



Insights de especialistas

Como dados e tecnologia podem melhorar o acesso a recursos voltados à saúde mental

Facilitando o estigma e auxiliando a autogestão

IBM Institute for
Business Value



Especialistas nesse assunto



Dra. Lydia Campbell

Chief Medical Officer, Corporate Health & Safety, IBM Corporation
[linkedin.com/in/lydia-boyd-campbell-ba107539](https://www.linkedin.com/in/lydia-boyd-campbell-ba107539)
campbely@us.ibm.com

Lydia Boyd Campbell, médica, mestre em Saúde Pública, membro da American College of Occupational and Environmental Medicine, é a Chief Medical Officer do IBM Corporate Health and Safety. Dra. Lydia Campbell tem particular interesse no impacto global da deficiência da saúde mental na saúde e na produtividade dos trabalhadores e na promoção do bem-estar dos funcionários como uma necessidade estratégica para melhorar o desempenho corporativo. Ela é formada em clínica médica e medicina ocupacional e ambiental, além de ser membro da American College of Occupational and Environmental Medicine.



Aimee Johnson

Escritório de Saúde Mental e Prevenção contra Suicídio, Departamento de Assuntos de Veteranos dos EUA
[linkedin.com/in/aimee-johnson-037b794](https://www.linkedin.com/in/aimee-johnson-037b794)
Aimee.Johnson@va.gov

Aimee Johnson, LCSW, trabalha no Escritório de Saúde Mental e Prevenção contra Suicídio na área de Administração da Saúde de Veteranos, com foco em parcerias pública e privadas. Sua experiência clínica inclui justiça juvenil, trabalho social psiquiátrico em departamentos de emergência, trabalho social em medicina, um projeto de demonstração clínica chamado SAFE-VET (avaliação de suicídio e tratamento de emergência de acompanhamento e envolvimento de veteranos) realizado em cinco locais, prática de terapia particular e cargo de Coordenadora de Prevenção contra Suicídio do Sistema de Saúde de Assuntos de Veteranos de Portland.



Dra. Heather Stuart

Professora de Ciência da Saúde Pública, Queen's University
hstuart@me.com

Heather Stuart, PhD, é professora titular da Escola de Terapia de Reabilitação e dos Departamentos de Psiquiatria e Ciência da Saúde Pública da Queen's University. Ela também ocupa a cadeira de Pesquisa Antiestigma e Saúde Mental da Bell Canada na Queen's. Ela é autora de vários livros e contribuiu para a literatura científica revisada por colegas nas áreas de avaliação de necessidades em saúde mental, suicídio e prevenção contra suicídio, estigma e redução de estigma e saúde mental no local de trabalho.

Para pessoas que procuram identificar ou entender possíveis sintomas ou problemas de saúde mental, obter as informações corretas pode ser assustador.

—

Pontos a mencionar

Nosso mundo interconectado digitalmente amplia o escopo das interações humanas

Com o disparo da conectividade, a multidão de pessoas afetadas por problemas mentais continua a crescer exponencialmente. No entanto, o acesso digital sem precedentes oferece ajuda e uma nova esperança para pessoas em busca de respostas, terapias e informações relacionadas.

Hoje em dia, quase todos os países lutam para oferecer suporte para problemas de saúde mental

A gestão personalizada da saúde mental é uma nova fronteira para abordar a crise global e ajudar a reduzir o estigma. Podem-se usar dados coletados de várias fontes para criar tratamentos personalizados para os pacientes.

Considerações para a aplicação de soluções de tecnologia

As futuras aplicações tecnológicas e os fornecedores e pacientes que as utilizarem precisam ser capazes de se adaptar a uma ampla gama de normas e sensibilidades culturais. Compreender a capacidade social, cognitiva e outras diferenças de diversas populações é fundamental para oferecer opções de tratamento que funcionem.

O estado da saúde mental no mundo

Os fatos são irrefutáveis e inevitáveis. Um dilema universal está afetando comunidades, empresas, militares, famílias, campi universitários e outras facções da sociedade no mundo todo. Coletivamente, enfrentamos uma crise mundial de saúde mental que está nos custando um preço alto.

