



**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**

# **INTERVENÇÕES COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS BASEADAS EM INTERNET (TCCI) PARA UNIVERSITÁRIOS: ELABORAÇÃO, CARACTERÍSTICAS, EFEITOS E PESQUISA**

Autores Ilana Andretta <sup>1</sup>, Marina Schmitt <sup>1,1</sup>, Bianca Ledur <sup>1</sup>, Luana Nesi de Mello <sup>1</sup>, Isadora Rossa <sup>1</sup>

Instituição <sup>1</sup> Unisinos - Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Cristo Rei- 155 - Sao Leopoldo - RS), <sup>2</sup> CNPQ - Ministerio da Ciencia, Inovação e Tecnologia (Brasilia)

## **Resumo**

### Introdução

A população universitária é, se comparada à adulta em geral, vulnerável a pior saúde mental, como maior depressão, ansiedade e estresse. Portanto, intervenções para promoção de bem-estar com tais estudantes são de suma importância. Entretanto, a rotina acadêmica de graduandos costuma ser ocupada e inflexível, principalmente com o advento da pandemia COVID-19 e suas conseqüentes mudanças abruptas. Assim, intervenções baseadas em internet tornam-se soluções viáveis para facilitar a aderência de universitários. Por outro lado, tais intervenções ainda são emergentes na literatura científica, e é relevante, então, discutir sobre sua prática e suas evidências. A mesa redonda pretende abordar diversos aspectos acerca de intervenções cognitivo-comportamentais baseadas em internet (TCCi), de sua concepção aos seus efeitos.

### Objetivos

Será discutido resultados de protocolos para duas intervenções, uma síncrona e outra assíncrona guiada.

### Métodos

Abordando cuidados em pesquisa para averiguar efeitos de um protocolo síncrono, haverá um relato de experiência sobre avaliações de critérios de elegibilidade dos participantes. A partir dos dados qualitativos de um estudo de viabilidade, será possível averiguar como os participantes de uma intervenção síncrona perceberam o treinamento de assertividade que realizaram. Por fim, dados quantitativos, coletados em três tempos (pré-teste, pós-teste e follow-up), de um estudo sobre uma intervenção assíncrona com graduandos portugueses serão discutidos.

### Resultados

Os resultados referentes aos estudos discutidos apontam que TCCi pode beneficiar, direta e indiretamente, a saúde mental de universitários, aumentando assertividade e regulação emocional, por exemplo. Porém, também indicam que se deve ter flexibilidade e cuidado ao construir protocolos e critérios de elegibilidade para participação das intervenções. Isso porque, ainda que o planejamento inicial fosse excluir graduandos que tivessem sintomas de depressão, ansiedade e/ou estresse em nível severo ou maior, percebeu-se que uma parte considerável dos universitários apresentava tais níveis. Assim, foi necessário reformular os critérios de elegibilidade para manter a representatividade da amostra, mantendo os objetivos e desenvolvimento do protocolo em mente.

### Discussão

Abordar acerca da temática, especialmente com a maior disseminação de psicoterapia online, torna-se imprescindível. É preciso, ainda, que se discuta sobre o tema em relação a universitários, dado que estes, mesmo antes da pandemia, faziam uso cotidiano de tecnologias smart e internet em geral. Para que se ofereçam serviços confiáveis com práticas baseadas em evidências e profissionais capacitados para o atendimento de tal população, é necessário que todos os aspectos sobre TCCi, de sua concepção aos seus efeitos, sejam abordados com cuidado, favorecendo o avanço da ciência.

Palavras-chaves: Estudantes, Estudos de intervenção, Intervenções online