

ANÁLISE DOS APLICATIVOS PARA *SMARTPHONES* COM POTENCIAL TERAPÊUTICO EM PSICOTERAPIA DISPONÍVEIS EM LÍNGUA PORTUGUESA

ANALYSIS OF APPLICATIONS FOR SMARTPHONES WITH THERAPEUTIC POTENTIAL IN PSYCHOTERAPY AVAILIABLE IN PORTUGUESE LANGUAGE

José Péricles Magalhães Vasconcelos Filho¹
Elenise Tenório de Medeiros Machado²
Arnislane Nogueira Silva³

RESUMO

Os dispositivos móveis e os *smartphones* são as mais novas formas de se manter conectado com o mundo por meio da *internet* e tem-se utilizado como arsenal terapêutico em processos de psicoterapia. Esse estudo trata de uma revisão bibliográfica com abordagens qualitativa e quantitativa a partir de buscas nas bases de dados *Medline* e *Pubmed* e também de uma pesquisa de revisão bibliográfica nas plataformas de *downloads* mais populares (*Play Store* e *iOS*). Como resultados encontrou-se 46 aplicativos com potencial terapêutico em psicoterapia disponíveis em língua portuguesa. Conclui-se que os aplicativos tem se mostrado relevantes para o processo terapêutico como auxílio em diversas situações para os profissionais.

Palavras – chave: Aplicativos de smartphones. Psicoterapia. Psicologia. Saúde Mental.

ABSTRACT

Mobile devices and smartphones are the newest ways to stay connected to the world through the internet and have been used as a therapeutic arsenal in psychotherapy processes. This study deals with a bibliographical review with qualitative and quantitative approaches from Medline and Pubmed database searches as well as bibliographic review research on the most popular download platforms (Play Store and iOS). As results we found 46 applications with therapeutic potential in psychotherapy available in Portuguese language. It is concluded that the applications have been shown to be relevant to the therapeutic process as an aid in several situations for professionals.

Keywords: Smartphone apps. Psychotherapy. Psychology. Mental health.

¹ Médico (FMJ). Especializando em Terapia Cognitivo-Comportamental (UNICHRISTUS).

² Psicóloga e Pedagoga (UNIFOR), Mestre em Inovação Pedagógica – Educação (UMa), Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental-TCC e Neuropsicologia (UNICHRISTUS), Especialista em Avaliação Psicológica (UFC), Especialista em Psicologia e Práticas de Saúde (UNIFOR), Formação em Psicoterapia Breve Focal-PB (UNIFOR), Coordenadora Especialização Lato Sensu em NeuroPsicodiagnóstico e NeuroEducação. Docente Curso Psicologia (UNICHRISTUS).

³ Fisioterapeuta (UNIFOR); Especialista em Educação (NTA); Mestre em Ensino na Saúde (UECE).

1 INTRODUÇÃO

A psicoterapia é considerada por Jung (2011) uma ciência e método científico diferente de concepções menos complexas dadas anteriormente. A clínica psicológica com seu arsenal de psicoterapia seria herdeira do modelo médico segundo Moreira, Romagnoli e Neves (2007), que pôde com o fortalecimento da clínica de curas de doenças no corpo pela medicina fortalecer os saberes da psicologia e se tornar uma ciência no tratamento dos “problemas psicológicos”.

A eficácia do processo psicoterápico é evidente e colabora com a resolução de problemas dos clientes, como assinalado por Souza (2006), onde mostra que esse sucesso é notório por aspectos detectados comparando sua chegada, no início dos procedimentos em psicoterapia, e na sua saída, além de uma outra perspectiva que reconhece que se necessita descobrir mais quais manifestações ocorrem entre o terapeuta e o cliente durante as sessões que favorecem as mudanças que ocorrem ao longo do processo. A análise desses resultados é realizada por métodos avaliativos, que tentam verificar o impacto das mudanças em cada indivíduo que passa por um processo terapêutico desse tipo (YOSHIDA, 1998).

As áreas de atuação profissional do psicólogo são vastas, mas existe um predomínio pela escolha em ambiente clínico (60,7%) em relação a outras esferas, por exemplo, organizacional (23,6%), escolar (16,5%) e docência (16,5%), como mostra um levantamento com 2.448 psicólogos entre 1986 e 1987 de todas as áreas do país pelo Conselho Regional de Psicologia (1988) e outra em 2011, com 54,9% atuando clinicamente contra 12,6% em psicologia da saúde e 12,4% em psicologia ocupacional, onde 45,4% de todos os 1.200 participantes atuavam em consultório particular. O ambiente clínico é um local importante, pois muitos psicólogos podem realizar atividades psicoterápicas com seus clientes (LO BIANCO, 1994).

