



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

Tecnologia em Terapia Cognitivo-Comportamental: Atualidades nas Intervenções em Saúde Mental

Autores André Luiz Moreno ¹, Laisa Marcorela Andreoli Sartes ², Karen Priscila Del Rio Szupszynski ³
Instituição ¹ Moreno Psicologia - Moreno Psicologia (Rua Mato Grosso, 1473 - Uberaba/MG), ² UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora (Campus Universitário, Rua José Lourenço Kelmer, s/n - São Pedro, Juiz de Fora - MG), ³ PUC-RS - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. (Av. Ipiranga, 6681 - Partenon, Porto Alegre - RS, 90619-900)

Resumo

introdução

O uso crescente da internet e da utilização de meios de comunicação tem permeado o cotidiano e causado grande impacto na vida das pessoas, seja nas suas relações sociais, no trabalho ou no lazer. Estima-se que existam aproximadamente 126 milhões de usuários de internet. Pesquisas apontam que intervenções computadorizadas síncronas e assíncronas têm apresentado resultados semelhantes quando comparadas a intervenções psicológicas presenciais. A Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) é reconhecida pela efetividade no tratamento de inúmeros transtornos psicológicos, inclusive na modalidade on-line. Apesar de inicialmente sempre haver uma tendência em associar intervenções on-line à psicoterapia, outros formatos de intervenções foram sendo testadas ao longo do tempo. Assim, as intervenções assíncronas foram sendo utilizadas como meio de proporcionar bem-estar e informações em saúde mental. De forma geral, esse tipo de intervenção tem como objetivo a promoção e prevenção em saúde, podendo minimizar o aparecimento e/ou evolução de sintomas psicológicos que causam dificuldades pessoais, familiares, escolares e ocupacionais. Além disso, as intervenções assíncronas têm associados os conceitos, ainda pouco discutidos entre os psicólogos, como *machine learning*, inteligência artificial, realidade virtual e big data. A chamada Transformação Digital tem influenciado importantes alterações em diferentes áreas científicas e não é diferente na Psicologia.

Objetivos

Esse trabalho tem como objetivo apresentar o panorama das intervenções apoiadas na tecnologia para demandas da saúde mental, particularmente focada em três intervenções nacionais desenhadas especificamente para esses problemas

Métodos

Revisões Integrativas, estudos observacionais e transversais de intervenção

Resultados

Serão apresentados os resultados parciais do projeto de pesquisa “Avaliação e intervenção breve psicológica via internet para prevenir agravamento de sintomas como ansiedade, depressão e estresse”. Trata-se de uma intervenção oferecida através de aplicativo de comunicação (Telegram) e que possui como amostra estudantes universitários. Serão também apresentadas as plataformas Alcool e Saúde e Informalcool, voltadas para usuários de álcool, e a plataforma Viva sem Tabaco, proposta para usuários de tabaco, destinadas à prevenção, informação e teste de padrão de consumo que podem ser realizados de maneira assíncrona ou auto aplicada. Por fim, será apresentada uma intervenção modular para ansiedade e transtorno do pânico, baseada nos pilares de treinamento de habilidades, reestruturação cognitiva e exposição situacional e interoceptiva, estruturada em vídeos de

intervenção associados a vídeos de treinamentos de habilidades e atividades complementares no formato de tarefas de casa

Discussão

Os resultados são discutidos em termos da adesão dos pacientes à intervenção e da melhora sintomática associadas ao transtornos. Ademais, perspectivas futuras de intervenções assíncrona para os transtornos de ansiedade serão analisadas e discutidas.

Palavras-chaves: Terapia Cognitivo-Comportamental, Ansiedade, Alcoolismo, Intervenções Assíncronas, Estresse