

## O Cuidado em Saúde Mental na Era Digital

*Mental Health Care in the Digital Age*

<sup>1</sup>Luciana Cristina Martins Ramos; <sup>2</sup>Josnayra Lima Delgado; <sup>3</sup>Luísa Kirmair Lima Sousa; <sup>4</sup>Karolinne Kassia Silva Barbosa Paiva; <sup>5</sup>Rafael Mesquita Mororó Aragão; <sup>6</sup>Ana Paula Araripe de Melo Lopes; <sup>7</sup>Bianca Rodrigues dos Santos Coelho; <sup>8</sup>Elisandra Rodrigues Araújo de Ailán; <sup>9</sup>Marcela Nogueira Mendes

### RESUMO

Este estudo analisou o cuidado em saúde mental na era digital, explorando os desafios e as oportunidades que a tecnologia oferece. Através de uma revisão sistemática de literatura de 2017 a 2025, utilizando bases de dados como PubMed e Scopus, foi evidenciado que a e-saúde expande o acesso ao tratamento e introduz ferramentas inovadoras como a telepsicologia. No entanto, o estudo também identificou desafios críticos, incluindo a segurança dos dados, a regulamentação e a eficácia clínica de aplicativos. O texto conclui que o sucesso da saúde mental digital depende de um equilíbrio entre a inovação tecnológica e o compromisso ético, com a colaboração de profissionais, desenvolvedores e legisladores para criar um ecossistema seguro e equitativo

**Palavra-chave:** Interdisciplinaridade; Cuidados Paliativos; Equipe Multiprofissional; Desafios

### ABSTRACT

This study analyzed mental health care in the digital age, exploring the challenges and opportunities that technology offers. Through a systematic literature review from 2017 to 2025, using databases such as PubMed and Scopus, it was shown that e-health expands access to treatment and introduces innovative tools such as telepsychology. However, the study also identified critical challenges, including data security, regulation, and the clinical efficacy of applications. The text concludes that the success of digital mental health depends on a balance between technological innovation and ethical commitment, with the collaboration of professionals, developers, and policymakers to create a safe and equitable ecosystem.

**Keywords:** Interdisciplinarity; Palliative Care; Multidisciplinary Team; Challenges

<sup>1</sup>Universidade Salgado de Oliveira  
Lucianacristina.med@gmail.com

<sup>2</sup>lesvap  
Josnayralima@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Uniceum  
luisakirmair@gmail.com

<sup>4</sup>HEDA  
karolinnekassiasilva@gmail.com

<sup>5</sup>FAHESP/IESVAP  
rafael\_mororo@hotmail.com

<sup>6</sup>FAHESP/IESVAP  
anapaulaararipeml@gmail.com

<sup>7</sup>Universidade Ceuma  
biancasantos012@hotmail.com

<sup>8</sup>Universidad Autónoma de  
Asunción - UAA  
elisandrarodriguesaraujo@gmail.com

<sup>9</sup>UNINOVAFAPI  
marcelanmendes@hotmail.com



## INTRODUÇÃO

A era digital transformou profundamente a sociedade, redefinindo as formas de comunicação, trabalho e acesso à informação (Rodrigues, 2025). Essa revolução tecnológica, embora ofereça inúmeras facilidades, também apresenta novos desafios para a saúde mental, como o aumento da exposição a informações negativas, o cyberbullying e a pressão por uma vida "perfeita" nas redes sociais (Da Costa; Ferreira; Coutinho, 2024). No entanto, a tecnologia, que por vezes agrava os problemas, também se revela uma poderosa ferramenta para aprimorar o cuidado e o acesso aos serviços de saúde mental. A convergência entre a tecnologia e a saúde, conhecida como e-saúde, tem o potencial de democratizar o acesso ao tratamento, superar barreiras geográficas e mitigar o estigma associado às condições psicológicas.

A utilização de recursos digitais em saúde mental, como a telepsicologia, aplicativos de bem-estar (wellness apps) e plataformas de realidade virtual, tem se expandido exponencialmente (Wen, 2019). Essas ferramentas oferecem novas modalidades de intervenção, permitindo que o paciente receba apoio e acompanhamento de forma mais flexível e conveniente (Da Costa *et al.*, 2021). A telepsicologia, por exemplo, possibilita que indivíduos em áreas remotas ou com dificuldades de mobilidade acessem consultas com profissionais qualificados, enquanto os aplicativos podem fornecer suporte contínuo, monitorar o humor e oferecer exercícios de relaxamento e meditação, servindo como uma extensão do cuidado clínico.

