

**TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) NA PROMOÇÃO DA  
SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: A ABORDAGEM DE  
LOUISE HAYES****ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) IN PROMOTING  
THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS: LOUISE  
HAYES' APPROACH****TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) EN LA PROMOCIÓN  
DE LA SALUD MENTAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES: EL ENFOQUE DE  
LOUISE HAYES**Gabriela Esteves Lopes<sup>1</sup>**RESUMO**

O presente artigo aborda a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e seu papel na promoção da saúde mental de crianças e adolescentes, objetivando explicitar a abordagem desenvolvida por Louise Hayes e suas contribuições. Para tanto, realizou-se uma pesquisa de natureza bibliográfica, que contou com a revisão e análise de artigos produzidos pela referida autora. A ACT utiliza práticas de aceitação como alternativas aos métodos tradicionais de psicoterapia, visando promover a flexibilidade psicológica. O método, adaptado por Hayes, busca integrar os princípios da ACT em uma abordagem específica para o público jovem, considerando desafios emocionais e comportamentais comuns dessa faixa etária. Isto posto e, diante dos indicadores desta investigação, pôde-se depreender que a ACT tem apresentado resultados significativos na minimização dos sintomas da depressão e da ansiedade, na melhoria da convivência social e no estímulo à resolução de problemas do cotidiano, por meio da redução da evitação e negação dos sentimentos e sensações desconfortáveis.

**Palavras-chave:** ACT; saúde mental; público jovem; Louise Hayes.

**ABSTRACT**

The present paper discusses Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and its role in promoting the mental health of children and adolescents, aiming to detail the approach developed by Louise Hayes and her contributions. To this end, bibliographic research was conducted, including the review and analysis of articles authored by Hayes. ACT employs acceptance practices as alternatives to traditional psychotherapy methods, aiming to promote psychological flexibility. Hayes' adapted method seeks to integrate ACT principles into an approach tailored for young public, considering the common emotional and behavioral challenges within this age group. Based on the findings of this investigation, it can be concluded that ACT has shown significant results in reducing symptoms of depression and anxiety, improving social interactions, and encouraging problem-solving in daily life by reducing the avoidance and denial of uncomfortable feelings and sensations.

**Keywords:** ACT; mental health; young public; Louise Hayes.

<sup>1</sup> Doutoranda em Análise Experimental do Comportamento na Universidade Federal de São Carlos - UFSCar. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8698-8221>. E-mail: [gabrielaesteveslopes@yahoo.com.br](mailto:gabrielaesteveslopes@yahoo.com.br)

## RESUMEN

El presente artículo aborda la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y su papel en la promoción de la salud mental de niños y adolescentes, con el objetivo de explicar el enfoque desarrollado por Louise Hayes y sus contribuciones. Para ello, se realizó una investigación de naturaleza bibliográfica, que incluyó la revisión y análisis de artículos producidos por dicha autora. La ACT utiliza prácticas de aceptación como alternativas a los métodos tradicionales de psicoterapia, con el fin de promover la flexibilidad psicológica. El método, adaptado por Hayes, busca integrar los principios de ACT en un enfoque específico para el público joven, considerando los desafíos emocionales y conductuales comunes de esta etapa de la vida. Dicho esto, y ante los indicadores de esta investigación, se puede concluir que la ACT ha mostrado resultados significativos en la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, en la mejora de la convivencia social y en el fomento de la resolución de problemas cotidianos, a través de la reducción de la evitación y negación de sentimientos y sensaciones incómodas.

Palabras clave: ACT; salud mental; público joven; Louise Hayes.

## INTRODUÇÃO

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma abordagem de psicoterapia que se enquadra na categoria de terapias cognitivo comportamentais da terceira onda, que começou em meados do ano 2000 e tem como uma de suas principais características uma maior ênfase aos aspectos emocionais e contextuais na interação direta com os pacientes.

Desenvolvida por Steven Hayes, a ACT busca auxiliar o indivíduo e desenvolver flexibilidade psicológica, a qual tem impacto direto em sua qualidade de vida, uma vez que promove a aceitação de pensamentos e sentimentos, além de promover ações comprometidas com os valores e objetivos de vida.

