

INTERVENÇÕES ONLINE PARA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ANA PAULA CHIARELLI¹; EDUARDA PIZARRO DE MAGALHÃES²; MATEUS LUZ LEVANDOWSKI³; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ⁴

¹Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) - paulachiarelli@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) - magalhaesdudoca@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) - luzlevandowski@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – tiago.munhoz@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é um período da vida em que o ser humano passa a ter que lidar com questões como a baixa autoestima devido às alterações corporais bruscas desencadeadas pela puberdade, fator que pode causar muitos conflitos e gerar maiores probabilidades de a saúde mental ficar fragilizada (PAPALIA e FELDMAN, 2013). Dessa forma, há nesse contexto uma demanda por ferramentas que possam ajudá-las a manejar os problemas que vierem a aparecer. Problemas esses que se são devido à mudança da infância para a adolescência e dessa para a vida adulta se configuram como “ritos de passagem”, o que pode ser algo cheio de altos e baixos emocionais (CARTER et al., 1995, p. 106).

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma modalidade de psicoterapia baseada em evidências e que utiliza um conjunto de técnicas e estratégias para a modificação de pensamentos, sentimentos e comportamentos disfuncionais e/ou irracionais. Existem evidências de estudos de revisão sistemática e meta-análise de que a TCC apresenta maior efetividade para a prevenção e tratamento transtornos ansiosos na infância e adolescência do que outras formas de intervenção (SCHWARTZ et al., 2019) e para tratamento de transtornos depressivos (WEERSING et al., 2017).

A psicoeducação é uma das técnicas essenciais da TCC. Essa ferramenta visa ensinar informações básicas e essenciais sobre o problema ou transtorno mental do paciente/cliente. Dessa forma, os clientes conseguem desenvolver um repertório de estratégias para que possam aplicar em situações de dificuldades (Beck, 1997).

Com base nisso, essa pesquisa teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica de intervenções que utilizaram a psicoeducação da abordagem cognitivo-comportamental para depressão e ansiedade com e adolescentes na modalidade online.

2. METODOLOGIA

Para a busca dos artigos, a plataforma PubMed foram utilizadas as palavras chaves “*depression*”, “*anxiety*”, “*CBT*” e “*online*”. A seleção foi feita primeiro pelo título, após isso, pelo resumo e por último pelo texto completo. Os artigos incluídos seguiram os objetivos da pesquisa. As informações encontradas nesses artigos foram incluídas em uma planilha com as seguintes colunas: autor, país, ano de publicação, faixa etária/público-alvo nome da intervenção, tamanho

da amostra, se aplicada em grupo/individual e remota/presencial, instrumentos utilizados, número e tempo das sessões, duração do tratamento, formação para realização da intervenção, presença ou não de treinamento prévio e resultados obtidos.

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados os 2 estudos na modalidade remota presentes na meta-análise encontrada. A tabela 1 a seguir demonstra os principais resultados das intervenções.

Tabela 1 – Resumo das características extraídas dos estudos avaliados

Autor (ano) - País	Intervenção	Faixa etária (N)	Total sessões (duração intervenção)
Moeini (2019) - Irã	Curso DAD (DorehyeAmozeshieD okhtaran)	15-18 anos (n=128)	8 (12 semanas)
Topooco (2019) – Suécia	Psicoeducação em módulos online e TCC via chat	15-19 anos (n=70)	8 + 8 TCC via chat (8 semanas)

Foram encontrados poucos estudos que mencionassem intervenções online. Os dois estudos incluídos e avaliados neste trabalho utilizaram a técnica de psicoeducação com a finalidade de conscientizar, ajudar na resolução de problemas, pensamentos e sentimentos, relaxamento, estímulo a exercícios físicos e modificações no estilo de vida. Um dos programas adicionou 8 sessões individuais de tratamento com a TCC.

No estudo conduzido por Topooco et al. (2019), foi obtida uma porcentagem de melhora de 46% nos sintomas de depressão. Já para o grupo controle a melhora clínica foi de apenas 11% nos sintomas depressivos. Essa pesquisa aponta que adolescentes podem ser engajados com sucesso e com isso possuem a oportunidade de terem os seus sintomas depressivos reduzidos.

Os resultados presentes no estudo de Moeini et al. (2019) também indicam melhoras na depressão, além de apoio no suporte social e um melhor desenvolvimento da autorregulação. Os autores enfatizam o fato de que o resultado maior de melhora nos sintomas depressivos se concentrou na parcela feminina do estudo.

4. CONCLUSÕES

A possibilidade de ter intervenções de forma remota é algo de extrema ajuda para adolescentes. Essa modalidade consegue alcançar mais adolescentes, uma vez que o percurso e o tempo necessário para se chegar até o local da intervenção pode ser um impeditivo para a participação de algumas pessoas. Tendo em vista esses pontos, seria interessante se houvesse um foco também nas intervenções online, pois quando comparada com a presencial, há uma discrepância muito grande na quantidade observada.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, A. T., RUSH, A. J., SHAW, B. F., & EMERY, G. (1997). **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed. 1997

BECK, Judith S. **Terapia Cognitiva -Teoria e Prática**. São Paulo: Artmed, 1997.

CARTER, Betty.; MCGOLDRICK, Monica. **As mudanças no ciclo de vida familiar**: uma estrutura para a terapia familiar. Porto Alegre: Artmed. 1995.

CUIJPERS, Pim et al. Os efeitos dos tratamentos psicológicos da depressão em crianças e adolescentes na resposta, mudança confiável e deterioração: uma revisão sistemática e metanálise. **European Child & Adolescent Psychiatry**, p. 1-16, 2021.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

SILVEIRA GOLDANI PINHEIRO, Andréa Maria da; PACHECO, Patrícia Maria de Azevedo; CAMPOS, Luís Antônio Monteiro; *et al.* ANSIEDADE E ISOLAMENTO SOCIAL NA ADOLESCÊNCIA: COMO MANEJAR? **RECISATEC - REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA - ISSN 2763-8405**, v. 2, n. 2, p. e2276, 2022. Disponível em: <https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/76>

SCHWARTZ, Christine; BARICAN, Jenny Lou; YUNG, Donna; *et al.* Sixdecades of preventing and treating childhood anxiety disorders: a systematic review and meta-analysis to inform policy and practice. **Evidence Based Mental Health**, v. 22, n. 3, p. 103–110, 2019. Disponível em: <<https://ebmh.bmj.com/content/22/3/103.info>>.

WEERSING, V. Robin et al. Evidence base update of psychosocial treatments for child and adolescent depression. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, v. 46, n. 1, p. 11-43, 2017.