



USO DE APLICATIVOS MÓVEIS NO AUTOCUIDADO DE PACIENTES COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Alice Sales Zampiroli¹, Anita Sales Zampiroli, Maria Clara Cosseti Gava³
Laura Nicole Venturim Stofel⁴, Maria Júlia Frossard Faccin⁵, Arthur Fiorini De Arruda Câmara⁶

¹Faculdade Multivix, Cachoeiro de Itapemirim, Brasil (Alicezampiroli@gmail.com)

² Faculdade Multivix, Cachoeiro de Itapemirim, Brasil

³Faculdade Multivix, Cachoeiro de Itapemirim, Brasil

⁴ Faculdade Multivix, Cachoeiro de Itapemirim, Brasil

⁵Faculdade Multivix, Cachoeiro de Itapemirim, Brasil

⁶Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Espírito Santo, Brasil

Resumo: O uso de aplicativos móveis tem ampliado o autocuidado em pacientes com Ansiedade e Depressão. Este estudo analisa evidências recentes sobre sua eficácia, benefícios e limitações. Os resultados indicam redução moderada de sintomas e maior autonomia, embora desafios como adesão, qualidade e validação científica ainda limitem seu uso na prática clínica.

Palavras-chave: saúde digital; aplicativos móveis; ansiedade; depressão; autocuidado

INTRODUÇÃO

Os transtornos de Ansiedade e Depressão representam um importante problema de saúde pública, com impacto significativo na qualidade de vida e funcionalidade dos indivíduos. Paralelamente, a expansão das tecnologias digitais tem favorecido o desenvolvimento de aplicativos móveis voltados à saúde mental, oferecendo recursos como monitoramento de humor, técnicas de relaxamento e intervenções baseadas em terapia cognitivo-comportamental.

Nesse contexto, os aplicativos de saúde surgem como ferramentas capazes de ampliar o acesso ao cuidado, especialmente em cenários de limitação de serviços presenciais, contribuindo para maior autonomia do paciente. No entanto, ainda existem questionamentos quanto à efetividade, adesão e qualidade científica dessas tecnologias.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar o papel dos aplicativos móveis no autocuidado de pacientes com ansiedade e depressão, destacando seus benefícios, limitações e implicações para a prática em saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada por meio de busca em bases de dados científicas, incluindo artigos publicados entre 2021 e 2023. Foram utilizados descritores relacionados a aplicativos móveis, saúde mental, ansiedade e depressão.

Foram incluídos estudos que abordaram intervenções digitais voltadas ao autocuidado e manejo desses transtornos. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, considerando os principais achados sobre eficácia, adesão e aplicabilidade dos aplicativos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que aplicativos móveis podem contribuir para a redução de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente quando baseados em abordagens estruturadas, como a terapia cognitivo-comportamental. Intervenções digitais mostraram efeitos positivos moderados, principalmente em populações jovens e com maior familiaridade tecnológica.

Além disso, os aplicativos favorecem o autocuidado ao permitir o monitoramento contínuo de sintomas, registro de emoções e acesso a estratégias de enfrentamento em tempo real. Essa característica reforça o papel dessas ferramentas na promoção da autonomia do paciente.

Entretanto, foram identificadas limitações importantes, como baixa adesão ao uso prolongado, falta de padronização e escassez de validação científica em muitos aplicativos disponíveis. A ausência de regulação adequada também representa um desafio, podendo comprometer a segurança e a eficácia das intervenções.



Dessa forma, embora os aplicativos representem uma inovação relevante no cuidado em saúde mental, seu uso deve ser complementar ao acompanhamento profissional, sendo necessária maior integração entre tecnologia e prática clínica.

CONCLUSÃO

Os aplicativos móveis configuram-se como ferramentas promissoras no autocuidado de pacientes com ansiedade e depressão, contribuindo para maior autonomia e acesso ao cuidado. Contudo, sua efetividade depende da adesão dos usuários e da qualidade das intervenções, sendo fundamental o desenvolvimento de tecnologias baseadas em evidências científicas e integradas aos serviços de saúde.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos às instituições e colaboradores envolvidos no desenvolvimento deste trabalho.

REFERÊNCIAS

- ALMUQRIN, A. et al. Smartphone apps for mental health: systematic review of the literature and five recommendations for clinical translation. *BMJ Open*, v. 15, 2025.
- LECOMTE, T. et al. Mobile apps for mental health issues: meta-review of meta-analyses. *JMIR mHealth and uHealth*, v. 8, n. 5, e17458, 2020.
- BAKKER, D. et al. Mental health smartphone apps: review and evidence-based recommendations. *JMIR Mental Health*, v. 3, n. 1, e7, 2016.