Logo de início, é possível observar um ponto de grande diferença entre ACT e as demais abordagens no que se refere à forma como é abordado e tratado o sofrimento humano. Em uma grande parte das abordagens, sentimentos e emoções que são avaliados ou classificados como negativos (ansiedade, angústia, tristeza, depressão), são encarados como problemas dos quais o indivíduo precisa se livrar para que haja uma perspectiva real de melhora. Já na ACT a extinção de tais pensamentos e sentimentos não é considerado um objetivo inicial do tratamento, um pré-requisito para que o indivíduo melhore. Ao invés disso, na ACT as tentativas de evitar o contato com esses sentimentos e emoções são vistas como disfuncionais, uma vez que tal contato pode ser considerado um caminho para a experiência das consequências que são desejadas na vida (BACH; MORGAN, 2008).

Apesar de trazer consigo muitas influências oriundas da terapia comportamental e cognitiva, a ACT apresenta divergências em relação a essas em vários pontos, como

nos mostra Seban (2011) em sua obra. Dentre tais pontos, é possível citar divergências nos campos da filosofia da ciência, ciência básica, teoria aplicada, os processos que são determinados como alvos de mudança e, ainda, inúmeras técnicas de intervenção.

Segundo Hayes (2004), a ACT conceitua eventos psicológicos como um conjunto de interações contínuas entre organismos e contextos definidos de forma histórica e situacional. A mera remoção de problemas de um sujeito, imenso e participante de diferentes eventos, acaba por fazer com que a natureza do problema seja ignorada, assim como os possíveis caminhos para sua solução. Os objetivos clínicos da ACT visam enfraquecer o domínio do conteúdo verbal literal da cognição que ocasiona o comportamento de evitação e construir um contexto alternativo no qual o comportamento alinhado com o valor da pessoa seja mais provável de ocorrer (HAYES, 2004).

Os três pilares principais da ACT compreendem: estar presente, estar aberto e fazer o que importa. Contemplando tais pilares, podemos citar os principais processos que auxiliam a flexibilidade psicológica, que são: aceitação e contato com o momento presente (processos de *mindfulness* e aceitação), valores e ações com compromisso (processos de compromisso e mudança comportamental) e *self* como contexto e desfusão cognitiva (processos de *mindfulness* e aceitação).

A aceitação permite que os eventos privados fluam livremente, de forma que cheguem, permaneçam e deixem o indivíduo em seu próprio tempo. A desfusão é o processo relacionado a notar os pensamentos como eles são, ou seja, nada além de palavras ou imagens. O contato com o momento presente busca manter a atenção flexível à experiência do momento, estreitando, ampliando, mudando ou sustentando o foco conforme seja mais útil ao indivíduo. O *self* como contexto relaciona-se a um eu observador, com função de experienciar a parte de nós que está consciente da experiência que vive. Os valores são qualidades de ações que ajudam a descrever como cada um quer se comportar continuamente. Por fim, as ações com compromisso focam no agir efetivamente na direção dos valores, mesmo que, ao fazer isso, surjam pensamentos, sentimentos e emoções difíceis; ações com compromisso envolvem aprender a aplicar qualquer habilidade que melhore e enriqueça a vida do indivíduo.

A ACT tem sido aplicada a uma ampla gama de questões psicológicas e emocionais, incluindo transtornos de ansiedade, depressão, abuso de substâncias e até mesmo dor crônica. É frequentemente usada em ambientes de terapia individual e de

grupo, e há um número crescente de pesquisas que apoiam sua eficácia em ajudar os indivíduos a melhorar sua saúde mental e bem-estar. Seu público alvo inicialmente foi constituído por adultos, porém hoje, crianças e adolescentes se beneficiam da terapia de aceitação e compromisso.

A adolescência é considerada uma fase crítica para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, que serão necessárias ao longo da vida. Tais habilidades, porém, não se desenvolvem de forma homogênea em todos os indivíduos, tendo alguns mais dificuldades em sua aquisição do que outros.

A prevalência de Transtornos de Ansiedade (TAs) em crianças e adolescentes é amplamente conhecida, estando tal prevalência atrás apenas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e transtorno de conduta (ASBAHR, 2004).

