

# BisHappyMind - App de Alívio da Ansiedade em Adolescentes

Cailon Sérgio da Fonseca Dias e Isabely Rocha de Oliveira

Orientadoras: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Cristina Correa de Oliveira; Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ana Cristina Gobbo

César e Psic<sup>a</sup> Natália Cristina Cardoso Ferreira



## INTRODUÇÃO

A ansiedade é um estado emocional comum, caracterizado por preocupação e medo, podendo evoluir para uma forma patológica quando esses sentimentos se tornam desproporcionais, impactando negativamente a vida diária e gerando sintomas como ataques de pânico e fobias (American Psychiatric Publishing, 2013).

Antes da pandemia de COVID-19, a ansiedade afetava 11,6% de crianças e adolescentes globalmente, mas esse número quase dobrou durante a pandemia, atingindo 20,5% (Deangelis, 2022).

No Brasil, 36% dos jovens apresentaram sintomas de ansiedade durante o isolamento social, com fatores como interrupção das atividades escolares e incertezas sobre o futuro intensificando o problema (Nadai, 2023). Após a pandemia, a ansiedade permanece no centro das discussões sobre saúde mental, com o surgimento de tecnologias como wearables e realidade virtual, que oferecem novas e promissoras abordagens terapêuticas (Matsumoto et al., 2023).

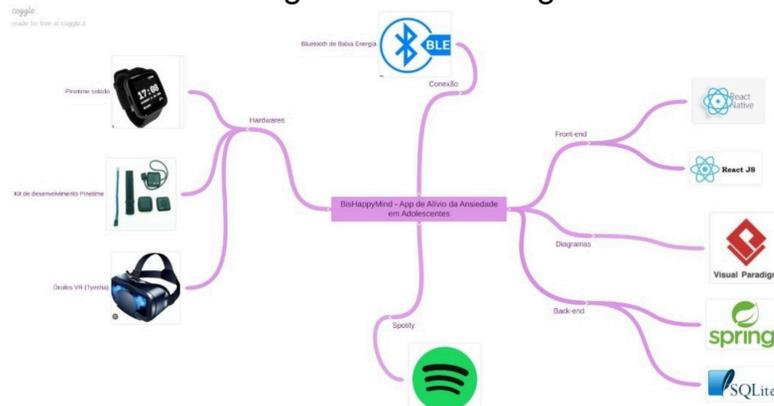
## OBJETIVOS

Este estudo visa desenvolver um protótipo que integra um smartwatch e óculos de realidade virtual para ajudar adolescentes a gerenciar sua ansiedade e sintomas físicos.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada em duas etapas: uma pesquisa quantitativa por meio de Survey, com coleta de dados demográficos e níveis de ansiedade; e o teste do protótipo do software. A Figura 1 ilustra os materiais que foram utilizados nessa pesquisa.

Figura 1 – Tecnologias



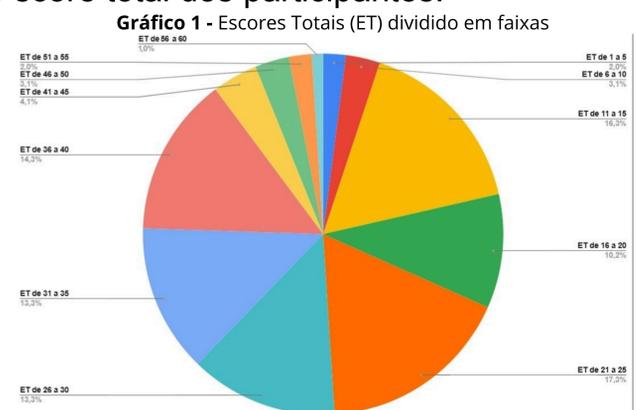
Fonte: Autores

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC PUBLISHING. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5. ed. Washington, D.C. [u.a.]: American Psychiatric Publishing, 2013. ISBN: 9780890425572.
- DEANGELIS, Tori. Treating Child and Teen Anxiety. American Psychological Association, 2022.
- MATSUMOTO, Naomi et al. Longitudinal impact of the COVID-19 pandemic on the development of mental disorders in preadolescents and adolescents. BMC Public Health, v. 23, n. 1, p. 1308, 2023.
- NADAI, Tainah. Pandemia é responsável por cerca de 36% dos casos de depressão em crianças e adolescentes. Jornal da USP, 14 set. 2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/pandemia-e-responsavel-por-cerca-de-36-dos-casos-de-depressao-em-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 3 out. 2024.

## RESULTADOS

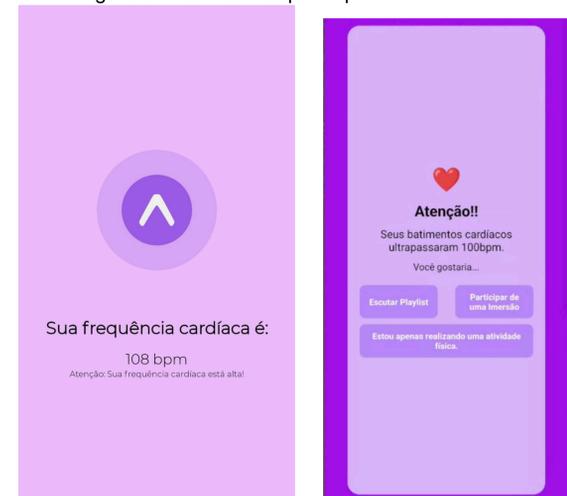
No inventário de Ansiedade, Greenberger e Padesky (2017), o score total que uma pessoa pode chegar é de 72 pontos. Na nossa amostra, o maior score obtido foi 59 pontos, no gráfico 1 ilustra o score total dos participantes.



Fonte: Autores

A Figura 2 mostra as interfaces do protótipo desenvolvido, integrado a um smartwatch, coleta dados de batimentos cardíacos e oferece musicoterapia ou imersão em realidade virtual como intervenções para alívio da ansiedade.

Figura 2: Interfaces do protótipo desenvolvido..



Fonte: Autores

## CONCLUSÃO

Os resultados revelam que 68% (n=67) dos discentes apresentaram níveis moderados a severos de ansiedade. O aplicativo demonstrou eficácia no alívio desses sintomas, proporcionando efeitos positivos aos participantes da pesquisa.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao PIBIFSP, as professoras Ana Cristina e Cristina Correa, a psicóloga Natália Cristina, aos professores Antônio de Carvalho e Orlando Berenguel, aos alunos Lybio Croton, Gabriel Sandrini, Sanmara Gomes e Sabrina Marques.