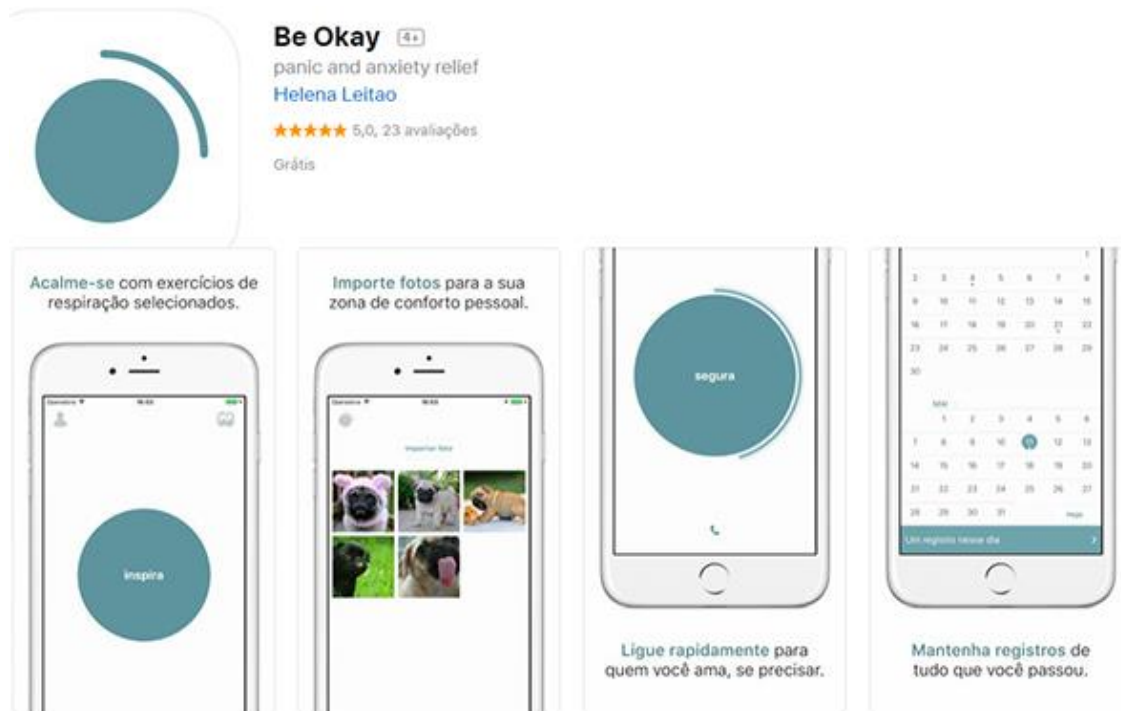


[Clique para Português](#)

## Students from Rio develop app against panic attacks



How to deal with panic or anxiety attacks, which affects about 4% of the world's population, or about 280 million people, according to the World Health Organization (WHO). In view of the lack of information and adequate treatment, students from the Pontifical Catholic University of Rio de Janeiro (PUC-Rio) have developed an application that brings together effective methods to help patients at the time of an attack. The tool, available for iOS and Android, is a success and already counts around 30 thousand downloads worldwide.

Among the features offered by Be Okay, as the app was named, are breathing exercises, quick access to user-chosen photos to calm down at the time of the attack, and the ability to call a special friend at the touch of a finger or a chosen an emergency number. In addition to the immediate help, it is possible to make a history by means of records detailing the attack that occurred. After the panic attack, Be Okay offers the option of filling out a form with time, duration, location and symptoms. This tool has been added to give the user the ability to identify patterns, check the frequency, and avoid triggers.

"All the assistance techniques are very useful at the time you are having the attack. But then what will you do? That's where the record comes in. You have a much greater control. And one of the points of our app is to exercise this control over something that affects your life as a whole", says Gabriella Lopes, who developed the tool with colleagues Helena Leitão and Ana Luiza Ferrer, all students of the Software Engineering Laboratory (LES) of the Center for Science and Technology of PUC-Rio.

Rigorous search and verification process were adopted before releasing the application. After making panic attacks and anxiety attacks as the focus of the application, the creators accessed social networking groups and visited medical clinics to talk to people suffering from the

disorder. In this way, they found that the symptoms differ greatly from one case to another and found the need to provide different methods of assistance.