Segundo dados disponíveis no site da Organização Pan-Americana de Saúde (paho.org), os transtornos emocionais apresentam uma maior tendência de se manifestarem durante a adolescência. Além de transtornos mais comuns, como a depressão e a ansiedade, os adolescentes com transtornos emocionais também podem sentir irritabilidade, frustração ou raiva excessivas. Os sintomas podem se sobrepor em mais de um transtorno, com mudanças rápidas e inesperadas no humor e explosões emocionais. Os adolescentes mais jovens e crianças também podem desenvolver sintomas físicos, como dor de estômago, dor de cabeça ou náusea.

Questões de saúde mental relacionadas a crianças e adolescentes vêm aumentando exponencialmente no mundo todo. A transição da infância para a adolescência é um período cheio de nuances que requer considerável flexibilidade por parte do indivíduo, repertório este que muitas vezes está ausente. Segundo Georgiades *et al.* (2014), os distúrbios relacionados a comportamentos são mais comuns em crianças, enquanto que os transtornos de ansiedade são mais comuns em adolescentes. A hierarquia parece ter os transtornos de ansiedade em seu topo, seguidos por transtornos depressivos, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, transtorno opositor desafiador e transtornos de conduta.

A ACT tem sido aplicada com o público jovem, embora suas evidências ainda sejam classificadas como preliminares. Dentro das intervenções com adolescentes, é possível citar: dor crônica (WICKSELL, 2009), comportamento sexual feminino de alto risco (METZLER *et al.*, 2000), anorexia feminina (HEFFNER *et al.*, 2002) e depressão em ambientes psiquiátricos (HAYES *et al.*, 2011).

Frente ao exposto, e tendo como premissa a potencialidade da ACT para a promoção da saúde mental de crianças e adolescentes, este texto passa a apresentar os indicadores da pesquisa realizada, que tomou como ponto de partida uma revisão das obras de Louise Hayes e suas contribuições ao tema.

## PERCURSO METODOLÓGICO

Para atingir o objetivo do presente estudo, realizou-se uma busca por artigos de autoria de Louise Hayes nas plataformas de pesquisa Google Acadêmico e Pubmed. O período de buscas contemplou artigos originais entre os anos de 2019 a 2023. Posteriormente, devido à escassez de resultados, as buscas foram replicadas sem período especificado. As palavras-chave, bem como os resultados obtidos de forma quantitativa, podem ser observados no quadro 1, a seguir:

Quadro 1. Resultados das buscas realizadas nas plataformas Google Acadêmico e Pubmed

Período de Busca	Plataforma de Busca	Autoria	Palavras-Chave	Localização das palavras-chave	Resultados encontrados
2019-2023	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT Adolescents	Título do artigo	0
2019-2023	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT Adolescentes	Título do artigo	0
Não especificado	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT Adolescents	Título do artigo	0
Não especificado	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT Adolescentes	Título do artigo	0
2019-2023	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT Adolescentes Children	Título do artigo	0
2019-2023	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT Adolescentes Crianças	Título do artigo	0
Não especificado	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT Adolescents Children	Título do artigo	0
Não especificado	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT Adolescentes Crianças	Título do artigo	0

Não especificado	Google Acadêmico	Louise Hayes	ACT	Título do artigo	2
2019-2023	Google Acadêmico	Louise Hayes	Acceptance and Commitment Therapy	Título do Artigo	1
Não especificado	Google Acadêmico	Louise Hayes	Acceptance and Commitment Therapy	Título do Artigo	16
Não especificado	Google Acadêmico	Louise Hayes	Terapia de Aceitação e Compromisso	Título do Artigo	1
Não especificado	Pubmed	Louise Hayes	ACT	Em qualquer campo	1
Não especificado	Pubmed	Louise Hayes	ACT	Título do artigo	1

Fonte: Elaboração própria, com base nas plataformas selecionadas, 2024.

Na plataforma Google Acadêmico, optou-se por utilizar a ferramenta ‘busca avançada’, cujo campo se destinou a localizar artigos com, no mínimo, uma das palavras (aqui foram inseridas as palavras-chave descritas na tabela acima); desta forma, a busca foi ampliada para a localização de títulos onde os termos “ACT”, “Adolescents” ou “Children” estivessem presentes. Os termos foram originalmente buscados na língua inglesa, porém os termos em português também foram utilizados.

