



O papel da (In)Flexibilidade Psicológica no Sofrimento Humano: Um Estudo de Caso

Aline Perin Padilha¹; Leticia Pegoraro Lima²; Thais Cristina Gutstein Nazar³

Resumo: Este estudo de caso apresenta a aplicação da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e da Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) em um caso clínico de um homem de 49 anos, que buscou a psicoterapia com queixas de dificuldade de concentração nos estudos. Após análise funcional do caso, levantaram-se hipóteses de padrões de esquiva experiencial, apego a self conceitual de autoexigência, comunicação inassertiva e falta de contato com valores e com o momento presente, que constituíam inflexibilidade psicológica e geravam sofrimento. O tratamento, realizado ao longo de 70 sessões online, incluiu análise funcional, fortalecimento da relação terapêutica e intervenções comportamentais direcionadas. Como resultado, observou-se a construção de padrões mais flexíveis e adaptativos, o que abrangeu comunicação assertiva, o contato com valores e a aceitação. Este estudo destaca as contribuições práticas e teóricas das terapias contextuais no contexto clínico e objetiva promover insights úteis para profissionais que buscam intervenções eficazes.

Palavras-chave: Terapia de Aceitação e Compromisso. Terapia Comportamental. Psicoterapia Analítica Funcional. Aliança Terapêutica. Psicoterapia. Psicologia Clínica

¹ Psicóloga pela Universidade Paranaense (UNIPAR). Especialização em Neuropsicologia pela União Brasileira de Faculdades e Especialização em Análise Comportamental Clínica e Terapias Contextuais pela Universidade Paranaense, Paraná, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-2909-9537>. psialinepadilha@gmail.com;

² Psicóloga, Especialização em Análise Comportamental Clínica, Universidade Paranaense (UNIPAR), Paraná, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-5103-0301>. leticia.l@edu.unipar.br;

³ Doutora pelo Programa de Pós Graduação em Educação pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Mestre em Psicologia pela Universidade Tuiuti do Paraná (UTP); Especialista em Terapia Analítico Comportamental pela Universidade Paranaense (UNIPAR); Especialista em Psicologia da Saúde pelo Instituto de Ensino Superior Pequeno Príncipe (IESPP) e Especialista em Saúde Mental pelo Instituto Brasileiro de Pós Graduação e Extensão (IBPEX). Graduada em Psicologia pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO). Professora Titular na Universidade Paranaense (UNIPAR). <https://orcid.org/0000-0001-5612-7068>. thaiscg@prof.unipar.br.

The Role of Psychological (In)Flexibility in Human Suffering: A Case Study

Abstract: This case study presents the application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Functional Analytic Psychotherapy (FAP) in a clinical case of a 49-year-old man who sought psychotherapy complaining of difficulty concentrating on his studies. After a functional analysis of the case, hypotheses arose regarding patterns of experiential avoidance, attachment to a self-demanding conceptual self, unassertive communication, and lack of contact with values and the present moment, which constituted psychological inflexibility and generated suffering. The treatment, conducted over 70 online sessions, included functional analysis, strengthening of the therapeutic relationship, and targeted behavioral interventions. As a result, the construction of more flexible and adaptive patterns was observed, encompassing assertive communication, contact with values, and acceptance. This study highlights the practical and theoretical contributions of contextual therapies in the clinical setting and aims to provide useful insights for professionals seeking effective interventions.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy. Behavioral Therapy. Functional Analytic Psychotherapy. Therapeutic Alliance. Psychotherapy. Clinical Psychology

Introdução

A Terapia Analítico-Comportamental (TAC), adotada no Brasil como modalidade de psicoterapia baseada na Análise do Comportamento, têm acumulado evidências consistentes de práticas clínicas relevantes em diversas demandas terapêuticas (Cândido; Ferreira, 2022; Oliveira; Bolsoni-Silva, 2022). Desde que foi criada, preocupa-se com o rigor científico e com a validação empírica de sua teoria, tendo sido esse movimento que denotou limitações em alguns aspectos e instigou mudanças, incorrendo em três momentos diferentes, nomeados como três gerações, ou ondas, da terapia comportamental (Souza; Lisboa, 2023). É importante destacar que alguns autores utilizam o termo três gerações da psicoterapia cognitivo comportamental, que se refere ao mesmo movimento.