Estima-se que o custo global dessa crise alcançará a casa de US\$ 16 trilhões 2030.¹ Embora muitos custos resultem diretamente da saúde e de outras terapias, a maioria é indireta. Os custos indiretos podem assumir a forma de perda de produtividade e gastos em diversos programas de intervenção relacionados a educação, serviços sociais, cumprimento da lei e assim por diante. As doenças mentais não são apenas altamente prevalentes, como também se estima que sejam altamente subnotificadas.

Entretanto, o verdadeiro custo não pode ser simplesmente quantificado em termos monetários. De acordo com um relatório de um grupo de especialistas mundiais em psiquiatria, saúde pública e neurociência, além de pacientes de doença mental e grupos de “advocacy”, a crise pode causar danos duradouros no mundo todo² O periódico médico *The Lancet* “fez um apelo para uma abordagem baseada nos direitos humanos, visando garantir que pessoas com problemas de saúde mental não tenham seus direitos humanos fundamentais negados, incluindo acesso a emprego, educação e outras experiências de vida básicas”.³

Heather Stuart, da Queen’s University, explica a importância de normalizar todo o processo de obtenção de tratamento de saúde mental como a única forma de confrontar o estigma. No seu vídeo “Cinco dicas para diminuir o estigma da saúde mental”, com duração de dois minutos, ela diz: “Parece que, como membros do público em geral, não sabemos muito sobre doenças mentais e abrigamos muitos equívocos e estereótipos”.⁴

A gestão de problemas de saúde mental, por uma série de motivos que muitas vezes incluem vergonha ou estigma, continua secundária à promoção do bem-estar físico. Há uma miríade de sites e aplicativos para quem deseja pesquisar sintomas físicos como erupção cutânea, febre ou dor articular. Porém, para pessoas que procuram identificar ou entender possíveis sintomas ou problemas de saúde mental, obter as informações corretas pode ser assustador, mesmo (ou, talvez, especialmente) com acesso à internet.

Reverberações da interconectividade

Graças ao nosso mundo interconectado digitalmente, o escopo das interações humanas continua a crescer. E, assim, nosso conhecimento sobre as inúmeras pessoas afetadas por problemas mentais continua aumentando exponencialmente. O lado bom? O nível de acesso digital sem precedentes dos dias de hoje oferece ajuda e uma nova esperança para pessoas em busca de respostas, terapias e informações relacionadas.

Os efeitos cascata que emanam dos desafios da saúde mental são difíceis de medir. Eles podem, obviamente, ir além do paciente e atingir os familiares da pessoa, empregadores, colegas de trabalho, profissionais de saúde, socorristas locais, grupos religiosos e até autoridades eleitas. Por sua vez, cada um deles interage com inúmeras outras pessoas, seja socialmente, profissionalmente ou por casualidade.