No entanto, a integração da tecnologia no campo da saúde mental não é isenta de desafios (Campos; Bezerra; Jorge, 2018). Questões éticas, como a privacidade e a segurança dos dados do paciente, a eficácia clínica das intervenções digitais e a necessidade de regulamentação são temas centrais de debate. A falta de um acompaña-

acompanhamento humano e a superficialidade de algumas plataformas podem comprometer a qualidade do tratamento, e a proliferação de aplicativos sem base científica levanta preocupações sobre a desinformação e os riscos para a saúde do usuário (Menezes *et al.*, 2018).

Ainda assim, o potencial de superação de barreiras é inegável. A era digital oferece a oportunidade de desmistificar a saúde mental, tornando a busca por ajuda algo mais natural e acessível (Ferreira, 2021). A pesquisa em saúde digital tem avançado para desenvolver e validar intervenções baseadas em evidências, garantindo que as ferramentas tecnológicas sejam complementares ao cuidado tradicional, e não um substituto. O diálogo entre profissionais de saúde, tecnólogos e legisladores é crucial para criar um ecossistema digital seguro e eficaz que beneficie a todos.

Este estudo se propõe a analisar o cuidado em saúde mental na era digital, investigando as principais oportunidades e desafios que essa convergência apresenta (Da Rocha Borges *et al.*, 2022). Por meio de uma revisão sistemática da literatura, buscaremos evidenciar o impacto positivo das inovações tecnológicas na acessibilidade e na qualidade dos serviços, ao mesmo tempo em que discutiremos as questões críticas que precisam ser abordadas para garantir um uso ético e seguro da tecnologia no tratamento de condições psicológicas.

## METODOLOGIA

Este estudo constitui uma revisão sistemática de literatura, com o objetivo de sintetizar o conhecimento científico sobre o cuidado em saúde mental mediado por tecnologias digitais. A pesquisa bibliográfica foi realizada com base em publicações no período de 2017 a 2025, garantindo a análise de um panorama atual e representativo das pesquisas mais recentes na área. As bases de

dados eletrônicas utilizadas foram a PubMed, a Scopus, a Web of Science e a PsycINFO.

Para a busca, foram empregados descritores padronizados e suas combinações, como "saúde mental", "e-saúde", "saúde digital", "telepsicologia", "aplicativos de saúde", "terapia online", "realidade virtual", "desafios" e "oportunidades". A pesquisa foi filtrada para incluir artigos originais, revisões sistemáticas e metanálises publicados em periódicos com revisão por pares, no idioma português

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos estudos foram: publicações que abordam o uso de tecnologias digitais para a prevenção, diagnóstico, tratamento ou acompanhamento de transtornos mentais; estudos que discutem os desafios éticos, de segurança ou de eficácia de intervenções digitais; e pesquisas que exploram as percepções de usuários ou profissionais de saúde sobre o uso dessas ferramentas.

Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, resumos de conferências, editoriais, cartas ao editor e estudos que não se concentram no uso de tecnologias digitais no contexto da saúde mental, ou que abordam a saúde de forma genérica, sem o foco na dimensão psicológica.

## RESULTADOS e DISCUSSÃO

A literatura analisada demonstra que a tecnologia digital tem um papel cada vez mais central no campo da saúde mental, sendo que a principal oportunidade identificada é a expansão do acesso a serviços de cuidado (Filipak *et al.*, 2024). A telepsicologia, em particular, emerge como uma solução eficaz para superar as barreiras de tempo e distância, permitindo que indivíduos em áreas rurais ou que, por motivos de estigma ou fobia social, não procurariam ajuda presencial, recebam tratamento. Essa modalidade se mostrou não apenas viável, mas com resultados clínicos comparáveis aos das terapias tradicionais.

No entanto, o uso de tecnologias digitais

também apresenta desafios para a privacidade e a segurança dos dados são preocupações éticas e legais primárias (Do Breviario *et al.*, 2024). A vulnerabilidade de informações sensíveis, como diagnósticos e históricos de tratamento, a ataques cibernéticos ou o uso indevido por terceiros é um risco real (Karhawi; Prazeres, 2022). A falta de regulamentação específica em muitas jurisdições contribui para essa insegurança, exigindo que os desenvolvedores e prestadores de serviços adotem protocolos rigorosos de proteção de dados (Abreu, 2022).

