

Saúde mental e transição digital

Mental health and digital transition

Paulo Alves¹

Como citar esta palestra:

Alves, P., Saúde mental e transição digital. III *Jornadas Internacionais de Saúde Pública do ISP Jean Piaget de Benguela, Angola 7 de junho 2024. Revista Multidisciplinar CEsP*, 3(1), 104-109, DOI: 10.5281/zenodo.14415049

Publicado em: 13/12/2024

Copyright © 2024 pelo(s) autor(es) e Revista Multidisciplinar CEsP.

Este trabalho está licenciado sob a licença Creative Commons Attribution International (CC BY-NC-ND 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Resumo

A saúde mental é reconhecida como um estado de bem-estar multidimensional, integrando aspectos físicos, psicológicos, sociais, axiológicos e espirituais. Este trabalho explora a interseção entre saúde mental e a transição digital, destacando as influências positivas e negativas das novas tecnologias. A adição às tecnologias pode aumentar a ansiedade, depressão e afetar a qualidade do sono, especialmente em períodos sensíveis do desenvolvimento humano. No entanto, as mesmas tecnologias também oferecem suporte na promoção da saúde mental, como na terapia online, que tem demonstrado eficácia comparável à terapia presencial. Este estudo também aborda os desafios e oportunidades associados à saúde digital, como a acessibilidade, flexibilidade, e a necessidade de medidas de privacidade e segurança. A complementaridade entre abordagens tradicionais e digitais na prática psicológica é essencial para melhorar o acesso e a eficácia dos tratamentos baseados em evidências.

Palavras-chave: Saúde mental, Transição digital, Tecnologia digital, Terapia online, Psicologia

Abstract

Mental health is recognized as a multidimensional state of well-being, integrating physical, psychological, social,

¹ PSYCO.IP - Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela (Angola); Universidade Jean Piaget de Angola; Insight - Instituto Piaget (Portugal).

axiological, and spiritual aspects. This work explores the intersection between mental health and digital transition, highlighting the positive and negative influences of new technologies. Technology addiction can increase anxiety, depression, and affect sleep quality, especially during sensitive periods of human development. However, these same technologies also offer support in promoting mental health, such as online therapy, which has shown effectiveness comparable to face-to-face therapy. This study also addresses the challenges and opportunities associated with digital health, including accessibility, flexibility, and the need for privacy and security measures. The complementarity between traditional and digital approaches in psychological practice is essential to improve access and the effectiveness of evidence-based treatments.

Keywords: Mental health, Digital transition, Digital technology, Online therapy, Psychology

A saúde é globalmente reconhecida como um estado multidimensional e harmonioso de bem-estar que integra as dimensões física, psicológica, social, axiológica e espiritual (Alves, 2016). Não se trata apenas da ausência visível de doença. Estar saudável, **ter saúde**, é uma condição de custoso acesso, sendo que dificilmente estaremos com saúde plena, particularmente quando se trata da saúde mental. Manter a vida num equilíbrio harmonioso – entre corpo e mente – é o que nos faz sentir saudáveis. Quando especificamente se procuram os fatores psicológicos que contribuem para o *stock* do capital de saúde, aparecem em destaque as disposições comportamentais do indivíduo, nomeadamente a capacidade de desenvolvimento das relações humanas, os *inputs* de

autoconceito, autoeficácia, rede de apoio social, otimismo e a esperança (Alves, 2015; Gaino, et all., 2018).

Neste contexto, a dialética entre saúde mental e doença mental remete, na forma mais simplificada, para duas categorias que foram sendo constituídas discursivamente, ao longo do tempo, através das dimensões culturais, sociais, políticas, económicas e académicas. A saúde mental é um tema transversal a várias ciências e exercícios profissionais, beneficia da influência de inúmeros saberes e também está relacionada com o modo como, em cada tempo, se entende a saúde e a doença psíquica a partir dos paradigmas da psiquiatria, da psicologia e de outras ciências (WHO & TWB, 2023). A saúde mental descreve-se como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar as suas capacidades, recuperar do stresse rotineiro, ser produtivo, elevar-se à melhor condição de ser individual e ser comunidade (Nós). Ser produtivo, neste sentido, diz respeito não só ao ser funcional no trabalho ou ocupação, mas também ser capaz de desempenhar os vários papéis sociais: o de pai/mãe, esposo(a), filho(a), namorado(a), amigo(a), patrão, empregado, general e soldado. O lado oposto, no espaço contínuo e intrinsecamente relacionado, é apresentado pelo sistema de classificação que define e separa as doenças mentais em categorias diagnósticas com base na descrição dos sintomas (o que dizem e fazem as pessoas como reflexo do que pensam e sentem) e no percurso da doença, edição mais recente, DSM-5-TR, publicada em 2022.