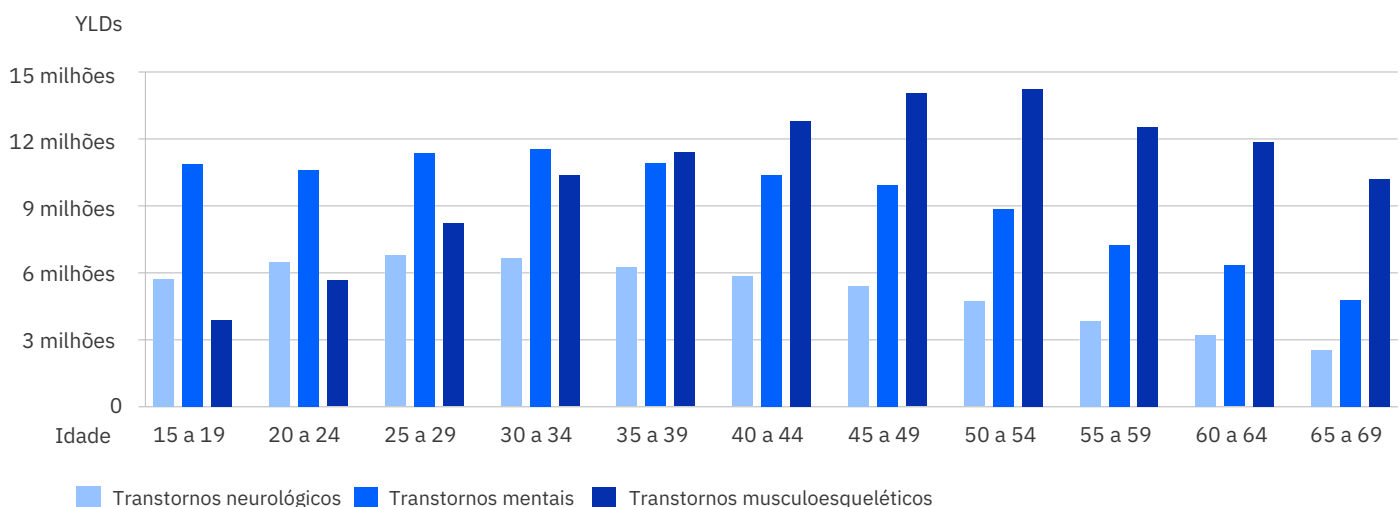
Escopo do desafio

Hoje, quase todos os países lutam para aumentar o conhecimento e oferecer apoio direto ou indireto às pessoas afetadas por problemas de saúde mental. Estima-se que um bilhão de pessoas, mais de 10% da população mundial, sofra de algum distúrbio mental ou de uso de substâncias.⁵ Além disso, a OMS (Organização Mundial da Saúde) estimou que, em 2015, 322 milhões de pessoas, ou 4,4% da população mundial, lidavam com a depressão.⁶ A proporção da população mundial com transtornos de ansiedade, que inclui algumas pessoas que sofrem simultaneamente de depressão, era estimada em 3,6%.⁷

Em 2017, a OMS divulgou quais condições resultaram globalmente em mais anos vividos com incapacidade por homens e mulheres (consulte a Figura 1).⁸ Os transtornos mentais, juntamente com os transtornos musculoesqueléticos e neurológicos, foram, sistematicamente, as três principais causas de anos vividos com incapacidade por pessoas entre 15 e 69 anos no mundo todo.⁹

Figura 1

Sistematicamente, os transtornos mentais estão entre as três principais causas de incapacidade em longo prazo em homens e mulheres entre 15 e 69 anos no mundo todo.



Fonte: Dados utilizados com permissão do Institute for Health Metrics and Evaluation. "Findings from the Global Burden of Disease Study 2017." Seattle, WA: IHME, 2018.

Nota: anos vividos com incapacidade (YLDs) representam o tempo vivido com a saúde abaixo do ideal. Os transtornos mentais são compostos, principalmente, de ansiedade e depressão; distúrbios musculoesqueléticos consistem, principalmente, em dores nas costas e no pescoço.

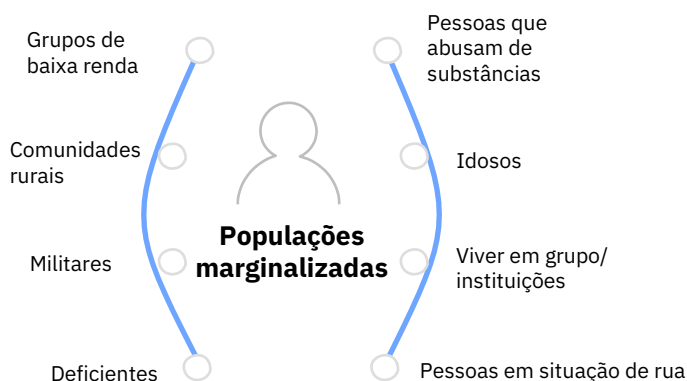
As empresas acabaram percebendo a importância de uma cultura inclusiva como base essencial para o bem estar e a saúde mental da força de trabalho.

O tratamento de problemas pervasivos de saúde mental é muitíssimo mais difícil em circunstâncias em que recursos limitados ou de difícil acesso resultam em populações marginalizadas (consulte a Figura 2). Democratizar o acesso aos cuidados de saúde mental pode trazer benefícios que ecoam em todo o mundo. Os tratamentos e a educação não estariam mais disponíveis apenas para aqueles com renda suficiente disponível ou com o endereço “certo”. Ao contrário, qualquer pessoa com um smartphone poderia obter informações críticas para ajudar a si mesmo, um membro da família, um funcionário ou outra pessoa com quem se depare.