Após a exclusão de livros e resultados duplicados, foi realizada a verificação dos títulos, e excluídos aqueles que não se enquadravam ao objetivo da revisão. Capítulos de livros, resenhas, revisões de livros e cartilhas educativas também foram descartados, restando, então, os seguintes resultados:

Quadro 2. Artigos selecionados para a revisão narrativa.

Plataforma de Busca	Título	Autor	Ano de Publicação
---------------------	--------	-------	-------------------



Google Acadêmico	Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting	Louise Hayes, Candice P. Boyd e Jessica Sewell	2011
Google Acadêmico	The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes	Fredrik Livheim, Louise Hayes, Ata Ghaderi Thora Magnúsdóttir, Anna Hogfeldt, Julie Rowse, Simone Turner, Steven C. Hayes e Anders Tegstrom	2014
Google Acadêmico	ACT for adolescents: Impact of a pilot group intervention on psychological wellbeing	Kylie J. Smith, Lisa N. Oxman e Louise Hayes	2020

Fonte: Elaboração própria, com base na plataforma selecionada, 2024.

A revisão originalmente buscou seguir os padrões da ferramenta metodológica *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Após feitas as exclusões, os três artigos restantes foram lidos e as considerações realizadas, conforme apresenta a próxima seção.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em 2011, Hayes, Boyd e Sewell realizaram um estudo piloto em um ambiente ambulatorial para pacientes psiquiátricos, buscando evidências dos efeitos da ACT nesses indivíduos. Os participantes foram 38 adolescentes, com idades entre 12 e 18 anos, encaminhados a um serviço público de psiquiatria infantil e adolescente. A seleção para participar do estudo se deu por duas fases, sendo a primeira triagem telefônica e a segunda

uma avaliação clínica. Os participantes poderiam participar do estudo se apresentassem sintomas depressivos classificados de moderados a graves, incluindo humor deprimido, perda de interesse em atividades prazerosas, sentimentos de inutilidade ou culpa, irritabilidade, letargia, sensação de esgotamento, excesso ou falta de sono, isolamento social e ideação suicida.

A intervenção por meio da ACT compreendeu sessões individuais utilizando manuais de tratamento ACT publicados (GRECO, 2006; HARRIS, 2007; HAYES *et al.*, 1999 e ZETTLE, 2007). Dentre os resultados encontrados, os participantes ACT apresentaram progresso significativamente maior em quesitos como disforia, avaliação negativa e autoavaliação negativa.

As medidas pré-teste foram coletadas durante a avaliação clínica, enquanto o pós-teste foi administrado ao final da sessão de alta. Medidas de acompanhamento foram coletadas, via formulários enviados pelo correio, três meses após a alta.

Em 2014, Livheim e colaboradores realizaram dois estudos pilotos com o objetivo de examinar o efeito de uma intervenção classificada como breve e baseada nos princípios da ACT em sintomas depressivos (estudo com 66 participantes australianos) e sintomas de estresse (estudo com 32 participantes suecos). Os participantes eram adolescentes e foram indicados após passarem por uma triagem para problemas psicossociais em ambientes escolares.

O estudo australiano investigou a hipótese de que uma intervenção em grupo realizada por meio da ACT, direcionada para adolescentes, seria mais eficaz do que o tratamento tido como padrão na variável depressão. Foram convidados a participar do estudo indivíduos que apresentassem sintomas depressivos moderados a leves, incluindo pensamentos ansiosos, alteração no apetite ou no peso, humor deprimido, sentimentos de inutilidade, irritabilidade, perda de interesse, capacidade reduzida na escola ou retraimento social. Não foi divulgado o número de sessões às quais os participantes seriam submetidos, porém os alunos eram requisitados a frequentar pelo menos quatro sessões. O programa se desenvolveu com grupos do mesmo sexo, sendo o maior grupo de participantes do gênero feminino. O estudo foi realizado em escolas secundárias australianas.

A intervenção consistiu em um programa de grupo com duração de 8 semanas, o *ACT Experimental Adolescent Group* (Hayes e Rowse, 2008), disponível na Association of Contextual Behavioral Science. O programa utiliza meios experienciais,



como pintura e dramatização, para facilitar a experiência dos adolescentes nos seis processos de ACT.