A primeira onda, o Behaviorismo Clássico, destacou o estudo de comportamentos observáveis e a influência do ambiente, utilizando princípios como condicionamento operante e respondente (Skinner, 1953). A segunda onda integrou processos internos, como os pensamentos e as crenças, dando origem às Terapias Cognitivo-Comportamentais (Gentini et al., 2025). Já a terceira onda, composta pelas Terapias Contextuais Comportamentais, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) e a

Terapia Comportamental Dialética (DBT), trouxe uma abordagem mais ampla e humanizada, centrada na aceitação, no mindfulness e em valores pessoais. Trata-se de uma psicoterapia que apoia-se em processos psicológicos e na própria experiência do indivíduo com seu sofrimento (Hayes; Hofmann, 2021).

As terapias contextuais da terceira geração destacam-se por promover flexibilidade psicológica, redução de sintomas emocionais e avanços nas relações interpessoais. Conforme postulado por Hayes e King (2024), o objetivo central desta onda difere-se das demais, justamente por concentrar-se no processo de sofrimento e saúde de forma ampla, e não apenas direcionada a síndromes psiquiátricas específicas.

A ACT busca promover flexibilidade psicológica, ajudando o paciente a modificar a sua relação com pensamentos e emoções difíceis sem recorrer à esquiva. Isso ocorre por meio de processos como aceitação, defusão cognitiva e ação comprometida com valores pessoais (Hayes; Luoma; Walser, 2022). Moreira e Santos (2025) em uma revisão sistemática, que focou na mensuração da flexibilidade psicológica, destacaram que a ACT tem apresentado evidências de eficácia em uma ampla variedade de condições psicológicas e contextos terapêuticos, promovendo diminuição do estresse, ansiedade e depressão.

Coexistentemente, a FAP utiliza a relação terapêutica como um contexto de mudança, reforçando comportamentos clinicamente relevantes (CRBs). Essa abordagem se diferencia por modelar respostas mais funcionais no contexto interpessoal, de modo que padrões de esquiva e de rigidez comportamental sejam identificados e transformados dentro do setting terapêutico, ao mesmo tempo em que mantém o foco nos processos psicológicos (Maitland, 2024). Rodríguez-Bocanegra e Ferro-García (2024) realizaram uma revisão dos trabalhos publicados sobre a FAP desde sua origem até a atualidade com foco no tratamento de crianças e adolescentes, com diferentes problemas. Apesar do nicho específico, os resultados indicaram uma eficácia promissora de aumento de comportamentos pró-sociais e diminuição de comportamentos-problemas. Destaca-se que o estudo indicou a necessidade de maiores evidências na área.

Em consonância com as abordagens citadas, cujas bases são analíticos comportamentais, utilizou-se a análise funcional como ferramenta de avaliação, que conforme descrito por Maitland et al. (2022) desempenha um papel essencial na integração dessas abordagens, possibilitando uma compreensão aprofundada das funções contextuais dos comportamentos apresentados pelo cliente. Apesar de, historicamente, haver a necessidade de descrições comportamentais precisas no uso da análise funcional, a abordagem comportamental

contextual integra termos de nível intermediário, especificando que, há essa possibilidade desde que seja justificável pela pragmaticidade. Alguns estudos brasileiros recentes, como o de Parmejani e Batista (2023) se debruçam para estudar a integração entre a ACT e a FAP e indicam resultados promissores para o tratamento clínico.

Diante desse panorama, pretende-se, com este trabalho, analisar possíveis contribuições das Psicoterapias Contextuais Comportamentais, especialmente a ACT e a FAP, em um caso clínico de um paciente homem, de 49 anos de idade, que procurou a psicoterapia apresentando queixa inicial de dificuldade para se concentrar nos estudos. O objetivo inerente a este estudo de caso é averiguar a viabilidade da integração entre essas abordagens, colaborando com a prática clínica de outros profissionais e incentivando reflexões acerca do uso da formulação de caso como ferramenta essencial para uma intervenção assertiva e pautada na funcionalidade do padrão comportamental de cada cliente.

Método

Caracterização clínica do caso

A seleção do participante deste estudo de caso foi orientada por critérios de inclusão previamente definidos: (a) ter sido ou ainda ser paciente de uma das autoras, possibilitando o acesso ao prontuário clínico; (b) ter recebido tratamento fundamentado exclusivamente em Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e Psicoterapia Analítica Funcional (FAP); (c) ser adulto; (d) ter concluído ou estar na fase final do processo terapêutico; e (e) manifestar concordância em participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram considerados critérios de exclusão: pacientes menores de idade, aqueles que não receberam intervenção baseada em ACT e FAP e pacientes em fase inicial do processo terapêutico. A seleção ocorreu de forma intencional, a partir da análise de prontuários clínicos conduzidos por uma das autoras. Por tratar-se de um estudo de caso único, não foram adotados critérios de saturação de dados, sendo o número de participantes definido pelo delineamento metodológico e pelo objetivo exploratório e aprofundado do estudo.