Um dos problemas mais importantes e impactantes que a aplicação de tecnologia e dados pode tratar é o acesso à saúde. A falta de acesso a ferramentas para problemas de saúde mental pode ter consequências negativas de longo alcance para os pacientes, suas famílias e as comunidades em que vivem, trabalham e brincam. Por exemplo, um aplicativo pode ser um divisor de águas ao ajudar uma pessoa a refrear uma depressão ocasional ou diminuir sentimentos de ansiedade descobrindo como praticar mindfulness, se concentrar mais na gratidão ou aprender a meditar.

Figura 2

Amostra de diversos grupos que costumam ter dificuldade em encontrar informações e tratamento de saúde mental.



Benefícios organizacionais de oferecer aos funcionários ferramentas para melhorar a saúde

O ambiente de trabalho é um dos fatores mais significativos que podem afetar a saúde mental dos nossos funcionários – e um fator que os empregadores podem influenciar. O objetivo de uma abordagem corporativa para o bem-estar e a saúde mental da força de trabalho é prevenir fatores de risco psicossociais que possam ter um impacto negativo em pessoas e equipes. As empresas acabaram percebendo a importância de uma cultura e um local de trabalho inclusivos como base essencial.

Não são apenas os funcionários que saem ganhando. Empregadores, departamentos de RH, professores de sala de aula e outros podem usar a tecnologia para se informar sobre tratamentos, ferramentas e abordagens de autocuidado. Mais do que nunca, as pessoas precisam de informações sobre como prevenir ou lidar com bullying, assédio sexual, violência ou outros casos em que a intervenção pessoal pode abrandar as situações e até mesmo salvar vidas por meio de programas de prevenção ao suicídio.

De acordo com a Dra. Lydia Campbell da IBM, é relativamente fácil oferecer assistência a funcionários que se identificam com estresse ou esgotamento no trabalho, por exemplo, mas esse pequeno grupo parece representar a ponta do iceberg. Ela afirma: “A saúde da população e a medicina preventiva terão importância crítica na identificação de massas com necessidades não expressas. É aqui que a tecnologia pode desempenhar um papel extraordinário, permitindo que os empregadores ofereçam as ferramentas certas que analisam dados agregados e identificam padrões em unidades ou regiões de negócios específicas.”

Por enquanto, as pessoas que baixam um aplicativo nem sempre sabem o que estão recebendo, inclusive de onde vem a “expertise” da fonte do conteúdo.

Como a tecnologia ajuda hoje

Estudos demonstram que a psicoterapia on-line pode ser tão eficaz quanto a presencial no tratamento de pacientes com transtornos depressivos. A telepsiquiatria, como uma modalidade emergente, tem um grande potencial de oferecer serviços de saúde mental, particularmente para pessoas de comunidades rurais ou baixa renda.

Wearables e aplicativos para dispositivos móveis estão se tornando corriqueiros. Os dados que eles coletam estão melhorando a capacidade de as pessoas automonitorarem vários aspectos da saúde física e mental, indo além de meros dispositivos de comunicação e informação.¹⁰ O número exato de aplicativos de saúde mental disponíveis hoje em dia varia com base nas definições do que constitui um “aplicativo de saúde mental”. Eles podem variar de aplicativos gerais de bem-estar a aplicativos de saúde mental específicos para um transtorno.

Essas ferramentas estão sendo desenvolvidas para um amplo leque de usos, como monitoramento da gestão e conformidade de medicamentos, coleta e rastreamento de dados fisiológicos, e autoavaliação e monitoramento comportamental.¹¹ A tecnologia permite que os pacientes verifiquem seu próprio humor e suas condições e, em seguida, solicita que tomem medidas corretivas saudáveis. Essa tecnologia já está começando a ser integrada a smartphones, smart watches, carros a casas inteligentes.

Os aplicativos de saúde estão proliferando, mas até que ponto eles são bons?

O Instituto Nacional de Saúde dos EUA estimou em 2017 que havia cerca de 325.000 aplicativos de saúde disponíveis nas lojas de aplicativos mais comuns (Google Play e iOS), um aumento de 25% em um único ano.¹² E afirmou que apenas 7% do mercado – cerca de 22.750 aplicativos – pertenciam especificamente à área de saúde mental.¹³ Na época, mais de 600 desses aplicativos focavam-se na depressão e 200, na prevenção de suicídio.¹⁴

Com o tempo, esperamos um aumento na sofisticação e na averiguação dos aplicativos tecnológicos voltados para os desafios da saúde mental. Por enquanto, as pessoas que baixam um aplicativo nem sempre sabem o que estão recebendo, inclusive de onde vem a “expertise” da fonte do conteúdo.