A preocupação e notoriedade da relação *internet* e psicologia é evidente como mostra Saktka (2006) quando fez uma revisão nos mais de 10 jornais da *American Psychological Association* entre 2003 e 2004 e demonstrou que em 21% das publicações tinha pelo menos um artigo com esse tema. Com a disseminação cada vez maior desse recurso tecnológico, a psicologia também tem tentado a utilizar, assim, apesar de não ser permitido se realizar sessões completas, muitos psicólogos oferecem orientações psicológicas pontuais e aplicam testes específicos devidamente regulamentados aos seus clientes (CRPRGS, 2016).

Os dispositivos móveis e os *smartphones* são as mais novas formas de se manter conectado com o mundo por meio da *internet*, por rede sem fio, e diferentemente dos computadores tradicionais, esses aparelhos podem ser transportados com maior facilidade pelas pessoas e ainda assim possuir velocidade razoável de obtenção de informações e processamento dos dados de maneira consistente (JING; HELAL; ELMAGARMID, 1999).

Para expandir ainda mais a experiência dos portadores dos novos dispositivos móveis, são disponibilizados fontes para obtenção de aplicativos ou *app*, onde neles é disponibilizado acesso a informações ou funcionalidades, seja em conexão ou não com a *internet*, que podem ser desenvolvidos por profissionais ou amadores dessa tecnologia a depender da necessidade requerida (PALUDO, 2003). Muitos profissionais já realizam seus trabalhos com o apoio dos aplicativos desenvolvidos nos temas de sua área instalados em *smartphones*, pois assim consideram-se tornar mais organizados, precisos e eficazes (ROCHA, 2006; WARD et al., 2001).

Diante do exposto foram elaboradas pesquisas para descobrir as potencialidades e descrição dos aplicativos existentes para *smartphones* no auxílio aos psicoterapeutas à resolução de problemas ou em melhora da qualidade de vida dos clientes.

Dessa forma se elaborou a seguinte questão de pesquisa: Quais e como os aplicativos desenvolvidos para *smartphones* podem auxiliar os psicoterapeutas no processo de melhora do quadro dos pacientes que se encontram em tratamento psicológico?

Acredita-se que os aplicativos de *smartphones* possam contribuir com o processo terapêutico das mais diversas formas, como estreitar os contatos entre profissional e cliente, servir de base para aplicação de testes psicológicos, ferramenta para colher dados do processo diário de busca por melhora.

Justifica-se esse estudo por necessidade em se encontrar os melhores e mais eficazes aplicativos que se encontram distribuídos nos bancos de dados mais populares, embasando os psicoterapeutas para que possam reconhecer com mais facilidade quais os mais adequados para situações diferentes.

Assim, esse estudo poderá servir como fonte de pesquisa para psicoterapeutas que desejam utilizar esse subsídio moderno e para que os pacientes possam contribuir para sua própria melhora.

Portanto o presente estudo tem como objetivo realizar uma pesquisa nas maiores fontes de aplicativos para *smartphones* que possam auxiliar os psicoterapeutas no tratamento dos seus pacientes.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa e quantitativa, realizada no período de Janeiro à Setembro de 2017 e de uma pesquisa de revisão bibliográfica nos bancos de dados mais populares em aplicativos de smartphones entre os dias 10 e 24 de outubro de 2017.

Foi realizado um levantamento e descrição de todos os aplicativos para smartphones existentes até outubro de 2017 nos dois sistemas operacionais mais populares do mundo *Android* (*Google Play*) e *iOS* (*App Store*) que pudessem contribuir para o auxílio de psicoterapeutas na evolução clínica de seus clientes. Essa busca foi realizada com os descritores: “psicoterapia” e “psicologia”. Além disso, realizou-se busca nas bases de dados *SciELO*, *PubMed* e *Google Acadêmico* com os descritores: “psicoterapia”, “psicologia”, “testes psicológicos”, “aplicativos de smartphone” e “saúde mental” para servir como arcabouço teórico dessas tecnologias.

