



ANÁLISE DE APLICATIVOS PARA DISPOSITIVOS MÓVEIS SOBRE ANSIEDADE

Déborah Rodrigues Barros Lima, Gustavo de Oliveira Andrade

A ansiedade é uma resposta do sistema nervoso humano importante e necessária para a sobrevivência, compreendida pela presença de sentimentos de angústia, medo, bem como excesso de pensamentos sobre ações futuras e, segundo Freud, é adaptativa e responsável por nos mover em frente a ameaças e nos alertar antecipadamente para novas situações de perigo (BENETON; SCHMITT; ANDRETTA, 2021). Contudo, ainda sob a visão de Freud, ela afeta em excesso o ser humano, se manifestando em alta intensidade e com corriqueira frequência, podendo se tornar um empecilho na vida de muitas pessoas. O excesso de informações e trabalho cotidiano podem gerar uma sobrecarga sobre o corpo e a mente humana, ocasionando em respostas nervosas prejudiciais à saúde física e mental e, atualmente, há um agravamento notável nos quadros de ansiedade, principalmente no período pós isolamento social que ocorreu durante a pandemia de Covid 19 (ALMEIDA; DA ROCHA; SILVA, 2021). Devido a isto, o tema de ansiedade, bem como outros distúrbios mentais, se torna de extrema importância e necessita de meios informativos de qualidade que possam aconselhar e acolher corretamente às pessoas. A presente pesquisa tem como objetivo analisar a qualidade de aplicativos voltados para a ajuda do controle emocional e aconselhamento para pessoas com problemas relacionados à ansiedade. Ao todo foram encontrados 50 aplicativos, sendo estudados os dez primeiros e mais populares aplicativos presentes na *Play Store* disponíveis para *Android*, com uso totalmente gratuito ou com versões gratuitas para teste, traduzidos ou produzidos em português e com avaliação igual ou superior à 4,5. Os filtros em questão foram selecionados tendo em mente a acessibilidade ao grande público e a agradabilidade destes aplicativos para com seus usuários. Separados por categorias de diferentes métodos e funções, muitos se enquadram em técnicas de meditação guiada ou técnicas de respiração, função de monitoramento de humor e textos explicativos sobre ansiedade e como controlá-la. Segundo Bruno et al. (2021), durante o início da pandemia houve um crescimento de aproximadamente 220% e 115% na instalação de aplicativos de forma inorgânica e orgânica, respectivamente, relacionados ao tema “Saúde e Fitness”, dentre eles os aplicativos voltados para ansiedade. No que trata dos aplicativos selecionados, percebe-se que, em sua maioria, são dinâmicos e de fácil compreensão ao usuário. Todavia, muitos não possuem informações sobre suas fontes informativas ou validação científica, trazendo à um usuário leigo o perigo de acabar construindo um conhecimento errôneo que talvez seja prejudicial. De acordo com Costa et al. (2022) é importante que os aplicativos sejam publicados em revistas científicas para que, além da disponibilização na *Play Store* seja possível estudá-los através de evidências científicas, legitimando assim a sua importância. Além disso, esses aplicativos apresentam um grande potencial no que diz respeito a oferta de informações e serviços para os usuários, possibilitando o acesso em tempo real de orientações sobre condições clínicas e como melhorar os hábitos diários para a manutenção da saúde psíquica, emocional e física (BRUNO et al., 2021). Dessa forma, pode-se concluir que os aplicativos disponibilizados na *Play Store* podem beneficiar pessoas que lidam com uma ansiedade nociva, com práticas, informações e acolhimento, porém, apesar da grande quantidade de ferramentas disponibilizadas na loja de aplicativos se faz necessário uma avaliação prévia, visto que os mesmos ainda precisam de melhorias na qualidade e validação de suas informações, dada principalmente a falta de publicações científicas de muitos aplicativos disponíveis.

Referências

ALMEIDA, L. S; DA ROCHA, G. S; SILVA, J. C. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid



19. **Research, Society and Development**, v.10, n.15, e545101523559, DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23559>, 2021.

BENETON, E. R.; SCHMITT, M; ANDRETTA, I. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. **Revista da SPAGESP**, v.22, n.1, p.145-159, 2021.

BRUNO, F. G., et al.; Tudo por conta própria: autonomia individual e mediação técnica em aplicativos de autocuidado psicológico. **RECIS – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, 15(1), 33-54, 2021.

COSTA, J. B. C.; et al. Utilização de aplicativos de apoio em saúde mental em tempos de pandemia da COVID 19. **Research, Society and Development**, v.11, n.6, e5211628562, DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28562>, 2022.

Instituto Federal do Rio de Janeiro - Campus Pinheiral (IFRJ)

Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (FAPERJ)

