**USO DE TECNOLOGIA VESTÍVEL NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL**

**INTRODUÇÃO**: Os distúrbios de saúde mental representam uma das principais causa de morbidade no mundo. Estima-se que os transtornos de ansiedade afetem cerca de 8% da população mundial. Diante disso, surge uma crescente necessidade de abordagens inovadoras para a promoção da saúde mental. Nesse contexto, as tecnologias em saúde podem ser recursos promissores para aprimorar a eficiência dos serviços, pois oferecem uma maneira conveniente de monitoramento contínuo e rastreamento de alterações fisiológica tais como temperatura, pressão arterial, entre outros. A tecnologia vestível inclui dispositivos que podem ser usados no corpo (smartwatches, óculos ou pulseiras inteligentes), próximos ao corpo ou de categoria têxtil. Sendo assim, as tecnologias vestíveis podem ser uma ferramenta valiosa na assistência e promoção à saúde. **OBJETIVO**: Analisar o uso das tecnologias vestíveis na promoção da saúde mental. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão de literatura que tem como objetivo responder à pergunta norteadora: "Quais os efeitos das tecnologias vestíveis na promoção da saúde mental em adultos?". Para isso, foram consultadas as seguintes bases de dados: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scopus, utilizando os seguintes descritores: "Wearable Electronic Devices" AND "Mental Health" AND "Anxiety Disorders". Foram selecionados artigos publicados entre 2019 e 2024, escritos em inglês e de livre acesso. **RESULTADOS**: Os estudos revisados indicam que pessoas com ansiedade têm uma inclinação maior para utilizar dispositivos digitais para cuidados e monitoramento da saúde. Além disso, essas ferramentas mostraram-se eficazes na promoção e adoção de estilos de vida saudáveis, evidenciando seus benefícios na saúde física dos usuários. Houve evidências de que as tecnologias vestíveis podem facilitar o cuidado colaborativo, uma vez que o monitoramento remoto pode fornecer dados valiosos nas decisões clínicas, funcionando como um biomarcador digital e resultando em uma abordagem mais individualizada. **CONCLUSÃO**: As tecnologias vestíveis mostram-se promissoras no contexto da prática clínica e nas decisões terapêuticas, sugerindo um potencial significativo para melhorar a assistência à saúde. No entanto, para validar seus benefícios na saúde mental são necessários mais estudos que atestem sua eficácia específica no tratamento e manejo dos distúrbios de saúde mental.

**Palavras-chaves**: Promoção da Saúde; Saúde mental; Tecnologia vestível; Transtorno de ansiedade.

**REFERÊNCIAS:**

ABD-ALRAZAQ, A. et al. Wearable artificial intelligence for anxiety and depression: Scoping review. **Journal of medical internet research**, v. 25, n. 1, p. e42672, 2023.

ABD-ALRAZAQ, A. et al. Wearable artificial intelligence for detecting anxiety: Systematic review and meta-analysis. **Journal of medical internet research**, v. 25, n. 1, p. e48754, 2023.

ALHEJAILI, R.; ALOMAINY, A. The use of wearable technology in providing assistive solutions for mental well-being. **Sensors (Basel, Switzerland)**, v. 23, n. 17, p. 7378, 2023.

BIN HEYAT, M. B. et al. Wearable flexible electronics based cardiac electrode for researcher mental stress detection system using machine learning models on single lead Electrocardiogram signal. **Biosensors**, v. 12, n. 6, p. 427, 2022.

GOMES, N. et al. A survey on wearable sensors for mental health monitoring. **Sensors (Basel, Switzerland)**, v. 23, n. 3, p. 1330, 2023.

KANG, Y.-W. et al. Design and methods of a prospective smartphone app-based study for digital phenotyping of mood and anxiety symptoms mixed with centralized and decentralized research form: The Search Your Mind (S.y.m., 心) project. **Psychiatry investigation**, v. 19, n. 7, p. 588–594, 2022.

LIN, Z. et al. Prediction of the efficacy of group cognitive behavioral therapy using heart rate variability based smart wearable devices: a randomized controlled study. **BMC psychiatry**, v. 24, n. 1, 2024.

MOON, K.; SOBOLEV, M.; KANE, J. M. Digital and mobile health technology in collaborative behavioral health care: Scoping review. **JMIR mental health**, v. 9, n. 2, p. e30810, 2022.

ONYEAKA, H. et al. Use of smartphones, mobile apps and wearables for health promotion by people with anxiety or depression: An analysis of a nationally representative survey data. **Psychiatry research**, v. 304, n. 114120, p. 114120, 2021.

REDDY, V. et al. Neuro receptor signal detecting and monitoring smart devices for biological changes in cognitive health conditions. **Annals of neurosciences**, 2024.

ROBINSON, T. et al. Self-management of subclinical common mental health disorders (anxiety, depression and sleep disorders) using wearable devices. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 3, p. 2636, 2023.

SANTOMAURO, D. F. et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. **Lancet**, v. 398, n. 10312, p. 1700–1712, 2021.

TOMASI, J. et al. Investigating the association of anxiety disorders with heart rate variability measured using a wearable device. **Journal of affective disorders**, v. 351, p. 569–578, 2024.