



INTERVENÇÕES DE APLICATIVOS MÓVEIS PARA AUTOCUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE: SCOPING REVIEW

LAVÍNIA SANTOS DE JESUS

Introdução: A COVID-19 evidenciou as fragilidades dos sistemas de saúde e a pressão sobre os profissionais, levando a altas taxas de ansiedade, depressão e burnout, com impactos econômicos globais, enfatizando a necessidade de investir em saúde mental no trabalho melhora a produtividade e o bem-estar. A tecnologia de saúde móvel (*mHealth*) é uma ferramenta promissora para melhorar o autocuidado de profissionais da saúde.

Objetivo: Mapear as evidências disponíveis sobre ícones e intervenções de aplicativos móveis voltados ao autocuidado em saúde mental de profissionais de saúde. **Método:** Trata-se de um *Scoping review*, com busca em bases de dados na PubMed, BVS, Embase, PsycINFO e Cochrane entre 2019-2024, com os descritores “aplicativos móveis, tecnologia em saúde, smartphone, pessoal de saúde e saúde mental.”. Utilizou-se o *software Rayyan* para auxílio das pesquisas e o *IraMuTeQ* para análise a partir da Classificação Hierárquica Descendente (CHD), com cinco classes formadas. **Resultados:** A amostra inicial foi de 244 artigos, foram retiradas 33 duplicidades, após a leitura dos textos na íntegra 17 artigos foram selecionados. No que se refere ao ano de publicação 11,76% foram de 2019, 5,88% em 2020, 11,76% em 2021 e 23,53% em 2022, 2023 e 2024. Os países de realização do estudo foram: Brasil, Inglaterra, Nepal, Reino Unido, Canadá, Portugal, Espanha, Estados Unidos, Chile e Índia. As principais Intervenções Identificadas foram: Mindfulness/meditação; Exercícios de respiração/relaxamento; TCC; Psicoeducação e monitoramento de humor; Consultas terapêuticas virtuais e escalas de avaliação. O *IRaMuTeQ* gerou 5 classes que de modo geral as classes abordaram a importância do apps e a necessidade de acessibilidade. **Conclusão:** Os aplicativos móveis demonstraram ser ferramentas eficazes no autocuidado, com intervenções como mindfulness, TCC e psicoeducação. A acessibilidade e a adaptação às demandas desses profissionais foram elementos destacados nos estudos. No entanto, desafios na implementação e na adesão ainda precisam ser superados, investir em tecnologias móveis pode melhorar o bem-estar e a produtividade no ambiente de trabalho, portanto, é essencial ampliar pesquisas e políticas que incentivem o uso dessas ferramentas.

Palavras-chave: **APLICATIVOS MÓVEIS; TECNOLOGIA EM SAÚDE; SMARTPHONE; SAÚDE MENTAL**