

## **TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) – UMA PERSPECTIVA DIFERENCIADA NO MANEJO DA ANSIEDADE**

Patrick da Silva Camêlo<sup>1</sup>  
José Umbelino Gonçalves Neto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Psicologia da Faculdade Católica Rainha do Sertão – FCRS.

<sup>2</sup>Docente do curso de Psicologia da Faculdade Católica Rainha do Sertão – FCRS.

### **RESUMO**

Na clínica psicológica, uma série de queixas são trazidas pelos clientes, seja para melhor compreendê-las, seja para modificar ou eliminar situações, sentimentos ou pensamentos que causam sofrimento. Algo que aparece com frequência é o desconforto emocional que a ansiedade elevada causa, juntamente com todos os sintomas físicos que a acompanham. Nesse sentido, torna-se necessário para psicólogos e futuros terapeutas pensar em estratégias e modelos de entendimento e intervenção para lidar com essa questão, auxiliando assim pessoas que sentem os efeitos da ansiedade em um grau elevado em sua vida diária e que vêm a interferir em seus relacionamentos interpessoais e/ou vida laboral. Sendo assim, este trabalho consiste em um breve relato de caso de uma usuária do Serviço de Psicologia Aplicada da FCRS, cuja queixa era crises constantes de ansiedade relacionadas a situações cotidianas consideradas ameaçadoras e desafiantes ou a certos eventos e conflitos interpessoais. O objetivo desse estudo é apresentar o caso e abordar teoricamente o modelo terapêutico utilizado, de base analítico-comportamental, da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Serão apresentadas as principais intervenções até então realizadas no processo psicoterápico, bem como os possíveis procedimentos a serem implementados durante a condução do caso. Como resultados alcançados, destacam-se o relato da cliente de melhoria em termos de diminuição da frequência das crises vivenciadas e da mudança de perspectiva adotada frente aos sintomas e sensações desagradáveis causadas pela ansiedade. Vem-se notando a efetividade da ACT no manejo de pensamentos e sentimentos incontroláveis relatados pela cliente e a importância de se adotar uma perspectiva diferenciada das explicações do senso comum e modelos de ação empregados pelos indivíduos frente a estas questões.

**Palavras-chave:** Terapia de Aceitação e Compromisso. Ansiedade. Modelo terapêutico. Estudo de caso.