Como critério de inclusão na pesquisa dos aplicativos foram selecionados programas de língua portuguesa e maior capacidade de contribuir diretamente para o auxílio dos psicoterapeutas. Excluíram-se os aplicativos que necessitavam de compra, os que serviam como organizadores de consultórios, os que são apenas fonte de informações para transtornos psicológicos, os que dispunham de atendimento online, plataformas de pesquisas, livros e os que tinham caráter de puro entretenimento (jogos ou *games*).

Para a seleção dos artigos incluíram-se os escritos na língua portuguesa, com texto completo disponível e publicados entre 1950 e 2016.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira fonte de pesquisa foi no site *Google Play*, responsável por reunir todos os aplicativos disponíveis para download em Smartphones com a tecnologia operacional *Android*. As duas buscas foram realizadas aplicando as palavras “Psicoterapia” e “Psicologia” em cada uma delas e conseguindo ao todo reunir 921 aplicativos.

Após as buscas com o verbete “Psicoterapia” foram encontrados 423 aplicativos para *smartphones*, sendo 174 desses que requeriam a aquisição financeira para a sua utilização e 249 gratuitos. Após aplicar os critérios de exclusão e inclusão sobraram 24 aplicativos de uso gratuito em português que foram analisados individualmente.

Já com a palavra “Psicologia” foi encontrado 498 aplicativos para o sistema *Android*, sendo desses 248 na modalidade paga e 250 *app* gratuitos. Após se aplicar os critérios de inclusão e exclusão sobraram 11 desses.

Entre os critérios de exclusão aplicados se encontram os de aplicativos em outras línguas (337), os que apenas serviam para cursos, congressos ou notícias sobre psicologia (36), os que dispunham apenas de realizar psicoterapia *online* (26), os com simulação de testes psicológicos (24), os de autoajuda com textos simples (15), os que concediam leitura de alguns livros (13) e outros tipos de aplicativos (18), como orientações para perda de peso, receitas de alimentos, auxílio a grávidas, rádios *online* entre outros. E incluíram-se os *app* com provável aplicação terapêutica em psicoterapia.

A segunda fonte de pesquisa foi a *App Store* da plataforma de smartphones *iOS* do *iPhone* encontramos 734 aplicativos.

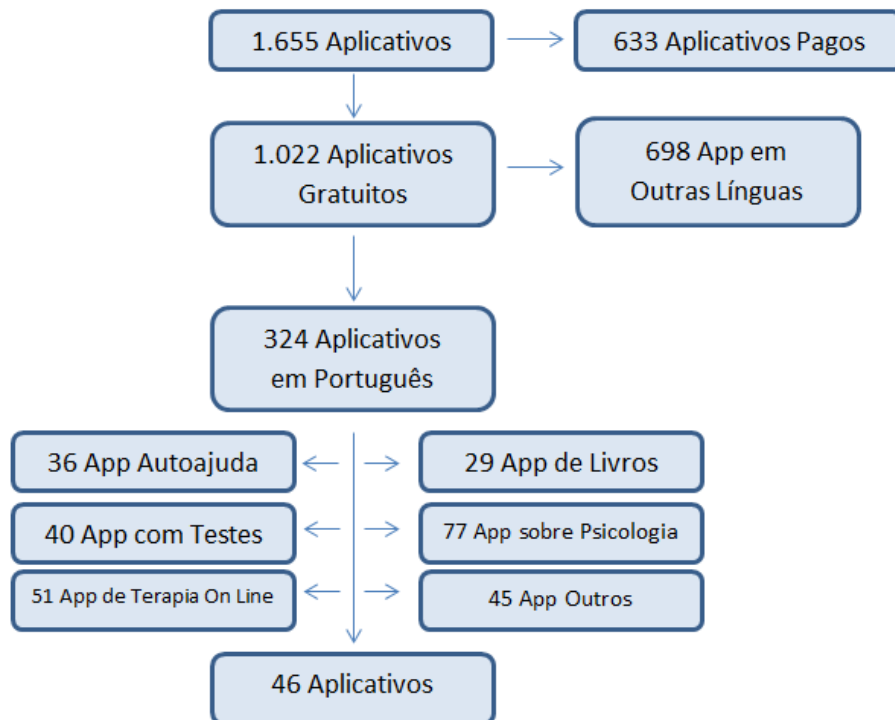
Após as buscas com o verbete “Psicoterapia” foram encontrados 547 aplicativos para *smartphones*, sendo 125 desses que requeriam a aquisição financeira para a sua utilização e 422 gratuitos. Após aplicar os critérios de exclusão e inclusão sobraram 21 aplicativos.

