

PROFISSIONAIS DE SOCORRO E RISCO DO ADOECER PSICOLÓGICO: PREVENÇÃO

ATRAVÉS DE APPS



Sara Faria
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação,
Universidade do Porto
up201403461@fpce.up.pt

Sílvia Monteiro Fonseca
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação,
Universidade do Porto
mipsi11157@fpce.up.pt

Simão Oliveira
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação,
Universidade do Porto
up199704485@fpce.up.pt

Cristina Queirós
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação,
Universidade do Porto
cqueiros@fpce.up.pt

Introdução

Os profissionais de socorro estão frequentemente expostos a situações que podem colocar em risco a sua saúde psicológica, aumentando a propensão para o desenvolvimento e manifestação de sintomatologia de trauma, stress, depressão, ansiedade, entre outras (Cunha et al., 2017; EU-OSHA, 2019; Fonseca et al., 2019; Mao et al., 2018; Petrie et al., 2018).

Neste sentido, é importante o desenvolvimento de estratégias de monitorização e de prevenção que possam facilmente chegar a cada um destes profissionais (Hutchinson et al., 2020; Mao et al., 2018).

O atual desenvolvimento tecnológico tem permitido a utilização de aplicações/apps no domínio da saúde (Al-Sharhan et al., 2019; Broek et al., 2017; Ebert et al., 2018; European Commission, 2012), sendo muito útil quando se integram componentes de avaliação do estado psicológico e bem-estar, assim como componentes breves de psicoeducação que permitam informar e prevenir para a gestão inadequada dos estímulos de risco e do seu impacto (Ebert et al., 2018; Ernsting et al., 2017; Hollis et al., 2015; Mahoney et al., 2019; Van Daele et al., 2012).

É uma área promissora, mas ainda pouco desenvolvida em Portugal (Tavares, 2018), e pouco conhecida pelos profissionais do terreno.

Objetivos

Pretende-se identificar e caracterizar aplicações/apps que disponham de conteúdos de monitorização psicológica, úteis para os riscos psicológicos a que os profissionais do terreno são mais vulneráveis, bem como conteúdos de prevenção e de fácil acesso.

Metodologia

Foi efetuada em março de 2020 uma pesquisa na web e em sites institucionais, cruzando os termos “ehealth” e “prevention apps”.

Como critério de inclusão foram selecionadas apps com os seguintes requisitos: ter componentes de monitorização e psicoeducação; e ter acesso garantido a qualquer pessoa, gratuito ou a pagar.

Cada app foi analisada em função do seu foco, idioma, acesso e conteúdos principais. Face à pandemia mundial COVID-19, e apesar de algumas apps já terem acrescentado a temática, foi incluída a app COVID Coach que integra estes elementos e que poderá ajudar na promoção da saúde mental em contexto de pandemia.

Resultados


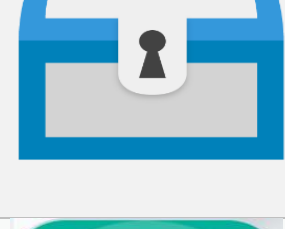
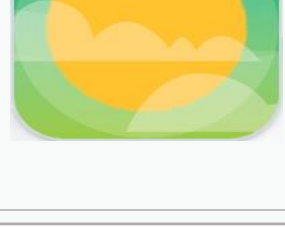
Encontraram-se sete aplicações (Tabela 1) que pretendem auxiliar os profissionais de socorro na sintomatologia de stress, ansiedade, depressão, bem como perturbação de pós-stress traumático e primeiros socorros psicológicos.

Apresentam como conteúdos principais: questionários e devolução dos resultados obtidos, conteúdos psicoeducativos e ainda alguns exercícios práticos. Todas são de acesso gratuito, mas a maioria apenas está em inglês, o que dificulta a rentabilização dos conteúdos psicoeducativos.

Bibliografia:

- Al-Sharhan, S., Omran, E., & Lari, K. (2019). An integrated holistic model for an eHealth system: A national implementation approach and a new cloud-based security model. *International Journal of Information Management*, 47, 121-130.
- Broek, E. L. (2017). *Monitoring technology: The 21st century's pursuit of well-being?* Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Cunha, S., Queirós, C., Fonseca, S., & Campos, R. (2017). Resiliência como preditor do impacto traumático em técnicos de emergência pré-hospitalar. *International Journal on Working Conditions*, 13, 51-67.
- Ebert, D. D., Van Daele, T., Nordgreen, T., Karekla, M., Compare, A., ... Baumeister, H. (2018). Internet and mobile-based psychological interventions: Applications, efficacy, and potential for improving mental health. *European Psychologist*, 23, 167-187.
- EU-OSHA (2019). *The value of occupational safety and health and the societal costs of work-related injuries and diseases*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- European Commission (2012). *eHealth action plan 2012-2020 - Innovative healthcare for the 21st century*. In: http://ec.europa.eu/health/ehealth/docs/com_2012_736_en.pdf
- Ernsting, C., Dombrowski, S. U., Oedekoven, M., O'Sullivan, J. L., Kanzler, E., Kuhlmeier, A., & Gellert, P. (2017). Using smartphones and health apps to change and manage health behaviors: A population-based survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(4), 101.
- Fonseca, S. M., Cunha, S., Campos, R., Gonçalves, S. P., & Queirós, C. (2019). Saúde ocupacional dos profissionais de emergência pré-hospitalar: Contributo do trauma e coping. *International Journal on Working Conditions*, 17, 69-88.
- Hollis, V., Konrad, A., Whittaker, S. (2015). Change of heart: Emotion tracking to promote behavior change. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2643-2652.
- Hutchinson, L. C., Forshaw, M. J., & Poole, H. (2020). Health behaviours in ambulance workers. *Journal of Paramedic Practice*, 12(9), 367-375.
- Mahoney, A., Karatzias, T., & Hutton, P. (2019). A systematic review and meta-analysis of group treatments for adults with symptoms associated with complex post-traumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 243, 305-321.
- Mao, X., Fung, O. M., Hu, X., & Loke, A. Y. (2018). Psychological impacts of disaster on rescue workers: A review of the literature. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 27, 602-617.
- Petrie, K., Milligan-Saville, J., Gayed, A., Deady, M., Phelps, A., ... Harvey, S.B. (2018). Prevalence of PTSD and common mental disorders amongst ambulance personnel: A systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53, 897-909.
- Tavares, A. I. (2018). eHealth, ICT and its relationship with self-reported health outcomes in the EU countries. *International Journal of Medical Informatics*, 112, 104-113.
- Van Daele, T., Hermans, D., Van Audenhove, C., & Van den Bergh, O. (2012). Stress reduction through psychoeducation. *Health Education & Behavior*, 39, 474-485.

Tabela 1. Listagem de apps com conteúdos de monitorização e psicoeducação

	Nome	Foco	Idioma	Conteúdos Principais
	PFA Mobile™ Site: www.nctsn.org/resources/pfa-mobile	Primeiros Socorros Psicológicos: antes, durante e após incidente crítico	Inglês	Questionários e devolução Conteúdos psicoeducativos
	PTSD Coach Site: www.mobile.va.gov/app/pt-sd-coach	Perturbação de pós-stress traumático	Inglês	Questionários e devolução Conteúdos psicoeducativos Exercícios práticos
	Sanvello Site: www.sanvello.com	Stress Ansiedade Depressão	Inglês	Questionários e devolução Conteúdos psicoeducativos Exercícios práticos
	Happify Health Site: www.happify.com	Stress Ansiedade Depressão	Inglês, Português, etc.	Questionários e devolução Conteúdos psicoeducativos Exercícios práticos
	Mood Coach Site: www.mobile.va.gov/app/mood-coach	Depressão	Inglês	Questionários e devolução Conteúdos psicoeducativos Exercícios práticos
	Mood Tool Site: www.moodtools.org	Depressão	Inglês	Questionários e devolução Conteúdos psicoeducativos Exercícios práticos
	COVID Coach Site: https://mobile.va.gov/app/covid-coach	Perturbação de pós-stress traumático	Inglês	Questionários e devolução Conteúdos psicoeducativos Exercícios práticos

Nota: Todas as apps são gratuitas.

Conclusão

Apesar de já existirem apps que permitem monitorizar e psicoeducar os profissionais de socorro, é necessário o desenvolvimento de aplicações específicas que permitam dar resposta às necessidades dos vários grupos envolvidos na prestação de socorro em Portugal. Como as apps encontradas estão, sobretudo, disponíveis em inglês, é fundamental a sua adaptação para português ou a criação de novas apps, dirigidas especificamente para estes grupos da população portuguesa.

Dada a elevada ocorrência de sintomas de stress pós-traumático nestes profissionais, é fundamental desenvolver estes recursos com enfoque neste tema. Assim, numa era predominantemente tecnológica e caracterizada pelo distanciamento social devido à COVID-19, a utilização de tecnologias eHealth permitirá que cada um dos profissionais de socorro possa facilmente aceder a informação relativa à sua saúde psicológica, promovendo o empowerment e sustentabilidade dos sistemas de saúde (Broek et al., 2017; Ebert et al., 2018; European Commission, 2012).

