

## **Calma Nessa Hora: iniciativa voluntária busca amparar a saúde mental na quarentena**

Pesquisadores de universidades do Brasil, Suíça e Argentina se unem para desenvolver tecnologias em saúde e apoio às pessoas em confinamento pela pandemia do COVID-19 e prevenção a problemas decorrentes desse contexto. Para isso criaram o site Calma Nessa Hora que visa prestar acolhimento básicos para quem possa estar passando por situações difíceis de estresse e ansiedade em razão do quadro geral.

O espaço online é um aplicativo web (Webapp) e vai desenvolver o serviço por meio de questionários onlines e chats. A ferramenta é altamente otimizada para aplicativos móveis. Para o chat, será usado o serviço [tawk.to](https://tawk.to), que oferece possibilidade de supervisão dos voluntários em tempo real e suporte para vários idiomas. Pela estrutura da tecnologia será possível conduzir aproximadamente 60 mil acolhimentos via chat gratuitamente.

O objetivo é alcançar qualquer pessoa, maior de 18 anos, que precisar de acolhimento relacionado aos sintomas de ansiedade, depressão e/ou queixas de conflitos interpessoais, causados pela situação de crise do coronavírus. A intervenção pode ser realizada nos idiomas Português e Espanhol.

Essa força-tarefa envolve professores, alunos e ex-estudantes voluntários da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Universidade Federal de Viçosa (UFV), Universidade Católica de Petrópolis (UCP) e Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO). A ação conta ainda com representantes da Universidad Nacional de Tucumán (UNT), que fica na Argentina, e a Universidade de Berna, na Suíça.

O isolamento social tem se mostrado cada dia mais difícil para a população e, além dos desafios para a saúde pública, uma das áreas que foram fortemente afetadas é a saúde mental das pessoas. Ainda mais em um país que tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 9,3% da população brasileira (18,6 milhões), segundo dados de 2018 da Organização Mundial da Saúde (OMS). Por isso, buscar ajuda no atual momento é fundamental. Esse tipo de intervenção mediada por computador tem vantagens por ser acessível a um público que não teria acesso a apoios em condições normais, além de respeitar as medidas de controle da doença.

O grupo de especialistas, que já possui experiências na área de acolhimento em saúde, saúde mental e E-Saúde (relação da área com os recursos da internet), tem como preocupação a busca conjunta por intervenções baseadas em evidências científicas.

Contato:

Site: [www.calmanessahora.com.br](http://www.calmanessahora.com.br)