



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 EM TCC EM UNIVERSITÁRIOS PARA O MANEJO DO ESTRESSE E DE SINTOMAS EMOCIONAIS

Autores Margareth da Silva Oliveira ¹, Ilana Andretta ², Milton José Cazassa ^{3,1}

Instituição ¹ PUCRS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (Porto Alegre (RS)), ² UNISINOS - Universidade do Vale do Rio dos Sinos (São Leopoldo (RS)), ³ FACCAT - Faculdades Integradas de Taquara (Taquara (rs))

Resumo

Introdução

O complexo cenário global, atravessado por um contexto pandêmico de longa duração, mostra-se altamente contributivo à elevação significativa do estresse prejudicial ao ser humano, inclusive com potenciais impactos deletérios, a curto, médio e longo prazo, à saúde dos indivíduos e das coletividades. Nos diferentes estágios evolutivos, desde a tenra infância até a velhice, estressores podem impactar de modo significativo na vida, especialmente a depender de uma série de variáveis, tais como fatores individuais e ambientais, história pessoal de exposição a estressores (estresse na infância e estresse cumulativo), estressores crônicos e fatores de proteção existentes. Importante considerar que ao longo do ciclo vital, dentre as inúmeras tarefas evolutivas, a fase universitária pode também figurar como momento potencialmente estressor, inclusive por representar, em muitos casos, a transição da adolescência para a vida adulta, da dependência para a construção de independência. Essas e outras variáveis relativas ao contexto universitário podem configurar uma complexa teia de fatores intervenientes nesta etapa evolutiva, os quais demandam estar mapeados para uma adequada elaboração do plano de tratamento e intervenção junto a universitários.

Objetivos

Tendo isso em vista, a presente proposta de simpósio visa apresentar intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental para universitários

Métodos

Iniciamos por um estudo que objetivou investigar a viabilidade e os efeitos de uma intervenção baseada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para a promoção da flexibilidade psicológica e redução do estresse nesta população. Posteriormente, apresentará um protocolo de intervenção Cognitivo-Comportamental adaptado para universitários que utilizam internet e mídias sociais e que avaliou como medidas de desfecho sintomas emocionais e dependência de internet. Por fim, abordará sobre o STRESSTEGY, uma ferramenta lúdica publicada pela Editora SINOPSYS, apresentada em forma de baralho, voltada ao manejo do estresse, desenvolvimento da flexibilidade psicológica e da resiliência diante de estressores, aplicável inclusive para a população universitária.

Resultados

No estudo 1, os resultados apontaram para diferenças significativas na Inflexibilidade Psicológica, Estresse percebido e Abertura à Experiência (CompACT), as quais apresentaram diferenças após a intervenção. No segundo estudo, os resultados obtidos identificaram diferenças significativas na comparação entre pré e pós-teste do grupo experimental no que diz respeito aos sintomas de depressão ($p=0,049$; $d/r=-0,36$) medidos pelo DASS-21 e na média total de dependência de internet ($p=0,031$; $d/r=0,46$) obtida pelo IAT. O terceiro estudo enfocará na apresentação do instrucional publicado visando contribuir na direção do desenvolvimento da flexibilidade psicológica e resiliência em universitários.

Discussão

No estudo 1, considerou-se que ocorreram mudanças importantes, havendo a perspectiva de que, para alguns estudantes, um tempo maior de intervenção poderia ser necessário para que se obtivessem resultados mais significativos em outras variáveis. No segundo estudo, concluiu-se que a intervenção apresentou resultados preliminares satisfatórios, apresentando mudanças positivas e benéficas na vida dos participantes e na sua saúde mental. Quanto ao STRESSTEY, trata-se de um material que tem demonstrado ótima aceitabilidade e usabilidade por profissionais de saúde na aplicação junto a pacientes, em contextos individuais e grupais.

Palavras-chaves: Estresse em universitários, Internet, Terapia Cognitivo-Comportamental, Terapia de Aceitação e Compromisso, STRESSTEY