

LUÍS GOMES, MARIA DA LUZ AMARAL E HÉLIA GUERRA (UAç/NIDE)

AUTOAJUDA PARA A DEPRESSÃO UMA APP PARA AJUDAR A GERIR E SUPERAR A DEPRESSÃO PASSO-A-PASSO

O Relatório Intercalar do Plano Regional de Saúde, publicado no passado mês de fevereiro indica que aproximadamente um terço da população dos Açores (32%) entre os 20 e os 74 anos apresenta alterações de saúde psicológica. Destas, a Depressão corresponde à perturbação mental com maior prevalência (12,8%). De referir que o número de utentes inscritos nas Unidades de Saúde de ilha tem vindo a aumentar nos últimos anos, registando-se 2.760 novos casos em 2016.

O panorama nacional não é muito diferente. Os resultados do estudo sobre a prevalência de doenças mentais na população adulta portuguesa sugerem

que somos o país da Europa com a maior prevalência de doenças mentais na população adulta: em 2016, um em cada cinco portugueses sofreu de uma doença mental e quase metade já teve uma destas perturbações durante a vida. Em 2016, as perturbações depressivas eram a terceira principal doença causadora de morbilidade em Portugal nas mulheres, e a quarta nos homens, contribuindo para cerca de 70% dos cerca de 1.000 suicídios (3 por dia) em Portugal. Neste mesmo ano foram prescritas cerca de 30 milhões de embalagens de psicofármacos. Sendo este o dobro do número registado em 2013. Mas apesar dos Portugueses gastarem 600 mil euros por dia em psicofármacos, a oferta de respostas alternativas na área da saúde

psicológica continua limitada. Mundialmente, o aumento da prevalência da Depressão em todos os países do mundo tem merecido a atenção da Organização Mundial de Saúde (OMS). Mais de 300 milhões de pessoas sofrem de Depressão, uma perturbação que é a principal causa de incapacidade e se prevê que constitua a segunda maior causa do encargo com a doença em 2030.

Em 2017, no Dia Mundial da Saúde, comemorado a 7 de abril de cada ano para assinalar o aniversário da sua fundação, a OMS elegeu como tema a Depressão. No centro da campanha, o slogan “Vamos Falar de Depressão” aponta para a importância de se falar sobre a depressão como uma componen-

DEPRESSÃO: VAMOS AGIR!

te vital da recuperação, já que, o estigma que envolve a doença mental, incluindo a depressão, continua a ser uma barreira para as pessoas que procuram ajuda em todo o mundo.

A Depressão afeta pessoas de todas as idades e condições sociais e em todos os países. Provoca angústia e tem impacto na capacidade das pessoas realizarem até mesmo as tarefas diárias mais simples, com consequências por vezes devastadoras para o relacionamento com a família e amigos e a capacidade de se sustentar. A Depressão é uma doença caracterizada por tristeza persistente e perda de interesse em atividades que as pessoas normalmente desfrutam, acompanhada por uma incapacidade de realizar atividades diárias, durante pelo menos duas semanas. Além disso, as pessoas com depressão normalmente apresentam vários dos seguintes sintomas: perda de energia, alteração no apetite, dormir mais ou menos que o habitual, ansiedade, concentração reduzida, indecisão, inquietação, sentimentos de inutilidade, culpa ou desesperança, pensamentos autoagressivos ou de suicídio.

No pior cenário, a depressão pode levar ao suicídio, atualmente a segunda principal causa de morte entre os 15 e os 29 anos de idade, em todo o mundo. No entanto, a depressão pode ser prevenida e tratada. Uma melhor compreensão do que a depressão é e como pode ser prevenida e tratada, ajudará a reduzir o estigma associado à doença e levar a que mais pessoas procurem ajuda.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) tendo em consideração esta realidade descrita considera que é inegável que a depressão constitui hoje em dia um dos principais desafios que se colocam à Saúde Pública e no qual é urgente e imperativo intervir.

A investigação científica, baseada em grandes meta-análises e revisões sistemáticas das evidências disponíveis, tornou consensual o papel central da intervenção psicológica no tratamento das perturbações depressivas e o seu custo-efetividade.

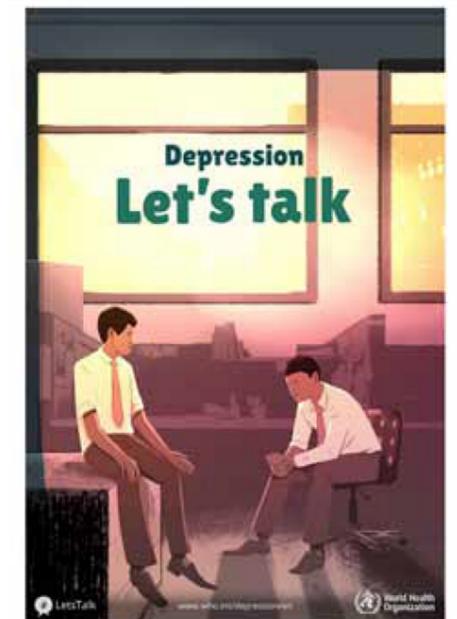
Neste sentido, tendo em conta as repercussões físicas, psicológicas, sociais, laborais e, conseqüentemente, os custos

económicos para o próprio, para a família e para a comunidade a OPP propôs em 2017, um Programa Nacional de Prevenção da Depressão (PNPD). Nos Açores, a OPP estabeleceu um protocolo com a Secretaria Regional da Saúde com o objetivo de implementar o PNPD sob a forma de projeto piloto nas ilhas de S. Jorge, Sta. Maria e Terceira. Este programa assenta nas recomendações internacionais que tendem a convergir para um modelo de tratamento baseado numa lógica de “matched stepped care” – cuidados emparelhados e faseados. Em termos específicos, o PNPD tem como um dos seus objectivos: disponibilizar instrumentos de autoajuda, que apoiem o autocuidado e a prevenção da depressão.

O projeto de I&D “Autoajuda para a Depressão” é baseado no manual de autoajuda para a depressão desenvolvido no âmbito do projeto “Stop Depression”, promovido pelo Laboratório de Investigação em Psicoterapia do Instituto Universitário da Maia (ISMAI). Este manual sugere um tratamento em 3 etapas durante 6 semanas para pessoas com sintomatologia depressiva, o qual inclui um caderno de atividades diárias. No futuro próximo, uma parte significativa dos profissionais de saúde utilizará dispositivos móveis (smartphones e tablets) nas suas atividades profissionais diárias, na tentativa de estabelecer novas formas de comunicação com os doentes. Estas formas podem proporcionar uma oportunidade de partilha de informações e responsabilidades no tratamento de cada pessoa, o que constitui uma inflexão em relação aos atuais modelos de prestação de cuidados de saúde.

Neste contexto prospetivo, o projeto de I&D “Autoajuda para a Depressão” visa desenvolver um protótipo de uma aplicação para dispositivos móveis para gerir e partilhar (com o psicólogo) este registo de atividades. Esta aplicação permitirá estabelecer uma nova forma de comunicação e partilha de informação, em tempo real e em qualquer local, entre a pessoa com depressão e o seu psicólogo.

O desenvolvimento deste protótipo é um



desafio particularmente interessante e exigente nos requisitos de interação com o utilizador: na organização, no registo das atividades, na escolha e na adequação dos elementos gráficos e funcionais, para potenciar e adequar a experiência de interação com o utilizador (UX). Este projeto piloto de I&D é desenvolvido pelo Núcleo de Investigação e Desenvolvimento em e-Saúde (NIDEs), uma unidade de investigação da Universidade dos Açores (UAç) que integra o Sistema Científico e Tecnológico dos Açores, em parceria com o ISMAI e a OPP. O NIDEs resulta de uma iniciativa conjunta de docentes da UAç (Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT) e da Escola Superior de Saúde (ESS) da UAç) e de profissionais de saúde do Sistema Regional de Saúde (SRS), para desenvolver projetos de I&D e prestação de serviços, nas áreas da informática e da saúde, com especial destaque para a e-Saúde, uma das áreas de confluência, com potencialidades na prestação de serviços ao Serviço Regional de Saúde dos Açores e em linha com centros de I&D congéneres sediados em outras instituições de ensino superior em Portugal. Esta unidade de I&D tem por missão a promoção e o desenvolvimento tecnológico em sistemas de dados e de conhecimento, focando-se na concepção e implementação de ferramentas e serviços inteligentes na área da saúde, contribuindo para práticas mais eficientes, eficazes e sustentáveis.