A partir dos critérios citados, selecionou-se o caso do paciente Vinicius (nome fictício), que procurou a psicoterapia por indicação da ex-esposa Laura (nome fictício), após se separar da mesma e mudar-se para uma nova cidade. A queixa inicial estava relacionada à dificuldade

de se concentrar nos estudos. Ele apresentava comportamento agitado e tipicamente ansioso, medo de mudanças, resistência a expor as suas vulnerabilidades e um padrão de comunicação passivo-agressivo. No passado, já havia passado por acompanhamento psicológico devido à insônia e à ansiedade, por um período aproximado de seis meses, tendo feito uso de medicação por cerca de um ano para a sintomatologia descrita.

Procedimentos

Assim como supracitado, os atendimentos com o paciente foram realizados tendo como aportes teóricos a ACT e a FAP, com início no ano de 2023 e encerramento no ano de 2025. A princípio, os atendimentos ocorreram de forma semanal, durante um período de 16 meses, e posteriormente a cada quinze dias, durante 8 meses, totalizando 70 sessões (70h), sendo de forma *on-line*, por intermédio da plataforma *Google Meet*. Cabe destacar que este estudo seguiu as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer consubstanciado do CAEE nº 89136225.1.0000.0109.

O participante foi devidamente informado sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como sobre o caráter voluntário de sua participação e a possibilidade de desistência a qualquer momento, sem prejuízo ao acompanhamento terapêutico. A participação ocorreu mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para preservar o sigilo e a confidencialidade das informações, foi utilizado um nome fictício, e os dados foram tratados de forma a impedir a identificação do participante.

Como forma de coleta de dados e análise foram utilizados dois métodos distintos. O primeiro foi a observação participante. A escolha por essa modalidade deu-se em função de a condução da psicoterapia exigir participação ativa do psicólogo. Ela ocorreu ao longo de todas as sessões psicoterapêuticas. O contexto observado correspondeu ao atendimento clínico individual do participante adulto. A pesquisadora atuou simultaneamente como terapeuta, assumindo papel ativo no processo terapêutico.

De forma complementar, utilizou-se de entrevistas semiestruturadas com o objetivo de obter uma compreensão qualitativa da percepção de Vinicius acerca do impacto do tratamento. Essas entrevistas ocorreram de maneira bimestral, durante as sessões terapêuticas, com duração média de 15 minutos.

Os dados oriundos tanto das observações quanto das entrevistas foram documentados por meio de anotações clínicas e registros em prontuário.

Ademais, foi empregada a análise funcional do comportamento para realizar a análise qualitativa dos dados. Os dados oriundos da observação participante, das entrevistas semiestruturadas e dos registros clínicos foram organizados e interpretados a partir da identificação de relações funcionais entre antecedentes, respostas e consequências. Ressalta-se que a análise funcional possui natureza idiográfica e processual. Os relatos verbais do participante foram utilizados como dados clínicos para a identificação de contingências

É importante resgatar que a análise funcional consiste em um procedimento de categorização dos comportamentos de um indivíduo, possibilitando a formulação de hipóteses acerca das variáveis independentes que mantêm ou extinguem determinadas classes de respostas. A partir da verificação dessas hipóteses, a análise funcional permanece como ferramenta fundamental para avaliar se as intervenções selecionadas estão sendo assertivas e operando no sentido de promover a aquisição de repertórios flexíveis e adaptativos (Saini et al., 2025).

As intervenções no caso de Vinicius foram permeadas por diferentes enfoques, tendo como base a problemática central da vida dele em cada momento. É importante reiterar que o behaviorismo radical considera o homem um ser ativo, que age e é influenciado pelo mundo. Dessarte, estratégias da ACT foram empregadas para reduzir a esQUIVA experiencial e a fusão cognitiva, incentivando a aceitação das experiências internas e a conexão com valores. Simultaneamente, estratégias da FAP relacionadas à própria relação terapêutica, fortaleceu as suas habilidades interpessoais, promovendo maior autenticidade na comunicação e na construção de vínculos saudáveis. Ao longo do processo terapêutico, as mudanças observadas refletiram em ajustes nas contingências que reforçavam o seu repertório comportamental.