Mas, em breve, surgirão oportunidades para especialistas da área começarem a estabelecer padrões que auxiliem o desenvolvimento de qualidade em novas ferramentas. Temos a expectativa de ferramentas de saúde mental endossadas por especialistas respeitados, como órgãos governamentais, grupos sem fins lucrativos, associações psiquiátricas proeminentes e hospitais, para transmitir confiança ao paciente e melhorar seus resultados.

Estrutura de um empregador

Do ponto de vista organizacional, é vital aprimorar e manter uma abordagem estruturada, desenvolvendo continuamente iniciativas globais sustentáveis que abordem riscos psicossociais, estresse relacionado ao trabalho e bem-estar psicossocial. É importante destacar que uma combinação de diferentes programas e diferentes níveis organizacionais gera uma estrutura para o sucesso.

A Organização Mundial da Saúde descreve o gerenciamento de riscos psicossociais como um “ciclo de gerenciamento de riscos” que incorpora cinco elementos:

- Foco declarado na população de trabalho definida, no local de trabalho, no conjunto de operações ou no tipo específico de equipamento
- Avaliação de riscos para entender a natureza do problema e as causas subjacentes
- Projeto e implementação de ações designadas a eliminar ou reduzir esses riscos
- Avaliação dessas ações
- Gestão ativa e cuidadosa do processo.¹⁵

Cresce ajuda on-line

Diversos sites, aplicativos e vídeos para abordar problemas de saúde mental são voltados para pessoas de todas as idades, começando com crianças em idade pré-escolar:

A **Bystander Revolution** oferece conteúdo de autoatendimento, incluindo um link direto para uma linha de apoio por telefone, além de mais de 300 breves vídeos de pessoas – algumas celebridades – narrando experiências em primeira mão e conselhos para lidar com situações sociais difíceis.¹⁶

O **Calm** é um aplicativo que promove meditação, mindfulness e sono de mais qualidade, incluindo histórias para dormir descrita como “contos calmantes lidos por vozes conhecidas”.

O **Getting Results in Transition (GRIT)** é um aplicativo desenvolvido em resposta ao índice de suicídio entre veteranos de guerra, especialmente durante a transição do serviço ativo para a vida civil. A IBM projetou a solução móvel GRIT para ajudar as pessoas a desenvolverem resiliência e melhorarem o bem-estar geral.

O **Make The Connection (MTC)** é um site onde veteranos e seus familiares compartilham histórias reais de força e recuperação; os visitantes podem encontrar informações úteis, recursos locais de saúde mental e formas de mostrar seu apoio.¹⁷

Fundada em 1909, a **Mental Health America (MHA)**, organização de saúde mental mais antiga dos EUA, oferece ferramentas de autoajuda on-line, incluindo ferramentas de triagem de saúde mental para vários problemas, além de como encontrar grupos de apoio ou recursos adicionais em uma comunidade.¹⁸

A **National Suicide Prevention Lifeline** oferece suporte ininterrupto, gratuito e confidencial para pessoas em sofrimento (incluindo prevenção contra suicídio e recursos de crise para indivíduos) e práticas recomendadas para profissionais.

O **Departamento de Educação de NSW** compartilha vídeos para deter o bullying entre o público de educadores, alunos, pais e cuidadores de New South Wales, Austrália.¹⁹

O **grupo de Facebook “Send up the Count”** teve início em 2013.²⁰ É automonitorado e cuidadosamente restrito a membros militares para melhorar a saúde mental e a prevenção contra suicídio por meio de apoio mútuo direto de colegas.

A **STOMP Out Bullying** é uma organização sem fins lucrativos que tem a missão de educar alunos, pais e escolas sobre prevenção e resposta ao bullying e ao cyberbullying.²¹

O **Talkspace** oferece consultas de terapia on-line com um leque de mais de 5.000 terapeutas licenciados e promete preços mais baixos do que a terapia tradicional.²²

VAntage Point: o blog oficial do Departamento de Assuntos de Veteranos dos EUA contém histórias de saúde, benefícios educacionais, carreiras para veteranos, situação de rua, recuperação, saúde mental e mensagens da Secretaria.²³

A **Veterans Crisis Line** conecta pessoas a atendentes cuidadosos e qualificados (muitos são veteranos, inclusive) do Departamento de Assuntos de Veteranos o ano todo: telefone 1-800-273-8255, pressione 1; mensagem de texto para 838255; ou bate-papo on-line no site [VeteransCrisisLine.net/Chat](https://www.veteranscrisisline.net/Chat).

