

Intervenções baseadas em psicologia positiva por tele-saúde em contexto pandêmico: bem-estar e saúde emocional

Coordenador: Janari da Silva Pedroso

Universidade Federal do Pará – Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento.

Universidade Metodista de São Paulo – Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde.

Centro Universitário de Brasília – Programa de Pós-Graduação em Psicologia.

Universidade Federal do Delta do Parnaíba - Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Objetivos

Edital 12/2021 – Programa de Desenvolvimento da Pós-Graduação (PDPG) – Impactos da Pandemia

Contexto

A pandemia de covid-19 representa um ambiente desafiante que ameaça a saúde física e mental e o bem-estar da população em geral. Nestas circunstâncias, é evidente o aumento de várias manifestações negativas, não construtivas e mal adaptadas de pensamento, comportamento e emoções (preocupações, angústia, ruminações, solidão) na vida quotidiana das pessoas. Dada a necessidade de criar estratégias inovadoras e eficazes para enfrentar formas de angústia psicológica, este projeto visa conceber e avaliar um programa online, baseado na psicologia positiva, para melhorar o bem-estar por meio da prática diária de emoções e pensamentos positivos.

Objetivo geral

- ✓ Avaliar a efetividade das intervenções em tele-saúde para indução de pensamentos e emoções positivas que possam melhorar o bem-estar das pessoas durante e após o contexto pandêmico.

Objetivos específicos

- ✓ Traçar um perfil dos participantes identificando maior e menor benefício das intervenções
- ✓ Investigar se as intervenções alteraram formas de enfrentamento e auto cuidado
- ✓ Comparar indicadores de bem-estar, estresse, pensamentos e emoções positivas dos participantes expostos e não expostos às intervenções.

| Meta | Procedimento | Resultados |
|---|---|--|
| Desenvolvimento de um programa de intervenção online para melhorar o bem-estar | <ul style="list-style-type: none">✓ Desenho ferramenta online (aplicativo)✓ Teste piloto da ferramenta online✓ Implementação do estudo experimental (nível nacional)✓ Análise de resultados e apresentação de conclusões | <ul style="list-style-type: none">✓ Programa de intervenção online com impacto social✓ Ferramenta online (Aplicativo) gratuita e de domínio público |
| Consolidação do Grupo de Pesquisa: Psicologia e Saúde | <ul style="list-style-type: none">✓ Reuniões de trabalho para discussão do projeto✓ Seminário, cursos e webinar sobre intervenções em psicologia positiva | <ul style="list-style-type: none">✓ Rede nacional de investigadores na linha da psicologia e da saúde |
| Formação de bolsistas em mestrado, doutorado e pós-doutorado | <ul style="list-style-type: none">✓ Seleção de discentes✓ Qualificação, defesa e relatório: dissertação, tese e pós-doutorado | <ul style="list-style-type: none">✓ Mestres, doutoramentos e pós-doutoramentos com enfoque na intervenção na saúde mental✓ Tese e dissertações |
| Produção científica com submissão de artigos em revistas Qualis CAPES | <ul style="list-style-type: none">✓ Análise de resultados empíricos✓ Revisão estruturada de estudos em bases de dados✓ Construção e submissão de artigos empíricos e revisão sistemática | <ul style="list-style-type: none">✓ Artigos científicos |

Resultados esperados

| Tipo | Produtos Acadêmicos a serem apresentados | Quantidade |
|----------------------------|---|-------------------|
| <i>Bibliográfico</i> | Teses e dissertações | 7 |
| <i>Técnico/Tecnológico</i> | Programa de intervenção online (Aplicativo) | 1 |
| <i>Formação</i> | Formação de mestres, doutores e pós-doutores | 10 |
| <i>Científico</i> | Artigos científicos resultados das teses, dissertações e pós-doutorado | 10 |
| <i>Social</i> | Desenvolvimento de tecnologia para intervenção preventiva e estratégias complementarias para tratamento psicológico | 1 |

O desenvolvimento de estratégias e técnicas baseadas na web reforçará o campo da tele-saúde, o que proporcionará opções de tratamento eficazes tanto para gestores de saúde mental como para usuários:

- ✓ Na prática clínica, a ferramenta online desenvolvida neste projeto poderia ser considerada pelos trabalhadores da saúde mental como uma estratégia complementar aos tratamentos e intervenções psicológicas.
- ✓ No campo social, as pessoas terão uma ferramenta gratuita e facilmente acessível que poderão utilizar na sua vida diária como alternativa para melhorar o seu bem-estar.

A formação de pesquisadores e discentes, permitirá a abertura de novas linhas de investigação centradas em tele saúde:

- ✓ Os exercícios de investigação irão avaliar a eficácia das estratégias online e a sua inclusão no campo da saúde mental, a fim de aproveitar as oportunidades oferecidas pelas novas tecnologias.
- ✓ Aumento da produção científica que apoia a relação entre tecnologia e psicologia, destacando a sua relevância na prática clínica e de saúde.

Obrigado(a).