

## SÍNTESE DO PROJETO

<b>Tema:</b>	ConsignoContigo- Uma aplicação móvel para Prevenção do Suicídio
<b>Autor(es):</b>	Catarina Cardoso, Carlota Marcos, Filomena Oliveira, Inês Teixeira, Joana Sousa e Rita Nóbrega
<b>Docente(s):</b>	Nelson Rocha
<b>Especialista(s):</b>	Sónia Farinha Silva
<b>Universidade(s)/Politécnico(s):</b>	Universidade de Aveiro
<b>Objetivos:</b>	Prevenir o suicídio; Aumentar a literacia em saúde mental; Combater o estigma associado à saúde mental; Diminuir o impacto da falta de acompanhamento por parte dos profissionais de saúde, durante uma crise em saúde.
<b>Inovação do projeto:</b>	Este projeto visa a elaboração de uma aplicação para a prevenção do suicídio, não existindo ainda nenhuma semelhante em Portugal. Esta permite a elaboração do plano de segurança digitalmente (em vez de papel), podendo ser realizado sozinho ou com a supervisão de um profissional de saúde. Para além disso, é possível a partilha do plano de segurança e da localização com pessoas próximas, facilitando o acesso à ajuda. O profissional de saúde pode monitorizar a evolução das crises suicidárias do seu paciente à distância, caso este permita.
<b>Principais conclusões:</b>	Atualmente, o suicídio é considerado um problema de saúde pública, sendo que 800 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos. Em Portugal, segundo os últimos dados da Direção-Geral da Saúde, a cada dia morrem 3 pessoas por suicídio. A depressão é a condição clínica mais importante associada ao comportamento suicidário, sendo que 72% dos indivíduos que estiveram em isolamento devido à COVID-19 reportaram sofrimento psicológico e mais de metade referiu sintomas de depressão moderada a grave. Apesar de ainda não existirem dados concretos sobre o impacto da pandemia nas taxas de suicídio, existem evidências que poderá haver um aumento dos comportamentos suicidários. Neste sentido, a aplicação ConsigoContigo reúne diversas funções que ajudam a minorar os efeitos de crises em saúde na saúde mental e crises suicidárias. A aplicação tem três modos. No modo “Preciso de ajuda”, o utilizador tem a possibilidade de criar o seu Plano de Segurança, que pode ser partilhado com o clínico e/ou com as suas pessoas de referência. Está ainda disponível a “Caixa de Esperança”, onde o utilizador pode colocar o que lhe dá motivação para viver. O utilizador deste modo pode também partilhar a sua localização com as suas pessoas de referência e tem acesso direto a contactos de emergência, linhas de apoio e contactos pessoais, tornando a ajuda mais acessível numa situação de crise. No modo “Quero ajudar” está disponível informação pedagógica como os sinais de alarme, fatores de risco, fatores protetores e instruções sobre como interagir com alguém com pensamentos suicidas. No modo “Profissional de saúde”, o clínico pode ter acesso ao número de vezes que o paciente pede ajuda através da aplicação, caso ambos pretendam. Para além disto, esta aplicação garante os requisitos de privacidade e confidencialidade de informação, fiabilidade e de controlo de custos. Este projeto enquadra-se nos objetivos do Plano Nacional de Prevenção de Suicídio.