

SÍNTESE DO PROJETO

Tema:	AppICE (Avaliar, Partilhar, Promover, Informar, Cuidar e Empoderar)
Autor(es):	Joana Ribeiro, Catarina Almeida, Catarina Martins, Cristiana Cruz, Diogo Moura, Maria Isabel Costa
Docente(s):	Professor Doutor Francisco Sampaio
Especialista(s):	Doutora Lara Pinho
Universidade(s)/Politécnico(s):	Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto; Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus da Universidade de Évora; Escola Superior de Enfermagem do Porto; Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa
Objetivos:	<p>Desenvolver e avaliar a eficácia de uma <i>app</i> e plataforma digital, promotoras da saúde mental, direcionadas aos/às profissionais de saúde portugueses/as. Com recurso a conteúdos e a uma estrutura suportada num formato audiovisual interativo, visa informar, avaliar e partilhar, para, conseqüentemente, promover, cuidar e empoderar.</p> <p>Contribuir para alcançar o ápice da saúde mental dos/as profissionais de saúde, ou para uma aproximação a esse patamar, possibilitando uma melhor preparação dos/as mesmos/as para crises futuras, bem como a manutenção da sua aptidão para os desafios do cuidar, em contexto pandémico ou não pandémico.</p>
Inovação do projeto:	<p>Desenvolvimento de uma solução tecnológica distinta das plataformas digitais e <i>apps</i> já existentes, a nível nacional e internacional, gratuita, com funcionalidades legendadas e acessíveis a profissionais de saúde invisuais, que será posteriormente alvo de avaliação de eficácia (validação científica), disponibilizando os seguintes recursos:</p> <p>INFORMAR – Acesso privilegiado a conteúdo informativo e interativo, baseado na evidência científica mais atual, que fomente o conhecimento sobre diferentes estados emocionais, perturbações mentais e estratégias de <i>coping</i>, promovendo assim a literacia em saúde mental. Tal poderá contribuir para a consciencialização de estados de sobrecarga emocional, monitorização do ajustamento psicológico, normalização de sentimentos e potenciação de comportamentos de procura de ajuda.</p> <p>AVALIAR – Automonitorização de emoções e de sintomas de ansiedade, depressão, stress, stress pós-traumático, alterações de sono e <i>burnout</i>, através de instrumentos de avaliação devidamente validados para a população portuguesa. Esta função permitirá alertar o/a profissional de saúde para o seu estado emocional, sugerindo estratégias adaptativas e/ou aconselhando o encaminhamento para ajuda especializada (em função dos scores obtidos).</p> <p>PARTILHAR – Partilha de experiências e testemunhos entre profissionais de saúde, através de um fórum. Um mural para disseminação de mensagens de caráter positivo e de união fará também parte dos seus conteúdos.</p>
Principais conclusões:	<p>Este projeto pretende assumir-se como um potencial contributo para ajudar a mitigar o impacto da pandemia da covid-19 nos domínios mais afetados da saúde mental dos/as profissionais de saúde, previamente identificados na literatura e enfatizados por entidades como a Organização Mundial da Saúde.</p> <p>Ao cuidar dos/as profissionais de saúde, com a AppICE, pretende-se criar uma maior consciencialização do/a profissional para a importância do seu estado de saúde mental, promoção do autocuidado e reforço da conexão social e proximidade entre pares, o que poderá contribuir para a melhoria de satisfação no trabalho, aumento de produtividade e qualidade de serviços prestados.</p>