Já com a palavra “Psicologia” foram encontrados 187 aplicativos na plataforma *App Store*, sendo desses 86 na modalidade paga e 101 *app* gratuitos. Após se aplicar os critérios de inclusão e exclusão sobraram 5 desses.

Entre os critérios de exclusão aplicados se encontram os de aplicativos em outras línguas (361), os que apenas serviam para cursos, congressos ou notícias sobre psicologia (41), os que dispunham apenas de realizar psicoterapia *online* (25), os com simulação de testes psicológicos (16), os de autoajuda com textos simples (21) os que concediam leitura de alguns livros ou revistas (16) e outros tipos de aplicativos (27), como orientações para perda de peso, receitas de alimentos, auxílio a grávidas, rádios *online* entre outros. E incluíram-se os *app* com provável aplicação terapêutica em psicoterapia.

Analisando os aplicativos dos dois bancos de dados, foi visto que alguns eram iguais, logo ao todo foi feita a análise individual de 46 aplicativos diferentes.

Fluxograma 1: Exposição da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão nos aplicativos encontrados nas fontes Google Play e iOS.



Fonte: Autoria Própria (2017).

Quadro 1 - Nomenclatura, desenvolvedora e nota média conferida pelos usuários dos 46 aplicativos estudados.

	Nome	Desenvolvedora	Nota
1	Ajuda com Zumbidos	<i>Phase4 Mobile, Inc</i>	Sem nota
2	Ansiedade – Controle do Humor e <i>Chat</i>	MOB Aplicativos	4,7
3	Antistress	<i>JildoBlu</i>	4,1
4	<i>Atmosphere: Sons Relaxantes</i>	<i>Peak Pocket Studios</i>	4,8
5	Autoconhecimento	Unifor – Nati	3,3
6	Bloom – Livro de Colorir	<i>Brainbow LTD</i>	4,6

7	Cíngulo: Autoconhecimento e Apoio Emocional	Cíngulo	4,9
8	Coaching: Diário de Bordo	Coachinggate Coaching	4,3
9	<i>Cogni</i>	<i>Spotwish</i>	4,5
10	Colorfy: Livro de Colorir	<i>Fun Games For Free</i>	Sem nota
11	Colorido: Coloração para adultos	<i>John Bushnell</i>	
12	<i>ColorMe</i> – Livro para Colorir	<i>Adults Coloring Books</i>	4,7
13	Controle de Ansiedade	João Luz	3,7
14	D. do Psique: Autoconhecimento e Autoestima	Doc Saúde	4,8
15	Desabafa Brasil	VAT Tecnologia da Informação S.A.	4,4
16	Diário – Controle do Humor	<i>Daylio</i>	4,7
17	Eu Desafio Você	JCRVLH	4,6
18	Florecer	<i>Sociedade Benef Israelitabras Hospital Albert Einstein</i>	Sem nota
19	Gratidão	<i>XDS</i>	4,8
20	Grupo de Conselhos e Desabafos Anônimos c/ <i>Chat</i>	Bruno Sem Fio	4,7
21	Impulse DBT	<i>Spotwish Ltda Me</i>	5,0
22	Inteligência Emocional	Cristiano Soares	4,1
23	Jogos Mentais <i>Mind Games</i>	<i>Mindware Consulting Inc</i>	4,2
24	Lembrete de Medicamentos	<i>MyTherapy</i>	4,6
25	Livro de Colorir	<i>Coloring Games Free</i>	4,5
26	Livro para Colorir – Páginas Pintar p/ Adultos	<i>Denis Musicant</i>	
27	Lotus: Um Livro de Colorir	<i>Harmony Apps Limited</i>	4,5
28	<i>Lumina Splash</i>	<i>Lumina Learning Llp</i>	Sem nota
29	Mandala – Adultos Livro para Colorir	<i>GoodSoftTech</i>	4,5

