



## Aplicativo Ajuda Amarela- Auxílio para a Depressão

Autor(es):

- Heloisa Ribeiro da Silva
- Laura Alves Bohrer
- Maria Eduarda Valin Kaefer
- Larisa da Veiga Vieira Bandeira
- Stella Teles de Souza

Nível de Ensino: Ensino Médio e Ensino Médio Técnico

Área do Conhecimento: Pesquisa - Ciências Biológicas

Resumo:

A depressão é uma alteração que possui características fisiológica, afetiva e cognitiva e uma ampla variedade de sintomas. Ela pode estar relacionada a alguns neurotransmissores, como a serotonina. Alguns de seus sintomas são: tristeza, ansiedade, insônia, fadiga, entre outros. Como tratamento, é indicado o uso de antidepressivos, porém devido ao alto custo e o tratamento ser prolongado, a atividade física está sendo indicada como ferramenta auxiliar ao tratamento. Durante a prática de atividades físicas há a síntese e liberação de serotonina, dentre outros neurotransmissores, e hormônios que estão relacionados com a depressão. Melhorando, assim, os sintomas relacionados a esta doença. Este trabalho teve o objetivo de criar um aplicativo - Ajuda Amarela - a fim de auxiliar pessoas que apresentam essa alteração fisiológica (fornecendo informações científicas e opções de entretenimento) e estão vivendo de maneira mais restrita, devido a pandemia de COVID-19. Para a elaboração do aplicativo, foram realizadas pesquisas em artigos científicos sobre a doença, bem como sobre a criação do aplicativo. Ainda, foi realizada a aplicação de um questionário, contendo cinco perguntas dissertativas, a fim de saber o nível de conhecimento das pessoas em relação ao assunto do trabalho de pesquisa bem como o interesse em utilizar um aplicativo informativo e de entretenimento. O aplicativo é composto por seis abas: agenda, contato, lista, lista de textos, músicas e feedback, cada uma com seus respectivos conteúdos. As criadoras do aplicativo enviaram o link para pessoas do seu círculo de amizades, bem como ele encontra-se disponível nas redes sociais de suas criadoras. O questionário foi respondido por dez pessoas e, a maioria, menciona saber sobre o tema depressão, assim como demonstraram interesse num aplicativo informativo e de entretenimento. Muitas pessoas mencionaram (nas redes sociais das criadoras do aplicativo), o aplicativo Ajuda Amarela de forma positiva.

Anais da Mostra de Ensino, Extensão e Pesquisa do Campus Osório - MoExp.  
<https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/anais>