

RECOMENDAÇÕES PARA SAÚDE MENTAL E HÁBITOS SAUDÁVEIS DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 (II)

Coordenador: Maria Paz Loayza Hidalgo

Os transtornos de humor estão entre as principais causas de incapacidade, quadro que se agravou pela pandemia de COVID-19. Essa situação gera sobrecarga ao sistema de saúde, dificultando o diagnóstico e apresenta forte estigma social associado. Neste cenário, considerando a necessidade de intervenções acessíveis à população e a associação entre saúde mental e fatores da cronobiologia, foi desenvolvido o aplicativo ReGente, para promoção de saúde física e mental a partir de recomendações e do acompanhamento de rotinas. A base do desenvolvimento do aplicativo é um estudo que ocorreu durante o período de distanciamento social e que testou a efetividade de recomendações com potencial para promover saúde mesmo após esse período. O aplicativo tem por objetivo ampliar o alcance à população, melhor direcionar as recomendações para hábitos saudáveis, relógio biológico e sono e aprimorar a comunicação das informações. O processo de desenvolvimento conta com uma equipe multidisciplinar, envolvendo pesquisadores da área da saúde, física, informática, arquitetura, design e comunicação. As contribuições dos profissionais das diferentes áreas quanto a aprimoramentos e à coerência das soluções frente às evidências científicas ocorrem em reuniões de validação. O ReGente é um aplicativo híbrido (web app, Android e iOS), o que permite atingir um número grande de usuários, e desenvolvido de forma modular, o que possibilita o aprimoramento através da inserção de novas funcionalidades, conforme demandas e retornos das pesquisas. No módulo de coleta de dados são utilizados instrumentos validados e questões complementares sobre saúde, contato social, hábitos e bem-estar. Já as recomendações são divididas em dois módulos: i) personalizadas, utilizando os dados coletados para propor recomendações específicas ao usuário com base em evidência científica, e ii) gerais, sempre disponíveis e derivadas do estudo base. Por fim, no módulo de acompanhamento de rotinas o usuário pode selecionar as rotinas que pretende monitorar de forma a torná-las mais saudáveis. No desenvolvimento do aplicativo foram considerados requisitos de User Interface (UI), User Experience (UX), responsividade e acessibilidade. A identidade visual, que é utilizada tanto no aplicativo, quanto em mídias impressas e divulgação, conta com um mascote com o intuito de gerar aproximação dos usuários e possibilitar o uso de ilustrações para as informações textuais. O mascote tem três versões principais, conforme o relógio biológico do usuário: matutino, intermediário e vespertino; sendo

concebido para ser neutro quanto às demais características. A primeira versão do aplicativo foi desenvolvida e está atualmente em etapa de validação com um grupo de usuários selecionados. Após o final da validação, o aplicativo será disponibilizado à população e uma divulgação com caráter educativo será conduzida. Um estudo específico deverá avaliar o impacto do uso do aplicativo.