30	Mandalas para Pintar	<i>PerkselGames</i>	4,4
31	Meditação Relaxe Sono Música	Potencialmente Interessante	4,2
32	Meu filho autista	<i>ForlifeApp</i>	4,4
33	<i>Mind Mapping</i>	<i>Xpt Software & Consulting B.V</i>	4,3
34	Passatempos Inteligentes	<i>Smart Mobile Development</i>	4,4
35	Pré-Natal Emocional	<i>R&A - Estrategias de Mudancas LTDA-ME</i>	Sem nota
36	Querida Ansiedade	Terapia a Distância	4,9
37	Recolor	<i>Sumoing LTD</i>	4,2
38	Respiração Prânica (Pranayama)	<i>Oleksandr Abul</i>	4,8
39	Saiba Emoções	<i>Que Innovations Inc</i>	Sem nota
40	Som de Chuva – Dormir, relaxar	<i>Relaxio</i>	4,8
41	Sons para Dormir	<i>Relaxio</i>	4,8
42	<i>Stresslab</i>	<i>Martin Desenvolvimento de Sistemas Ltda</i>	Sem nota
43	Túnel do Tempo	<i>Bycode Lojas Virtuais Em Informatica Ltda Me</i>	Sem nota
44	Vivo Meditação	<i>Movile</i>	4,3
45	Voe Livre de Medo	Luciana Rizo	5,0
46	Zen – Meditações e Reflexões	<i>MoveNext, LTD</i>	4,0

Fonte: Autoria própria (2017)

Após análise individual de todos os quarenta e seis (46) aplicativos selecionados percebeu-se semelhanças em suas temáticas e funções propostas, dessa forma foram categorizados em seis (6) grupos: Relaxamento, Autoconhecimento, Jogos Dinâmicos, Psicoeducação e Bate-papo.

No grupo Relaxamento foram incluídos os aplicativos *Atmosphere: Sons Relaxantes*, *Controle de Ansiedade*, *Meditação relaxe sono musica*, *Querida Ansiedade*, *Respiração Prânica (Pranayama)*, *Som de chuva*, *Sons para dormir*, *Vivo Meditação*, *Voe Livre do Medo*, *Zen – Meditações e Reflexões*, *Pré-natal Emocional*,

Ajuda com Zumbidos e Florescer. Tais aplicativos tem em comum o objetivo de promover relaxamento físico e mental dos sujeitos que estão o utilizando, além de auxiliar a redução dos níveis de ansiedade.

A ansiedade é um termo designado a diversas reações em que vários indivíduos a descrevem como um sentimento desagradável de horror, pavor, receio e inquietude derivados de antecipação de algo indefinido que possa vir a acontecer no futuro (CASTILHO, 2000).

Essa manifestação pode ser observada como patológica ou que causa sofrimento ao ponto de dificultar a vida de quem a sente quando são demasiados ou disfuncionais em relação ao evento quando se compara com a faixa etária da pessoa em questão, sendo mais comumente observadas em indivíduos com pré-disposições genéticas como expõem Rosen e Schikin (1998).

Técnicas de relaxamento são utilizadas para os mais variados casos de ansiedade e de enfrentamento a diversas situações adversas, seja com técnicas cognitivas-comportamentais (KING, 2011), com técnicas de respiração (ALMEIDA, 2005) ou com músicas (DVRAK, 2015; WENDY, 2001).

Alguns desses como os *App Antistress* e *Atmosphere* dispõem de imagens leves e que simbolizam locais saudáveis acompanhadas de sonorização suave e calma. Já outros como *Meditação Relaxe*, *Som de Chuva*, *Ajuda com Zumbido* e *Sons para Dormir* se apresentam com diversas músicas e sons de baixa intensidade onde o usuário pode personalizar a própria canção, adicionando e ajustando a intensidade de elementos como ventos, água, pássaros ou animais em uma experiência individual ou optando pelas dezenas de possibilidades de temas com sons dos mais variados que podem ser escolhidos pelos usuários escutarem e tentarem relaxar, além da opção adicional de um “*timer*” que serve para apontar após quanto tempo o aplicativo deve ser fechado de forma automática.

Já outros programas como *Controle de Ansiedade*, *Querida Ansiedade*, *Respiração Prânica*, *Vivo Meditação*, *Voe Livre do Medo* e *Zen – Meditações e Reflexões* possuem guias de como o utilizar para aproveitar todos os seus recursos com opções que vão desde a existência de informes e dicas de se executar uma meditação bem trabalhada e também exposição de diversas técnicas que podem ser executadas por quem o possui para desenvolver essa prática. Possuem ainda um mapa do progresso individual, que pode servir como estímulo para continuar no processo, além de alarmes para lembrar de realizar as atividades. Os recursos não

necessitam que se visualize as instruções, como no *app* Respiração Prânica, e são emitidos avisos sonoros suaves para informar o usuário sobre mudanças técnicas de meditação ou são compostos de uma sequência de exercícios separados para serem realizados por algumas semanas como no App Florescer. Alguns aplicativos possuem recursos extras como o Querida Ansiedade, que tem botões como o “Preciso me acalmar agora” onde contém dicas sobre uma boa prática de meditação e também de controle da ansiedade, além de oferecer um *eBook* (se assemelhando a um livro digital) sobre informações de ansiedade, transtornos ansiosos, tratamento e exercícios práticos, além de uma interface e design limpa e que facilita o acesso aos recursos.