Resultados

A partir da observação clínica e do relato verbal de Vinicius, identificou-se um déficit no reconhecimento e na expressão de emoções, que se refletia, por sua vez, na escassez de tato e na evasão de temas relacionados a sentimentos. O seu padrão de esQUIVA experiencial resultava em afastamento de pensamentos e emoções aversivos, contribuindo para autocrítica e procrastinação nos estudos.

Além disso, a sua comunicação apresentava um padrão de inassertividade, alternando entre esquiva passiva e reatividade agressiva, dificultando a expressão de pensamentos e emoções com função de fuga de conflitos. Esse repertório, ainda que funcional em determinados contextos, tornava-se desadaptativo ao afastá-lo de seus valores pessoais e prejudicar suas relações. Ao longo da vida, Vinicius internalizou autoconceitos rígidos, como a necessidade de ser sempre responsável e infalível, buscando a validação social. Essa rigidez dificultava o desenvolvimento de um self flexível e autocompassivo, intensificando a sua autocrítica diante de erros próprios e alheios.

Segundo a FAP, três classes de comportamentos são relevantes na terapia: CRB 1 (comportamentos-problema), CRB 2 (comportamentos de progresso) e CRB 3 (interpretações do próprio cliente) (Weeks et al. 2023). Alguns CRBs 1 importantes foram observados no contexto psicoterapêutico: o paciente delongava-se em assuntos triviais; desmarcou sessões quando estava em sofrimento intensificado, sob o pretexto de não estar bem para participar da terapia; dentre outros.

Como apontam Saini et al. (2025), a análise funcional, exemplificada na tabela 1, permitiu compreender não apenas a topografia dos comportamentos, mas também a sua função no ambiente, revelando que esses comportamentos foram moldados por contingências reforçadoras, enraizadas em contextos de alta exigência e de suporte emocional limitado, consolidando estratégias de esquiva como forma predominante de enfrentamento das adversidades.

Quando um paciente ingressa na psicoterapia, ele traz consigo todo um histórico de aprendizados e esquivas que influenciam diretamente a sua forma de se relacionar com o terapeuta. Nesse sentido, a fase inicial do tratamento debruçou-se no fortalecimento da relação terapêutica, criando um ambiente seguro e reforçador para a expressão emocional e o engajamento no processo clínico (Silva; Dantas, 2023). Esse vínculo permitiu que Vinicius começasse a discriminar a sua tendência a estratégias de esquiva e de controle emocional, processo que se alinha ao conceito de desesperança criativa, fundamental na ACT (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Para facilitar essa discriminação, utilizou-se a metáfora da “pessoa no buraco” (Hayes; Luoma; Walser, 2022) ilustrando como as estratégias defensivas (por exemplo, a esquiva e a autocrítica) aprofundam o sofrimento ao invés de solucioná-lo. Tal perspectiva ajuda o paciente a identificar e a questionar seus padrões de comportamento, abrindo espaço para a adoção de

alternativas mais adaptativas e alinhadas aos seus valores pessoais. Comumente, durante as sessões, questionava-se a Vinicius: Isso que você faz/fez é mais uma forma de cavar?

Tabela 1 - Padrões de comportamento problemas.

Antecedente(s)	Comportamento(s)	Consequências e processo(s)
Dinheiro guardado; Falecimento do sogro; Tentativas prévias de falar com Laura sobre o relacionamento.	Faz as malas e muda de cidade; Termina o relacionamento com Laura; Não compartilha com conhecidos o estímulo para a mudança.	Curto prazo: não precisa mais conviver com Laura (R-); Médio e longo prazo: distanciamento do filho
Vizinha chama-o para sair; Laura fala para as pessoas que a abandonou; Pensa sobre possível reação de Laura diante de um relacionamento dele.	Diz que não quer sair com a sua vizinha; Isola-se de contato com outras pessoas.	Curto prazo: evita sair de casa e mantém-se na mesma rotina (P- e R-); Longo prazo: não desenvolve relacionamentos íntimos (P+).
Contexto de suspeita de traição da esposa; Presença do filho na casa; Relacionamento com o pai de Laura.	Passa a tratar a esposa como amiga; Fala apenas sobre trivialidades com ela; Vão morar na casa dos sogros.	Curto prazo: evita discussões (R-); Médio e longo prazo: mantém contato com a família de Laura e com seu filho (R+).
A sogra, em outra cidade, pede para que ele resolva algo; Ele tem o telefone da pessoa para resolver a situação e já conhece essa pessoa.	Liga para as pessoas responsáveis por resolver o problema; Diz para a sogra que vai resolver a situação.	Curto prazo: a sogra agradece, é afetuosa (reforçador positivo de validação R+); Longo prazo: sempre que a sogra precisa de algo, pede a ele (P+).

