



**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 <sup>1</sup>, Karen Priscila Del Rio Szupczynski <sup>1</sup>

Instituição <sup>1</sup> 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**