A capacidade de avaliar e intervir imediatamente com pacientes de forma ininterrupta pode revolucionar os cuidados de saúde mental.

Aplicativos convincentes de tecnologias emergentes

Espera-se que uma nova fronteira notável seja a gestão da saúde mental “personalizada”, usando dados coletados de várias fontes para criar tratamentos personalizados para os pacientes. Com permissão prévia dos pacientes, os dados podem ser selecionados de várias fontes digitais e usados para avaliar seus estados comportamentais e emocionais. Dados não identificáveis em forma agregada também podem ser utilizados para detectar padrões e identificar necessidades em grupos de pessoas.

Rastreadores wearable podem detectar a frequência cardíaca, o movimento e o tempo/qualidade do sono. Aplicativos para smartphones podem acompanhar estados emocionais, registrar padrões de voz e detectar expressões faciais. Aplicativos e bancos de dados também podem examinar o conteúdo em mensagens e postagens em redes sociais, monitorar o uso do dispositivo e rastrear a disponibilidade dos serviços.

Ao analisar esses dados, os provedores podem determinar quais modalidades de terapia são mais adequadas para um paciente. As tecnologias preditivas podem ajudar as pessoas afetadas a evitar uma recaída ou deterioração do estado de saúde mental. Elas também ajudam a prevenir o aparecimento de condições graves de saúde mental em grupos de risco. A capacidade de avaliar e intervir imediatamente com pacientes de forma ininterrupta pode começar a revolucionar os cuidados de saúde mental.

No entanto, Aimee Johnson, do Departamento de Assuntos de Veteranos, lembra-nos de que isso não é fácil, mesmo com as tecnologias atuais: “Não creio que alguém já tenha conseguido prever com precisão o comportamento humano quando se trata de saúde mental. Por exemplo, a crise pode ser influenciada não só pelo que está acontecendo no meu corpo, mas também nos meus relacionamentos, no meu trabalho e em muitas outras coisas fora de mim.”

Departamento de Assuntos de Veteranos (VA) dos EUA: contato com membros do serviço militar antes de uma crise²⁴

Nos últimos anos, a média do número de suicídios entre veteranos é de 17 por dia. O REACH VET (Recovery Engagement and Coordination for Health – Veterans Enhanced Treatment) é um dos programas de extensão do VA para identificar e intervir entre pessoas com risco mais elevado de suicídio antes que ocorra uma crise suicida. A modelagem preditiva que utiliza registros médicos identifica veteranos com base em dados demográficos, uso de serviços de VA e medicamentos. Quando identificado, um profissional de saúde verifica o bem-estar do veterano, inclusive uma análise de necessidades de cuidados aprimorados.

Agora em uso em todos os locais de VA, o programa REACH VET identificou mais de 60.000 veteranos em risco de suicídio. Os pacientes reagem de forma favorável. Outros resultados positivos incluem mais consultas médicas, menos consultas perdidas, menos internações hospitalares decorrentes de saúde mental e menor mortalidade por todas as causas.

Considerações ao desenvolver tecnologias de apoio à saúde mental

Alguns países têm exigências mais rigorosas do que outros, tanto em termos de leis de privacidade da informação quanto em definir como os empregadores avaliam as necessidades ou oferecem ferramentas de saúde mental. Organizações globais precisam seguir de forma adequada onde quer que estejam presentes. E, quanto mais simples a experiência para o usuário, melhor.

Cultura e idade

Será fundamental desenvolver aplicativos futuros que considerem normas e sensibilidades culturais e ajudar os profissionais a entenderem efetivamente as diferenças culturais e sociais de diferentes populações. O design do aplicativo precisa permitir uso fácil por clientes mais velhos e por pessoas com deficiências ou capacidade intelectual comprometida. Portanto, tratamentos combinados devem oferecer maior benefício aos pacientes, principalmente os mais velhos, que podem precisar de tempo para se adaptar aos aspectos tecnológicos.

