

A participação do Design Inclusivo e da Tecnologia na resolução de problemas de ansiedade em estudantes universitários em pandemia Covid-19

The Role of Inclusive Design and Technology in Solving Anxiety Problems in College Students in pandemic Covid-19

Sara Barbosa

*Saúde mental;
ansiedade; design
inclusivo;
tecnologia*

Resumo

A saúde mental é um problema que cada vez mais afeta a população mundial e, apesar de não ter a devida atenção, está a tornar-se num assunto em evidência na sociedade atual. Este trabalho tem como premissa a participação do design inclusivo e da tecnologia na resolução de problemas de ansiedade, com foco nos estudantes universitários durante a pandemia do Covid-19. De forma a conseguir compreender e descodificar este tema foi realizada uma pesquisa para entendimento de como aplicar os processos de design, na criação de uma possível solução a partir das tecnologias de uso recorrente utilizadas na saúde mental. Assim foi possível ter uma visão do que se encontra agora a ser estudado e onde estão as barreiras e fatores de sucesso quando o design inclusivo é utilizado juntamente com a tecnologia para ajudar as pessoas com problemas relacionadas com o transtorno da ansiedade.

*Mental health;
anxiety; inclusive
design; technology*

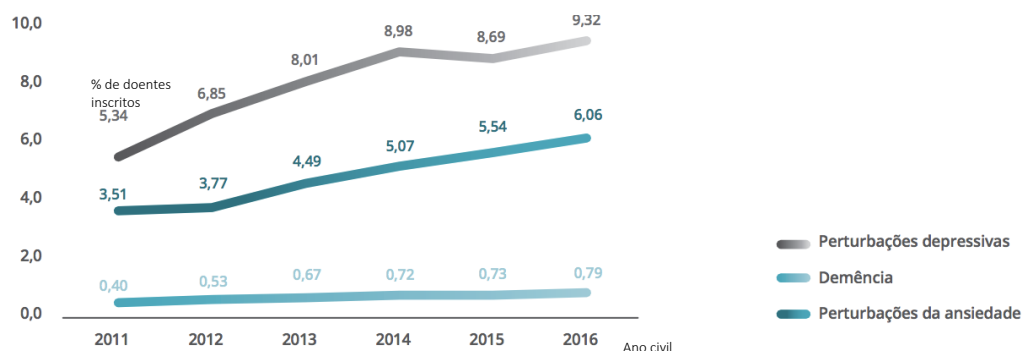
Abstract

Mental health is a problem that increasingly affects the world population and, despite not getting enough attention, is becoming a hot topic in today's society. This work is premised on the participation of inclusive design and technology in solving anxiety problems, with a focus on college students during the Covid-19 pandemic. In order to understand and decode this theme, a research was conducted to understand how to apply the design processes, in the creation of a possible solution from the recurrent technologies used in mental health. Thus it was possible to have a vision of what is now being studied and where are the barriers and success factors when inclusive design is used along with technology to help people with problems related to anxiety disorder.

1. Introdução

Embora a saúde mental seja considerada um cuidado de saúde primário e indispensável para o bem-estar dos indivíduos, das sociedades e dos países (“Relatório Mundial da Saúde. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança”, [s.d.]), não tem sido dada tanta importância à saúde mental como é dada à saúde física. Continua a ser necessário derrubar barreiras existentes como a discriminação ou mesmo o estigma associado, sendo necessário despertar uma consciência social e comunitária neste sentido. Com a pandemia de Covid-19, a saúde mental tem ganho visibilidade e é abraçada devido às consequências que os confinamentos, o isolamento e mesmo o distanciamento social trouxeram. Dentro deste tema o enfoque deste trabalho é no problema da ansiedade. Graeff, (2007) diz-nos que a ansiedade está relacionada com a emoção de um comportamento de risco e que só acontece quando o ser humano está perante alguma potencial ameaça ou estímulo de perigo fora da sua zona de conforto. Segundo a Direção Geral da Saúde (DE CARVALHO et al., 2017), as perturbações da ansiedade têm vindo a aumentar significativamente em anos recentes, como ilustrado na Figura 1. Este aumento agravou-se durante esta pandemia, sabendo-se que os estudantes universitários são um grupo particularmente vulnerável (HUSKY; KOVESH-MASFETY; SWENDSEN, 2020).

Figura 1 - Gráfico da evolução dos doentes inscritos ativos referentes às doenças do foro mental em Portugal 2011 - 2016
Fonte: (DE CARVALHO et al., 2017)



Nota: Código ICPC-2:P76. Código SIM@SNS: MOR206.01 FL
Fonte: SPMS/SIARS (dados 2011-2014) e SIM@SNS (dados 2015-2016)

Apesar da existência de cuidados para o tratamento de doenças do foro mental, focados especificamente na ansiedade, as abordagens associadas à psicoterapia tradicional são muitas vezes desconhecidas por falta de comunicação ou são inacessíveis por serem caras. Mesmo quando as pessoas aceitam tratar-se, a privação financeira pode levá-las a abandonar o tratamento, acabando este por se tornar ineficaz e gerando um efeito bola de neve (DEKKER; WILLIAMS, 2017). Assim, a pessoa pode mais tarde voltar a apresentar sintomas agravados que não consegue controlar. Além de serem mais susceptíveis de experienciar ansiedade, os estudantes universitários são um grupo que enfrenta particularmente estas barreiras no acesso a tratamentos apropriados.

