



Evento	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2022
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Respiração diafragmática foi o vídeo de TCC do projeto TelePSI mais acessado durante a pandemia de COVID-19
Autor	LEONARDO ARRUDA ZANELATTO
Orientador	GISELE GUS MANFRO

Respiração diafragmática foi o vídeo de TCC do projeto TelePSI mais acessado durante a pandemia de COVID-19

Justificativa: A pandemia de COVID-19 foi considerada um fator de estresse para toda população, sendo os profissionais de saúde considerados um grupo de risco para desenvolver sintomas como ansiedade, depressão e irritabilidade. Falta de informação e psicoeducação sobre como lidar com esses sintomas pode representar um fator importante para cronificação e agravamento. Torna-se importante compreender quais elementos de psicoeducação podem ser mais úteis para esses profissionais lidarem com esta pandemia.

Objetivos: Avaliar quais vídeos de psicoeducação do projeto TelePSI no braço da TCC foram mais acessados

Metodologia: O projeto TelePSI ofereceu telepsicoterapia para tratar sintomas de ansiedade, depressão e irritabilidade em profissionais de saúde no Brasil. Associado ao tratamento, disponibilizou-se 28 vídeos curtos de psicoeducação e técnicas para enfrentamento dos sintomas. No braço de TCC, foram realizadas quatro sessões de 50 minutos, 1x/ semana, sempre com o envio de 2 vídeos de revisão após cada sessão como tema de casa. Seis psicólogos com treinamento em TCC e 8h de treinamento neste protocolo realizaram as consultas. A primeira incluiu escuta empática, primeiros socorros psicológicos e psicoeducação. A segunda focava na aceitação de emoções sem julgamento. Duas técnicas foram treinadas nesta sessão: mindfulness e respiração diafragmática. A sessão três concentrava-se na flexibilidade cognitiva e no ensaio cognitivo para abordar o estigma e a responsabilidade. A quarta sessão enfatizava a regulação emocional, prevenção de recaídas, resolução de problemas e ativação comportamental, com os vídeos revisando as duas últimas técnicas citadas. Todos os vídeos encontravam-se no Youtube e podiam ser assistidos e compartilhados indefinidamente.

Resultados: No total, 333 pacientes participaram do braço de TCC. A maioria forneceu feedback positivo sobre os vídeos, sendo o de respiração diafragmática o mais acessado com 29.993 visualizações, seguido pelo de mindfulness com 6.245. Essa experiência mostra que combinar vídeos com telepsicoterapia pode ser útil, principalmente o treino da respiração diafragmática.