Dentro dos resultados, podemos citar a melhora nos sintomas depressivos medidos pelo RADS-2 (Escala de Depressão do Adolescente de Reynolds-2), assim como melhoras na inflexibilidade psicológica, conforme foi apontado pelo instrumento (AFQ- Y8 (Questionário de Evitação e Fusão na Juventude), o qual é composto por oito itens.

O estudo sueco, por sua vez, um projeto piloto relacionado à eficácia da ACT direcionado para adolescentes, buscou evidências de que a intervenção por meio da ACT seria mais eficaz do que o tratamento tido como usual.

Já no estudo sueco, os participantes foram 32 alunos com idades entre 14 e 15 anos. Os critérios de inclusão foram a capacidade e o desejo de participar, além de pontuações acima do percentil 80 nas escalas utilizadas que medem problemas psicológicos. Assim como no estudo australiano, a grande maioria dos participantes era do gênero feminino. Os participantes foram recrutados em uma escola pública considerada de alto rendimento na Suécia.

A intervenção foi anunciada como uma formação em gestão de stress e abordou o mesmo de forma mais explícita quando comparado ao estudo australiano, uma vez que o stress era considerado um problema na escola. O mesmo protocolo de ACT utilizado no estudo australiano (HAYES; ROWSE, 2008) foi traduzido para sueco e testado em um grupo não clínico antes deste estudo. Devido às limitações de tempo, as 8 sessões foram adaptadas para caber em um período menor, de 6 semanas. As sessões ocorriam após o horário escolar e duravam cerca de 90 minutos.

Os instrumentos aqui utilizados para a seleção dos participantes foram o SDQ (Questionário de Pontos Fortes e Dificuldades), o PSS (Escala de Estresse Percebido) e o GHQ-12 (Questionário de Saúde Geral). Os participantes obtiveram um percentil acima de 80 em tais instrumentos.

Os resultados obtidos apontam que os participantes relataram uma qualidade de vida significativamente maior, assim como menos depressão, ansiedade e stress. No entanto, não houve diferença nas questões relacionadas à atenção plena, inflexibilidade psicológica ou saúde psicológica geral.

Os dois estudos apresentados mostraram que a intervenção por meio da ACT poderia aumentar a saúde psicossocial do adolescente, um resultado que corrobora com

descobertas anteriores sobre as intervenções escolares com foco na depressão (CALEAR; CHRISTENSEN, 2010; HOROWITZ et al., 2007; MERRY et al., 2011, 2004).

Por fim, a pesquisa de Smith e colaboradores (2020) realizou uma intervenção em um grupo de dez meninas, com idades entre 13 e 15 anos, alunas de uma escola pública de ensino médio em Canberra, na Austrália. Essas meninas apresentaram sintomas de depressão e/ou ansiedade, em níveis de leve a moderado, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5).

Após serem recrutadas por meio de um anúncio no boletim informativo para pais da escola, as participantes foram submetidas a avaliações por meio do *Beck Youth Inventory* e as Escalas de Depressão e Ansiedade. Após análise dos resultados alcançados, análise clínica e uma entrevista, os candidatos que atenderam os critérios foram convidados a participar do estudo. Coletou-se um pré-teste, no qual foram registradas as medidas relacionadas à ansiedade, à depressão, à esquiva e à fusão, assim como comportamentos de ação comprometida, funcionamento e qualidade de vida. Tais pontuações foram posteriormente comparadas com as pontuações obtidas no pós-teste, aplicado ao final do estudo.

A intervenção ACT foi desenvolvida em um formato de grupo, mediada por dois psicólogos; um deles era responsável pela execução do programa, enquanto o outro monitorou tanto a adesão dos participantes ao programa como o bem-estar deles. Ao todo, o programa compreendeu seis sessões, cada uma com uma hora de duração, e com duração de seis semanas consecutivas. As sessões transcorreram na escola onde as participantes estudavam. Utilizou-se o livro *Get Out of Your Mind and Into Your Life for Teens* (Ciarrochi et al. 2012). O programa consistiu em um experimento e expôs os participantes aos seis componentes que formam o hexaflex (aceitação, desfusão, *self* como contexto, ação comprometida, valores e atenção ao momento presente) por meio de exercícios e jogos.

