



**FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC**  
**ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS**

**Wilson Vieira Melo**  
Presidente do XV CBTC

**Marcele Regine de Carvalho**  
Coordenadora Científica do XV CBTC

**Salvador**

**2023**

# INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ON-LINE PARA ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO

Autores Carolina Machmann da Costa <sup>1</sup>, Patrick Melo Santana <sup>1</sup>, Gabriela Markus <sup>2</sup>, Karen Szupczynski <sup>1,2</sup>

Instituição <sup>1</sup> PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Av. Ipiranga, 6681, prédio 11, 9 andar, Porto Alegre-RS), <sup>2</sup> UFGD - Universidade Federal da Grande Dourados (Rodovia Dourados/Itahum, Km 12, Cidade Universitária, Dourados/MS, Caixa Postal: 364, CEP: 79.804-970)

## Resumo

### Introdução

De acordo com os dados da Pesquisa sobre o Uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos Domicílios Brasileiros realizada anualmente no Brasil, estima-se que existam aproximadamente 126 milhões de usuários de internet. Além disso, o levantamento aponta que 90% dos jovens entre 16 e 24 anos tem acesso a internet e que isso tornou-se um aspecto fundamental para interação e instrumento essencial para quem ingressa no mercado de trabalho. Em relação ao tratamento de transtornos mentais via internet, já existem estudos sobre depressão, transtorno de pânico e transtornos de ansiedade. São inúmeras as vantagens do uso da internet para oferecer intervenções, entre elas: facilidade de acesso e implementação de serviços, baixo custo, disponibilidade de acesso 24 horas por dia, maior adesão pela baixa exposição do paciente.

### Objetivos

Construir uma intervenção breve psicológica via internet para prevenir agravamento de sintomas como ansiedade, depressão e estresse.

### Métodos

Trata-se de um relato de experiência sobre a elaboração de um protocolo de intervenção online para prevenção de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A intervenção é composta por 6 módulos associados a contatos síncronos. Cada módulo é composto por materiais autoexplicativos baseados na Terapia Cognitivo-comportamental. A intervenção tem duração de 6 semanas e a cada semana os participantes recebem, de forma individual, um módulo e é agendado um contato via chat com um membro da equipe do Programa. Os módulos possuem materiais com os seguintes temas: psicoeducação sobre o modelo cognitivo; psicoeducação sobre emoções; RPD; técnicas de relaxamento; Mindfulness; autocompaixão e autocuidado. Cada módulo foi estruturado com diferentes tipos de mídias, como: vídeos, *cards*, áudios, etc. Todos os membros da equipe, que realizam o contato via chat, receberam treinamento sobre TCC e sobre intervenções on-line assíncronas.

### Resultados

O Programa ainda possui resultados iniciais da aplicação do protocolo. A amostra é composta por 20 universitários. Os resultados obtidos em relação a adesão e feedbacks sobre o programa foram bastante positivos.

### Discussão

A análise dos dados obtidos permitirá compreender o potencial de aplicabilidade de intervenções assíncronas para a cultura brasileira. A partir dos dados preliminares já é

possível constatar a receptividade positiva em relação ao programa e a oportunidade de ampliar as possibilidades de intervenções para essa população.

**Palavras-chaves:** TCC, Online, assíncrono