-pnad-continua-tic-2017-internet-chega-a-tres-em-cada-quatro-domicilios-do-pais>

11. Domhardt M, Geblein H, von Rezori RE, Baumeister H. Internet- and mobile-based interventions for anxiety disorders: A meta-analytic review of intervention components. *Depress Anxiety*. 2019;36(3):213–24.

12. Andersson G, Titov N. Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*. 2014 Feb;13(1):4–11.



