

A utilização de aplicativos de dispositivos móveis, como celulares, para cuidar da saúde é uma realidade cada vez mais presente no nosso dia a dia. Mas até que ponto esses aplicativos são realmente eficazes em promover uma mudança comportamental e, efetivamente, auxiliar as pessoas a cuidarem melhor da própria saúde?

No último [Boletim Científico](#) apresentamos o estudo “[Mobile Health Apps to Facilitate Self-Care: A Qualitative Study of User Experiences](#)” (Aplicativos móveis de saúde para facilitar o autocuidado: um estudo qualitativo das experiências dos usuários, em tradução livre), que busca responder exatamente essa pergunta. E os resultados são positivos.

O estudo acompanhou a utilização de aplicativos para o controle de doenças crônicas, como diabetes, asma, doença celíaca, pressão arterial e enxaqueca crônica, mas também para gestão da dor, depressão, irregularidade do ciclo menstrual e exercícios físicos. De acordo com os pesquisadores, foram detectados benefícios como maior autoconsciência e autogestão da doença e capacidade de enviar dados para profissionais de saúde sem necessitar de visitas repetidas, entre outros.

Contudo, a pesquisa apontou, também, que a taxa de utilização dos aplicativos tende a cair após as primeiras semanas de uso, quando os objetivos iniciais são alcançados. O que constitui um desafio de adaptação para manter os pacientes engajados e mais ativos em relação a própria saúde.

Fonte: [IESS](#), em 02.08.2016.