

Redução De Estresse E Aumento De Bem-Estar Por Meio De Aplicativo Móvel: Estudo Clínico Randomizado Controlado

COELHO CC¹, LACERDA SS¹, TOBO PR², BARRICHELLO CC², KOZASA EH¹.

¹Instituto do Cérebro - Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, SP, Brasil.

²Natura Cosméticos S.A., Cajamar, SP, Brasil.

Introdução:

O *IMS Institute for Healthcare Informatics* publicou em 2015 que 65% dos 165 mil apps de saúde disponíveis no mercado eram voltados para o bem-estar geral, porém ainda são escassos os estudos de validação.

Objetivo:

Avaliar a eficácia de um app de promoção de bem-estar e gerenciamento de estresse em colaboradoras de um hospital.

Métodos:

O protocolo do estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do IIEPAE (nº 1.469.020). Participaram desta pesquisa 490 mulheres randomizadas entre os grupos Controle (GC, n = 240) e Intervenção (GI, n=250). O módulo I do app de bem-estar tinha 4 semanas de duração e a cada semana eram disponibilizadas 4 aulas com dicas teóricas e práticas guiadas de 15 minutos (relaxamento, respiração, atenção e meditação). O app de controle ativo era composto por 4 avaliações por semana que estimulavam as participantes a monitorarem suas percepções. Antes e após esse período, foram aplicadas questões dentro do app para avaliar os níveis subjetivos de estresse e de bem-estar das participantes. A ANOVA foi utilizada para avaliar os resultados em cada grupo de forma longitudinal.

Resultados:

Ambos os grupos apresentaram um aumento do bem-estar geral em função do tempo ($p < .001$) e o GI, quando comparado ao GC, apresentou aumento significativo nos níveis de bem-estar no trabalho, bem como reduções significativas nos níveis de estresse no trabalho e de estresse geral ($p < .05$).

Conclusão:

O app de promoção de bem-estar e gerenciamento de estresse mostrou-se eficaz na melhoria de sintomas subjetivos de bem-estar e estresse.