Fonte: Dados do estudo.

Após estabelecida a relação terapêutica baseada em intimidade e confiança, os processos mais trabalhados foram a desfusão, a aceitação e a reconexão com os valores pessoais. A desfusão consiste em ajudar o paciente a encarar seus pensamentos como eventos transitórios, sendo possível alcançá-la por diferentes processos comportamentais (Assaz et al. 2023). O uso desse processo permitiu que Vinicius se distanciasse do conteúdo dos pensamentos automáticos, facilitando a redução de respostas de autocrítica e esquiva experiencial. Outro processo central na ACT, a aceitação, permitiu que Vinicius, ao desenvolvê-la, lidasse com experiências internas dolorosas sem recorrer à esquiva ou ao controle excessivo, favorecendo maior flexibilidade emocional.

Em paralelo, a reconexão com valores pessoais possibilitou que ele identificasse aspectos fundamentais da sua vida, especialmente no âmbito das relações interpessoais e da construção de uma identidade mais autônoma. Estudos indicam que a integração entre os seis

processos centrais da ACT está associada a melhorias significativas na qualidade de vida e na sustentabilidade das mudanças comportamentais (Ding; Zheng, 2022).

Em um momento crítico da terapia, Vinicius desmarcou duas sessões sem justificativa, revelando esquiva diante de emoções aversivas. Para lidar com esse padrão, utilizou-se a autorrevelação terapêutica, modelando uma comunicação aberta sobre emoções e necessidades. Essa estratégia reforçou a importância da vulnerabilidade na relação terapêutica, alinhando-se à literatura que retrata ser fundamental que haja genuinidade e competência profissional em fornecer uma sensação de segurança para estabelecimento de vínculo e sucesso da continuidade da terapia (Lavik et al., 2022).

Diversas metáforas foram empregadas para facilitar a compreensão dos padrões de fuga e esquiva. A metáfora “dor limpa versus dor suja” ilustrou a diferença entre aceitar a dor de forma objetiva e reativa ao invés de adotar um enfrentamento ativo dos desafios emocionais. Já a metáfora “holofotes da mente” ajudou a desarticular a fusão cognitiva observada em Vinicius quando dizia “não posso me atrasar” (sic), permitindo maior flexibilidade comportamental diante de imprevistos (Hayes; Luoma; Walser, 2022).

A partir das intervenções listadas, o paciente passou a emitir tatos sobre seus sentimentos e pensamentos, indicando maior contato com eventos privados, conforme pode ser observado na fala registrada em uma das sessões: “eu sei que está tudo bem sentir isso [...] eu penso muito sobre o tempo que perdi” (sic). Também demonstrou avanços na comunicação interpessoal, conseguindo estabelecer limites e expressar necessidades de forma mais clara.

Refletindo sobre seu comportamento interpessoal, Vinicius afirmou: “Não deixo ninguém mão” (sic) e “Eu gosto de ajudar” (sic), revelando padrões de autoexigência que o levavam a negligenciar as suas próprias necessidades. No contexto da FAP, esses aspectos foram trabalhados por meio do reforço positivo social natural de CRBs de progresso, ajudando o paciente a desenvolver repertórios mais equilibrados e a estabelecer limites saudáveis (Maitland, 2024).

A perspectiva de retornar à cidade onde residia com o filho mobilizou preocupações, na qual foram trabalhadas ações comprometidas com seus valores, especialmente a sua identidade como pai. Expressões como “Já perdi a infância do meu filho” (sic) demonstraram arrependimento, mas também disposição para agir de forma alinhada aos seus princípios, consolidando um repertório mais adaptativo e conectado ao papel paterno.

Na relação com Laura, Vinicius conseguiu expressar necessidades e estabelecer limites de maneira assertiva, como observado no relato “Falei para ela que a rotina desse jeito não

funciona para mim e que precisamos ajustar” (sic). Essa mudança, essencial na FAP, foi apoiada por metáforas terapêuticas, como “Convidado indesejado” e o recurso da música “Eu quero ser feliz agora”, auxiliando-o a ressignificar vivências difíceis.

