



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA GRANDE DOURADOS
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA**

GABRIELA MARKUS CHAVES

**VIABILIDADE DE UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA
ASSÍNCRONA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO
PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Dourados – MS Setembro/2023



GABRIELA MARKUS CHAVES

**VIABILIDADE DE UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA
ASSÍNCRONA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO
PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação de mestrado apresentada
como exigência para obtenção do Título
de Mestre. Linha de Pesquisa: Processos
Comportamentais e Cognitivos.

Orientadora: Profa. Dra. Karen Priscila
Del Rio Szupszynski

Dourados – MS Setembro/2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).

C512v Chaves, Gabriela Markus
VIABILIDADE DE UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ASSÍNCRONA SOBRE
ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS [recurso
eletrônico] / Gabriela Markus Chaves. -- 2023.
Arquivo em formato pdf.

Orientador: Karen Priscila Del Rio Szpyszynski .
Dissertação (Mestrado em Psicologia)-Universidade Federal da Grande Dourados, 2023.
Disponível no Repositório Institucional da UFGD em:
<https://portal.ufgd.edu.br/setor/biblioteca/repositorio>

1. Intervenção Baseada na Internet. 2. Saúde Mental. 3. Revisão Sistemática. 4. Acesso aos
Serviços de Saúde. 5. Estudantes. I. Szpyszynski, Karen Priscila Del Rio. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

©Direitos reservados. Permitido a reprodução parcial desde que citada a fonte.



ATA DA DEFESA DE DISSERTAÇÃO DE Mestrado APRESENTADA POR GABRIELA MARKUS CHAVES, ALUNA DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA, ÁREA DE CONCENTRAÇÃO "PSICOLOGIA".

Aos quatorze dias do mês de setembro do ano de dois mil e vinte e três, às dez horas, em sessão pública, realizou-se na Universidade Federal da Grande Dourados, a Defesa de Dissertação de Mestrado intitulada **"VIABILIDADE DE UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ASSÍNCRONA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS"**, apresentada pela mestranda Gabriela Markus Chaves, do Programa de Pós-graduação em Psicologia, à Banca Examinadora constituída pelos membros: Prof.^a Dr.^a Karen Priscila Del Rio Szupczynski/UFGD (presidente/orientadora), Prof. Dr. Felipe Maciel dos Santos Souza/UFGD (membro titular interno), Prof.^a Dr.^a Laisa Marcorela Andreoli Sartes/UFJF (membro titular externo). Iniciados os trabalhos, a presidência deu a conhecer à candidata e aos integrantes da banca as normas a serem observadas na apresentação da Dissertação. Após a candidata ter apresentado a sua Dissertação, os componentes da Banca Examinadora fizeram suas arguições. Terminada a Defesa, a Banca Examinadora, em sessão secreta, passou aos trabalhos de julgamento, tendo sido a candidata considerada **Aprovada**. A Presidente da Banca atesta a participação dos membros que estiveram presentes de forma remota, conforme declarações anexas. Nada mais havendo a tratar, lavrou-se a presente ata, que vai assinada pelos membros da Comissão Examinadora.

Dourados/MS, 14 de setembro de 2023.

Prof.^a Dr.^a Karen Priscila Del Rio Szupczynski
Presidente/orientadora
(Participação Remota)

Prof. Dr. Felipe Maciel dos Santos Souza
Membro Titular Interno
(Participação Remota)

Prof.^a Dr.^a Laisa Marcorela Andreoli Sartes
Membro Titular Externo
(Participação Remota)

(PARA USO EXCLUSIVO DA PROPP)

ATA HOMOLOGADA EM: ___/___/____, PELA PROPP/ UFGD.

“Um pouco de ciência nos afasta de Deus. Muito, nos aproxima”

Louis Pasteur

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me permitir viver o sonho do Mestrado. Agradeço a Jesus, meu Salvador, pela vida e esperança, por ser meu Porto Seguro em meio às dificuldades.

Agradeço aos meus pais, Lori e Paulo, por me auxiliarem desde a escrita do projeto de pesquisa para a seleção do programa até a conclusão da escrita da dissertação. Foram várias idas e vindas para ajudar a cuidar do neto para que eu pudesse escrever. Agradeço todo apoio, cuidado e incentivo. Vocês são incríveis, não tenho palavras para agradecer!