O extraordinário desenvolvimento, facilidade de utilização e disseminação à escala global, têm feito com que a tecnologia digital mude a vida social, económica, familiar, escolar e política, das pessoas e das sociedades. As novas tecnologias digitais revolucionaram a comunicação e o acesso à informação, que se recebe e envia através de um *clik*, alterando significativamente o quadro de referência, espacial e relacional, para a construção da individualidade (Sil, et all., 2023). Este “*novo mundo*”, permanentemente presente, oferece e exige condições muito diferenciadas ao processo de desenvolvimento humano, à definição do perfil e à consolidação da personalidade, à estabilidade emocional e cognitiva, subjacentes à condição de saúde mental e existencial.

Nesta grande nova *esfera* vão fervilhando e confirmando disposições comportamentais pouco favoráveis à saúde mental. A adição às tecnologias, que se traduz no uso exagerado e desajustado das redes sociais, videojogos, chats, APP's e IA, aparece associada a níveis mais altos de ansiedade, depressão e má qualidade de sono. Particularmente em períodos sensíveis do processo de desenvolvimento humano, o uso excessivo da tecnologia interfere na estabilidade do desenvolvimento, condiciona o sentido evolutivo das capacidades humanas e das experiências sociais. A mesma tecnologia que também oferece possibilidade de apoio para a promoção da saúde mental (Siti, et all.,2023), nomeadamente no alerta preventivo e nos primeiros socorros.

No espaço de tudo aquilo que a partir da transição para o digital concorre negativamente para o domínio da saúde mental, aparecem também as câmaras de eco ideológicas - espaços virtuais em que as ideias, crenças, gostos, opiniões e informações, são partilhadas, amplificadas, reforçadas, repetidas e assumidas num sistema comunicativo fechado. Estes espaços virtuais fechados surgem como grave ameaça à liberdade de expressão, à responsabilidade e ao pensamento crítico-humano. As evidências que se colhem em diversos domínios da realização humana, particularmente após o período pandémico, reclamam soluções educativas para controlar e contrariar os efeitos do conteúdo personalizado - “*Influencer's*” - e das câmaras de eco, promovendo-se o pensamento crítico e a humanidade empática.

As novas tecnologias revolucionaram também as expectativas que temos sobre os serviços de saúde mental e sobre a forma como podemos interagir com eles. Por exemplo, salvaguardando-se as diferenças, existem diversas evidências que sugerem que a terapia *online* é tão eficaz quanto a terapia face-a-face. A terapia mais estudada e aquela sobre a qual existem mais evidências é a Terapia Cognitivo-Comportamental. No mesmo sentido, se identificam vantagens e oportunidades da *saúde digital*: o alcance - as *Consultas de Psicologia Online* alcançam um maior número de pessoas; a acessibilidade - custo económico mais baixo, para os/as clientes e psicólogos/os; a flexibilidade - permitem a adaptação a vários contextos, condições e características; a atratividade -

intervenção psicológica feita num formato mais apelativo e redução do estigma associado à intervenção psicológica e aos problemas de Saúde Psicológica; o potenciar o desenvolvimento de novos métodos e recursos na intervenção psicológica; o facilitar a continuidade dos cuidados, a monitorização do progresso do tratamento e o processo de follow-up. Paralelamente, reclamam-se mais cuidados em relação aos novos desafios, nomeadamente: a privacidade, confidencialidade e proteção dos dados dos clientes; a segurança dos utilizadores quando se utilizam as novas tecnologias na intervenção psicológica; os cuidados éticos e o fator tempo, por exemplo, as mensagens e o email proporcionam a entrega quase imediata de resposta, o que pode alterar a qualidade da resposta ou levar os clientes a esperar respostas sempre imediatas; a ausência de regulação e legislação - nem sempre estão contemplados pela regulação e legislação existente; as evidências científicas - a aplicação das novas tecnologias à intervenção psicológica é ampla e diversificada.

Prevenidos os riscos, alinhamos na convicção de que a utilização das tecnologias e a transformação digital na intervenção psicológica e na promoção da saúde mental, em complementaridade com as abordagens mais tradicionais, pode aumentar a efetividade da prática psicológica, melhorando o acesso a tratamentos baseados em evidências.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Alves, P. (2015). *A saúde Mental e a Felicidade dos Idosos– diferenças de idade, género e meio*. Atas do 2º Encontro sobre Envelhecimento no Séc. XXI: desafios para a investigação, educação e intervenção na comunidade, - Viseu.
- Alves, P. (2016). *A Gratidão – a mais agradável das virtudes – e a Saúde*, in Azevedo, Z. (Coord.) *Envelhecimento, Cultura de Cidadania*, pp. 75-90. Lisboa: Edições Piaget.
- World Health Organization, & The World Bank. (2023). *Tracking universal health coverage: 2023 global monitoring report*. World Health Organization.

-
- Gaino, L. et all. (2018). O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*, 14(2): 108-116. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449
- Sil, Riya & Chatterjee, Ritwesh. (2023). Evolution of Next-Generation Communication Technology. 10.1007/978-981-99-3668-7_1.
- Siti, A., et all. (2023). Considering ChatGPT to be the first aid for young adults on mental health issues, *Journal of Public Health*, Volume 45, Issue 3. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad065>
- Smith, KA, et al. (2023). *Digital mental health: challenges and next steps*. BMJ Ment Health. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300670>