



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC

ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XIV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XIV CBTC

Porto Alegre

2022

UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS ASSÍNCRONAS SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Autores Gabriela Markus Chaves ¹, Karen Priscila Del Rio Szupszynski ¹

Instituição ¹ UFGD - Universidade Federal da Grande Dourados (Rodovia Dourados - Itahum, Km 12 - Cidade Universitária, Cx Postal 533 - CEP 79804970)

Resumo

introdução

Muitos estudantes universitários apresentam altos níveis de estresse, ansiedade e depressão, o que pode acarretar em prejuízos acadêmicos e sociais. Esses problemas psicológicos fazem parte de um mesmo *continuum* relacionado ao afeto negativo e à subjetividade, e apesar de haver tratamento efetivo, o acesso é escasso. Uma alternativa estudada desde a década de 1990 que vem ganhando espaço no Brasil são as intervenções on-line assíncronas, possibilitando tratamentos com custos mais baixos e maior alcance populacional. As intervenções são formadas por módulos e podem ou não ter apoio humano; são apresentadas via *web*, aplicativos ou outras plataformas digitais. Estudos apontam que a abordagem da Terapia cognitivo-comportamental tem predominado nos programas, apresentando resultados que demonstram efetividade e aceitabilidade no tratamento de diferentes condições somáticas e psicológicas para diversos grupos populacionais.

Objetivos

Analisar a bibliografia existente sobre intervenções on-line assíncronas sobre estresse, ansiedade e depressão para estudantes universitários.

Métodos

Essa pesquisa se propôs a realizar uma revisão sistemática de publicações dos últimos 10 anos nas bases de dados da Pubmed, LILACS, Web of Science, PsyCINFO e Scielo. Foram consultados os Descritores de Assunto em Ciências da Saúde (DECS) e estes em inglês (MESH): Intervenção Baseada em Internet; Estresse*; Ansiedade; Depressão; Estudante*. O processo de seleção dos artigos foi realizado por dois pesquisadores de maneira cega e independente, não sendo identificadas discrepâncias; os dados foram organizados no programa Rayyan. Os critérios de inclusão dos estudos foram: ter como participantes estudantes universitários de graduação, acima de 18 anos; ser uma intervenção on-line assíncrona; apresentar resultados para os três fenômenos, ansiedade, estresse e depressão; período de publicação 2011- 2021; desenho ser Ensaio Clínico Randomizado ou Revisão Sistemática.

Resultados

No total, foram encontrados 82 artigos. Após a exclusão de estudos duplicados e análise dos títulos e resumos conforme os critérios previamente estabelecidos, 28 foram selecionados para a leitura completa.

Discussão

Os resultados parciais desta revisão apontam para intervenções on-line predominantemente embasadas em Terapias Cognitivas, com resultados apresentando eficácia da maioria dos

estudos realizados, mas uma lacuna no que se refere a estudos focados na implementação de intervenções nas universidades.

Instituição de Fomento: CAPES/FUNDECT

Palavras-chaves: Intervenção Baseada na Internet, Saúde Mental, Acesso aos Serviços de Saúde