Ao meu marido Juliano, por toda paciência, amor, e por suportar certa ausência para dedicação à pesquisa.

Ao meu filho, Daniel, por me inspirar e me dar forças para vencer o cansaço; por você quero ser uma pessoa cada vez melhor. Filho, você é uma alegria enorme para mim!

À minha orientadora, Profª. Dra. Karen P. Del Rio Szupszynski, por tornar o mestrado mais leve, com orientações sempre inspiradoras. Tenho muito carinho por você.

À tia Dione por ser uma segunda mãe e me apoiar no Mestrado de muitas formas, com palavras, com sua presença e sua ajuda em minha casa para que eu pudesse escrever. Muito obrigada, você foi fundamental nessa caminhada de estudos.

À tia Vivian, por também ser uma segunda mãe. Agradeço todo apoio, cuidado e encorajamento; por sonhar o mestrado comigo. Vocês é um exemplo para mim de dedicação, humildade e perseverança.

Aos meus queridos auxiliares de pesquisa, Izadora, Patrick e Carol, por estarem sempre dispostos a ajudar em várias etapas deste estudo. Desejo que vocês alcem voos altos na Psicologia!

Às minhas queridas amigas Luiza, Rebeca e Silvia, pela amizade que significa tanto para mim! Ao meu irmão Lucas e minha cunhada Jaqueline, pelo companheirismo e carinho; e aos amigos da pós-graduação, Nair, Thais e Luan, pelo apoio e pelo acolhimento nos momentos difíceis desta caminhada.

Agradeço à Prefeitura de Campo Mourão-PR, à Secretaria de Assistência Social, e à coordenadora do CREAS e parceira de trabalho, Fernanda, pela compreensão e flexibilidade para que eu pudesse concluir essa pesquisa. Agradeço a todas as colegas e amigas do trabalho pelo carinho e incentivo.

Ao grupo de estudos “Psicologia, Saúde e Internet”, pelos encontros cheios de aprendizado e pelas contribuições à minha pesquisa.

A todos os participantes pela colaboração com este estudo.

Ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFGD, pelo intenso aprendizado durante esses dois anos.

À Fundação de Apoio ao Desenvolvimento do Ensino, Ciência e Tecnologia do Estado de Mato Grosso do Sul (FUNDECT), pelo apoio financeiro para o desenvolvimento desta pesquisa.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	11
LISTA DE SIGLAS.....	12
LISTA DE TABELAS.....	13
LISTA DE FIGURAS	14
LISTA DE QUADROS	15
SEÇÃO 1	16
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ON-LINE SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO PARA UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA.....	15
1 INTRODUÇÃO	18
2 MÉTODO	21
2.1 Critérios para realização da busca bibliográfica	21
3 RESULTADOS	22
4 DISCUSSÃO	26
4.1 Características gerais dos estudos	26
4.2 País de origem.....	27
4.3 Características dos participantes	27
4.4 Medidas e instrumentos utilizados	28
4.5 Tipos de tecnologia utilizada nas intervenções.....	29
4.6 Referencial teórico	29
4.7 Suporte humano nas intervenções	30
4.8 Duração da intervenção	30
4.9 Efetividade das intervenções.....	31
4.10 Adesão dos participantes.....	33
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
6 REFERÊNCIAS.....	35

SEÇÃO 2	38
VIABILIDADE DE UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ASSÍNCRONA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO PARA UNIVERSITÁRIOS	39
1 INTRODUÇÃO	41
2 MÉTODO	44
2.1 Participantes da pesquisa	45
2.2 Instrumentos.....	45
2.2.1 <i>Questionário Sociodemográfico</i>	45
2.2.2 <i>Escala de Depressão, Ansiedade e Estress (DASS-21)</i>	46
2.2.3 <i>Alcohol Use Disorder Test (AUDIT)</i>	46
2.2.4 <i>Escala de bem-estar mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)</i>	47
2.3 Procedimentos	47
2.4 Análise de dados	49
3 RESULTADOS	50
3.1 Desenho da Intervenção.....	50
3.2 Descrição do conteúdo dos materiais da intervenção	54
3.2.1 <i>Primeiro Módulo: um papo sincero sobre ansiedade, estresse e tristeza</i>	54
3.2.2 <i>Segundo Módulo: como ser mais flexível?</i>	54
3.2.3 <i>Terceiro Módulo: solução de problemas</i>	55
3.2.4 <i>Quarto Módulo: como lidar com emoções intensas</i>	55
3.2.5 <i>Quinto Módulo: Mindfulness (atenção plena)</i>	56
3.2.6 <i>Sexto Módulo: dicas para o autocuidado</i>	56
3.3 Modificações e adaptações no desenvolvimento da intervenção	57
3.4 Resultados da intervenção	57
3.4.1 <i>Caracterização da amostra</i>	57
3.4.2 <i>Caracterização da amostra que preencheu o pré e o pós-teste</i>	59