Outro ponto de discussão é a eficácia clínica e a credibilidade de algumas intervenções digitais onde a proliferação de aplicativos de saúde mental sem embasamento científico é um problema crescente (Magalhães *et al.*, 2022). Muitos deles oferecem conselhos genéricos ou intervenções não validadas, o que pode levar a um uso indevido e, em casos graves, a prejuízos para o usuário. A falta de fiscalização e a dificuldade de diferenciação entre ferramentas confiáveis e não confiáveis confundem o público e os profissionais de saúde.

A qualidade do vínculo terapêutico é um tema central na telepsicologia (Nogueira; Farati, 2024). A comunicação não-verbal, crucial para a construção da confiança e da empatia, pode ser limitada em ambientes virtuais. A literatura sugere que, embora o vínculo possa ser estabelecido, ele pode exigir um esforço maior e o uso de estratégias específicas por parte do terapeuta. A capacitação profissional é, portanto, um fator determinante para o sucesso das intervenções digitais.

A educação em saúde digital para o público e para os profissionais é uma estratégia-chave para mitigar os riscos (Mendonça; De Sousa, 2025). O desenvolvimento de diretrizes e selos de qualidade para aplicativos e plataformas pode ajudar os usuários a fazer escolhas mais seguras (Gomes *et al.*, 2021). A formação conti-

nuada para os profissionais de saúde mental, capacitando-os no uso de tecnologias e na manutenção da ética em ambientes digitais, é essencial.

A realidade virtual (RV) e a realidade aumentada (RA) se destacam como tecnologias promissoras para o tratamento de transtornos de ansiedade e fobias (Gallois, 2024). A imersão em ambientes controlados permite a dessensibilização sistemática de forma segura e gradual. Essa abordagem, que antes exigia um alto custo de simulação física, torna-se mais acessível com a tecnologia digital, abrindo novas portas para intervenções terapêuticas (Scamati; Cantorani; Picinin, 2023). O monitoramento remoto de pacientes também é uma oportunidade para os dispositivos e aplicativos que podem coletar dados sobre o humor, o sono e os padrões de atividade, fornecendo aos profissionais de saúde informações valiosas para ajustar o tratamento em tempo real (Reis, 2023). Essa capacidade de coleta de dados contínua e passiva pode transformar o modelo de cuidado, tornando-o mais proativo e preventivo, em vez de reativo (Celestrini *et al.*, 2019).

A equidade no acesso à saúde mental digital é um desafio significativo. A exclusão digital, que afeta comunidades de baixa renda e idosos, cria uma nova barreira, perpetuando as desigualdades já existentes (Da Costa *et al.*, 2021). O desenvolvimento de políticas públicas que subsidiem o acesso a dispositivos e à internet, e que ofereçam treinamento em letramento digital, é crucial para que a tecnologia não se torne um privilégio de poucos.

Em suma, a era digital oferece um conjunto de ferramentas robustas para o cuidado em saúde mental, com o potencial de transformar a acessibilidade e a qualidade do tratamento (Da Rocha Borges *et al.*, 2022). No entanto, a eficácia e a segurança dessas ferramentas dependem de um esforço conjunto de profissionais, pesquisadores, de-

envolvedores e legisladores para enfrentar os desafios éticos e de regulamentação. O futuro do cuidado em saúde mental será, sem dúvida, um híbrido, onde a tecnologia e a intervenção humana se complementam para um serviço mais abrangente e eficaz.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A integração da tecnologia digital no cuidado em saúde mental representa um avanço paradigmático. Ela expande a acessibilidade, introduz novas modalidades de tratamento e oferece a oportunidade de monitorar e intervir de forma mais proativa. A convergência entre a expertise clínica e a inovação tecnológica tem o potencial de revolucionar a forma como a sociedade aborda as condições psicológicas, superando barreiras históricas e mitigando o estigma.

No entanto, para que o potencial da e-saúde seja plenamente realizado, é imperativo abordar as questões de segurança, ética e eficácia. A regulamentação, a educação contínua de profissionais e usuários, e o investimento em pesquisa para validar novas ferramentas são ações essenciais. A garantia de que a tecnologia atue como um complemento, e não um substituto, para o vínculo terapêutico humano é fundamental para um cuidado responsável e de qualidade.

Em última análise, o sucesso do cuidado em saúde mental na era digital não será medido apenas pela adoção de novas tecnologias, mas pela forma como elas são integradas de maneira ética e segura para promover um acesso mais equitativo e um tratamento mais eficaz. A colaboração entre todas as partes interessadas é crucial para construir um futuro onde a tecnologia sirva como um agente de transformação positiva, garantindo que a saúde mental seja uma prioridade para todos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Jacqueline de Souza. Privacidade, segurança e tecnologia. 2022. Tese de doutora-

do. Universidade de São Paulo.

