



## APLICATIVOS DE DISPOSITIVOS MÓVEIS COMO TECNOLOGIA EM SAÚDE PARA PESSOAS COM SINTOMAS DE ANSIEDADE

Vanessa da Silva Brito<sup>1</sup>, Agostinho Antônio Cruz Araújo<sup>2</sup>, Aline Raquel de Sousa Ibiapina<sup>3</sup>, Claudete Ferreira de Souza Monteiro<sup>4</sup>, Jaqueline Carvalho e Silva<sup>5</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Os transtornos de ansiedade são os quadros psiquiátricos comuns tanto em crianças quanto em adultos. Os cuidados com a saúde mental e comportamental estão sendo reinventados pela utilização de aplicativos de saúde móveis, oferecendo novos métodos de envolvimento com os pacientes, dando apoio à saúde, no diagnóstico, nos processos terapêuticos, na educação em saúde, e, portanto alternativas de tratamento para saúde mental. **Objetivo:** Identificar nas produções científicas a utilização de aplicativos de saúde móvel como método complementar ao tratamento de pessoas com sintomas de ansiedade. **Método:** Revisão integrativa realizada em setembro de 2018. Utilizou-se as bases de dados SCORPUS, LILACS via BVS, Web of Science e MEDLINE via PUBMED. Selecionou-se artigos originais, sem limite de corte temporal, que estivessem sido publicados em inglês, português ou espanhol. Previamente, encontrou-se 26 artigos, destes 14 foram retirados por não tratarem da temática ou por estar repetido. A partir disso, a amostra final foi composta por 12 publicações. A análise crítica e a síntese qualitativa dos 12 artigos, que compuseram a amostra, foram realizadas de forma descritiva. **Resultados:** Os resultados evidenciaram que a utilização dos aplicativos de celulares como método complementar no tratamento de pessoas com ansiedade proporciona redução desta e melhorias nas habilidades sociais e de confiança, já que possuem o objetivo de envolver pacientes relutantes ou incapazes de participar de terapias presenciais. Os aplicativos *mobile Health (mHealth)* mais utilizados para o auto treinamento do mau-humor e ansiedade foram: Mhealth Anxiety e MoodMission. **Conclusão:** Os aplicativos de dispositivos móveis são apontados como instrumentos terapêuticos de utilização válida nos tratamentos complementares para pessoas com sintomas de ansiedade, pois essa ferramenta ajuda na redução da ansiedade, bem como, estimula as pessoas a buscarem um tratamento mais estruturado.

**Palavras chave:** Ansiedade. Aplicativos Móveis. Terapias Alternativas.

<sup>1</sup>Bacharelada em Enfermagem da UFPI. Teresina, Piauí, Brasil. E-mail: Vaneessa50brito@gmail.com

<sup>2</sup>Bacharelado em Enfermagem da UFPI. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>3</sup>Pós-graduanda em Enfermagem pela UFPI. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>4</sup>Doutora em Enfermagem pela UFRJ. Professora Associada da UFPI do curso de graduação e do Programa de Pós-graduação em Enfermagem. Teresina, Piauí, Brasil.

<sup>5</sup>Doutora em Enfermagem pela UFPI. Teresina, Piauí, Brasil.