3.5 Score de Ansiedade, Depressão e Estresse no Pré e Pós-teste.....	60
4 DISCUSSÃO	61
4.1 Construção do protocolo e adaptação para uma amostra brasileira	62
4.2 TiDieR – Guia para Descrição e Replicação de Intervenções	63
4.3 Avaliação de viabilidade.....	68
4.3.1 <i>Processo</i>	68
4.3.2 <i>Recurso</i>	70
4.3.3 <i>Gerenciamento/gestão</i>	71
4.3.4 <i>Embasamento científico</i>	72
4.4 Dados de Saúde Mental autorelatados.....	72
4.5 Rastreamento de sintomas através da DASS-21	73
4.6 Análise quantitativa da aplicação da DASS-21	74
4.7 Correlação de Spearman	75
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	76
6 REFERÊNCIAS.....	78
CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO.....	83
APÊNDICES	84
Apêndice A. Questionário Sociodemográfico	84
Apêndice B. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	88
ANEXOS	90
Anexo A. DASS-21 - Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse	91
Anexo B. WEMWBS - Escala de Bem Estar Mental De Warwick-Edinburgh....	92
Anexo C. AUDIT – <i>Alcohol Use Disorder Identification Test</i>	93
Anexo D. TiDieR - Guia para Descrição e Replicação de Intervenções	95
Anexo E. Parecer Consubstanciado do CEP.....	99

APRESENTAÇÃO

A presente Dissertação teve como objetivo compreender a viabilidade da aplicação de uma intervenção psicológica on-line sobre estresse, ansiedade e depressão para estudantes universitários. O documento está estruturado em duas seções em formato de artigo científico.

A Seção 1 intitulada “Intervenção psicológica on-line sobre estresse, ansiedade e depressão para universitários: uma revisão sistemática de literatura” objetivou compreender as evidências científicas das intervenções on-line para esta população. Para isso, foi realizada uma busca de estudos em algumas bases de dados, a seleção e revisão dos artigos. A análise foi produzida conforme o *checklist* PRISMA – *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyse*, e concluiu que as intervenções on-line têm potencial para prevenção e intervenção em sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

A seção 2 intitulada “Viabilidade de uma intervenção psicológica assíncrona sobre estresse, ansiedade e depressão para estudantes universitários” trata da construção do material e análise da viabilidade de uma intervenção on-line. Com 6 módulos, o programa contou com um material construído conforme revisão criteriosa da literatura e foi aplicado em grupo único de estudantes universitários, que foram convidados a preencher o pré e o pós-teste. A análise dos dados foi principalmente descritiva, conforme o objetivo de um estudo de viabilidade. Concluiu-se que a intervenção tem potencial para ser reaplicada, e que há a necessidade de estudos que avaliem sua efetividade.

LISTA DE SIGLAS

ACT	Terapia de Aceitação e Compromisso
AUDIT	<i>Alcohol Use Disorder Identification Test</i>
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
DASS-21	<i>Depression, Anxiety and Stress Scale</i>
DeCs	Descritores em Ciências da Saúde
LiLaCs	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
PRISMA	Preferred Reporting Intems for Systematic Reviews and Meta-Analyses
PBE	Psicologia Baseada em Evidências
PsyINFO	APA PsycInfo – American Psychological Association
PubMed	National Library of Medicine, USA
PUC-RS	Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
SciELO	Scientific Eletronic Library Online
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TCC	Terapia Cognitivo-Comportamental
TICs	Tecnologias de Informação e Comunicação
TIDieR	Guia para Descrição e Replicação de Intervenções
WEMWBS	Escala de Bem Estar Mental De Warwick-Edinburgh
WHO	<i>World Health Organization</i>
UFGD	Universidade Federal da Grande Dourados