Alguns aplicativos são voltados para problemas específicos, como o Voe Livre do Medo, que é especializado em transtornos ansiosos decorrentes de viagens aéreas, nele os usuários podem se aprofundar sobre o tema através de dicas e textos sobre esse tipo de transporte e das ações em que o corpo humano está submetido em contato dele, além de expor técnicas sobre relaxamentos em viagens e técnicas respiratórias para reverter crises ansiosas. E o *app* Pré-natal Emocional tem conteúdo semelhante aos já descritos voltados para os medos, angústia e qualidade da gravidez, parto e pós-parto.

No grupo Autoconhecimento fazem parte os aplicativos: Ansiedade - Controle do Humor e *Chat*, Autoconhecimento, Cíngulo, *Stresslab*, *Mind Mapping*, *Cogni*, D. do Psique: Autoconhecimento e Autoestima, *Lumina Splash*, Gratidão, *Impulse* DBT, Coaching: Diário de Bordo, Diário – Controle de Humor e Inteligência emocional.

O autoconhecimento é algo que permite o controle do seu próprio comportamento dando possibilidades de o modificar e também de surgir um “ser livre” sempre relacionando com a sociedade em que vive (WEBER, 2005).

Todos esses *app* tem em comum a oportunidade de o usuário apontar qual estado afetivo vem vivenciando se assemelhando a um diário tradicional. Inicialmente se aponta qual humor o indivíduo apresenta em uma determinada situação, que vão desde muito feliz até profunda tristeza e a oportunidade de conferir através de representação gráfica sua evolução em dias, semanas ou meses. Alguns desses tem possibilidades mais ampliadas como espaços para escrever quais pensamentos, fatores desencadeantes da emoção ou compromissos a fazer, como nos aplicativos *Cogni*, Diário – Controle de Humor, Inteligência Emocional, *Impulse* DBT, D. do Psique, *Stresslab* e Ansiedade – Controle do Humor e *Chat*. O resultado de todas

essas observações podem ser acessadas em um gráfico diário ou mensal muito bem elaborado pelos desenvolvedores para que o usuário tome conhecimento do histórico de suas emoções no período em que deseja. Ainda sobre o *app Cogni*, *Stresslab* e o *Impulse* DBT, eles possuem uma função extra de permitir o envio de todas essas informações para o e-mail do terapeuta, ampliando o contato e os dados que possam auxiliar o desenvolvimento da psicoterapia. E o *App Lumina Splash* dá ao usuário a oportunidade de responder questionários para descobrir suas características de personalidade, podendo ainda compartilhar com outros usuários e compara-las.

Outros aplicativos dessa categoria como *Ansiedade – Controle do Humor e Chat*, *Cíngulo* e *D. do Psique* dispõem de textos possuem áudios, vídeos e dicas sobre uma saúde mental mais saudável ou como reverter quadros de ansiedade. E outros específicos para organização de lembretes, pensamentos e relembrar planejamentos prévios, como o *Mind Mapping* e para conhecer seu dia-a-dia e progressão no aspecto de agradecer às coisas boas que vem acontecendo no *App Gratidão*.

No grupo *Jogos Dinâmicos* estão incluídos os *app ColorMe – Livro para colorir*, *Eu Desafio Você*, *Bloom – Livro de Colorir*, *Colorfy: Livro de Colorir*, *Livro para Colorir – Páginas Pintar para Adultos*, *Jogos Mentais Mind Games*, *Saiba Emoções*, *Livro de colorir*, *Mandala – Adultos Livro para Colorir*, *Mandalas para Pintar*, *Lotus: Um Livro de Colorir*, *Recolor* e *Passatempos inteligentes*.

Os jogos eletrônicos, também chamados de *games*, surgiram e se desenvolveram nos últimos 35 anos segundo Gentile (2011) com altos índices de aceitação, onde os usuários interagem com o conteúdo proposto. Muitos desses *games* estão sendo utilizados para ajudar em tratamentos na saúde, desde áreas médicas oncológicas (FARZUI, 2017) até psicológicas (DENRFRIIO, 2016).