Ao final, todos os participantes receberam as seis sessões (oito dos dez participantes estiveram presentes em todas, e outros dois receberam sessões de atualização da sessão que haviam perdido). O pré-teste foi aplicado uma semana antes do início da intervenção, e o pós teste foi aplicado uma semana após a última sessão.

Dentre os resultados obtidos, após completar as sessões, foram relatadas reduções significativas clinicamente e estatisticamente nos sintomas associados à ansiedade. Em

relação à depressão, as pontuações também reduziram, porém não de forma significativa. Ainda falando em alterações expressivas, os participantes apresentaram uma redução nas pontuações relacionadas à inflexibilidade psicológica.

Ao final do programa, os participantes alegaram se sentirem menos confusos com pensamentos inúteis e mais capazes de tolerar emoções classificadas como desconfortáveis. O estudo mostrou ainda que a eficácia do tratamento por meio da ACT pode ser comprovada em ambientes que não são clinicamente controlados (como no caso da escola), o que aumenta a viabilidade do uso do tratamento em outros ambientes.

A ACT, pensada a partir da perspectiva de Louise Hayes para o público jovem, oferece ferramentas relevantes para ajudar crianças e adolescentes a lidarem com as tensões comuns do ambiente escolar, que frequentemente incluem o estresse com o desempenho acadêmico, a pressão social e as exigências de adequação a normas e expectativas. Na obra *The Thriving Adolescent*, Hayes e Ciarrochi (2015) sugerem que os jovens muitas vezes enfrentam inseguranças e autocríticas intensas ao tentarem se adaptar ao contexto escolar, e, por isso, precisam de uma abordagem que promova a não negação de sentimentos e o fortalecimento de valores pessoais como forma de resiliência.

Na escola, esses princípios da ACT são cultiváveis de maneira prática para desenvolver competências emocionais essenciais. Ao ensinar crianças e adolescentes a observarem suas emoções e pensamentos sem julgamento, a ACT ajuda a reduzir a reatividade a situações de estresse, como avaliações ou problemas interpessoais. Louise Hayes, conforme já mencionado, destaca a relevância de práticas de *mindfulness* e exercícios de aceitação para lidar com sentimentos de inadequação e ansiedade, comuns em momentos de interação social e comparação acadêmica. Essa abordagem ensina os jovens a ‘surfarem as ondas’ de seus estados emocionais em vez de evitá-los ou negá-los, ajudando a construir uma relação mais saudável com as próprias emoções, mesmo em contextos que exigem adaptação, como a escola.

Além disso, ao promover o foco em valores individuais, a ACT ajuda os estudantes a identificarem e se comprometerem com o que realmente consideram importante, oferecendo um senso de direção e propósito. Esse aspecto é essencial em um ambiente escolar, onde os jovens estão constantemente expostos a cobranças externas. Hayes sugere que o trabalho com valores torna os jovens mais preparados para

encarar o aprendizado como uma jornada pessoal de desenvolvimento, e não apenas uma corrida de desempenho.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de uma abordagem relativamente recente, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) tem se mostrado uma ferramenta eficaz no tratamento de quadros psicológicos como ansiedade e depressão. Tal afirmação não se restringe apenas à adolescentes, embora sejam eles o foco do presente estudo.

A adolescência é um período da vida em que a manifestação de comportamentos de inflexibilidade e de evitação de emoções indesejadas se mostra mais acentuada, uma vez que o desenvolvimento das habilidades necessárias para lidar com as questões dessa nova fase estão em desenvolvimento. Como pode ser visto nos artigos encontrados na revisão narrativa aqui apresentada, a ACT colaborou de forma significativa na redução da inflexibilidade e na aceitação de sentimentos e sensações desconfortáveis. A redução nos comportamentos de evitação proporcionou uma nova perspectiva para que os adolescentes lidassem com as questões apresentadas ao longo do período da adolescência.