LISTA DE TABELAS

SEÇÃO 2

Tabela 1. <i>Perfil Sociodemográfico</i>	57
Tabela 2. <i>Perfil Sociodemográfico de saúde mental</i>	57
Tabela 3. <i>Dados pré e pós-teste da DASS-21</i>	58
Tabela 4. <i>AUDIT - Alcohol Use Disorder Test.</i>	59
Tabela 5. <i>Correlação de Spearman</i>	75

LISTA DE FIGURAS

SEÇÃO 1

Figura 1. *Diagrama de seleção dos artigos - PRISMA Diagram Generator* 22

SEÇÃO 2

Figura 1. *Checklist do TIDieR* 64

LISTA DE QUADROS

SEÇÃO 1

Quadro 1. <i>Informações gerais dos artigos</i>	23
--	----

SEÇÃO 2

Quadro 1. <i>Estrutura da Intervenção</i>	49
--	----

SEÇÃO 1

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ON-LINE SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

RESUMO: Estresse, ansiedade e depressão são problemas comuns entre universitários, e apesar de haver tratamento efetivo, o acesso é escasso. Nesse cenário, as intervenções psicológicas assíncronas apresentam-se como uma alternativa para ampliar o acesso a programas de prevenção e promoção de saúde mental. Esta pesquisa objetivou analisar a bibliografia existente sobre intervenções on-line assíncronas sobre estresse, ansiedade e depressão para estudantes universitários. O método foi a realização de 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 independente; 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. 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. Após a leitura, 11 foram selecionados para participar da revisão sistemática, pois se enquadraram em todos os critérios previamente estabelecidos. Esta revisão foi construída com base no *checklist* PRISMA – *Preferred Reporting Intems for Systematic Reviews and Meta-Analyses*. Os resultados concluíram que as intervenções on-line incluídas neste estudo foram todas embasadas em Terapia Cognitivo-Comportamental, e em sua maioria tiveram resultados significativos para estresse, ansiedade e depressão. Há, entretanto, uma lacuna no que se refere a estudos no Brasil e na América Latina, apontando para a necessidade de mais estudos nesses locais.

Palavras-chave: Intervenção Baseada na Internet, Saúde Mental, Revisão Sistemática.

ABSTRACT: Stress, anxiety and depression are common problems among university students, and despite effective treatment, access is scarce. In this scenario, asynchronous psychological interventions are presented as an alternative to expand access to mental health prevention and promotion programs. This research aimed to analyze the existing literature on asynchronous online interventions on stress, anxiety and depression for university students. The method was to carry out a systematic review of publications from the last 10 years in Pubmed, LILACS, Web of Science, PsycINFO and SciELO databases. The Subject Descriptors in Health Sciences (DECS) and these in English (MESH) were consulted: Internet-Based Intervention; Stress*; Anxiety; Depression; Student*. The article selection process was independently carried out by two researchers; the data were organized in the Rayyan program. The inclusion criteria of the studies were: to have as participants undergraduate university students, over 18 years old; be an asynchronous online intervention; present results for the three phenomena, anxiety, stress and depression; publication period 2011-2021; design to be a Randomized Clinical Trial. In total, 82 articles were found. After excluding duplicate studies and analyzing titles and abstracts according to previously established criteria, 28 were selected for full reading. After reading, 11 were selected to participate in the systematic review, as they met all previously established criteria. This review was based on the PRISMA – Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses checklist. The results concluded that the online interventions included in this study were all based on Cognitive-Behavioral Therapy, and most of them had significant results for stress, anxiety and depression. There is, however, a gap with regard to studies in Brazil and Latin America, pointing to the need for more studies in these places.

Keywords: Internet-Based Intervention, Mental Health, Systematic Review.

SEÇÃO 2

VIABILIDADE DE UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ASSÍNCRONA SOBRE ESTRESSE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