Inclusão

A implementação e a disseminação de soluções tecnológicas precisam incorporar recursos que ofereçam facilidade de uso para pacientes e profissionais de saúde. A incorporação de contribuições dos pacientes é importante para projetar tecnologias que se encaixem melhor à vida cotidiana deles.

Fatores humanos, como nível de alfabetização e deficiências físicas, precisam ser abordados para evitar, mais uma vez, a exclusão de populações vulneráveis. Às vezes, as tecnologias existentes que são mais simples, mais acessíveis e facilmente compreendidas podem melhorar a aceitação e o uso desses novos métodos de tratamento.

Estigma

Os avanços tecnológicos no campo da saúde mental não devem se limitar ao aspecto do tratamento. O treinamento dos profissionais de saúde e a educação psicológica para a população em geral, especialmente para indivíduos em risco, são áreas importantes que requerem atenção. A pesquisa e o desenvolvimento devem estar em sintonia com as tecnologias de tratamento para permitir a abordagem holística dos cuidados de saúde mental. Deve-se enfatizar a integração de educação e mensagens que reduza o estigma associado às doenças mentais e incentive o paciente, os profissionais de saúde e seus cuidadores a se envolverem e sustentarem tratamentos que levam a melhores resultados em longo prazo.

Você está pronto para mais esperança e informações aprimoradas sobre uso de substâncias e saúde mental?

Empregadores, governos e indivíduos podem agir agora para melhorar o acesso aos recursos existentes, para si e para os outros, começando com estas perguntas:

- De que formas você pode começar a mudar a cultura da sua organização ou comunidade para que solicitações proativas de ferramentas, ajuda em relação ao uso de substâncias e tratamentos de saúde mental não estigmatizem os pacientes? Como é possível estabelecer um “disparo” programático e personalizado de informações sobre recursos de saúde mental, em vez de fazer as pessoas contarem com seus próprios esforços para “sacá-las” apenas em momentos de necessidade ou mesmo de crise?
- Como é possível aumentar a conectividade social na sua comunidade e diminuir comportamentos danosos à procura de ajuda?
- Como seus programas e recursos on-line existentes relacionados ao bem-estar físico podem incorporar melhor as soluções e as ferramentas de saúde mental existentes? Qual é o seu plano para firmar parcerias formais ou informais que permitam o uso de tecnologias mais avançadas em um futuro próximo?
- O que você fará para alcançar suas redes que podem se enquadrar nas categorias de populações marginalizadas que lutam por assistência em saúde mental? Quem deve participar na identificação desses grupos e ajudar a definir prioridades para melhorar o acesso deles a opções de assistência em saúde mental e uso de substâncias?

Sobre os Insights de especialistas

Os Insights de especialistas retratam as opiniões de líderes de ideias de negócios notáveis e tópicos de tecnologia relacionados. Eles se baseiam em conversas com importantes especialistas do mundo todo. Para obter mais informações, entre em contato com o IBM Institute for Business Value pelo e-mail iibv@us.ibm.com.