Um fato curioso na revisão aqui realizada foi a ausência de citações, nos artigos selecionados, do modelo DNA-V, proposto por Louise Hayes em 2015. No modelo DNA-V, ocorre a divisão dos processos da ACT em três classes funcionais de comportamento com nomes metafóricos, que são: descobridor, observador e conselheiro. Essas três classes buscam auxiliar o desenvolvimento dos valores e são influenciadas pelo contexto que o adolescente vive: as influências históricas, o ambiente imediato e a percepção dele mesmo e dos outros. A ausência das citações do DNA-V pode estar relacionada com o ano de publicação dos artigos aqui selecionados, uma vez que apenas um se enquadra em um período posterior a 2015. Fica aqui registrada a primeira lacuna da presente revisão narrativa: a ausência de artigos que descrevem intervenções que utilizaram o modelo DNA-V, bem como suas contribuições.

Os artigos selecionados apontam ainda uma maior produção literária relacionada à ACT nos últimos anos, o que pode incentivar o fomento de novos estudos com populações diversas, intervenções com durações variadas e, ainda, como a ACT pode contribuir para a redução de outras doenças, não só apenas depressão e ansiedade.

Abordagens que visam ao aumento da flexibilidade e a um caminho onde não há esquivas de componentes desagradáveis colaboram não somente para o tratamento de doenças, como as abordadas nos estudos aqui citados, mas também para a convivência social e na resolução de problemas cotidianos.

## REFERÊNCIAS

ASBAHR, F. Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos. **Jornal de Pediatria**, v. 80, n. 2, p. S28-S34, 2004.

BACH, P. A.; MORAN, D. J. **ACT in practice: case conceptualization in acceptance & commitment therapy**. New Harbinger Publications, 2008.

CALEAR, A. L.; CHRISTENSEN, H. Systematic review of school-based prevention and early intervention programs for depression. **Journal of Adolescence**, v. 33, n. 3, p. 429-438, 2010.

GHADERI, F. L. L. H. A. *et al.* The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian pilot outcomes. **Journal of Child and Family Studies**, v. 24, n. 4, p.1016–1030, 2015.

GEORGIADES, K. *et al.* Six-month prevalence of mental disorders and service contacts among children and youth in Ontario: evidence from the 2014 Ontario Child Health Study. **The Canadian Journal of Psychiatry**, v. 64, n. 4, p. 246-255, 2019.

HEFFNER, M.; *et al.* Acceptance and commitment therapy in the treatment of an adolescent female with anorexia nervosa: A case example. **Cognitive and Behavioral Practice**, v. 9, n. 3, p. 232-236, 2002.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. **Behavior Therapy**, v. 35, n. 4, p. 639-665, 2004.

HAYES, L.; BOYD, C. P.; SEWELL, J. Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. **Mindfulness**, v. 2, p. 86-94, 2011.

HAYES, L.; CIARROCHI, J. **The Thriving Adolescent: using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection**. Oakland: New Harbinger Publications, 2015.

HAYES, L.; ROWSE, J. Acceptance and commitment therapy: Experiential adolescent group. **Association of Contextual Behavioral Science**, 2008.

HOROWITZ, J. L. *et al.* Prevention of depressive symptoms in adolescents: a randomized trial of cognitive-behavioral and interpersonal prevention programs. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 75, n. 5, p. 693, 2007.

MERRY, S. N.; *et al.* **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2, 2004.

MERRY, S. N.; *et al.* Psychological and educational interventions for preventing depression in children and adolescents. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 12, 2011.

METZLER, C. W.; *et al.* A randomized controlled trial of a behavioral intervention to reduce high-risk sexual behavior among adolescents in STD clinics. **Behavior Therapy**, v. 31, n. 1, p. 27-54, 2000.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Disponível em:  
<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 17 dez. 2023.

PETERSEN, J. M.; *et al.* **ACT for Children and Adolescents**. 2021.

SABAN, M. T. **Introdução à terapia de aceitação e compromisso**. Santo André: ESETec, 2011.

SMITH, K. J.; OXMAN, L. N.; HAYES, L. ACT for adolescents: Impact of a pilot group intervention on psychological wellbeing. **Journal of Psychologists and Counsellors in Schools**, v. 30, n. 2, p. 248-254, 2020.

WICKSELL, R. K.; *et al.* the effectiveness of exposure and acceptance strategies to improve functioning and quality of life in longstanding pediatric pain – a randomized controlled trial. **Pain**, v. 141, n. 3, p. 248-257, 2009.

*Submetido em: 31/10/2024*

*Aceito em: 28/03/2025*