RESUMO: As intervenções psicológicas on-line sobre estresse, ansiedade e depressão têm apresentado resultados efetivos para redução dos sintomas e melhora do bem-estar entre universitários. No Brasil existem poucos estudos sobre intervenções on-line, e avançar nesse caminho significa oportunizar mais acesso a programas de prevenção e promoção de saúde mental para a população. Esta pesquisa empírica, pré-experimental, se propôs a avaliar a viabilidade de uma intervenção psicológica on-line para estudantes universitários com sintomas de estresse, ansiedade e depressão, com aplicação de pré e pós-teste em um grupo único. Para isso, foram utilizados os seguintes instrumentos: a Escala de bem-estar mental de Warwick-Edinburgh, a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), e o *Alcohol Use Disorder Identification Test* (AUDIT). Os resultados apresentam o conteúdo e os materiais da intervenção aplicada, desenvolvidos após revisão de literatura, utilizando-se como referencial a Terapia Cognitivo-Comportamental. Na discussão foi apresentada a construção do protocolo da intervenção, descrita conforme o *checklist* do TIDieR (Guia para Descrição e Replicação de Intervenções); e também a análise de sua viabilidade. Os resultados foram analisados e discutidos através de estatística descritiva principalmente, e concluíram que as intervenções on-line sobre estresse, ansiedade e depressão apresentam viabilidade para ser aplicadas a esta população, entretanto, para a validação clínica, são necessários estudos de efetividade.

Palavras-chave: Acesso aos Serviços de Saúde, Estudantes, Intervenção Baseada na Internet, Saúde Mental.

ABSTRACT: Online psychological interventions on stress, anxiety and depression have shown effective results in reducing these symptoms and improving well-being among university students. In Brazil, there are few studies on online interventions, and advancing in this path means providing more access to prevention and mental health promotion programs for the population. This empirical, pre-experimental research aimed to evaluate the feasibility of an online psychological intervention for university students with symptoms of stress, anxiety and depression, applying a pre- and post-test in a single group. For this, the following instruments were used: the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), and the Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT). The results present the content and materials of the applied intervention, developed after a literature review, using Cognitive-Behavioral Therapy as a reference. In the discussion, the construction of the intervention protocol was presented, described according to the TIDieR checklist (Guide for the Description and Replication of Interventions); and also the analysis of its viability. The results were analyzed and discussed mainly through descriptive statistics, and concluded that online interventions on stress, anxiety and depression are feasible to be applied to this population, however, for clinical validation, effectiveness studies are needed.

Keywords: Health Services Accessibility, Internet-Based Intervention, Mental Health, Students.

potencializar o acesso à prevenção e promoção em saúde mental para universitários e promover qualidade de vida para esta população.

6 REFERÊNCIAS

Andersson, G. & Hedman, E. (2013). Effectiveness of Guided Internet-Based Cognitive Behavior Therapy in Regular Clinical Settings. *Verhaltenstherapie*. Freiburg, Alemanha, 23, 140–148.

Andersson, G. & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), p.4-11. doi: 10.1002/wps.20083

Assunção, W. C. & Silva, J. B. F. (2019). Aplicabilidade das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. *Educação, Psicologia e Interfaces*, 3 (1), 77-94.

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638.

Barros, Mariana Salles Motta Rodrigues de, & Costa, Luciana Scarlazzari. (2019). Perfil do consumo de álcool entre estudantes universitários*. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 15(1), 4-13. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.000353>

Bastos, E. F. (2018). *Características associadas à sintomatologia de depressão em primeiranistas*. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho, São José do Rio Preto, Brasil.

Bauer, L. (2007). Estimação do coeficiente de correlação de Spearman ponderado. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. 2º ed. Porto Alegre: Artmed.

Bennet-Levy, J., Richards, D., & Farrand, P. (2010). Low Intensity CBT Interventions: A revolution in mental health services. In: J. Bennet-Levy, D. Richards, P. Farrand, H. Christensen, K. Griffiths, D. Kavanagh, C. Williams (Eds.), *Oxford Guide to Low Intensity CBT Interventions*, Oxford.

Beneton, E. R., Schmitt, M., & Andretta, I. (2021). Sintomas De Depressão, Ansiedade E Estresse E Uso De Drogas Em Universitários Da Área Da Saúde. In *Revista da SPAGESP* (Vol. 22, Issue 1).

Bielinski, L., & Berger, T. (2020). Internet interventions for mental health: Current state of research, lessons learned and future directions. *Counseling Psychology and Psychotherapy Research*, 28 (3), 65-83.

Calderaro, D. C., Xavier, R. M., Pinheiro, M. M. (2021). Effects of Participating in a Research Project During the COVID-19 Pandemic on Medical Students' Educational Routines and Mental Health: Protocol for a Web-Based Survey Study. *JMIR Res Protoc*, 10 (4), e24617.