Aqui, a tecnologia surge como uma ferramenta viável para apoiar e promover a saúde mental neste público-alvo, podendo até apresentar algumas mais-valias em relação à psicoterapia tradicional. A geração millennial e as gerações seguintes são utilizadores de tecnologia mais ativos que pode potenciar o impacto positivo destas ferramentas. De facto um estudo recente constatou que a tecnologia foi um fator essencial para gerir a ansiedade através de aplicações disponíveis como as redes sociais, aplicações de

exercício físico, mental e respiratório o que fez com que o stress fosse gerido de forma individual (WANG et al., 2020).

Este trabalho visa a entender o papel da tecnologia como apoio para estudantes universitários que apresentem sintomas de ansiedade. É necessário aprofundar e abordar este tema com vista a identificar uma possível solução transversal ou universal, que responda à diversidade de características deste grupo de utilizadores. O Design Inclusivo, com o seu foco em promover a acessibilidade e usabilidade (JOHN CLARKSON; CLARKSON; COLEMAN, [s.d.]), oferece uma abordagem valiosa para este trabalho. No restante texto procede-se a uma análise crítica da literatura relevante, tendo como objetivo final delinear uma metodologia apropriada ao propósito desta investigação.

2. Objetivos

- Fazer um levantamento das tecnologias de uso corrente aplicadas à saúde mental e, em particular, à ansiedade.
- Compreender as barreiras atuais e os fatores de sucesso no design destas tecnologias.
- Aplicar processos de design participativo com estudantes universitários para explorar a criação de soluções apropriadas e desejáveis neste contexto.

3. Revisão de literatura

A literatura aqui apresentada inclui artigos cedidos por parte de um docente. De seguida, foi feita uma busca na plataforma SCOPUS procurando palavras chave como “inclusive design” AND “technology” AND “mental health” no título, palavras-chave e resumo dos artigos. Dos resultados obtidos, foram aplicados filtros de seleção como: idioma apenas em inglês, regime aberto e a restrição entre o ano 2017 e o ano 2022. Para além desta base de dados foi pesquisada informação certificado dentro da Organização Mundial da Saúde e outros semelhantes.

3.1 A ansiedade em estudantes universitários

Sabe-se que a saúde mental tem um impacto negativo na capacidade de resposta académica dos estudantes (Eisenberg, Goldberstein and Hunt 2009). Para os estudantes universitários, o stress por estar longe de casa, começar a ter a sua própria autonomia, proveito e potencial na vida académica, problemas de confidencialidade/ confiança sob o desconhecido, suportar novas experiências são fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade (BATCHELOR et al., 2020). Estes fatores acabam por despertar emoções negativas relacionadas com a falta de sono, stress, sensação de abandono ou alterações de humor constantes. O impacto negativo da ansiedade neste público alvo, pode ser apresentado a curto como a longo prazo, afetando o potencial académico, o risco de desencadear comportamentos ou pensamentos suicidas. (PRETORIUS; CHAMBERS; COYLE, 2019)

3.2 Tecnologia como ferramenta de gestão da saúde mental

Stawarz; Preist; Coyle, (2019) dizem-nos que não devemos considerar as tecnologias apenas como uma nova forma de fornecer psicoterapia tradicional baseando-se em

evidências. Em vez disso, a tecnologia tem o potencial de revolucionar a saúde mental e conseguir abrir novos modelos de intervenção.

A abordagem do HCI (Human-Computer Interaction) é entendido como um dos fatores importantes em relação às experiências do utilizador serem alcançadas com sucesso. Sendo que esta, torna-se uma abordagem teórica bastante ajustável no que diz respeito a aplicação da tecnologia no contexto da saúde mental a partir de uma perspetiva de design centrado no utilizador (HCD).

Assim, a necessidade de incluir profissionais de saúde como enfermeiras, pode ser analisada de forma crítica para saber quais poderão ser as barreiras e os fatores de sucesso destas plataformas digitais e assim desenvolver de forma útil uma abordagem com qualidade conseguindo promover uma recuperação precoce e completar um tratamento com sucesso. (SØGAARD NEILSEN; WILSON, 2019)

3.3 O papel do Design na procura de soluções tecnológicas desejáveis e inclusivas para a ansiedade

Cada vez mais é reconhecido na tecnologia a acessibilidade e eficácia para a melhora significativa dos problemas relacionados com a saúde mental. O design tem um papel importante na HCI (Human-Computer Interaction) onde este tem directrizes básicas bem estabelecidas para focar em domínio específicos. Assim, será necessário compreender e estabelecer novas directrizes para o desenvolvimento de soluções tecnológicas que sejam desejáveis e inclusivas para os estudantes que apresentem o transtorno da ansiedade. (DOHERTY; COYLE; MATTHEWS, 2010)

Como exemplo de que de facto a tecnologia consegue facilitar a adaptação do utilizador e ser um potencial de inclusão, é apresentado o projeto 'Personal Investigator (PI)'. Este projeto é exemplo de um jogo com modelo de intervenção na saúde mental em adolescentes, acabando por tornar o processo da sua terapia bem direcionada desenvolvendo o diálogo através do jogo em vez das abordagens que a psicoterapia tradicional faz. (COYLE, [s.d.]

