



24º SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

13º Mostra Científica de Integração
entre Pós-Graduação e Graduação
3º Jornada de Tecnologia e Inovação

CONSTRUÇÃO DE TAREFAS PSICOEDUCATIVAS BASEADAS NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UM APLICATIVO PARA DEPENDÊNCIA TECNOLÓGICA

Luísa de Oliveira Dela Flora, Juliana Vieira Almeida Silva, Maria Verônica Zink
Psicologia - Psicologia Cognitiva

O constante crescimento das tecnologias digitais tem causado preocupação para os profissionais da área da saúde, devido aos impactos negativos do uso excessivo dessas tecnologias, o que tem impulsionado pesquisas voltadas à compreensão e ao tratamento da dependência tecnológica, especialmente entre adolescentes. Ao encarar esse cenário emergente, se faz necessário o desenvolvimento de estratégias terapêuticas que possam auxiliar na psicoeducação e reestruturação cognitiva de indivíduos afetados por esse fenômeno. Mediante a escassez de programas estruturados a dependência digital relacionado a Terapia Cognitivo-Comportamental, o presente trabalho se propõe a desenvolver um programa de tarefas psicoeducativas baseadas na TCC, para a intervenção em dependência tecnológica, tendo como questão problema: "Como desenvolver um programa de tarefas psicoeducativas sobre Dependência Tecnológica com base na Terapia Cognitivo-Comportamental para intervenção em adolescentes e adultos jovens?". O objetivo geral foi: "Desenvolver um programa de tarefas psicoeducativas sobre Dependência Tecnológica com base na Terapia Cognitivo-Comportamental", e os objetivos específicos que nortearam a pesquisa foram: realizar a revisão de escopo sobre o tema de Dependência Tecnológica e a Terapia Cognitivo-Comportamental; descrever os elementos teóricos encontrados na revisão de escopo para a construção de um programa de tarefas; definir metas de uso de tecnologias, regras, técnicas, layout, cores e mecanismo (funcionamento) a serem utilizadas no programa de tarefas; formular um programa de tarefas para smartphone e aplicativo embasado nas atividades da Terapia Cognitivo-Comportamental e nos estudos sobre dependência de Tecnologia. Porém, nesta pesquisa, a meta era somente o primeiro objetivo. A metodologia da pesquisa foi uma revisão de escopo, nas bases de dados SCOPUS, PSYCINFO, PUBMED, EMBASE, BVS, WEB OF SCIENCE e SCIENCE DIRECT, como intuitivamente apareceram evidências sobre a dependência tecnológica e intervenções em TCC. Foram incluídos estudos experimentais, quase-experimentais, ensaios clínicos randomizados, ensaios clínicos não-randomizados, que abordaram o tema da dependência de Tecnologia, transtorno de adição à internet e/ou dependência tecnológica no título e no resumo, estudos com população alvo adolescente entre 12 e 19 anos, que contiveram intervenção com Terapia Cognitivo-Comportamental e que tinham o texto completo. Foram excluídos estudos de revisão de literatura, artigos preprint, monografias, dissertações e teses, textos duplicados, literatura cinzenta, estudos com foco em comparar intervenções baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental com outras abordagens, artigos com populações mistas, e outras abordagens psico-terapêuticas que não fossem a TCC. Com base nessas informações, definiu-se a estrutura geral do programa de tarefas, incluindo metas de uso saudável da tecnologia e técnicas cognitivo-comportamentais adequadas ao público-alvo. Os artigos selecionados servirão como base teórica para a formulação do programa de tarefas psicoeducativas que compõe o aplicativo, que será a segunda parte desse estudo. Conclui-se que o desenvolvimento de intervenções digitais com o devido referencial teórico acrescenta oportunidades promissoras no campo do desenvolvimento de saúde mental.

Palavras-chave: Dependência Tecnológica; Psicoeducação; Terapia Cognitivo-Comportamental.

Apoio: Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC/CNPq); Universidade do Vale do Itajaí (Univali)