Carvalho, M. R., Malagris, L. E. N. & Rangé, B. P. (Orgs.). (2019). *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental*. Sinopsys Editora.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2012). *Vencendo a Ansiedade e a Preocupação com a Terapia Cognitivo- Comportamental*. Arned.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Projeto de pesquisa-: Métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Penso Editora.

Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 16(5).

Dear, B.F., Johnson, B., Singh, A., Wilkes, B., Brkic, T., Gupta, R., Jones, M. P., Bailey, S., Dudeney, J., Gandy, M., Fogliati, R. & Titov, N. (2019). Examining an internet-delivered intervention for anxiety and depression when delivered as a part of routine care for university students: A phase IV trial. *Journal of Affective Disorders*, 256 (1), 567-577.

Durgante, H., & Dell'Aglio, D. D. (2018). Methodological criteria for the evaluation of intervention programs in Psychology. *Avaliacao Psicologica*, 17(1), 155–162. <https://doi.org/10.15689/ap.2017.1701.15.13986>

Farrer, L., Gulliver, A., Chan, J. K. Y., Batterham, P. J., Reynolds, J., Callear, A., Tait, R., Bennett, K., & Griffiths, K. M. (2013). Technology-based interventions for mental health in tertiary students: Systematic review. In *Journal of Medical Internet Research*, 15 (5).

Marquezi Ferro, L. R., Trigo, A. A., Oliveira, A. J., Ramos de Almeida, M. A., Fujiko Tagava, R., Meneses-Gaya, C., & Rezende, M. M. (2019). Estresse Percebido E O Uso De Álcool, Tabaco E Outras Drogas Entre Universitários. *Saúde e Pesquisa*, 12(3), 573. <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n3p573-581>

Formiga, N., De Souza, M., Costa, D., Gomes, M., Fleury, L., & Melo, G. (2015). Comprobación empírica de una medida relacionada al excesivo consumo de alcohol en Brasileños. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 21(1), 91 - 101.

Frazier, P., Richards, R., Mooney, J., Hofmann, S. G., Beidel, D., Palmieri, P. A. & Bonner, C. (2016). Acceptability and proof of concept of internet-delivered treatment for depression, anxiety, and stress in university students: protocol for an open feasibility trial. *BMC [on-line]*, 2 (28)

Harrer, M., Adam, S. H., Fleischmann, R. J., Baumeister, H., Auerbach, R., Bruffaerts, R., Cuijpers, P., Kessler, R. C., Berking, M., Lehr, D., & Ebert, D. D. (2018). Effectiveness of an internet- and app-based intervention for college students with elevated stress: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4).

Harrer, M., Adam, S. H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., Berking, M., & Ebert, D. D. (2019). Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2).

Hoffmann T., Glasziou P., Boutron I., Milne R., Perera R., Moher D., Altman D., Barbour V., Macdonald H., Johnston, M., Lamb, S., Dixon-Woods, M., McCulloch, P., Wyatt, J., Chan & A., Michie, S. (2014). Better reporting of interventions: template for intervention description and replication (TIDieR) checklist and guide. *BMJ*, 348, 1687.

Jardim, M. G. L., Castro, T. S., & Ferreira-Rodrigues, C. F. (2020). Depressive Symptomatology, Stress and Anxiety in University Students. *Psico-USF*, 25(4), 645–657. <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250405>

Jakobsen, H., Andersson, G., Havik, O. E. & Nordgreen, T. (2017). Guided Internet-based cognitive behavioral therapy for mild and moderate depression: A benchmarking study. *PMC [on-line]*, 7, 1-8.

Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7).

Leahy, R. L., Tirsch, D. & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. (Trad. Ivo Oliveira, Porto Alegre). Artmed.

Levis, B., Benetti, A. & Thombs, B.D. (2019). Accuracy of Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) for screening to detect major depression: individual participant data meta-analysis. *BMJ*, Published online, 365 (1476).

Martins, S. (2019). *Fronteira: A degradação do Outro nos confins do humano*. 2ª ed. São Paulo: Contexto, 187.

Morr, C., Ritvo, P., Ahmad, F., Moineddin, R. & MVC Team. (2020) Effectiveness of an 8-Week Web-Based Mindfulness Virtual Community Intervention for University Students on Symptoms of Stress, Anxiety, and Depression: Randomized Controlled Trial. *JMIR Ment Health*, 7(7), 18595.

Munson S, Friedman E, Osterhage K, Allred R, Pullmann M, Areán P, Lyon A, UW ALACRITY Center Researchers (2022). Usability Issues in Evidence-Based Psychosocial Interventions and Implementation Strategies: Cross-project Analysis. *J Med Internet Res*. 24(6):e37585

Resolução CFP nº 12/2005. (2005). Regulamenta o atendimento psicoterapêutico e outros serviços psicológicos mediados por computador e revoga a Resolução CFP N° 003/2000. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia.

Resolução CFP nº 11/2012. (2012). Regulamenta os serviços psicológicos realizados por meios tecnológicos de comunicação a distância, o atendimento psicoterapêutico em caráter experimental e revoga a Resolução CFP N.º 12/2005. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia.

Resolução CFP nº 11/2018. (2018). Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP nº 11/2012. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia.

Resolução CFP nº 04/2020. (2020). Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia.

Santos, J. J. A., Costa, T. A., Guilherme, J. H., Silva, W.C., Abentroth, L. R. L., Krebs, J. A. & Sotoriva, P. (2015). Adaptation and cross-cultural validation of the Brazilian version of the Warwick-Edinburgh mental well-being scale. *Rev Assoc Med Bras*, 61(3), 209-214.

Sawicki, W. C., Barbosa, D. A., Fram, D. S. & Belasco, A. G. S. (2018) Consumo de álcool, qualidade de vida, Intervenção Breve entre universitários de Enfermagem. *Rev Bras Enferm* [Internet], 71(1), 547-55.

Scola, L. F. C., Moseley, A. M., Thabane, L., Almeida, M., & Costa, L. D. C. M. (2019). A methodological survey on reporting of pilot and feasibility trials for physiotherapy interventions: A study protocol. *BMJ Open*, 9(5). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020580>wolf

Schaab, B. & Alegre, P. (2019) *Avaliação da Viabilidade e Estudo Piloto de uma intervenção por aplicativo para adesão à terapia antirretroviral em indivíduos com HIV e AIDS*. [Dissertação de Mestrado]. Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul.

Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B. & Zechmeister, J. S. (2012). *Metodologia de pesquisa em psicologia* [recurso eletrônico]. Tradução: Ronaldo Cataldo Costa;. – 9. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: AMGH.

Stewart-Brown S. & Janmohamed K. (2008). *Warwick-Edinburg mental well-being Scale*: User guide. HS Health Scotland.

Szupszynski, K. P. D. R., Sartes, L. M. A., Neufeld, C. B. (2022). Fundamentos e questões éticas das intervenções on-line em psicologia. In C. B. Neufeld & K. P. D. R. Szupszynski (Orgs.), *Intervenções on-line e terapias cognitivo-comportamentais* (pp. 20-40). Artmed.

Thabane, L., Ma, J., Chu, R., Cheng, J., Ismaila, A., Rios, L. P., Robson, R., Thabane, M., Giangregorio, L., & Goldsmith, C. H. (2010). A tutorial on pilot studies: the what, why and how. *BMC medical research methodology*, 10, 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-10-1>

Titov, N., Dear, B., Nielssen, O., Staples, L., Hadjistavropoulos, P., Nugent, M., Adlam, K., Nordgreen, T., Bruvik, K. H., Hovland, A., Repal, A., Mathiasen, K., Krapelien, M., Blom, K., Svanborg, C., Lindefors, N. & Kaldo, V. (2018). ICBT in routine care: A descriptive analysis of successful clinics in five Internet Interventions. *Elsevier*, 13, 108–115.

Vignola, R. C. B. (2013). *Escala De Depressão, Ansiedade E Estresse (Dass): Adaptação e Validação Para O Português Do Brasil*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de São Paulo, Santos, Brasil.

Vignola, R. C. B. & Tucci, A. M. (2013) Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104–109.

Williams, A. D. & Andrews, G. (2013). The Effectiveness of Internet Cognitive Behavioural Therapy (iCBT) for Depression in Primary Care: A Quality Assurance Study. *PLOS*. 8 (2).

Zwielewski, G., Oltramari, G., Santos, A. R. S., Nicolazzi, E. M. S., Moura, J. A., Sant'Ana, V. L. P., Schlindwein-Zanini, R. & Cruz, R. M. (2020). Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela COVID-19. *Debates in psychiatry*, 2-9.