

O que é uma Intervenção de Sessão Única? Entenda melhor

Nesta sessão, você vai entender melhor o que é uma Intervenção de Sessão Única (ISS) e porque ela é importante para criar mudanças reais na vida de outros jovens.

O que é?

As **Intervenções de Sessão Única (ISSs)** são **experiências breves e estruturadas**, projetadas para oferecer suporte psicológico significativo em uma única sessão — geralmente em menos de 30 minutos.

Desenvolvidas ao longo de décadas de pesquisa em terapia cognitivo-comportamental, psicologia positiva e áreas relacionadas, **as ISSs oferecem estratégias práticas para ajudar os indivíduos a gerenciar o sofrimento, desenvolver resiliência e ganhar confiança em sua capacidade de lidar com os desafios da vida**, tais como problemas emocionais, estresse, insegurança, uso excessivo de tecnologia, conflitos interpessoais e baixa autoestima.

Elas podem ser realizadas presencialmente ou digitalmente e têm se mostrado eficazes em uma série de desfechos de saúde mental, particularmente para jovens e adultos jovens.

Como funciona?

Ela é composta por apenas uma sessão – ou seja, você acessa, realiza a intervenção e já sai com aprendizados e reflexões que podem ser aplicadas no dia a dia.

Por que é importante?

Nem sempre as pessoas têm tempo, recursos financeiros ou acesso a terapias e programas longos. As ISSs oferecem ferramentas simples, baseadas em psicologia e ciência do comportamento, que podem gerar impacto imediato na vida de quem as usa.

Elas ajudam, por exemplo, a refletir sobre hábitos digitais, criar metas, aumentar a confiança para mudar e a se sentir mais no controle das próprias escolhas.

Quais as evidências científicas sobre as ISSs?

Pesquisas demonstraram que **as ISSs podem reduzir significativamente os sintomas de depressão¹⁻³ e ansiedade⁴⁻⁵**, além de promover o bem-estar entre adolescentes, independentemente do diagnóstico clínico⁶.

Meta-análises e ensaios clínicos randomizados sugerem que **as ISSs podem produzir efeitos significativos em quem as utiliza**, especialmente quando focadas em alvos psicológicos chave, como mentalidade de crescimento, orientação para o futuro ou controle percebido sobre emoções e comportamento⁷.

As ISSs não devem ser comparadas diretamente às terapias convencionais, pois elas têm propósitos, formatos e alcances diferentes. Enquanto a psicoterapia tradicional é voltada para o acompanhamento contínuo de questões mais profundas, crônicas e complexas, as ISSs são experiências breves e estruturadas, com foco em promover alívio, reflexão e ação imediata diante de um problema específico.

Elas não substituem a terapia, mas funcionam como uma porta de entrada acessível ao cuidado em saúde mental, especialmente útil em contextos com pouca oferta de serviços ou para quem busca apoio rápido e prático.

Nesse sentido, as ISSs são especialmente promissoras, pois exigem menos recursos para serem implementadas, reduzem a necessidade de envolvimento com o tratamento de longo prazo e podem ser usadas como ferramentas autônomas ou incorporadas a programas de saúde comportamental⁸ mais amplos.

Sua brevidade e flexibilidade as tornam ideais para escolas, iniciativas de saúde pública, programas comunitários de saúde mental e plataformas digitais de entrega.

Mecanismos de Mudança

ISSs eficazes visam processos psicológicos essenciais **por meio de experiências focadas e interativas**. Estas frequentemente incluem estratégias como **reformulação cognitiva, esclarecimento de valores, definição de metas ou resolução de problemas**. O design é tipicamente orientado pelo usuário e modular, o que aumenta o engajamento e a escalabilidade.

É importante ressaltar que pesquisas demonstraram que **os participantes relatam aumento de esperança, de autonomia e satisfação após ISSs bem planejadas⁹**.

Esses resultados são cruciais não apenas para o alívio a curto prazo, mas também para preparar o ambiente mental para a resiliência e a mudança de comportamento a longo prazo.



Considerações sobre Design e Implementação

Para maximizar o impacto, **as ISSs devem ser baseadas em evidências**, claramente delimitadas em torno de um único objetivo e adaptadas ao estágio de desenvolvimento e ao contexto cultural do usuário.

Nesse sentido, a abordagem deve ser **generalizável** — para que possa ser implementada em objetivos práticos amplamente variados — **e, ao mesmo tempo, adaptável a diferentes contextos culturais**, para que gere identificação do usuário com a intervenção¹⁰.

Plataformas de entrega digital como o **Curious**, permitem rápida implantação e acompanhamento de resultados, permitindo que pesquisadores e organizações avaliem suas intervenções de forma eficiente e em escala.

A capacidade de alcançar grandes populações com carga mínima torna as ISSs uma opção poderosa para a promoção da saúde comportamental em nível populacional.

Conclusão

As ISSs representam uma abordagem inovadora para o apoio à saúde mental: **breve, escalável e baseada em evidências científicas**.

Ao integrar os ISSs em sistemas de saúde, ambientes educacionais e plataformas digitais, as organizações podem oferecer suporte imediato e estruturado no momento em que for mais necessário, sem listas de espera ou altos custos.

Seu desenvolvimento e disseminação contínuos podem expandir drasticamente o acesso ao cuidado para jovens, famílias e comunidades.

Exemplos

- [Projeto Rise](#) - Desenvolvido pelo Laboratório de Saúde Mental Escalável da Universidade Northwestern

Referências

1. Calvete, E., et al. (2019). Journal of Abnormal Child Psychology, 47, 1533–1546.
2. Ranney, M. L., et al. (2017). General Hospital Psychiatry, 46, 44–48.
3. Schleider, J. L., et al. (2020). Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 49(5), 660–672.
4. Schleider, J. L. e Weisz, J. R. (2018). Revista de Psicologia Clínica da Criança e do Adolescente, 47(sup1), S480–S496.
5. Cartwright-Hatton, S. et al. (2018). Revista Britânica de Psicologia Clínica, 57(3),

351–366.

6. Schleider, J. L. e Weisz, J. R. (2016). Pesquisa e Terapia Comportamental, 87, 170–181.

7. Schleider, J. L., Dobias, M. L., Sung, J. Y. e Mullarkey, M. C. (2020). Revista de Psicologia Clínica da Criança e do Adolescente, 49(2), 264–278.

8. Jensen-Doss, A., Cusack, K., & De Arellano, M. (2020). Clinical Psychology Review, 78, 101854.

9. Salum, G. et al. (2024). medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2024.09.04.24313084>

10. Schleider, J. L., & Beidas, R. S. (2022). Aproveitar a abordagem de Intervenção de Sessão Única para promover a implementação escalável de práticas baseadas em evidências na área da saúde. Fronteiras nos serviços de saúde, 2, 997406. <https://doi.org/10.3389/frhs.2022.997406>.

Leituras Adicionais

- Schleider, J.L., et al. (2020). Direções futuras em intervenções de saúde mental em jovens em sessão única. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31799863>

- Videoaula “Pequenos Tratamentos, Grandes Efeitos”.
https://www.youtube.com/watch?v=Q6oLh6Y_mZY

- Laboratório para Saúde Mental Escalável: <https://osf.io/jv92c/>