Os aplicativos *ColorMe – Livro para colorir*, *Livro de colorir*, *Recolor*, *Bloom – Livro de Colorir*, *Colorfy: Livro de Colorir*, *Livro para Colorir – Páginas Pintar para Adultos*, *Lotus: Um Livro de Colorir*, *Colorido: Coloração para Adultos*, *Mandala – Adultos Livro para Colorir* e *Mandalas para Pintar* tem características em comum em dispor de diversas imagens com várias formas e estilos separadas em algumas categorias para que os usuários possam escolher e pintar com as cores que mais lhe agradem fazendo uso de algumas ferramentas como pincéis e canetas digitais.

Já os jogos *Passatempos Inteligentes* e *Jogos Mentais Mind Games* possuem diversos jogos diferentes em português que vão desde jogos de concentração, de adivinhação, de lógica, de quebra-cabeças e até desafios sobre padrão de figuras. O

desempenho pessoal em cada jogo é representado em gráficos mostrando sua evolução e possuem interface simples e colorida. Já o Eu Desafio Você é um recurso composto de 30 propostas de desafios simples que podem ser executados ao longo do tempo a quem o instalar em seu *smartphone Android*. São indicações que vão desde abraçar algum desconhecido até indicar músicas a alguém. Em Túnel do Tempo tem a proposta de descobrir as emoções e sentimentos de pacientes mais imaturos em um material lúdico. E no Saiba Emoções carregam diversas ferramentas para que pacientes com Transtorno do Espectro Autista possam se familiarizar com expressões faciais e emoções humanas de forma divertida.

No grupo Psicoeducação estão os aplicativos Meu Filho Autista, Querida Ansiedade e Voe Livre do Medo.

A psicoeducação é um recurso definido que visa promover aos acometidos por enfermidades ou aos familiares e cuidadores tomada de conhecimento sobre a morbidade ou condições que estejam acontecendo, proporcionando benefícios como maior aderência aos tratamentos e melhor capacidade em lidar com situações (ANNA; FLAVIA, 2011).

Recursos como definição e sinais clínicos do Transtorno do Espectro Autista, teste com características clínicas e programa para monitorar as evoluções em categorias como desenvolvimento comunicativo, social, sensorial, cognitivo e hiperatividade são as funções disponibilizadas de forma gratuita com vídeos e textos informativos no *app* Meu Filho Autista. Já nos aplicativos Querida Ansiedade e Voe Livre do Medo expõe de forma simples e facilmente compreendida sobre situações sobre ansiedade disfuncional.

No grupo Bate-papo estão os aplicativos Desabafa Brasil, Grupo de Conselhos e desabafos Anônimos *c/ chat* e Ansiedade - Controle do Humor e *Chat*.

Um serviço de bate-papo é composto de um espaço de conversas em tempo real que incentiva o diálogo entre pessoas. A liberdade em se expressar é na maioria das vezes a realidade encontrada, assim como a troca de ideias e informações (TORTORELI; GASPARIN, 2012).

Os três aplicativos tem em comum a oportunidade de o usuário adentrar diversas salas de bate-papo diferenciadas entre categorias que vão desde “família” à “relacionamentos”. Dentro de uma delas tem-se a opção de abrir um novo tópico ou grupo de conversas onde pode expor suas queixas ou dúvidas ou adentrar os tópicos já abertos e tentar ajudar alguma outra pessoa. Na descrição deles, os

desenvolvedores apontam que pacientes portadores de ansiedade ou depressão devem procurar atendimento especializado.

Já na última categoria de Utilitários se fazem presentes os aplicativos Coaching: Diário de Bordo e *MyTherapy* – Lembrete de medicamentos. No primeiro deles ao ser iniciado se apresenta com propostas de organizar o dia-a-dia de um adepto à modalidade Coaching, mas com muitos recursos organizacionais, como registros diários de atividades realizadas, avaliação individual sobre o seu dia e anotar compromissos que devem ser realizados no dia posterior. Já o *app MyTherapy* – Lembrete de medicamentos contém um calendário com agenda para que o usuário possa armazenar lembranças que serão avisadas pontualmente no horário determinado, podendo ser usados como lembrete de tomada de medicações, propostas esportivas ou preencher seu diário das emoções.

4 CONCLUSÃO

Durante o processo psicoterápico muitas vezes são encontradas dificuldades em diversos aspectos como a aderência terapêutica e a dificuldade de expressar seus sentimentos e opiniões. Os aplicativos para *Smartphones* além de estarem presentes diariamente na vida das pessoas ainda apresentam grande potencial de sanar muitas das dificuldades encontradas durante as sessões de psicoterapia e ampliar os recursos benéficos nesse processo.

Psicoterapeutas podem sugerir o uso de aplicativos que auxiliam na busca do autoconhecimento aos pacientes que apresentam dificuldades em se expressar durante as sessões de terapia, podendo descobrir seus pensamentos ou estados de humor que eles estão vivenciando em ambientes de seu dia-a-dia. Assim como indicar *apps* que promovam relaxamento muscular em pacientes mais ansiosos ou nervosos e também outros que precisam se distrair ou passam períodos sem diversão com jogos supervisionados.

O presente estudo tentou analisar todos os aplicativos existentes em língua portuguesa com potencial terapêutico de contornar as dificuldades apresentadas durante o processo em psicoterapia e ampliação das ferramentas, mas apresentou dificuldades que podem ser sanadas em novos estudos como muitos *apps* disponíveis apenas na modalidade que necessita pagamentos, muitos aplicativos que apenas serviam para informações sobre congressos ou testes psicológicos e ainda outros que

eram plataformas de psicoterapia online, além da falta de oportunidade em testar todos esses aplicativos em pacientes reais para que relatassem suas experiências.

REFERÊNCIAS

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Quem é o psicólogo brasileiro?**. EDICON, São Paulo, 1988, p.88-1434.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Pesquisa feita junto aos associados do Conselho Federal de Psicologia: Relatório Final**. São Paulo, 2011.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DO RIO GRANDE DO SUL. **O uso da internet na atividade do/a Psicólogo/a**. Entre Linhas. Ano XVI, n. 73. Porto Alegre, 2016.

HERNANDES, C. A. M.; SANTANA, R. A.; FALCÃO, S. D. Sobre o uso do chat como ferramenta auxiliar de ensino e aprendizagem no curso de Mestrado em Informática da Universidade Católica de Brasília. **Revista Tecnologia da Informação**, Ed. Universa, Brasília, v. 2, n. 1, p.51-58, 2000.

JING, J., HELAL, A. S., ELMAGARMID, A. Client-Server Computing in Mobile Environments. **ACM Computing Surveys**, Nova Iorque, v.31, n.2., 1999.

JUNG, C.G. **A Prática da Psicoterapia**. Petrópolis, 2011.

LO BIANCO, A. C. et al. Concepções e atividades emergentes na psicologia clínica: implicações para a formação. In: CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, **Psicólogo brasileiro: práticas emergentes e desafios para a formação**. São Paulo, 1994, p.7-76.

MOREIRA, J. O. ROMAGNOLI, R. C. e NEVES, E. O. O surgimento da clínica psicológica: da prática curativa aos dispositivos de promoção da saúde. **Psicol. cienc. prof.**, v.27, n.4, p. 608-621, 2007.

PALUDO, L. **Um Estudo sobre as Tecnologias Java de Desenvolvimento de Aplicações Móveis**. Monografia, obtenção do grau de Especialista em Ciência da Computação. Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

ROCHA, P. K., et al. Cuidado e tecnologia: aproximações através do Modelo de Cuidado. **Rev. bras. enferm.**, v. 61, n. 1, p. 113-116. Brasília, 2008.

SANTANA, A. F. O. **Psicoeducação para pacientes psiquiátricos e seus familiares**, 2011. Disponível em: < www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0252.pdf>. Acesso em: 29 janeiro 2019.

SKITKA, L. J., e SARGIS, E. G. The internet as psychological laboratory. Annu. **Rev. Psychol.** Chicago, 2006.

SOUSA, D. C. M. Investigação em psicoterapia: Contexto, questões e controvérsias: Possíveis contributos da perspectiva fenomenológico existencial. **Análise Psicológica**, v.24, n.4, p.373-382, 2006.

TORTORELI, A. C., GASPARIN, J. L. **A interação do professor e alunos no ambiente virtual de aprendizagem:** a ferramenta assíncrona fórum. In: XVI Encontro Nacional de Didática e Práticas de Ensino (ENDIPE), 2012, p. 23-34.

WARD J. P., et al. Communication and information technology in medical education. **Lancet**, v.357, n.9258, p.792-6, 2001.

YOSHIDA, E.M.P. Avaliação de mudança em processos terapêuticos. **Psicol. Esc. Educ.**, v. 2, n. 2, p. 115-127, Campinas, 1998.