

Intervenções grupais on-line para promoção da saúde mental em universitários: síntese das evidências científicas

Grasiele Cristina Lucietto da Silva (Universidade de São Paulo)

Lucas Rossato (Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto - SP)

Marta Regina Gonçalves Correia-Zanini (Universidade Paulista, Ribeirão Preto - SP)

Fabio Scorsolini-Comin (Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto - SP)

Resumo

Este estudo buscou sintetizar as evidências existentes na literatura científica sobre o uso de intervenções grupais na modalidade on-line para promoção e prevenção de saúde mental em universitários. Um comitê de juízes independentes realizou buscas sistematizadas nas bases/bibliotecas Lilacs, PubMed, Embase, Cinahl, PsycINFO, Scopus e Web of Science. Os dados foram organizados no software Rayyan, seguindo o protocolo do PRISMA. Foram recuperados 13 artigos publicados entre 2019 e 2021, sendo 12 estudos quantitativos e um de método misto. Quanto ao nível de evidência, oito são ensaios clínicos randomizados (nível II), três estudos quase experimentais (nível III) e dois estudos de coorte ou caso-controle (nível IV). Os resultados sugerem que as intervenções on-line são eficazes para promoção da saúde mental dos universitários em tempos de isolamento social, como vivenciados na pandemia, auxiliando na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Todos os métodos interventivos em grupo identificados apresentaram conclusões satisfatórias e promissoras junto a esse público, configurando-se como estratégias eficazes para a promoção da saúde mental. Os dados evidenciam a viabilidade dessas intervenções on-line, sugerindo seu uso pelas instituições de ensino mesmo após o retorno das atividades presenciais, considerando a crescente presença de tecnologias digitais de comunicação na vida cotidiana.

Palavras-chave: Saúde do Estudante; Psicoterapia de Grupo; Intervenção Baseada em Internet.

Nível: Doutorado - D

Apoio financeiro: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes.

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq

Área: SMENTAL - Saúde Mental

ODS #03 - Saúde e Bem-estar Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades.