



Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Escola de Ciências Sociais e da Saúde

Departamento de Psicologia

As Contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso para a clínica psicológica

Ana Laura Franco de Faria

Orientadora: Dr^a Daniela Cristina Campos

Goiânia, junho de 2026.



Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Escola de Ciências Sociais e da Saúde

Departamento de Psicologia

As contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso para a clínica psicológica

Ana Laura Franco de Faria

Estudo apresentado como requisito para
conclusão da disciplina de Trabalho de
Conclusão do curso de Psicologia da Pontifícia
Universidade Católica de Goiás.

Professora. Dra. Daniela Cristina Campos.

Goiânia, junho de 2026.

Pró-Reitoria de Graduação – PROGRAD

Curso de Psicologia

Eixo: Integração e Prática

Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II

Professor(a): Dra. Daniela Cristina Campos

**ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO
DE CONCLUSÃO DE CURSO**

No dia 08/06/2026, às 10:30 horas, o (a)(s) estudante(s)

Ana Laura Fomade Faria

do curso de **Psicologia** da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, expôs, em Sessão Pública de Apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso, o trabalho intitulado

Da contribuição da Terapia de Aceitação e Compromisso para a Clínica psicológica.

para a Banca de Avaliação composta pelos (as) docentes:

Dra. Daniela Cristina Campos, Dr. Luc Vandenberghe, Denise Morêdo.

O trabalho da Banca de Avaliação foi conduzido pelo (a) docente Presidente que, inicialmente, após apresentar os docentes integrantes da Comissão, concedeu 20 minutos ao (a) estudante (a) para que este (a) expusesse o trabalho. Após a exposição, o (a) docente Presidente concedeu a palavra a cada membro convidado da Comissão para que estes arguissem o (a) estudante. Após o encerramento das arguições, a Banca de Avaliação, reunida isoladamente, avaliou o trabalho desenvolvido e o desempenho do (a) estudante na exposição, considerada a trajetória deste (a) no desenvolvimento do TCC. Como resultado da avaliação, a Banca de Avaliação deliberou pela:

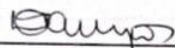
☒ **Aprovação;**

☐ **Aprovação, condicionado às correções recomendadas pelos membros da banca;**

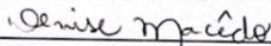
☐ **Reprovação.**

Aprovação, condicionada às correções recomendadas pelos membros da banca:

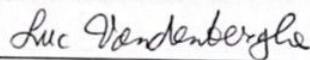
A Banca de Avaliação conclui que o(a) estudante está **APROVADO(A) condicionado às correções** de forma e/ou conteúdo **recomendados**. As correções deverão ser indicadas no formulário de Avaliação Final de Trabalho de Conclusão de Curso. O(A) estudante terá o prazo de 7 dias para os ajustes e entrega da versão final ao professor (a) orientador (a), contado a partir da data da sessão de apresentação pública do TCC.



Professor(a) Orientador (a) - Presidente



Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)



Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Agradecimentos

Ao longo da minha trajetória no curso de Psicologia, tive a oportunidade de entrar em contato com diversas abordagens teóricas; no entanto, foi por meio do modelo de flexibilidade psicológica proposto pela ACT que me encontrei, assim expressei minha sincera gratidão aos professores e colegas da minha graduação que contribuíram para minha aproximação com essa abordagem, no qual, diariamente, aprendo a me tornar uma pessoa e futura psicóloga melhor.

Agradeço à minha orientadora, Prof.^a Dr.^a Daniela Cristina Campos, por sua dedicação, paciência e orientação ao longo deste trabalho. Agradeço, especialmente, por tornar este momento final da graduação mais leve.

Por último, mas não menos importante, agradeço profundamente à minha família. Ao meu pai, Rogério, por me proporcionar a oportunidade de estudar e pelo apoio constante. À minha mãe, Nancy Cristina, por ser meu maior exemplo de resiliência, força e criatividade, e à minha irmã, Maria Júlia, agradeço por compartilhar a vida comigo, pela escuta e apoio ao longo de toda minha trajetória na Psicologia.

Resumo

O presente estudo analisa as contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para a clínica psicológica, a partir da compreensão de sua fundamentação histórica e metodológica. Teve como objetivo examinar o desenvolvimento da ACT no contexto das terapias comportamentais, destacando suas diferenças e contribuições para a prática clínica em uma perspectiva contextual, bem como compreender suas principais técnicas e objetivos de aplicação. Trata-se de uma revisão narrativa de abordagem qualitativa e caráter exploratório. A busca foi realizada no Portal de Periódicos CAPES, considerando o recorte temporal de 2020 a 2025, por meio do descritor “Terapia de Aceitação e Compromisso”, resultando inicialmente em 79 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram eliminados 49 artigos. Em seguida, com a remoção de duplicatas e a leitura dos títulos e resumos, o número final foi reduzido para 15 artigos, os quais compõem a presente revisão. Os resultados evidenciam que a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) se configura como uma abordagem contemporânea, com consistente respaldo empírico, contribuindo de forma significativa para a prática clínica por meio da promoção da flexibilidade psicológica. Suas técnicas e diretrizes terapêuticas demonstram efetividade no auxílio a indivíduos na busca por uma vida mais significativa e orientada por valores.

Palavras-chave: Terapia de Aceitação e Compromisso, flexibilidade psicológica, clínica psicológica.

Abstract

The present study analyzes the contributions of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to clinical psychology, based on an understanding of its historical and methodological foundations. The objective was to examine the development of ACT within the context of behavioral therapies, highlighting its differences and contributions to clinical practice from a contextual perspective, as well as to understand its main techniques and application goals. This study constitutes a narrative review with a qualitative and exploratory approach. The search was conducted through the CAPES Periodicals Portal, considering the time frame from 2020 to 2025, using the descriptor “Acceptance and Commitment Therapy,” which initially resulted in 79 studies. After applying the inclusion and exclusion criteria, 49 articles were removed. Subsequently, following the elimination of duplicates and the reading of titles and abstracts, the final number was reduced to 15 articles, which compose this review. The results indicate that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a contemporary approach with consistent empirical support, contributing significantly to clinical practice through the promotion of psychological flexibility. Its techniques and therapeutic guidelines demonstrate effectiveness in helping individuals pursue a more meaningful and values-oriented life. Keywords: acceptance and commitment therapy, psychological flexibility clinical psychology.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, psychological flexibility, psychological clinic.

Sumário

Introdução	6
Método	10
Resultados e Discussão	12
Histórico e fundamentos da Terapia de Aceitação e Compromisso	14
Técnicas e modelo de intervenção na ACT.....	17
Sufrimento psicológico na perspectiva da ACT.....	19
Evidências de aplicação e competências do terapeuta	21
Considerações Finais	25
Referências.....	28

Introdução

A Terapia de Aceitação e Compromisso (Acceptance and Commitment Therapy- ACT) surge a partir das investigações sobre o comportamento governado por regras e equivalência de estímulos feitas por Steven C. Hayes ao final dos anos de 1980 (Saban, 2015). A nova geração das terapias comportamentais teve seu início no fim da década de 1990, com o surgimento de diversas terapias que tinham como característica o afastamento do Cognitivismo e um retorno ao Behaviorismo Radical, movimento marcado como Análise do comportamento Clínico (Pérez-Alvez, 2012).

Assim, Hayes (2004) introduz a ACT como uma abordagem que não corresponde a terapia comportamental de primeira ou segunda onda, mas sim como consequente do Contextualismo Funcional que estudou de forma experimental a aprendizagem de eventos psicológicos, como sentimentos, pensamentos e comportamentos, os entendendo a partir de seu contexto e função interpessoal (Pérez-Alvez, 2012). Assim, a ACT se entrelaça com o Contextualismo Funcional, uma vez que ambos buscam entender o comportamento levando em consideração o contexto em que ocorreu e sua história de aprendizagem (Saban, 2015).

A ACT incentiva o uso da linguagem como uma ferramenta para descrever e tornar conscientes os eventos privados, buscando a partir do uso de diversas técnicas um contato exploratório, menos controlador e crítico (Pérez-Alvez, 2012). Os conceitos fundamentais da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) estão diretamente relacionados à Teoria das Molduras Relacionais (RFT), que busca compreender como os seres humanos aprendem e utilizam a linguagem em interações sociais (Pérez-Alvez, 2012; Saban, 2015).

Hayes (2004) exemplifica a RFT ao destacar que, ao falar, pensar e raciocinar, torna-se possível atribuir significado ao comportamento humano, evidenciando que este se organiza a partir de associações entre eventos. Nesse sentido, a linguagem e a cognição dependem de

quadros relacionais, os quais transformam funções de estímulos e moldam respostas comportamentais. A RFT, ao explicar a influência da linguagem sobre a subjetividade e sobre os padrões de comportamento, fornece o arcabouço necessário para que a ACT operacionalize estratégias clínicas voltadas à aceitação, defusão cognitiva e clarificação de valores, favorecendo mudanças funcionais e alinhadas ao contexto de vida do indivíduo.

O objetivo geral da Terapia de Aceitação e Compromisso é promover a flexibilidade psicológica, que engloba aceitar os eventos encobertos desagradáveis, como sentimentos, pensamentos, memórias e sensações negativas com a finalidade de manter ou modificar ações que são importantes para o cliente (Saban, 2015). As terapias de terceira onda focam na construção de repertórios comportamentais flexíveis e eficazes em vez de eliminar ou patologizar comportamentos “problemáticos” (Hayes, 2004).

Uma vez que a falta de flexibilidade psicológica é postulada pela ACT como causadora de psicopatologia (Hayes et al., 2005), é necessário entender a constituição da inflexibilidade psicológica como consequência de processos que envolvem um estreitamento do repertório comportamental (Pérez-Alvez, 2012). Sendo esses processos a fusão cognitiva, a evitação experiencial, a perda do contato flexível com o presente, o apego a um self conceitualizado, os problemas com valores, a inação, a impulsividade ou a persistência evitativa (Hayes et al., 2006, 2011).

A fusão cognitiva se trata do processo de considerar as palavras, os pensamentos, os sentimentos e as sensações corporais como se fossem fatos, e não comportamentos em uma situação transitória; a evitação experiencial é o comportamento de fuga das sensações desagradáveis perante uma situação problema; a perda do contato flexível com o presente ocorre quando não se é percebido pelo indivíduo as características específicas de cada evento, dificultando o contato com o momento presente. O apego a um self conceitualizado é percebido a partir da distorção ou reinterpretação de eventos com o objetivo de manter a auto

narrativa construída durante a existência do sujeito; problemas com a perda do contato com valores são consequentes de comportamentos de esquiva (inação, passividade, afastamento) ou por excessos comportamentais (comportamento impulsivo) que surgem para reduzir ou eliminar o contato com estados emocionais aversivos, que como consequência torna difícil manter ou iniciar ações valorizadas, diminuindo a capacidade do sujeito de se adaptar às mudanças nas circunstâncias (Saban, 2015; Hayes et al., 2021).

Como prática terapêutica, a ACT tem como objetivo proporcionar flexibilidade psicológica que é a capacidade de entrar em contato com o momento presente de forma consciente e aberta e, a partir disso, agir em direção aos valores escolhidos (Saban, 2015). Para isso a ACT utiliza dois blocos de processos, os de abertura e consciência, que englobam a aceitação, a desfusão, o self como contexto e a consciência do momento presente, e os de direcionamento e engajamento que envolvem os valores e a ação comprometida.

O processo de aceitação consiste em estar aberto a uma nova experiência, mesmo quando ela é desafiadora, e também desistir de estratégias de controle quando elas são ineficazes ou desnecessárias; a desfusão visa a interação com os próprios pensamentos de uma forma funcional e flexível, considerando os conteúdos neles descritos de maneira menos literal; no self-como-contexto é trabalhada a tomada de perspectiva saudável de si, colocando o indivíduo como observador da própria existência e não como crítico; a consciência do momento presente e flexibilidade atencional analisa por meio de uma atenção flexível os diferentes aspectos do aqui-e-agora. Já os valores são qualidades de ação que atribuem significado aos próprios comportamentos, como, por exemplo, ser “gentil”, “corajoso”, “amoroso”, e a ação comprometida, que consiste em realizar e construir hábitos e ações direcionados aos valores escolhidos (Perez & Hayes, 2018).

Segundo Friary (2015), a Terapia de Aceitação e Compromisso possui ampla aplicabilidade clínica, incluindo os tratamentos de Depressão (Zettle, 2003), Fobia Social

(Block & Wulfert, 2000), Estresse Ocupacional (Bond & Bounce, 2000), Abuso de Substâncias (Hayes et al., 1996), Agorafobia (Levitt et al., 2004), Esquizofrenia (Bach & Hayes, 2002), Transtorno de Personalidade Borderline (Gratz & Gunderson, 2006), Dor Crônica (Dahl et al., 2004) e Tricolotomania (Wood et al., 2006).

Dessa forma, a Terapia de Aceitação e Compromisso é uma abordagem da terceira onda das terapias comportamentais, que utiliza de estratégias como metáforas e exercícios que remetem o cliente a suas próprias experienciais, proporcionando assim mudanças de funções de estímulos aversivos, favorecendo o contato com as contingências e assim a mudança comportamental (Saban, 2015), se mostrando uma abordagem terapêutica eficaz em diferentes contextos, com boa adaptabilidade com à realidade clínica (Friary, 2015).

A escolha do tema da presente revisão narrativa justifica-se pelo crescente destaque e ampliação da atuação de psicólogos que utilizam a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), bem como pelos resultados positivos associados à promoção da flexibilidade psicológica em clientes no contexto clínico. Além disso, por se tratar de uma abordagem relativamente recente no campo das terapias comportamentais, observa-se um aumento contínuo na produção científica voltada à ACT, evidenciando seu potencial de desenvolvimento e aplicação.

Este estudo teve como objetivo analisar as contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso para a clínica psicológica, a partir de uma perspectiva teórica e clínica, buscando compreender suas bases, desenvolvimento, metodologia, aplicabilidade no contexto terapêutico e as competências necessárias para a atuação do psicólogo que utiliza essa abordagem.

Método

O presente estudo configura-se como uma revisão narrativa da literatura, conduzida a partir de uma abordagem qualitativa e exploratória, com o objetivo de compreender as contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso na prática clínica. Esse tipo de revisão caracteriza-se por reunir e discutir publicações relevantes sobre um tema específico, permitindo uma análise ampla e contextualizada. Diferentemente das revisões sistemáticas, a revisão narrativa não segue critérios rígidos de seleção ou protocolos metodológicos padronizados; em vez disso, busca oferecer uma visão geral, integrando diferentes perspectivas teóricas e resultados de pesquisas já existentes (Rother, 2007).

Os artigos analisados foram encontrados a partir da pesquisa bibliográfica feita no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), essa base de dados foi escolhida por agrupar produções científicas de forma criteriosa. Para a busca dos artigos foi utilizado o descritor “Terapia de Aceitação e Compromisso”.

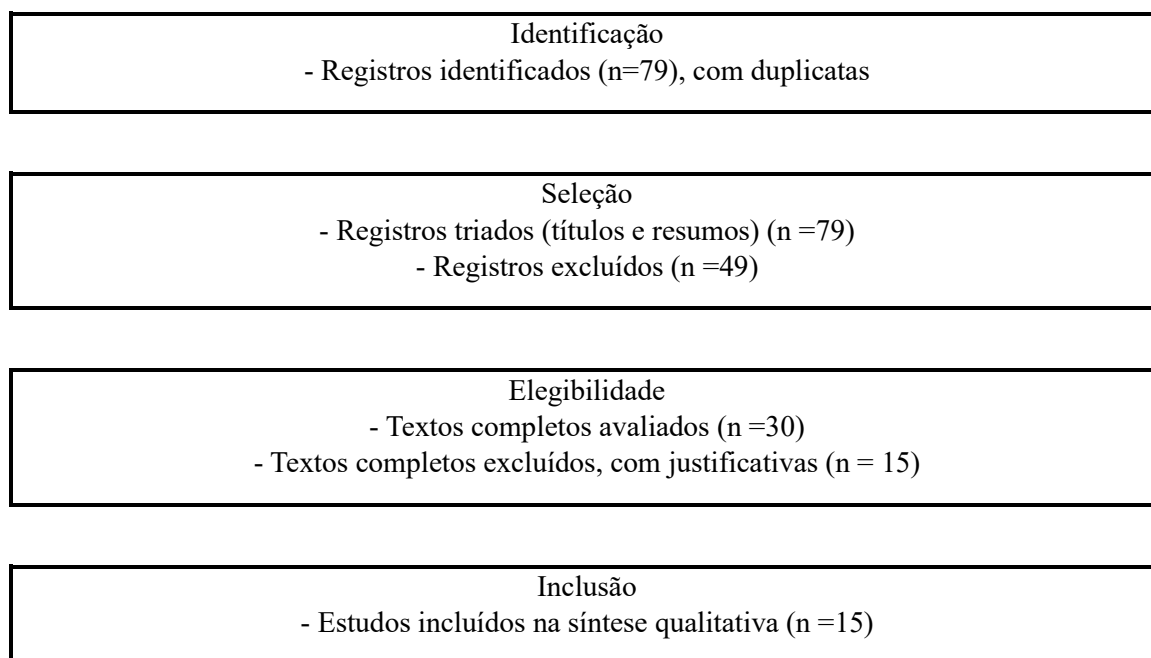
Foram utilizados com critérios de inclusão artigos publicados entre 2020 e 2025, em português e com acesso integral disponível, que tratassem da ACT em contexto clínico. Como critérios de exclusão foram definidos, artigos que não estivessem disponíveis na íntegra, que não tratassem da ACT no contexto clínico e artigos que estivessem publicados em língua estrangeira.

As buscas resultaram na identificação inicial de 79 estudos, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 49 artigos foram eliminados, restando 30 para análise. Em seguida, procedeu-se à remoção de duplicatas e à leitura de títulos e resumos, etapa que reduziu o número final para 15 artigos, os quais compõem a presente revisão narrativa de literatura.

Embora o presente estudo se caracterize como uma revisão narrativa da literatura, optou-se pela utilização de um fluxograma inspirado no modelo diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA-DTA 2020) com a finalidade de apresentar, de maneira mais clara e transparente, o processo de busca, seleção, inclusão e exclusão dos artigos analisados. Ressalta-se que o uso do fluxograma não configura este trabalho como uma revisão sistemática, mas apenas como um recurso metodológico auxiliar para organização e demonstração das etapas de seleção dos estudos. O fluxograma utilizado, apresentado na Imagem 1, ilustra de forma detalhada as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos, garantindo transparência e rigor teórico na condução da revisão.

Figura 1

Fluxograma Prisma do processo de seleção dos estudos no Portal de Periódicos CAPES



Fonte: elaborado pela autora (2026).

Resultados e Discussão

Após a análise integral dos 15 estudos incluídos na presente revisão, observa-se uma tendência crescente de publicações recentes voltadas à descrição e discussão do desenvolvimento da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e de suas técnicas aplicadas à clínica psicológica. Entre os 15 trabalhos selecionados, identificou-se que um foi publicado em 2020, quatro em 2021 e 10 em 2025. A predominância de estudos publicados em 2025 evidencia o aumento do interesse científico acerca da ACT e de sua fundamentação teórica, o que pode ser explicado por sua inserção relativamente recente no campo da psicologia, sendo reconhecida como uma abordagem de terceira onda das terapias comportamentais (Hayes et al., 2011).

Além disso, verificou-se a predominância de revisões teóricas que discutem o uso das técnicas da ACT na prática clínica, sintetizando tanto os resultados apresentados quanto os fundamentos teóricos que sustentam sua aplicação. Ademais, destacam-se estudos que abordam as competências essenciais do terapeuta que utiliza a ACT, bem como investigações sobre sua aplicação em contextos grupais.

Os estudos selecionados demonstram que a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é amplamente reconhecida como uma intervenção eficaz, sustentada por técnicas e fundamentos com respaldo científico, aplicáveis a uma variedade de condições de saúde mental e física, tais como ansiedade, depressão, abuso de substâncias e dor crônica (Perez & Hayes, 2025). Esses achados reforçam a robustez da ACT como abordagem terapêutica contemporânea e, em consonância com o objetivo geral desta pesquisa, evidenciam suas contribuições relevantes para a prática clínica psicológica. A análise dos 15 estudos selecionados permitiu observar que a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) apresenta uma ampla variedade de técnicas aplicáveis à prática clínica psicológica. Essas técnicas

possibilitam a reestruturação da função do comportamento do cliente por meio de uma relação terapêutica alinhada aos valores pessoais, favorecendo sua aplicação em diferentes contextos e finalidades.

A Tabela 1 representa os estudos incluídos na síntese qualitativa, organizando as produções a partir de título, autoria, periódico e ano de publicação, organização feita com a finalidade de agrupar as literaturas escolhidas, ressaltando os padrões usados para se adotar os artigos como referencial teórico.

Tabela 1

Estudos incluídos em síntese qualitativa

Título	Ano	Autores	Periódicos
ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado	2020	Raimundo Bittencourt de Almeida; Lauro Miranda Demenech; Paulo Gomes de Sousa-Filho; Lucas Neiva-Silva	Psicologia: Ciência e Profissão
Análise do comportamento e a felicidade: contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso para o manejo clínico do comportamento privado	2021	Gabriela Ferreira Esma Lopes; Carolina Silva Wendland; Cynthia Carvalho Jorge	Akrópolis
Quando o pensamento positivo não é o bastante: o papel do HDML na explicação de comportamentos complexos pela RFT	2021	Aline Souza Simões; Tiago Alfredo da Silva Ferreira	Perspectivas em Análise do Comportamento
Teoria das Molduras Relacionais e Desfusão Cognitiva: discussões e direções para a pesquisa experimental	2021	Matheus H. S. Mello; Paola E. M. Almeida	Perspectivas em Análise do Comportamento
Fundamentos da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) em Grupo: Desafios, Potenciais e Implicações Práticas	2025	Raimundo Bittencourt de Almeida; Ana Carolina Rodrigues Martins; Lauro Miranda Demenech	Perspectivas em Análise do Comportamento
Aderência e Competência do Terapeuta na Terapia de Aceitação e Compromisso: uma revisão sistemática da literatura	2025	Bruna Ferreira; Lorrainy Castro; Pedro Pires	Perspectivas em Análise do Comportamento
O papel do raciocínio lógico na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)	2025	Jaume Ferran Aran Cebria	Perspectivas em Análise do Comportamento
Para uma história da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) no Brasil: alguns fragmentos	2025	Luc Vandenberghe; Olívia Rodrigues da Cunha	Perspectivas em Análise do Comportamento

Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para o Transtorno do Humor Bipolar: um Estudo de Revisão	2025	Tatiana Cohab Khafif; William F. Pérez; Renatha El-Rafihi Ferreira; Beny Lafer	Perspectivas em Análise do Comportamento
Como utilizar metáforas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): uma visão a partir da Teoria das Molduras Relacionais (RFT)	2025	William F. Pérez; Andreza Maria Macau Farias Rocha; Roberta Kovac	Perspectivas em Análise do Comportamento
Medida da relação terapêutica na Terapia de Aceitação e Compromisso	2025	Ana Cláudia Rodrigues Ferreira; Jocelaine M. Silveira	Perspectivas em Análise do Comportamento
Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): um guia rápido	2025	William F. Pérez; Steven C. Hayes	Perspectivas em Análise do Comportamento
Terapia de Aceitação e Compromisso: aspectos históricos, teóricos e aplicados	2025	Mairla Maria Araújo; Maria Evelline de Araújo Vasconcelos; Andriy Magalhães Frota	Studies in Multidisciplinary Review

Fonte: elaborado pela autora (2026).

Visando explicar os resultados dos artigos que compõem o corpus de forma sistematizada, optou-se por delimitar categorias temáticas para apresentação dos resultados, sendo elas: Histórico e fundamentos da Terapia de Aceitação e Compromisso; Técnicas e modelo de intervenção na ACT; Sofrimento psicológico na perspectiva da ACT; Evidências de aplicação e competências do terapeuta.

Histórico e fundamentos da Terapia de Aceitação e Compromisso

Segundo Perez e Hayes (2025), historicamente a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) passou por um processo de consolidação como uma abordagem psicológica reconhecida, sustentada por fundamentos teóricos sólidos e alinhada a uma ciência de processos. Desde sua origem, evoluiu de protocolos específicos para uma prática fundamentada em princípios de mudança baseados em processos, com foco na flexibilidade psicológica e no tratamento da pessoa em sua totalidade. Essa mudança paradigmática permitiu que a ACT se vinculasse ao modelo de ciência comportamental contextual, promovendo uma expansão baseada em evidências e uma aplicação sensível ao contexto

individual e cultural, consolidando-se como referência robusta na psicologia clínica contemporânea.

Os trabalhos analisados evidenciam que, a partir da década de 1990, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) passou a ganhar maior visibilidade por meio da tradução de textos, publicação de estudos de caso e realização de eventos internacionais, especialmente em virtude de sua ligação com a Teoria das Molduras Relacionais (RFT). Esse movimento contribuiu para sua consolidação como uma abordagem reconhecida internacionalmente e eficaz no tratamento de diversos transtornos psicológicos (Vandenberghe & Cunha, 2025).

Complementarmente, os achados de Gotti et al. (2025) destacam que a base teórico-científica da ACT está fundamentada em propostas que compreendem sintomas e comportamentos disfuncionais como produtos de processos verbais e relacionais, alinhados à Teoria das Molduras Relacionais (Hayes et al., 2001). A análise documental e temática realizada pelos autores, a partir de fontes secundárias como manuais e literatura científica, evidenciou que a ACT possui suporte empírico robusto, com eficácia comprovada na redução de sintomas depressivos em diferentes grupos populacionais e níveis de gravidade da depressão.

Dessa forma a sua diferenciação em relação às outras terapias comportamentais ocorre principalmente por seu foco na aceitação, nesta abordagem, ao contrário de estratégias que buscam a mudança do conteúdo dos pensamentos ou emoções disfuncionais, a ACT enfatiza a aceitação dessas experiências internas (Almeida et al., 2025). Assim os achados descrevem a prática clínica da ACT como fundamentada em técnicas vivenciais, metáforas, e habilidades de mindfulness, que buscam promover uma maior flexibilidade psicológica, ou seja, a habilidade de agir de acordo com valores pessoais, mesmo na presença de pensamentos e emoções desconfortáveis.

Em síntese, os artigos selecionados destacam a ACT como uma abordagem de relevância crescente no cenário clínico contemporâneo, sustentada por uma base empírica robusta e caracterizada por sua proposta transdiagnóstica e contextual. Essa perspectiva enfatiza processos centrais como aceitação, desfusão cognitiva, conexão com valores e ação comprometida, que se mostram fundamentais para sua efetividade (Ferreira et al., 2025).

A análise dos achados selecionados evidência que a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) apresenta respaldo científico e clínico abrangente. Contudo, ao investigar as limitações metodológicas e científicas, observa-se um consenso de que, por se fundamentar nos modelos das Molduras Relacionais (RFT) e por possuir caráter contextual, a mensuração dos resultados torna-se mais complexa. Conforme apontado por Dillenburg et al. (2021), a ACT é intrinsicamente processual, o que dificulta sua avaliação adequada, uma vez que exige dos avaliadores conhecimentos aprofundados sobre os mecanismos de mudança. Além disso, os autores ressaltam que o sucesso na implementação da ACT depende de formação contínua e supervisão especializada, sendo que a avaliação da aderência e competência dos terapeutas pode ser favorecida pelo uso de instrumentos específicos, contribuindo tanto para a pesquisa quanto para a prática clínica.

Apesar dessas limitações, os estudos indicam que a continuidade das investigações sobre a ACT é capaz de fortalecer seu vigor científico, ampliar a compreensão de seus processos e aumentar os índices de eficácia na aplicação das técnicas e no desenvolvimento das competências dos terapeutas. Dessa forma, a abordagem se consolida como uma prática clínica promissora, cuja efetividade pode ser potencializada por avanços teóricos e pelo aprimoramento da formação profissional.

Técnicas e modelo de intervenção na ACT

Segundo Perez e Hayes (2025), a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma abordagem empiricamente apoiada que busca promover a flexibilidade psicológica como forma de lidar com o sofrimento e favorecer uma vida significativa. Para isso, utiliza estratégias como metáforas, exercícios de desfusão cognitiva, contato com o momento presente e ações alinhadas aos valores pessoais. Nesse sentido, Gotti et al. (2025) destacam que a flexibilidade psicológica envolve dois conjuntos de processos: um que favorece o funcionamento saudável, incluindo aceitação das experiências internas, atenção ao presente e ação orientada por valores, e outro que contribui para o sofrimento, como esquiva experiencial, fusão cognitiva e ausência de contato com o aqui e agora.

Com o objetivo de organizar e orientar as intervenções clínicas de forma a promover a flexibilidade psicológica, Hayes et al. introduziram o modelo denominado Hexaflex. Essa ferramenta, utilizada na ACT, avalia o equilíbrio entre processos que favorecem a flexibilidade e aqueles que conduzem à inflexibilidade (Araújo et al., 2025). O modelo funciona como guia para a análise transdiagnóstica do sofrimento psicológico, permitindo uma compreensão ampla e individualizada das dificuldades do paciente e orientando intervenções clínicas de maneira gradual e estruturada.

A estrutura do Hexaflex é apresentada como um modelo didático que sintetiza os processos centrais da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Segundo Vandenberghe e Cunha (2025), o Hexaflex foi criado em 2003 durante uma reunião na Suécia para consolidar os principais conceitos da abordagem de forma acessível. O modelo incorpora o conceito do "eu-como-processo", que está relacionado ao fluxo contínuo de experiências, e sua relação com o "eu-como-contexto", formando o eixo central do Hexaflex. Esses elementos facilitam a compreensão e a operacionalização dos demais processos da ACT, como identificação de valores, desfusão cognitiva, aceitação e compromisso (Vandenberghe & Cunha, 2025).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) inicia-se, em sua aplicação clínica, pelo lado esquerdo do hexágono da flexibilidade psicológica, que contempla os processos de aceitação e defusão cognitiva. Essa etapa inicial possibilita que o paciente desenvolva a capacidade de acolher experiências dolorosas e estabelecer uma nova forma de relacionar-se com pensamentos e sentimentos, reduzindo a literalidade e o impacto dessas vivências em sua vida cotidiana. Conforme evidenciado nos achados de Araújo et al. (2025), o modelo do hexágono é estruturado em fases que percorrem desde a identificação de comportamentos disfuncionais e resistência emocional até a clarificação de valores e o engajamento em ações comprometidas.

Para alcançar tais objetivos, recomenda-se que o terapeuta utilize recursos como metáforas, exercícios experienciais e discussões reflexivas, favorecendo o desenvolvimento dos pré-requisitos do contato com o momento presente e do self como contexto. Esses elementos são considerados fundamentais para sustentar o trabalho com os demais componentes do hexágono e garantir a progressão terapêutica.

Nos achados de Hayes et al. (2025), observa-se que as principais técnicas utilizadas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) são voltadas a promover a flexibilidade psicológica, auxiliando os indivíduos a aceitarem seus pensamentos e emoções enquanto se comprometem com ações alinhadas aos seus valores pessoais. Entre essas técnicas destacam-se: a defusão cognitiva, o contato com o momento presente (*mindfulness*); a clarificação de valores; a ação comprometida e o uso de metáforas e exercícios experienciais.

A defusão cognitiva, que busca alterar a relação do indivíduo com seus pensamentos, promovendo uma postura de observador em vez de identificação com eles, utilizando recursos como metáforas ou repetição de palavras até que percam seu significado literal. O contato com o momento presente (*mindfulness*), que consiste em exercícios de atenção plena às sensações, sons, respiração e pensamentos, favorecendo maior consciência e flexibilidade

psicológica; a aceitação, entendida como a abertura para experiências internas difíceis sem tentativa de evitá-las ou controlá-las (Hayes et al., 2025).

A clarificação de valores é voltada para auxiliar o cliente na identificação de qualidades de ação que conferem sentido à vida, orientando comportamentos alinhados a esses valores. Já a ação comprometida envolve planejar e executar comportamentos consistentes com os valores pessoais, mesmo diante de dificuldades internas; e, por fim, o uso de metáforas e exercícios experienciais, que facilitam a compreensão e internalização dos conceitos centrais da ACT, como aceitação, desfusão e valores (Hayes et al., 2025).

Em complemento às técnicas voltadas ao desenvolvimento da flexibilidade psicológica, Aran (2025) evidencia que o raciocínio lógico pode ser utilizado pelo terapeuta como recurso estratégico na ACT. Por meio da exploração de analogias e metáforas, o terapeuta favorece a desfusão cognitiva e o reconhecimento das funções dos pensamentos, orientando o cliente a analisar de forma mais objetiva a relação entre cognições, ações e valores.

Esses recursos contribuem para ampliar a flexibilidade psicológica, permitindo uma avaliação mais realista dos comportamentos, maior conscientização sobre as funções das cognições e redução da influência de pensamentos rigidamente vinculados ao conteúdo. Como resultado, o uso adequado do raciocínio lógico potencializa o processo terapêutico, promovendo maior autonomia e resiliência no cliente (Aran, 2025).

Sofrimento psicológico na perspectiva da ACT

Na perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), o sofrimento psicológico está associado às formas pelas quais os indivíduos evitam ou se afastam de suas experiências internas como pensamentos, emoções e sensações físicas desconfortáveis por meio de estratégias de esquiva experiencial (Simões & Ferreira, 2021). As literaturas

analisadas evidenciam que tais estratégias se manifestam em comportamentos de negação, evitação, envolvimento em padrões disfuncionais ou tentativas de controle excessivo das próprias experiências privadas, práticas que tendem a intensificar o sofrimento psicológico e manter o indivíduo preso a padrões rígidos de comportamento.

Para compreender o que é o sofrimento psicológico na perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Lopes et al. (2021) evidenciam em seus achados que a felicidade não deve ser entendida como um estado contínuo ou como resultado da aquisição de bens materiais, mas sim como consequência de ações alinhadas aos valores pessoais e da aceitação das experiências internas, mediadas pelas contingências ambientais. Nesse sentido, tanto na análise do comportamento quanto na ACT, a felicidade decorre da flexibilidade psicológica, isto é, da habilidade de aceitar pensamentos e sentimentos sem tentar controlá-los, favorecendo ações consistentes com os valores individuais.

Por outro lado, a infelicidade e o sofrimento psicológico, estão relacionados principalmente à inflexibilidade psicológica, à esquiva experiencial e à fusão cognitiva. Esses processos dificultam que o indivíduo se abra às suas experiências internas e aja de forma adaptativa, mantendo-o preso a padrões disfuncionais que intensificam o mal-estar emocional e reduzem a possibilidade de viver uma vida significativa (Lopes et al., 2021).

Os achados mostram que a ACT identifica como vetores centrais do sofrimento os processos de inflexibilidade psicológica, definidos como padrões de resposta que limitam a adaptação do indivíduo diante de experiências internas e externas, impedindo-o de viver de acordo com seus valores (Araújo et al., 2025). Esses processos incluem fusão cognitiva, esquiva experiencial, evitamento, falta de contato com o momento presente, valores rígidos e compromisso inflexível com comportamentos problemáticos. A fusão cognitiva, por exemplo, leva à tentativa de evitar pensamentos desconfortáveis, enquanto a ausência de contato com o

presente reforça esse processo, criando um ciclo que perpetua a inflexibilidade e o mal-estar emocional (Gotti & Oliveira, 2025).

Mello e Almeida (2021) argumentam que o sofrimento psicológico está diretamente relacionado ao controle que as molduras relacionais exercem sobre o comportamento humano. Nesse sentido, compreende-se que muitos aspectos do sofrimento decorrem da forma como o indivíduo responde a pensamentos, emoções e memórias que, por meio de molduras relacionais estabelecidas verbalmente, adquiriram funções disfuncionais. De acordo com Simões e Ferreira (2021), a Teoria das Molduras Relacionais (RFT) oferece uma compreensão científica e conceitual acerca da influência da linguagem e das relações verbais sobre o comportamento, especialmente na formação da subjetividade e nos processos que conduzem ao sofrimento psicológico. Essa teoria enfatiza que a linguagem não apenas descreve o mundo, mas também transforma as funções dos estímulos, aspecto central para a compreensão de questões clínicas relacionadas ao sofrimento mental.

Além disso, os autores destacam que a ACT se fundamenta nos princípios da RFT para explicar fenômenos como a esquiva experiencial e a rigidez cognitiva, considerados elementos centrais na perpetuação do sofrimento. A partir dessa base teórica, a ACT busca compreender e operacionalizar conceitos como flexibilidade psicológica, aceitação e o papel da linguagem na mudança clínica (Simões & Ferreira, 2021). Assim, a RFT constitui um arcabouço essencial que sustenta o entendimento dos processos linguísticos e relacionais que a ACT procura modificar, promovendo avanços significativos na saúde mental e oferecendo uma estrutura sólida para intervenções clínicas contextualizadas.

Evidências de Aplicação e Competências do Terapeuta

Os achados referentes à aplicação de técnicas da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) em grupos evidenciam como o sofrimento psicológico se manifesta segundo essa

abordagem, especialmente em ensaios clínicos realizados com estudantes universitários.

Almeida et al. (2020) conduziram um ensaio clínico com o objetivo de avaliar a eficácia e a efetividade de um protocolo semiestruturado de psicoterapia em grupo, fundamentado nos princípios da ACT, para o tratamento de transtornos de ansiedade. As principais demandas relatadas pelos participantes incluíam dificuldades de acesso ao acompanhamento psicológico, insatisfação com seus cursos e problemas de adaptação ao ambiente acadêmico, frequentemente acompanhados de experiências de desconforto e ansiedade diante de situações como falar em público, desempenho acadêmico e expectativas pessoais, sendo essas demandas características dos processos de inflexibilidade psicológica.

As técnicas aplicadas envolveram estratégias de aceitação, *mindfulness* e desenvolvimento de habilidades de flexibilidade psicológica. Os resultados demonstraram uma redução significativa nos níveis de ansiedade entre os participantes que concluíram o tratamento, com diminuição de 39,7% na sintomatologia ansiosa ($p = 0,030$). Considerando todos os indivíduos alocados na intervenção, incluindo aqueles que abandonaram, observou-se uma redução de 30,8% ($p = 0,035$). Em contraste, os grupos de controle não apresentaram reduções significativas ao longo do mesmo período. Além disso, a pesquisa evidenciou uma baixa taxa de abandono, sugerindo elevada adesão ao tratamento.

Esses resultados reforçam a eficácia e a efetividade da ACT em grupo para estudantes universitários com ansiedade, indicando que a melhora pode estar relacionada ao aumento da flexibilidade psicológica e à redução da esquiva experiencial entre os participantes. Dessa forma, a ACT em contexto grupal mostra-se uma alternativa viável e promissora para o manejo da ansiedade em ambientes acadêmicos.