The app concentrates the largest number of downloads in foreign countries. More than 11,000 cellphones downloaded the application in the United States. In the United Kingdom, the number exceeds three thousand. Brazil is the second country in the ranking of downloads, with just over seven thousand. "Thinking about this success in the international market, the iOS version of the application is already translated into six languages: Portuguese, English, Spanish, French, German and Italian. Soon, we will make these languages available to Android as well," says Helena Leitão.



*The text above may be reproduced in whole or in part at no cost. Pictures are merely illustrative, and their use must be authorized by their respective rights holder.*

*You are receiving this email because your opinion matters to us. The RioCVB Press Office is a department dedicated to generating content on the city of Rio de Janeiro to be distributed free of charge in Brazil and abroad. As part of our methodology, we will periodically produce and send the proprietary contents. We are at your disposal and we count on your support for a relationship of cooperation.*

## **Estudantes do Rio desenvolvem app contra crises de pânico**

Como lidar com crises de pânico ou de ansiedade, patologia que atinge cerca de 4% da população mundial, algo em torno de 280 milhões de pessoas, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). De olho na falta de informação e de tratamento adequado, estudantes da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio) desenvolveram um aplicativo que reúne métodos eficazes para ajudar pacientes no momento de um ataque. A ferramenta, disponível para iOS e Android, é um sucesso e já contabiliza cerca de 30 mil downloads em todo o mundo.

Entre os recursos oferecidos pelo Be Okay, como foi batizado o app, estão os exercícios de respiração, o acesso rápido a fotos escolhidas pelo usuário para se acalmar no momento do ataque e a possibilidade de, com apenas um toque, ligar para um amigo especial ou um número de emergência escolhido. Além da ajuda imediata, é possível fazer um histórico, por meio de registros com detalhes da crise que ocorreu. Passado o ataque de pânico, o Be Okay oferece a opção de preencher um formulário com hora, duração, local e sintomas. Essa ferramenta foi acrescentada com o objetivo de dar ao usuário a possibilidade de identificar padrões, verificar a frequência e evitar gatilhos.

“Todas as técnicas de auxílio são muito úteis no momento que você está tendo o ataque. Mas e depois? É aí que entra a parte de registros. Você tem um controle muito maior. E um dos pontos do nosso aplicativo é exercer esse controle sobre algo que afeta a sua vida como um todo”, ressalta Gabriella Lopes, que desenvolveu a ferramenta com as colegas Helena Leitão e Ana Luiza Ferrer, todas alunas do Laboratório de Engenharia de Software (LES) do Centro Técnico Científico da PUC-Rio.

Um rigoroso processo de pesquisa e apuração foi adotado antes do lançamento do aplicativo. Após determinarem os ataques de pânico e crises de ansiedade como foco do aplicativo, as

criadoras acessaram grupos de redes sociais e visitaram clínicas médicas para conversar com pessoas que sofrem o transtorno. Desta forma, descobriram que os sintomas divergem bastante entre um caso e outro e constataram a necessidade de disponibilizar diferentes métodos de auxílio.

O app concentra o maior número de downloads em países estrangeiros. Mais de 11 mil celulares baixaram o aplicativo nos Estados Unidos. No Reino Unido, o número ultrapassa três mil. O Brasil é o segundo país no ranking de downloads, com pouco mais de sete mil.

“Pensando nesse sucesso no mercado internacional, a versão para iOS do aplicativo já conta com tradução para seis idiomas: português, inglês, espanhol, francês, alemão e italiano. Em breve, iremos disponibilizar estes idiomas para o Android também”, conta Helena Leitão.



*O conteúdo textual acima pode ser reproduzido total ou parcialmente sem custos. As imagens são meramente ilustrativas e seu uso deve ser autorizado pelo respectivo detentor dos direitos.*

*Você está recebendo este e-mail porque sua opinião importa para nós. O Press Office do RioCVB é um departamento dedicado a gerar conteúdo sobre a cidade do Rio de Janeiro para ser distribuído gratuitamente no Brasil e exterior. Como parte da nossa metodologia nós produziremos e enviaremos periodicamente o conteúdo proprietário. Estamos à disposição e contamos com seu apoio para uma relação de mútua colaboração.*