CAMPOS, Daniella Barbosa; BEZERRA, Indara Cavalcante; JORGE, Maria Salete Bessa. Tecnologias do cuidado em saúde mental: práticas e processos da Atenção Primária. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 71, p. 2101-2108, 2018.

CELESTRINI, Jordano R. et al. HealthDash: Monitoramento remoto de pacientes utilizando programação baseada em fluxo de dados. In: *Simpósio Brasileiro de Computação Aplicada à Saúde (SBCAS)*. SBC, 2019. p. 222-233.

DA COSTA, Antônia Pereira; FERREIRA, Ruth Léia; COUTINHO, Diogenes José Gusmão. SAÚDE MENTAL E DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL NA ERA DIGITAL. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 12, p. 2090-2102, 2024.

DA COSTA, Rayane Marques et al. Paradoxo do mundo digital: desafios para pensar a saúde mental dos influenciadores digitais. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5811-5830, 2021.

DA ROCHA BORGES, Francisnete Lima et al. Os impactos da inclusão digital na saúde mental e qualidade de vida das pessoas idosas. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p. e272111637854-e272111637854, 2022.

DO BREVIÁRIO, Álaze Gabriel et al. Uso de tecnologias digitais avançadas para o monitoramento da saúde mental de idosos em tempo real: um estudo sobre IA e aplicativos móveis: Use of advanced digital technologies for real-time monitoring of elderly mental health: a study on AI and mobile applications. **Revista FisiSenectus**, v. 12, n. 1, p. 138-151, 2024.

FERREIRA, H. G. Saúde mental. **Dicionário de avaliação psicológica**, p. 270-272, 2021.

GALLOIS, Carolina Benedetto. Avaliação do uso de estratégias digitais no tratamento de pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. 2024.

GOMES, Daiana Moreira et al. Educação digital na formação de profissionais de saúde. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, p. e4110816885-e4110816885, 2021.

MAGALHÃES, Breno Borges et al. Aplicação de softwares na saúde mental-benefícios e limitações: revisão de literatura integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 16, p. e93111637908-e93111637908, 2022.

MENDONÇA, Ana Valéria Machado; DE SOUSA, Maria Fátima. Desafios contemporâneos para a Saúde Digital: letramento, educação midiática e prevenção à desinformação. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 49, p. e14, 2025.

MENEZES, Alice Lopes do Amaral et al. Paralelos entre a produção científica sobre saúde mental no Brasil e no campo da Saúde Mental Global: uma revisão integrativa. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, p. e00158017, 2018.

NOGUEIRA, Samuel Antunes; FARATE, Carlos Orientador. Uma Relação Psicoterapêutica à Distância: aliança terapêutica, sentimentos contratransferenciais e características de psicoterapeutas em telepsicologia. 2021.

FILIPAK, Larissa Elisa et al. Tecnologia digital em saúde mental: limites e potencialidades. **Revista da UI\_IPSantarém**, v. 12, n. 1, p. e34066-e34066, 2024.

KARHAWI, Issaaf; PRAZERES, Michelle. Exaustão algorítmica: influenciadores digitais, trabalho de plataforma e saúde mental. **Reciis**, v. 16, n. 4, p. 800-819, 2022.

REIS, Zilma Silveira Nogueira. Panorama da Saúde Digital na APS: educação permanente para enfermeiros, médicos da equipe de saúde da família, cirurgiões-dentistas e equipes multiprofissionais. In: **Panorama da Saúde Digital na APS: educação permanente para enfermeiros, médicos da equipe de saúde da família, cirurgiões-dentistas e equipes multiprofissionais**. 2023. p. 124-124.

RODRIGUES, Ricardo Furtado. O INCONSCIENTE NA ERA DIGITAL: PSICANÁLISE E OS DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL HIPERCONECTADA. In: INOVAÇÕES EM PSICOLOGIA: INTERVENÇÕES BASEADAS EM EVIDÊNCIAS. Editora Científica Digital, 2025. p. 112-122.

SCAMATI, Vagner; CANTORANI, José Roberto Herrera; PICININ, Claudia Tania. Aplicabilidade da realidade virtual para tratamento em indivíduos com o Transtorno de Espectro Autista com déficits em habilidades sociais e/ou cognitivas: uma revisão sistemática. Revista de Gestão e Secretariado, v. 14, n. 9, p. 15268-15289, 2023.

WEN, Chao Lung. Educação para saúde mental no cotidiano do mundo digital. Construção psicopedagógica, v. 27, n. 28, p. 5-18, 2019.