Corroborando a efetividade da ACT em contextos grupais Almeida et al. (2022) demonstraram, por meio de um ensaio clínico com estudantes universitários, a eficácia da aplicação de um protocolo semiestruturado de psicoterapia em grupo fundamentado nos

princípios da ACT. Os resultados evidenciaram uma redução significativa dos sintomas ansiosos, com diminuição aproximada de 40% nos níveis de ansiedade entre os participantes que concluíram o tratamento, reforçando a efetividade da ACT em contexto grupal para estudantes universitários.

De acordo com Araújo et al. (2025), a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) apresenta-se como uma abordagem promissora para o tratamento de diferentes demandas relacionadas ao sofrimento psicológico, incluindo ansiedade, depressão, estresse, dificuldades de regulação emocional, transtornos de personalidade, além de questões como gestão da dor crônica e comportamentos disfuncionais em geral. Nos achados de Khafif et al. (2025), a ACT se mostra efetiva para o tratamento do transtorno bipolar ao promover maior aceitação de emoções e pensamentos difíceis, reduzindo a inflexibilidade psicológica e auxiliando os pacientes a lidarem melhor com os sintomas e as oscilações de humor. Apesar do potencial, ainda são necessárias mais evidências para confirmar sua eficácia específica nesse transtorno.

Segundo os achados de Perez et al. (2025), o modelo terapêutico ACT demonstra sua efetividade pelos resultados positivos decorrentes da aplicação de diversas técnicas, como exemplo as metáforas. O uso de metáforas desempenha papel significativo na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), contribuindo para o fortalecimento dos processos de desengajamento de respostas de esquiva e para a promoção de ações alinhadas aos valores pessoais do cliente. Esses recursos são considerados valiosos e promissores, pois favorecem a compreensão e a internalização dos conceitos centrais da abordagem, como aceitação, defusão cognitiva e clarificação de valores.

O aperfeiçoamento da aplicação das metáforas pelo terapeuta aumenta a probabilidade de promover mudanças comportamentais efetivas, especialmente no que se refere à aceitação de eventos internos e à redução de estratégias de esquiva experiencial. Dessa forma, o uso adequado das metáforas potencializa o processo terapêutico, ampliando a flexibilidade

psicológica e fortalecendo a capacidade do cliente de agir de maneira consistente com seus valores, mesmo diante de experiências internas dolorosas (Perez et al.,2025)

Na revisão sistemática da literatura feita por Ferreira et al. (2025) foram evidenciando que fatores como a postura terapêutica, a formação profissional e as habilidades específicas do terapeuta são fundamentais para o sucesso na ACT. Nos achados analisados é marcado como essencial que o terapeuta ACT possua a capacidade de aplicar habilmente práticas experienciais, como metáforas e exercícios paradoxais, além de manter uma postura de empatia e abertura.

É fundamental que o terapeuta saiba trabalhar com a desfusão dos pensamentos, promovendo a flexibilidade psicológica, e seja hábil na facilitação de processos de aceitação e valores pessoais. Além disso, a habilidade de avaliar e ajustar a intervenção de acordo com a individualidade de cada cliente, bem como a capacidade de construir uma aliança terapêutica sólida, são essenciais para o sucesso na abordagem (Ferreira et al., 2025).

Considerações Finais

A presente revisão bibliográfica teve como objetivo compreender de que maneira a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) contribui para o atendimento psicológico clínico, bem como identificar suas principais técnicas, objetivos e desafios no contexto clínico. A partir da análise de 15 estudos selecionados, foi possível alcançar o objetivo proposto, evidenciando que a ACT, enquanto abordagem comportamental de terceira onda, vem se mostrando promissora e eficaz no tratamento de diferentes demandas psicológicas, tais como depressão, ansiedade e transtorno bipolar, entre outras. Por derivar da Teoria dos Quadros Relacionais (Relational Frame Theory – RFT), a ACT configura-se como uma abordagem contextual com respaldo científico, voltada ao desenvolvimento de habilidades que favorecem a ruptura com a inflexibilidade psicológica e promovem o fortalecimento da flexibilidade psicológica como eixo central do processo terapêutico.

Considerando que os estudos selecionados abrangem diferentes delineamentos metodológicos incluindo pesquisas de caráter teórico, empírico, revisões e estudos de caso, foi possível ter acesso a múltiplas perspectivas acerca do surgimento, desenvolvimento, aplicabilidade, efetividade e principais desafios da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). A diversidade e a riqueza do material científico analisado possibilitaram um estudo aprofundado da abordagem, evidenciando, em sua maioria, que o afastamento do cognitivismo tradicional, aliado à ênfase não na modificação direta do conteúdo das crenças ou de comportamentos considerados “negativos”, mas sim na compreensão funcional desses comportamentos, constitui um diferencial relevante.

Nesse sentido, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) aparece nas literaturas como uma abordagem onde o objetivo central é a promoção da flexibilidade psicológica. De acordo com os achados, os processos envolvidos nessa flexibilidade podem ser organizados

em dois conjuntos. O primeiro reúne processos que favorecem o funcionamento psicológico saudável, tais como a aceitação das experiências internas, a atenção ao momento presente e a ação orientada por valores. O segundo conjunto, por sua vez, está relacionado ao sofrimento psicológico, englobando processos como a esquiva experiencial, a fusão cognitiva e a ausência de contato com o aqui e agora.

Esses processos de inflexibilidade psicológica são considerados fundamentais na compreensão do sofrimento humano, uma vez que funcionam como vetores que mantêm padrões comportamentais de evitação e fuga de experiências internas, como pensamentos, emoções e sensações físicas desconfortáveis realizados por meio de estratégias de esquiva experiencial.

Dessa maneira, a prática clínica do terapeuta em Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) envolve a utilização de um conjunto diversificado de técnicas fundamentadas nos pressupostos do contextualismo funcional e da Teoria das Molduras Relacionais. Tais técnicas são amplamente respaldadas por evidências empíricas, conforme demonstrado nos estudos analisados, incluindo meta-análises e revisões sistemáticas.

Esses resultados contribuem para a consolidação da ACT como uma abordagem empiricamente sustentada e versátil, capaz de promover melhorias significativas na qualidade de vida, no bem-estar geral e no funcionamento social dos indivíduos. Além disso, seu potencial de expansão se amplia à medida que incorpora novas perspectivas teóricas e metodológicas, alinhando-se aos desafios contemporâneos da saúde mental e do cuidado psicológico.

No que se refere ao posicionamento do terapeuta em ACT, os achados apontam para a necessidade de constante aprimoramento do conhecimento, especialmente quanto à aplicabilidade das técnicas na prática clínica. As metáforas, por exemplo, constituem um recurso amplamente utilizado na abordagem; no entanto, para que sejam eficazes no processo

terapêutico, é imprescindível que sejam cuidadosamente estudadas e adequadamente aplicadas. Nesse contexto, o avanço da prática clínica está diretamente relacionado ao engajamento contínuo do terapeuta com a literatura especializada e os manuais técnicos disponíveis.