Ele foi convidado a preencher uma tabela de valores, que continha perguntas a respeito de ações comprometidas com os valores dele e barreiras à execução, em diferentes áreas da vida, como relacionamentos, trabalho e vida social, visando a aprofundar a sua reflexão sobre aspectos significativos de sua trajetória e a fortalecer a sua tomada de decisão baseada em princípios pessoais. No final do acompanhamento, os ganhos foram consolidados, com aumento da autonomia na análise funcional das contingências e redução da ansiedade. O paciente relatou mudanças significativas em sua percepção de si e de seu ambiente, exemplificadas por falas como: “Antes da terapia eu estava só sobrevivendo” (sic), “Agora aqui [cidade nova] parece um lar” (sic), “Eu consigo mudar” (sic) e “Eu sei quando preciso de ajuda” (sic).

Em suma, inicialmente, o cliente apresentava predominantemente comportamentos-problema (CRB1), caracterizados pela esquiva experiencial e pela crítica a si mesmo, os quais, embora proporcionassem alívio imediato, reforçavam o ciclo de sofrimento. Com o avanço das intervenções, houve uma transição para a emissão dos CRB2. Esses CRB2, exemplificados na tabela 2, incluem desde a expressão verbal mais elaborada até atitudes que indicam uma mudança na forma de lidar com as contingências ambientais, demonstrando a capacidade de Vinicius de se desvincular das reações automáticas e de reconstruir seu repertório comportamental com base em seus valores pessoais.

Tabela 2 - Análise funcional após intervenções.

Antecedente(s)	Comportamento(s)	Consequência(s) e processo(s)
Isolamento após primeira mudança; A vizinha o encontra novamente e o convida para jantar em sua casa.	Aceita o convite (CRB2); Enquanto está no jantar, fica conectado ao momento presente (CRB2); Em sessão, verbaliza o quanto o isolamento contribuiu para o seu sofrimento (CRB3).	Ao se conectar com seus valores, aumenta a sensação de bem-estar (R+); Generaliza esse comportamento ao aceitar outros convites e convidar outras pessoas (R+).
Mudança para antiga cidade; Laura decide como será a rotina com o filho e repassa para ele.	Verbaliza para Laura que da forma como ela organizou, não ficará bom para ele (CRB2); Analisa funcionalmente a consequência do seu comportamento (CRB3).	Laura o ouve e eles ajustam um horário plausível para ambos (R+); Ele generaliza o comportamento de assertividade para outras relações (R+).

Fonte: dados do estudo.

Discussão

Os resultados obtidos neste estudo de caso evidenciam que a integração entre a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) promoveu mudanças significativas no repertório comportamental do paciente, especialmente na transição de padrões de esquiva experiencial e autocrítica (CRB1) para comportamentos de progresso (CRB2). Essa evolução reforça achados prévios que destacam a eficácia das terapias de terceira onda na promoção da flexibilidade psicológica e na redução de sintomas emocionais. Podemos analisar como comparação o trabalho de Schefft et al. (2023) cujo objetivo foi realizar uma metanálise em rede e revisão sistemática para comparar psicoterapias de terceira onda com outros tratamentos em casos de pacientes depressivos, cujo resultado demonstrou que os tratamentos de terceira onda foram mais eficazes do que a lista de espera e o tratamento usual.

A análise funcional desempenhou papel central ao permitir identificar contingências que mantinham padrões desadaptativos e orientar intervenções ajustadas às necessidades do paciente. Esse processo está em consonância com estudos que ressaltam a importância da análise funcional como ferramenta essencial para compreender não apenas a topografia, mas também a função dos comportamentos (Suchowierska-Stephany, 2024).

Além disso, o fortalecimento da relação terapêutica foi determinante para que o paciente se engajasse em processos de aceitação e defusão cognitiva. Estudos indicam que problemas interpessoais possuem uma relevância significativa para a saúde psicológica geral (Iovoli et al., 2024), dessa forma o trabalho para favorecer repertórios mais adaptativos é fundamental.

A utilização de metáforas, como a “pessoa no buraco” e a “bússola de valores”, favoreceu a discriminação de padrões de esquiva e a reconexão com valores pessoais, corroborando evidências de que recursos metafóricos ampliam a compreensão e a adesão às intervenções (Hayes; Luoma; Walser, 2022). Um estudo de revisão sistemática realizada por Aravind et al. (2024) buscou investigar a eficácia da ACT em uma ampla gama de problemas de saúde, encontrando indicadores de que intervenções pautadas nela aumentam a flexibilidade psicológica dos clientes, além de reduzir a gravidade dos sintomas. Cabe destacar que esse estudo indicou a necessidade de aprofundar as pesquisas, tendo em vista as limitações metodológicas encontradas.

