

SERINEA: Proposta de aplicativo de monitoramento de saúde mental

LUIZA PEREZ CASAGRANDE¹; FREDERICO SCHMITT KREMER²

¹UFPEL – lperezcasagrande@gmail.com

²UFPEL – fred.s.kremer@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental no Brasil vive uma crise que reflete diretamente o estado da população em geral, manifestando-se tanto em indicadores de saúde pública quanto em impactos sociais e econômicos. Em 2024, os transtornos mentais atingiram patamares incapacitantes preocupantes, levando ao registro de 472.328 licenças médicas, que representa um aumento de 68% em relação ao ano anterior, e o maior número em pelo menos dez anos (G1, 2024). A depressão, em particular, é reconhecida como um dos transtornos mais graves, sendo altamente associada ao risco de suicídio. Segundo o Ministério da Saúde, sua prevalência ao longo da vida no Brasil é de aproximadamente 15,5%, seja de forma isolada ou associada a condições físicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024). Trata-se, portanto, de um problema médico grave, crônico e recorrente quando não tratado, e que, ao se somar à crescente incidência de afastamentos, evidencia a magnitude da crise de saúde mental no país e a necessidade urgente de estratégias inovadoras de enfrentamento.

Atualmente, pessoas com limitações financeiras frequentemente enfrentam barreiras significativas no acesso ao cuidado profissional em saúde mental, seja por falta de recursos, longas esperas ou escassez de serviços. Para muitos, transtornos como depressão, ansiedade ou TDAH podem passar despercebidos devido à baixa percepção dos próprios sintomas ou ao estigma associado. Nesse contexto, a autopercepção emocional — a capacidade de reconhecer, nomear e compreender sentimentos — desempenha papel essencial não apenas nos tratamentos psicoterapêuticos, mas também na melhoria da qualidade de vida de quem não possui diagnóstico formal. Pesquisas confirmam que maior autoconhecimento emocional está ligado a melhores indicadores de bem-estar, autorregulação e autoestima, favorecendo a adesão a estratégias de autocuidado (SCHLEGEL; VESS; ARNDT, 2012). Assim, promover essa capacidade de “sentir para conhecer” pode ser um passo significativo, especialmente para quem não busca avaliação clínica, rumo à identificação de aspectos da vida que podem ser cuidados, melhorados ou compreendidos com mais clareza.

A tecnologia digital surge, então, como uma importante aliada na mitigação desse cenário de “epidemia silenciosa”. Conforme destacado pelo jornal da USP, ferramentas inovadoras e de baixo custo em formato digital podem apoiar o diagnóstico, o tratamento e o acompanhamento de uma ampla gama de transtornos mentais (JORNAL USP, 2024). A utilização de recursos como aplicativos móveis, plataformas online e sistemas digitais de monitoramento mostra benefícios significativos na promoção do autoconhecimento emocional, na organização das informações clínicas e na manutenção do acompanhamento terapêutico. Além disso, evidências apontam que tecnologias aplicadas na

atenção primária à saúde podem otimizar a tomada de decisão, apoiar a educação contínua dos profissionais e facilitar o gerenciamento de informações, fortalecendo o vínculo entre usuários e serviços (DEVECHI et al., 2024). Assim, soluções digitais não apenas aumentam a flexibilidade e o alcance do cuidado, mas também oferecem meios estratégicos para superar as limitações do modelo tradicional de atenção à saúde mental.

Assim, o presente trabalho apresenta uma proposta de aplicativo voltado ao monitoramento do bem-estar emocional, pensado para atender necessidades tanto de indivíduos, quanto de profissionais da saúde. Para os usuários em geral, a ideia é oferecer uma ferramenta acessível, intuitiva e visualmente confortável, que favoreça o registro cotidiano de aspectos como humor, sentimentos e suas intensidades assim como suas justificativas (pensamentos), sintomas físicos e elementos da rotina, como o sono e o uso de medicação. O recurso irá incorporar elementos de gamificação de forma equilibrada, promovendo engajamento e adesão ao registro diário, recompensando o exercício contínuo de auto observação e fortalecendo hábitos de autopercepção a longo prazo. Para os profissionais da saúde, a proposta prevê disponibilizar uma visão integrada do paciente, organizada em gráficos, indicadores e resumos que facilitem a interpretação das informações registradas, incluindo dados que o próprio paciente poderia não lembrar de relatar. Dessa forma, o aplicativo se configura como um elo entre auto observação e acompanhamento clínico, ampliando a qualidade e quantidade de informações disponíveis, fortalecendo a adesão ao cuidado e contribuindo para a identificação de estratégias mais eficazes com o cuidado da saúde mental. No caso de indivíduos que não recebem acompanhamento profissional, a ferramenta também se mostra valiosa, permitindo a identificação de padrões de comportamento e oferecendo oportunidades concretas de melhora na qualidade de vida através do autoconhecimento.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho apresenta uma proposta de aplicativo voltado ao monitoramento do bem-estar emocional, fundamentada em evidências científicas da saúde mental e na abordagem da terapia cognitivo-comportamental (TCC). A metodologia utilizada para elaborar a proposta foi de caráter exploratório e bibliográfico, baseada na análise de artigos científicos, relatórios institucionais e dados secundários de fontes como OMS, Ministério da Saúde e veículos jornalísticos, bem como em estudos de caso de tecnologias voltadas à saúde mental.