Observações e fontes

- 1 Kelland, Kate. "Mental health crisis could cost the world \$16 trillion by 2030." Reuters Health News. 9 de outubro de 2018. <https://www.reuters.com/article/us-health-mental-global/mental-health-crisis-could-cost-the-world-16-trillion-by-2030-idUSKCN1MJ2QN>
- 2 Ibid.
- 3 Ibid.
- 4 Stuart, Dr. Heather. "Five tips to help reduce mental health stigma." Queen's University. Acessado em 7 de outubro de 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=9-GCjmoMFXI>
- 5 Ritchie, Hannah e Max Roser. "Mental Health." Our World in Data. Abril de 2018. <https://ourworldindata.org/mental-health>
- 6 Organização Mundial da Saúde. "Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates." 2017. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>
- 7 Ibid.
- 8 Institute for Health Metrics and Evaluation. "Findings from the Global Burden of Disease Study 2017." Seattle, WA: IHME, 2018. Acessado em 4 de outubro de 2019. http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Booklet.pdf
- 9 Ibid.
- 10 "Technologies for mental health." PsyberGuide: A project of one mind. <https://psyberguide.org/technologies>
- 11 Ibid.
- 12 Schueller, Stephen M., PhD, Marth Neary, MSc, Kristen O'Loughlin, BS, and Elizabeth C. Adkins, MA. "Discovery of and Interest in Health Apps Among Those With Mental Health Needs: Survey and Focus Group Study." Journal of Medical Internet Research. Junho de 2018. Acessado em 7 de outubro de 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6018235>
- 13 Ibid.
- 14 Ibid.
- 15 Leka, Stavroula, Professor Amanda Griffiths e Professor Tom Cox. "Work Organization & Stress: Systematic Problem Approaches for Employers, Managers and Trade Union Representatives." Institute of Work, Health & Organizations. 2004. https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3rev.pdf
- 16 "Bystander Revolution: Take the power out of bullying." Acessado em 29 de setembro de 2019. <https://www.bystanderrevolution.org>
- 17 Make the Connection. Acessado em 7 de outubro de 2019. <https://maketheconnection.net>
- 18 Mental Health America. "About Mental Health America." Acessado em 29 de setembro de 2019. <https://www.mhanational.org/about>
- 19 "Vídeo antibullying." Departamento de Educação de NSW em consulta com a Associação de Escolas Independentes de NSW e Escolas Católicas de NSW. 19 de fevereiro de 2019. <https://antibullying.nsw.gov.au/educators/resources/catalogue-green/bystander-to-upstander-video>
- 20 Grupo de Facebook Send up the Count. <https://www.facebook.com/groups/sendupthecount>
- 21 STOMP Out Bullying: End the hate... Change the culture. <https://www.stompoutbullying.org>
- 22 Talkspace: Therapy for All. Acessado em 2 de outubro de 2019. <https://www.talkspace.com>
- 23 "VA homeless programs and training strengthen efforts to lower the Veteran suicide rate." 10 de outubro de 2018. <https://www.blogs.va.gov/VAntage/53117/va-homeless-programs-training-strengthen-efforts-lower-veteran-suicide-rate>; "VA partners with tech companies to prevent Veteran suicide." 14 de fevereiro de 2019. <https://www.blogs.va.gov/VAntage/56574/va-partners-tech-companies-prevent-veteran-suicide>
- 24 "Identifying Veterans at highest risk for suicide: Preventing Veteran Suicide." Blog oficial do Departamento de Assuntos de Veteranos dos EUA. 9 de outubro de 2018. <https://www.blogs.va.gov/VAntage/53076/identifying-veterans-highest-risk-suicide>

© Copyright IBM Corporation 2019

IBM Corporation
New Orchard Road
Armonk, NY 10504
Produzido nos Estados Unidos da América em
dezembro de 2019

IBM, o logotipo IBM, ibm.com e Watson são marcas comerciais da International Business Machines Corp., registradas em vários países no mundo todo. Outros nomes de produtos e serviços podem ser marcas comerciais da IBM ou de outras empresas. Uma lista atual de marcas comerciais da IBM está disponível na Web pelo site ibm.com/legal/copytrade.shtml, na seção “Copyright and trademark information”.

Este documento é atualizado a partir da data inicial da publicação e pode ser alterado pela IBM a qualquer momento. Nem todas as ofertas estão disponíveis em todos os países em que a IBM atua.

AS INFORMAÇÕES CONTIDAS NESTE DOCUMENTO SÃO FORNECIDAS “NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRAM”, SEM NENHUMA GARANTIA, EXPLÍCITA OU IMPLÍCITA, INCLUSIVE SEM NENHUMA GARANTIA DE COMERCIALIZAÇÃO, ADEQUAÇÃO A UM FIM ESPECÍFICO E QUALQUER GARANTIA OU CONDIÇÃO DE NÃO VIOLAÇÃO. Os produtos IBM são garantidos de acordo com os termos e condições dos contratos sob os quais foram fornecidos.

Este relatório destina-se apenas a orientação geral. Ele não tem o intuito de substituir pesquisas detalhadas ou o exercício de discernimento profissional. A IBM não será responsável por qualquer perda sofrida por uma organização ou pessoa que confiar nesta publicação.

Os dados utilizados neste relatório podem ser derivados de origens terceiras e a IBM não verifica, valida e nem audita tais dados de modo independente. Os resultados do uso desses dados são fornecidos “no estado em que se encontram” e a IBM não oferece nenhuma declaração ou garantia, expressa ou implícita.

71028871USEN-02