Outro aspecto relevante foi o desenvolvimento da assertividade e da capacidade de estabelecer limites interpessoais, trabalhados por meio da FAP e de estratégias como role-playing. Esse avanço contribuiu para maior autenticidade nas relações e redução da submissão

observada em contextos anteriores, alinhando-se a estudos que destacam o papel da FAP na modelagem de respostas funcionais no setting terapêutico. Um delineamento de sujeito único, realizado por Campos (2024) indicou que a FAP foi útil no desenvolvimento de repertórios interpessoais e aumento de intimidade. Outro estudo em FAP destaca que o aumento na frequência dos comportamentos de progresso (CRB2) está diretamente associado à melhoria na capacidade do cliente de interagir de forma mais autêntica e comprometida com seus objetivos terapêuticos (Oshiro; Ferreira, 2021).

Pesquisas corroboram a eficácia da ACT e da FAP em diversos contextos, desde transtornos de humor e dores crônicas até condições médicas associadas ao sofrimento emocional. Cita-se o estudo de Parmejani e Batista (2023) que indicou que a integração destas abordagens possibilita a identificação de processos intrapessoais e a modelagem de respostas no momento em que ocorriam no *setting* terapêutico.

Conclusão

Em síntese, a discussão dos resultados demonstra que a integração entre ACT e FAP possibilitou não apenas a redução de sintomas, mas também uma reconfiguração mais ampla da forma como o paciente se relaciona consigo e com os outros. Essa mudança aponta para a relevância das terapias contextuais em casos clínicos complexos, reforçando a necessidade de intervenções que considerem tanto os processos internos quanto os padrões interpessoais. Este estudo reforça o papel essencial da análise funcional na psicoterapia, permitindo ajustes precisos na intervenção e promovendo avanços significativos na prática clínica.

Entretanto há limitações que devem ser consideradas. Primeiramente, trata-se de um estudo de caso único, o que restringe a generalização dos resultados para outras populações ou contextos clínicos. Além disso, não foram utilizadas medidas quantitativas padronizadas para avaliar mudanças ao longo do processo terapêutico, o que limita a objetividade na mensuração dos efeitos das intervenções. Especificamente esta limitação está sendo encontrada em outros estudos (Moreira; Santos, 2025) o que sugere a necessidade de pesquisas que incluam formas quantitativas de mensurar os processos de mudança.

Ademais, destaca-se que a maioria das evidências encontradas no contexto da ACT e da FAP são de estudos realizados em outros países. Isso mostra um evidente crescimento de interesse pela área, mas também indica a necessidade de estudos que contextualizem a realidade brasileira. De forma geral, as evidências são mais robustas para a ACT, e mais fragilizadas na

FAP e na integração de ambas, apesar de existirem e serem promissoras. Considera-se imprescindível a ampliação de estudos que integrem a ACT e a FAP na psicoterapia clínica no contexto brasileiro.

Apesar dessas restrições, os resultados obtidos destacam a relevância das Terapias Contextuais, como intervenções eficazes e fundamentadas em evidências, incentivando a sua aplicação em demandas psicológicas complexas. Essa abordagem não apenas fortalece a autonomia do paciente, mas também amplia a sua capacidade de viver de maneira mais consciente e significativa.

Referências

ARAVIND, A.; AGARWAL, M.; MALHOTRA, S.; AYYUB, S. Effectiveness of acceptance and commitment therapy on mental health issues: a systematic review. **Annals of Neurosciences**, v. 32, n. 4, p. 321–327, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/09727531241300741>.

ASSAZ, D. A.; TYNDALL, I.; OSHIRO, C. K.; ROCHE, B. A process-based analysis of cognitive defusion in acceptance and commitment therapy. **Behavior Therapy**, v. 54, n. 6, p. 1020–1035, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.003>.

CAMPOS JÚNIOR, A. **Psicoterapia analítica funcional (FAP) aplicada na redução de esquivas de intimidade em um caso de transtorno obsessivo-compulsivo refratário**. 2024. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, 2024. DOI: <https://doi.org/10.11606/D.47.2024.tde-19122024-131552>.

CÂNDIDO, G. V.; FERREIRA, T. A. S. Terapia analítico-comportamental: reflexões sobre a sistematização de uma prática. Acta Comportamentalia: **Revista Latina de Análisis de Comportamiento**, v. 30, n. 1, p. 139–157, 2022. DOI: <https://doi.org/10.5514/actacomport30.1.139>.

DING, D. Y.; ZHENG, M. Associations between six core processes of psychological flexibility and functioning in patients with chronic pain: a three-level meta-analysis. **Frontiers in Psychiatry**, v. 13, p. 893150, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.893150>.