Para identificar problemas e necessidades, foram realizadas conversas com psicólogos e entrevistas informais com indivíduos que podem se tornar usuários futuramente, permitindo compreender os desafios enfrentados no registro emocional, acompanhamento de sintomas, adesão a tratamentos e autopercepção. Essa etapa evidenciou lacunas nos aplicativos existentes, que frequentemente se limitam a um transtorno específico ou a uma única funcionalidade.

A proposta do aplicativo integra funcionalidades que visam atender a essas lacunas, organizadas em cinco eixos principais:

1. Registro e acompanhamento emocional: permite o registro diário de humor, notas e reflexões sobre o dia, categorização de emoções e visualização de histórico em gráficos ou timelines. Essa funcionalidade visa estimular a prática de autopercepção, fundamental para o reconhecimento de padrões emocionais e regulação afetiva.
2. Autoconhecimento e insights: inclui resumos semanais e mensais, alertas de padrões negativos e sugestões de ações rápidas, como exercícios de respiração ou mindfulness. Essas ferramentas foram inspiradas em técnicas da TCC para aumentar a consciência emocional e promover intervenções preventivas.
3. Personalização e usabilidade: oferece configurações de lembretes, interface personalizável (modo claro/escuro, design mobile-first) e espaço para feedback do usuário, garantindo que a experiência seja acessível, confortável e engajadora.
4. Segurança e privacidade: contempla login seguro, armazenamento local criptografado e exportação de dados controlada, de modo a proteger informações sensíveis do usuário, alinhado às melhores práticas de ética e confidencialidade em saúde digital.
5. Registro físico corporal: abrange monitoramento de sintomas relacionados à medicação, sono, fadiga, estresse físico e atividade física, possibilitando a correlação entre estado emocional e indicadores físicos, promovendo uma abordagem mais completa do bem-estar do usuário.

Dessa forma, a metodologia consiste na síntese de informações da literatura científica, observações qualitativas e análise de soluções existentes, permitindo a proposição de um aplicativo conceitual que centraliza funcionalidades dispersas, incorpora estratégias de gamificação para aumentar o engajamento e fundamenta-se em evidências de psicologia clínica para promover a saúde mental e o bem-estar emocional.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o momento, o trabalho concentrou-se na análise bibliográfica e exploratória, incluindo artigos científicos, relatórios institucionais e estudos de caso de tecnologias voltadas à saúde mental. Foram realizadas também conversas com psicólogos e indivíduos leigos para identificar necessidades, lacunas e desafios dos usuários em relação a recursos digitais de monitoramento emocional.

A partir desses levantamentos, observou-se que a maioria dos aplicativos existentes é restrita a um nicho específico ou limita-se a uma única funcionalidade, evidenciando a necessidade de uma solução integrada. Com base nessas constatações, foi elaborada a proposta conceitual do aplicativo, que

centraliza funcionalidades dispersas, incorpora estratégias de engajamento por gamificação e prevê acompanhamento de indicadores emocionais e físicos. O trabalho encontra-se atualmente na fase conceitual, servindo como base para futuras etapas de desenvolvimento e validação da ferramenta.

4. CONCLUSÕES

O presente trabalho apresenta a proposta de um aplicativo integrado para o monitoramento do bem-estar emocional, cuja inovação reside na centralização de funcionalidades que atualmente se encontram dispersas em diferentes ferramentas digitais. A proposta combina o registro diário de humor, sentimentos, sintomas físicos, uso de medicação e elementos da rotina com estratégias de gamificação, promovendo o engajamento contínuo do usuário e incentivando a prática de autopercepção.

Além disso, a ferramenta prevê oferecer aos profissionais da saúde uma visão abrangente e organizada das informações registradas, facilitando o acompanhamento e a tomada de decisão clínica. A inovação do projeto está, portanto, na criação de uma solução que atende simultaneamente usuários e profissionais, ampliando o acesso ao autoconhecimento emocional e contribuindo para práticas mais integradas e eficazes na promoção da saúde mental.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Schlegel, R. J., Vess, M., & Arndt, J. (2012). To discover or to create: Metaphors and the true self. *Journal of Personality*, 80(4), 969–993. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00753.x>

JORNAL USP. Tecnologia pode mitigar epidemia de transtornos mentais. Jornal da USP, São Paulo, 2024. Acessado em 29 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/tecnologia-pode-mitigar-epidemia-de-transtornos-mentais>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Depression. WHO, Genebra, 2023. Acessado em 29 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Anxiety disorders. WHO, Genebra, 2023. Acessado em 29 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde Mental — Portal Gov.br. Ministério da Saúde, Brasília, 2024. Acessado em 29 ago. 2025. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>