4. Métodos e técnicas

O público-alvo de estudo são estudantes da Universidade do Minho. Para compreender melhor o panorama atual de problemas de saúde mental e, em particular, do transtorno da ansiedade entre os alunos da UMinho, será feito um levantamento de dados junto do Gabinete para a Inclusão (GPI) em que irá permitir de certa forma adequar os métodos e ferramentas de investigação ao grupo que será estudado.

Se assim for apropriado, o GPI poderá ser um parceiro para o recrutamento de participantes para a investigação, através de um convite à participação em atividades de recolha de dados.

Esta abordagem de recolha de dados será necessariamente de design centrado no utilizador, sendo que se pretende utilizar e aplicar técnicas participativas que empoderem os participantes no design de soluções para corresponder às necessidades dos estudantes com transtorno da ansiedade.

5. Considerações finais

Em suma, é possível assimilar que com o passar do tempo a tecnologia está a ser posta em prática para a reformulação de abordagens que facilitem e ajudem no processo da psicoterapia tradicional. Foi possível detectar alguns casos de estudo onde a mesma está a ser aplicada, onde apresentam as barreiras atuais e os fatores de sucesso aquando o design inclusivo é aplicado juntamente com a tecnologia para corresponder às necessidades de pessoas com ansiedade.

Ainda é possível concluir que a existência das várias tecnologias nas diferentes plataformas como as redes sociais fazem com que os seus utilizadores as utilizem de forma diferente. É necessário assim perceber de que forma o HCI juntamente com a tecnologia conseguem tirar partido máximo e preferenciar os participantes para que estes tirem e maximizem o seu potencial.

Referências

- BATCHELOR, R. et al. Student perspectives on mental health support and services in the UK. **Journal of Further and Higher Education**, v. 44, n. 4, p. 483–497, 2020.
- COYLE, D. **Investigador Pessoal «David Coyle**. Disponível em: <<http://www.davidcoyle.org/personal-investigator/>>. Acesso em: 30 nov. 2021.
- DE CARVALHO, Á. et al. **PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE MENTAL**. p. 20, 2017.
- DEKKER, M. R.; WILLIAMS, A. D. The Use of User-Centered Participatory Design in Serious Games for Anxiety and Depression. **Games for Health Journal**, v. 6, n. 6, p. 327–333, 1 dez. 2017.
- DOHERTY, G.; COYLE, D.; MATTHEWS, M. Design and evaluation guidelines for mental health technologies. **Interacting with Computers**, Supportive Interaction: Computer Interventions for Mental Health. v. 22, n. 4, p. 243–252, 1 jul. 2010.
- EISENBERG, D.; GOLBERSTEIN, E.; HUNT, J.B. Mental Health and Academic Success in College. **The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy**, v. 9, n.1, 15 set. 2009.
- GRAEFF, F. G. Ansiedade, pânico e o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. s3–s6, maio 2007.
- HUSKY, M. M.; KOVESH-MASFETY, V.; SWENDSEN, J. D. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. **Comprehensive Psychiatry**, v. 102, p. 152191, 1 out. 2020.
- JOHN CLARKSON, P.; CLARKSON, P. J.; COLEMAN, R. History of Inclusive Design in the UK. **Applied Ergonomics**, v. 46, p. 235–247, [s.d.].
- PRETORIUS, C.; CHAMBERS, D.; COYLE, D. Young People’s Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 21, n. 11, p. e13873, 19 nov. 2019.
- Relatório Mundial da Saúde. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança.** , [s.d.]. Disponível em: <https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf>. Acesso em: 25 nov. 2021
- SØGAARD NEILSEN, A.; WILSON, R. L. Combining e-mental health intervention development with human computer interaction (HCI) design to enhance technology-facilitated recovery for people with depression and/or anxiety conditions: An integrative literature review. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 28, n. 1, p. 22–39, 2019.
- STAWARZ, K.; PREIST, C.; COYLE, D. Use of Smartphone Apps, Social Media, and Web-Based Resources to Support Mental Health and Well-Being: Online Survey. **JMIR Mental Health**, v. 6, n. 7, p. e12546, 12 jul. 2019.

WANG, X. et al. Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 9, p. e22817, 17 set. 2020.

Autora

Sara Barbosa

ORCID 0000-0002-2098-8584

Universidade do Minho – UMINHO

sarabarbosa06@gmail.com

Como citar

BARBOSA, Sara. A participação do Design Inclusivo e da Tecnologia na resolução de problemas de ansiedade em estudantes universitários em pandemia Covid-19. **Design em Questão**, v. 2, n. 3, p. 118-123, jul. 2022.