GENTINI, L. A. M. et al. Terapia cognitivo-comportamental e suas influências nas terapias de terceira onda. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 12, 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i12.23196>.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente**. 2. ed. Tradução de S. M. M. Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. Third-wave cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. **World Psychiatry**, v. 20, n. 3, p. 363–375, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20884>.

HAYES, S. C.; LUOMA, J. B.; WALSER, R. D. **Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas**. 2. ed. Tradução de A. B. C. Machado; M. S. Dillenburg; N. Boff. Porto Alegre: Synopsys, 2022.

HAYES, S. C.; KING, G. A. Acceptance and commitment therapy: what the history of ACT and the first 1,000 randomized controlled trials reveal. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 33, p. 100809, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100809>.

IOVOLI, F. et al. Interpersonal problems and their associations with mental health: a meta-analytic review. **Journal of Clinical Psychology**, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.70022>.

LAVIK, K. O. et al. Processes of relationship formation and alliance in psychotherapy: a qualitative dual-perspective study. **Frontiers in Psychology**, v. 13, p. 915932, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915932>.

MAITLAND, D. W. M. The extended evolutionary meta-model and process-based therapy: contemporary lenses for understanding functional analytic psychotherapy. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 32, p. 100750, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100750>.

MAITLAND, D. W. M. et al. Comportamentos clinicamente relevantes informados pela ciência do relacionamento na Psicoterapia Analítica Funcional: o modelo consciência, coragem e amor. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, v. 13, n. 2, p. 100–127, 2022. DOI: <https://doi.org/10.18761/PACtrd032022>.

MOREIRA, J. M.; SANTOS, G. A. F. Flexibilidade psicológica e intervenções para estresse, depressão e ansiedade: uma revisão sistemática. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, v. 16, n. 2, p. 470–486, 2025. DOI: <https://doi.org/10.18761/PAC.ACT.019>.

OLIVEIRA, T.; BOLSONI-SILVA, A. T. Relato clínico em terapia analítico-comportamental: depressão, ansiedade e altas habilidades/superdotação. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 24, p. 1–23, 2022. DOI: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v24i1.1549>.

OSHIRO, C. K. B.; FERREIRA, T. A. S. (org.). **Terapias contextuais comportamentais: análise funcional e prática clínica**. Santana de Parnaíba: Manole, 2021.

PARMEJANI, S. M. R.; BATISTA, M. O caminho para florescer: integrando FAP e ACT para intervenção de um caso misto de ansiedade e depressão. Extensão Tecnológica: **Revista de Extensão do Instituto Federal Catarinense**, v. 10, n. 20, p. 302–341, 2023. DOI: <https://doi.org/10.21166/rext.v10i20.4024>.

RODRÍGUEZ-BOCANEGRA, M.; FERRO-GARCÍA, R. Considerations on the application of Functional Analytic Psychotherapy (FAP) in childhood and adolescence: a systematic review.

Papeles del Psicólogo, v. 45, n. 2, p. 73–82, 2024. DOI: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3035>.

SAINI, V. et al. Análise funcional: histórias e métodos. In: FISHER, W. W.; PIAZZA, C. C.; ROANE, H. S. (ed.). **Manual de análise do comportamento aplicada**. Porto Alegre: Artmed, 2025. p. 306–336.

SCHEFFT, C. et al. Efficacy and acceptability of third-wave psychotherapies in the treatment of depression: a network meta-analysis of randomized controlled trials. **Frontiers in Psychiatry**, v. 14, p. 1189970, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1189970>.

SKINNER, B. F. **Science and human behavior**. New York: Macmillan, 1953. DOI: <https://doi.org/10.1037/10506-000>.

SILVA, D.; DANTAS, N. T. Habilidades do terapeuta: princípios e diretrizes para uma relação terapêutica efetiva, ética, com acolhimento e comunicação. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 425–433, 2023. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i4.9225>.

SOUZA, N. F.; LISBOA, W. Terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração no Brasil: uma revisão de escopo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 19, n. 1, p. 74–88, 2023. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20230008>.

SUCHOWIERSKA-STEPHANY, M. Functional analysis: what have we learned in 85 years? **Psychiatria Polska**, v. 32, n. 4, p. 188–199, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5114/ppn.2024.135277>.

WEEKS, C. E. et al. A estrutura lógica da Psicoterapia Analítica Funcional (FAP): implicações para a prática clínica, treinamento e pesquisa. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 25, n. 1, p. 1–18, 2023. DOI: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v25i1.1789>.

●

Recebido: 20/04/2026; Aceito: 23/05/2026; Publicado: 31/07/2026