Por se tratar de uma revisão narrativa de literatura, o presente estudo aponta limitações uma vez que não contempla toda a produção científica da ACT nos últimos anos de forma sistematizada e também reduz sua aplicação ao contexto clínico dentro de um recorte temporal, desse modo, diante das limitações identificadas, destaca-se a necessidade de estudos mais aprofundados sobre as contribuições da ACT, em diferentes contextos, considerando também publicações em língua estrangeira considerando a diversidade cultural e o processo de internacionalização da ACT.

Referências

- Almeida, R. B., Demenech, L. M., Sousa-Filho, P. G., & Neiva-Silva, L. (2022). ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: Ensaio clínico randomizado. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235684>
- Almeida, R. B., Martins, A. C. R., & Demenech, L. M. (2025). Fundamentos da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) em grupo: desafios, potenciais e implicações práticas. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16. <https://doi.org/10.18761/pac.act.020>
- Araújo, M. M., Vasconcelos, M. E. A., & Frota, A. M. (2025). Terapia de aceitação e compromisso: Aspectos históricos, teóricos e aplicados. *Studies in Multidisciplinary Review*, 6(2). <https://doi.org/10.55034/smr6n2-033>
- Bach, P. A., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1129-1139. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.5.1129>
- Block, J. A., & Wulfert, E. (2000). Acceptance or change: Treating socially anxious college students with ACT or CBGT. *The Behavior Analyst Today*, 1(2), 3-10.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 156-163. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.156>
- Cebria, J. F. A. (2025). O papel do raciocínio lógico na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16. <https://doi.org/10.18761/pac.act.009>

- Dahl, J., Wilson, K. G., & Nilsson, A. (2004). The effects of acceptance and commitment therapy on chronic pain patients. *Behavior Therapy*, 35(4), 785-801.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80019-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80019-4)
- Dillenburg, M. S., Ludwig, M. W. B., Garicochêa, P. R., Boff, N., Zancan, R. K., & Oliveira, M. S. (2021). Aderência e competência de terapeutas a um programa para redução de estresse baseado na Terapia de Aceitação e Compromisso. *Contextos Clínicos*, 14(2), 441-463. <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.142.01>
- Ferreira, A. C. R., & Silveira, J. M. (2025). Medida da relação terapêutica na Terapia de Aceitação e Compromisso. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16.
<https://doi.org/10.18761/pac.act.0077>
- Ferreira, B., Castro, L., & Pires, P. (2025). Aderência e competência do terapeuta na Terapia de Aceitação e Compromisso: Uma revisão sistemática da literatura. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16. <https://doi.org/10.18761/pac.act.007>
- Friary, V. (2015). Aplicabilidades da terapia de aceitação e compromisso. In C. Luciano et al. (orgs.). *Terapias comportamentais de terceira geração: guia para profissionais* (p. 217-249). Sinopsys.
- Gotti, E. S., & Oliveira, I. J. C. P. (2025). Ativação comportamental e Terapia de Aceitação e Compromisso: uma análise teórica dos manuais clínicos. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16. <https://doi.org/10.18761/pac.act.015>
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 25-35.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.03.002>

- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. D. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2a ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de aceitação e compromisso: O processo e a prática da mudança consciente* (2a ed.). Artmed.
- Khafif, T. C., Pérez, W. F., Ferreira, R. E.-R., & Lafer, B. (2025). Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para o transtorno do humor bipolar: um estudo de revisão. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16. <https://doi.org/10.18761/pac.act.031>
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35(4), 747-766. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80018-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80018-2)
- Lopes, G. F. E., Wendland, C. S., & Jorge, C. C. (2021). Análise do comportamento e a felicidade: Contribuições da Terapia de Aceitação e Compromisso para o manejo clínico do comportamento privado. *Akrópolis*, 29(1), 95-106. <https://doi.org/10.25110/akropolis.v29i1.7915>

- McInnes, M. D. F., Moher, D., Thombs, B. D., McGrath, T. A., Bossuyt, P. M., Clifford, T., Cohen, J. F., Deeks, J. J., Gatsonis, C., Hooft, L., Hunt, H. A., Hyde, C. J., Korevaar, D. A., Leeflang, M. M. G., Macaskill, P., Reitsma, J. B., Rodin, R., Rutjes, A. W. S., Salameh, J.-P., Stevens, A., Takwoingi, Y., Tonelli, M., Weeks, L., Whiting, P., Willis, B. H., & the PRISMA-DTA Group. (2018). Preferred reporting items for a systematic review and meta-analysis of diagnostic test accuracy studies: The PRISMA-DTA statement. *JAMA*, 319(4), 388-396. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.19163>
- Mello, M. H. S., & Almeida, P. E. M. (2021). Teoria das molduras relacionais e desfusão cognitiva: Discussões e direções para a pesquisa experimental. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 12. <https://doi.org/10.18761/pac.2021.v12.rft.15>
- Pérez, W. F., & Hayes, S. C. (2025). Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): um guia rápido. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16. <https://doi.org/10.18761/pac.act.00en>
- Pérez, W. F., Rocha, A. M. M. F., & Kovac, R. (2025). Como utilizar metáforas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): uma visão a partir da Teoria das Molduras Relacionais (RFT). *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16. <https://doi.org/10.18761/pac.act.032>
- Pérez-Álvarez, M. (2012). Third-generation therapies: Achievements and challenges. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12(2), 291-310.
- Pérez-Álvarez, M. (2018). Para pensar la psicología más allá de la mente y el cerebro: un enfoque transteórico. *Papeles del Psicólogo*, 39(3), 161-173. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2875>
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2), v-vi. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>
- Saban, M. T. (2015). *Introdução à terapia de aceitação e compromisso*. Artesã.

- Simões, A. S., & Ferreira, T. A. S. (2021). Quando o pensamento positivo não é o bastante: O papel do HDML na explicação de comportamentos complexos pela RFT. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 12. <https://doi.org/10.18761/pac.2021.v12.rft.13>
- Vandenberghe, L., & Cunha, O. R. (2025). Para uma história da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) no Brasil: alguns fragmentos. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 16. <https://doi.org/10.18761/pac.act.029>
- Woods, D. W., Wetterneck, C. T., & Flessner, C. A. (2006). A controlled evaluation of acceptance and commitment therapy plus habit reversal for trichotillomania. *Behaviour Research and Therapy*, 44(5), 639-656. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.006>
- Zettle, R. D. (2003). Acceptance and commitment therapy (ACT) vs. systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety. *The Psychological Record*, 53(2), 197-215.