**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE**

**CENTRO DE ESTUDOS SOCIAIS APLICADOS**

## **INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SOCIEDADE E DESENVOLVIMENTO REGIONAL**

**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**PROJETO DE ESTÁGIO SUPERVISIONADO**

|  |
| --- |
| DADOS DO PROJETO |
| **Título do Projeto:** Técnicas remotas de intervenção psicológica |
| **Área Temática:** Pesquisa aplicada |
| **Professor Supervisor:**  Erick Francisco Quintas Conde (CRP 05/29310) |
| **Local de realização do Projeto:**  Estágio Remoto |
| **Duração: 2 semestres** |

**1 – Objetivos**

|  |
| --- |
| Capacitar discentes para realizar:   1. Medidas remotas de condições psicológicas (ansiedade, depressão, humor, estresse, cognição);   2 - Aplicação de técnicas cognitivas, somáticas e/ou comportamentais, como sessões de relaxamento, treino cognitivo, técnicas de respiração e técnicas de atenção plena (*mindfulness*), entre outras.  3 – Avaliação dos efeitos comparando momentos pré e pós-intervenção  4 – Análise e redação dos resultados |

**2 – Público-alvo**

|  |
| --- |
| Pacientes com transtornos de humor e de ansiedade; condições clínicas como transtorno de estresse pós-traumático, síndrome de adaptação geral, *burnout*, distúrbios do sono, compulsões; melhoria de rendimento acadêmico, esportivo e profissional. |

**3 – Metodologia**

|  |
| --- |
| 1. Aprofundamento teórico-prático 2. Leitura de artigos e realização de seminários 3. Atendimentos iniciais e realização de avaliações nos períodos pré e pós-intervenções 4. Realização de programas de treinamento 5. Relatório final, no formato de artigos de relato de experiência, no final de cada semestre. |

**4 – Cronograma de Execução**

- Leitura do material específico

- Elaboração de formulários digitais

- Elaboração de estímulos e material de intervenção

- Divulgação e coleta de dados

- Análise dos resultados

- Elaboração de relatórios e comunicações

**5 - Material Bibliográfico**

|  |
| --- |
| Beck, J. S. (2013). Terapia cognitivo-comportamental. Artmed Editora.  Chicayban, L. D. M., & Malagris, L. E. N. (2014). Breathing and relaxation training for patients with hypertension and stress. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *31*(1), 115-126.  das Neves Neto, A. R. (2018). Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental/Breathing techniques for reducing stress in cognitive-behavioral therapy. *Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo*, *56*(3), 158-168.  Franco, L. S., Shanahan, D. F., & Fuller, R. A. (2017). A review of the benefits of nature experiences: more than meets the eye. International journal of environmental research and public health, 14(8), 864.]  Hedblom, M., Gunnarsson, B., Iravani, B., Knez, I., Schaefer, M., Thorsson, P., & Lundström, J. N. (2019). Reduction of physiological stress by urban green space in a multisensory virtual experiment. Scientific reports, 9(1), 1-11.  Moura, R. R. D. (2016). Contribuições da Técnica Coerência Cardíaca: Um estudo de revisão. *Revista científica da escola de saúde de goiás-resap*, *2*(3), 163-177.  Neres, C. B., de Paula Barbosa, K., Garcia, P. A., Alves, A. T., & Matheus, L. B. G. (2019). Efetividade da Musicoterapia na Redução da Ansiedade de Pacientes Oncológicos: Revisão Sistemática. Revista Brasileira de Cancerologia, 65(4).  Novaes, M. M. (2017). Impacto do treinamento respiratório do yoga (pranayama) sobre a ansiedade, afeto, discurso e imagem funcional por ressonância magnética. Tese de Doutorado defendida na UFRN.  Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International journal of preventive medicine*, *3*(7), 444.  Teixeira, M. L.. (2015). Acreditar ou não acreditar? Correlatos psicofisiológicos do biofeedback cardiorrespiratório associado à manipulação placebo. Tese de Doutorado defendida na UFSC.  Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2018). Métodos comportamentais II: Reduzindo a ansiedade e rompendo padrões de evitação. In: Wright et al., (Orgs). *Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado*. Artmed Editora. |