



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

ANA PAULA SOARES SARAIVA

**FROZEN: UMA ANÁLISE SOBRE O PROCESSO DE ACEITAÇÃO NA
PERSPECTIVA DA ACT**

**ARIQUEMES - RO
2021**

ANA PAULA SOARES SARAIVA

**FROZEN: UMA ANÁLISE SOBRE O PROCESSO DE ACEITAÇÃO NA
PERSPECTIVA DA ACT**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, como requisito parcial à obtenção do grau de bacharel em Psicologia.

Profa Orientadora: Yesica Nunez Pumariega

ARIQUEMES - RO

2021

ANA PAULA SOARES SARAIVA

**FROZEN: UMA ANÁLISE SOBRE O PROCESSO DE ACEITAÇÃO NA
PERSPECTIVA DA ACT**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, como requisito parcial à obtenção do grau de bacharel em Psicologia.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a.Ms. Orientadora Yesica Nunez Pumariega

Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Prof^a. Ma. Natalí Máximo dos Reis

Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Prof^a.Esp. Katiúscia Carvalho de Santana

Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Ariquemes, 26 de novembro de 2021.

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

<p>S243f Saraiva, Ana Paula Soares. Frozen: uma análise sobre o processo de aceitação na perspectiva da ACT. / Ana Paula Soares Saraiva. Ariquemes, RO: Faculdade de Educação e Meio Ambiente, 2021. 39 f. Orientador: Prof. Ms. Yesica Nunez Pumariega. Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Psicologia – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes RO, 2021.</p> <p>1. Estrutura em concreto armado. 2. Estrutura metálica. 3. Mezanino. 4. Custo-benefício. 5. Construção Civil. I. Título. II. Pumariega, Yesica Nunez.</p> <p style="text-align: right;">CDD 150</p>

Bibliotecária Responsável
Herta Maria de Açucena do N. Soeiro
CRB 1114/11

Dedico este trabalho a criança que fui, espero que ela tenha orgulho da mulher que estou me tornando.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por ter me dado muita paciência para lidar com todos esses momentos de angústias e medos. Agradeço à minha família por toda compreensão e paciência. Dentre esses, especialmente aos meus pais e minha irmã pelo incentivo e amor incondicional. Querida mãe, muitíssimo obrigada por caminhar comigo e por me ensinar tanto. Como isso me fortaleceu. Assim como, agradeço a minha nanica favorita, não tenho palavras para agradecer você por toda parceria e acolhimento, minha irmã querida. A minha prima favorita Daiane, por todo apoio, finais de semana regados de filmes e conversas, a quem amo como se fosse uma irmã.

Agradeço também às minhas amigas, Marislaine, Márcia e Graciele, ao meu clã mais que amigas Friends Juliana, Glenda e Stefany, cuja amizade foi originada na graduação, mas seus resultados transbordaram para os mais diversos projetos e esferas de nossas vidas. Obrigada por todas as conversas, momentos de alegrias, acolhimentos e aprendizados. Tudo isso foi mais fácil por eu ter vocês ao meu lado, cada uma tem um espaço guardado no meu coração e contribuíram não somente para meu crescimento profissional, mas para o pessoal também. A minha amiga Carol, por mais uma caminhada ao meu lado rumo à formação em psicologia, quem diria que duas adolescentes imaturas se tornariam essas mulheres, obrigada por todos esses anos de amizades, fazendo parte da minha história. Não tem palavras suficientes que expresse toda minha gratidão e amor por vocês.

Por conseguinte, agradeço à minha orientadora Yesica pela paciência, acolhimento, pelo apoio, pelo profissionalismo, pelas excelentes orientações e contribuições para a realização deste trabalho. As minhas examinadoras queridas Natali e Katiuscia, obrigada por aceitarem, com tanto carinho e interesse, participar dessa etapa final da minha graduação, são professoras maravilhosas, empáticas, acolhedoras e grandes profissionais. Além dos mesmos, agradeço aos professores Ana Claudia, Eliane, Carla, Gésica, Pedro, Luana, Hanns e Jéssica, cada um tem um papel importante ao longo da minha formação como psicóloga, obrigada por todo o conhecimento, por todas as experiências e vivências, por me mostrar uma psicologia tão linda e desafiadora, me tirado da zona de conforto. São professores incríveis e dedicados.

Aos meus colegas de curso agradeço pelas trocas de conhecimentos, vivências, pelas piadas e rolês durante esses cinco anos de curso. Vocês são sensacionais.

Por último mas não menos importante, eu agradeço minha psicóloga, que acolheu minhas demandas e angústias, sempre me incentivando a ser uma profissional e pessoa melhor. Sem ela eu não teria conseguido realizar este trabalho, pois a terapia foi primordial.

“Livre estou, livre estou.”

(Livre estou, Composição: Kristen Anderson-Lopez / Robert Lopez.)

RESUMO

A terapia de aceitação e compromisso (ACT) integra o grupo das terapias da terceira onda das abordagens comportamentais, propondo como conceitos principais a flexibilidade psicológica, o contextualismo funcional e a teoria dos quadros relacionais. Nesta teoria o sofrer faz parte da vida e não tem como controlar ou livrar-se de conteúdos negativos, portanto o indivíduo deve aceitar e focar o comportamento e a atenção no que pode ser feito sem se esquivar ou fugir da experiência e sentimento. Uma pesquisa de cunho bibliográfico e documental que brevemente descreve a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a partir dessa teoria realizada uma análise do processo de aceitação da personagem Elsa no filme Frozen: uma aventura congelante. Que apresentou que a luta e fuga dos sentimentos da personagem provocaram mais sofrimento que o evento aversivo em si, fazendo com ela se privasse de viver uma vida com sentido. Somente depois da aceitação dos seus sentimentos conseguiu controlar seu poder e viver uma vida de acordo com os seus valores.

Palavras-chaves: Aceitação; Elsa; Frozen; Terapia de aceitação e compromisso.

ABSTRACT

Acceptance and commitment therapy (ACT) is part of the group of third wave therapies of behavioral approaches, proposing as main concepts psychological flexibility, functional contextualism and the theory of relational frames. In this theory, suffering is part of life and there is no way to control or get rid of negative content, so the individual must accept and focus the behavior and attention on what can be done without avoiding or running away from the experience and feeling. A bibliographical and documentary research that briefly describes the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and based on this theory, an analysis of the acceptance process of the character Elsa in the film Frozen: a freezing adventure was carried out. Which showed that the fight and flight of the character's feelings caused more suffering than the aversive event itself, causing her to deprive herself of living a meaningful life. Only after accepting her feelings was he able to control his power and live a life according to her values.

Keywords: Acceptance; Elsa; Frozen; Acceptance and commitment therapy.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. OBJETIVOS	13
2.1 OBJETIVO PRIMÁRIO.....	13
2.2 OBJETIVOS SECUNDÁRIOS.....	13
3. METODOLOGIA.....	14
4. REVISÃO DE LITERATURA.....	15
4.1 RESENHA DO FILME FROZEN: UMA AVENTURA CONGELANTE.....	17
4.2 TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO.....	18
4.3 O PROCESSO DE ACEITAÇÃO.....	22
4.4 OS FILMES COMO RECURSO TERAPÊUTICO.....	23
4.5 ELSA E O PROCESSO DE ACEITAÇÃO NA PERSPECTIVA DA ACT.....	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS	33
ANEXO 1 - RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO.....	38

INTRODUÇÃO

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), foi criada por Steven Hayes no final da década de 1980, tendo como proposta a flexibilidade psicológica e o processo de aceitação. Além disso, esta abordagem vê o cliente através do contextualismo funcional, ou seja, a reação e comportamento do cliente com base no contexto da sua história particular. De acordo com Hayes (2004) a ACT tem uma abordagem empírica, focada em princípios, que seja sensível a contextos e funções do fenômeno psicológico, não apenas em sua forma, buscando o desenvolvimento de repertórios comportamentais mais amplos, flexíveis e eficazes, não sendo uma teoria que busca eliminar problemas estreitamente definidos.

Vivemos em uma sociedade instável, que sofre mudanças constantemente. Além disso, somos bombardeados de notícias e informações a todo instante. "Consequentemente, as pessoas buscam prazeres imediatos, já que tudo pode mudar em pouco tempo" (BAUMAN, 2000, p.186). Os indivíduos negam o sofrimento e tentam fugir constantemente disso, pois precisam ser produtivos e acompanhar todas as mudanças do contexto em que estão e a forma mais fácil de fazer isso é maquiando os seus sentimentos, dores e os comportamentos que são reflexo disso, com a medicação ou fuga da realidade.

Há uma fuga da dor, as pessoas evitam entrar em contato com ela e consigo mesmos e sentem medo de sentir medo, lutam contra a vivência do sofrimento, porém, ele é inevitável, pois a própria tentativa de fuga do sentimento já é sofrer (CECARELLI, 2005, p.471)

A sociedade ocidental prega que todos sempre devem estar felizes e concebem o sofrimento como algo anormal, afirmando que é impossível viver de maneira saudável sem que as experiências negativas sejam eliminadas (HAYES ET AL., 1999, p.145). Entretanto, entende-se que isso é algo irreal, pois todo indivíduo em algum momento da sua existência irá sofrer.

É fato que o sofrimento é algo natural na vida do ser humano, podendo sim levar ao adoecimento mental dependendo da forma como o indivíduo lida com ele. Por esse motivo o autor Hayes (2019), afirmar que ACT compreende que as pessoas sofrem e é preciso aceitar isso, pois esse sofrimento é causado pela inflexibilidade psicológica que leva a diminuição da capacidade de ação, da capacidade de se

comportar de maneiras diferentes em determinados contextos. Sendo uma abordagem que não se trata sobre como se livrar ou controlar o sofrimento.

Diante desses contextos, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) apresenta-se como uma proposta terapêutica que visa levar o cliente a dispor-se a experimentar eventos privados/encobertos tais como são, sem tentar alterá-los (HAYES ET AL., 1999, p.147). Por aceitação entende-se a vinculação do cliente ao compromisso de ser direcionado por aquilo que valoriza (HAYES ET AL., 1999, p.148; ZILIO, 2011, p.200), uma vez que mais importante do que alterar o conteúdo dos eventos privados/encobertos aversivos é ajudar o cliente a redirecionar a sua vida para algo que valha a pena ainda que sentimentos e pensamentos desagradáveis permaneçam (VANDENBERGHE, 2005, p.48).

O presente trabalho tem a pretensão de discutir através do filme Frozen: uma aventura congelante, o processo de aceitação da personagem Elsa através perspectiva da terapia de aceitação e compromisso. Os filmes, que são em última instância um tipo de recurso narrativo, também têm sido considerados uma técnica interventiva (BERG-CROSS; JENNINGS; BARUCH, 1990, p.136). O uso de filmes comerciais como ferramenta psicoterápica é denominado cinematerapia (BERG-CROSS ET AL., 1990, p.136).

Portanto, tendo como recurso a análise dos comportamentos da personagem Elsa como metáfora, este trabalho objetiva explicar e trabalhar o processo de aceitação em clientes com dificuldades de expressão de sentimentos e evitação experiencial. Assim, através desse exemplo, espera-se que o cliente possa compreender processos que ocorrem consigo, encorajando-se a abandonar a luta contra seus sentimentos e os aceitando, aumentando a exposição e promovendo o enfrentamento diante de eventos antes evitados, originando mudanças no repertório.

Diante disso, essa pesquisa se mostra relevante para apresentar um recurso para psicólogos que utilizam ou queiram utilizar a terapia de aceitação e compromisso para trabalhar com clientes que evitam os sentimentos. Tendo em vista que a evitação do sentimento provoca mais sofrimento e impedimento de experiências. O foco não seria mudar tais eventos, mas sim em mudar a relação do indivíduo com seu mundo privado.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo primário

Analisar o processo de aceitação através do filme Frozen: uma aventura congelante, pela perspectiva da terapia de aceitação e compromisso.

2.2 Objetivos secundários

Conceitualizar os principais aspectos da terapia de aceitação e compromisso;
Apontar os filmes como recurso terapêutico na terapia de aceitação e compromisso;

Descrever o filme Frozen: uma aventura congelante com enfoque nas ocorrências comportamentais da personagem Elsa no processo de aceitação.

3. METODOLOGIA PROPOSTA

Para a elaboração deste trabalho foi utilizado o filme Frozen: uma aventura congelante e também livros, teses, monografias e artigos indexados nas plataformas Scientific Electronic Library Online – SciELO, Periódicos eletrônicos em psicologia - PEPSIC, Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, revistas de psicologia e plataformas de universidades.

O filme Frozen: uma aventura congelante foi usado como base na análise de conteúdo. Para a execução dessa análise foram realizadas as seguintes etapas: 1- Escolha do filme; 2- Assistir ao filme observando o contexto e os personagens; 3- Escolha de um personagem para analisar os comportamentos 4- Registro das principais cenas da personagem escolhida Elsa; 4- Seleção das cenas que apresentam comportamentos para serem analisadas de acordo com a abordagem da terapia de aceitação e compromisso; 5- Rever o filme para confirmação das análises; 6- Descrição dos comportamentos da personagem Elsa de acordo com o processo de aceitação à luz da abordagem da terapia de aceitação e compromisso. Por esse motivo os procedimentos adotados nesta pesquisa serão documental e bibliográfico.

A pesquisa documental recorre a fontes mais diversificadas e dispersas, sem tratamento analítico, tais como: tabelas estatísticas, jornais, revistas, relatórios, documentos oficiais, cartas, filmes, fotografias, pinturas, tapeçarias, etc. (FONSECA, 2002, p. 32). Já a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos (Gil 2010, p.29-31).

As pesquisas foram realizadas no ano de 2020 e 2021. Os critérios de inclusão deram-se por materiais atuais para a relevância da pesquisa, no entanto, não foram excluídos alguns materiais mais antigos. Foram utilizadas 22 bibliografias de língua estrangeira em inglês e espanhol por se adequar ao assunto deste trabalho e 30 bibliografias brasileiras. Usados as seguintes palavras chaves: “terapia de Aceitação e Compromisso”, “filme Frozen: uma aventura congelante”, “processo de aceitação”, “terapia de aceptación y compromiso”, “Acceptance and commitment therapy” sendo também combinadas entre si como busca em cada base de dados.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Resenha do filme frozen: uma aventura congelante

O longa-metragem Frozen estreou em 2013, produzido pela Walt Disney Animation Studios, com direção de Jennifer Lee e Chris Buck, duração de 1 hora e 42 minutos. A animação infantil conta a história de duas irmãs e princesas do reino de Arendelle, Anna e Elsa. Elsa é a princesa mais velha e tem um superpoder: uma capacidade mágica de criar e manipular o gelo. O filme mostra uma cena ocorrida durante a infância das duas personagens, quando em uma brincadeira Elsa acidentalmente atinge Anna com um raio de gelo, quase levando-a à morte. Entretanto, com a rápida ação dos pais, ela é salva por uma família de trolls (pequenos seres místicos que se transformam em pedras).

Por esse motivo Elsa foi proibida de usar e exibir seus poderes, além disso, para a segurança de todos ela foi isolada em um quarto com contato somente com os pais e alguns empregados, sendo que nem a própria irmã poderia chegar perto de Elsa. No incidente, Anna, teve a sua mente apagada, então não se lembrava dos poderes da irmã. Os pais acreditavam que esse era o melhor a ser feito para a segurança de todos, pois o poder era visto como um grande perigo.

Nos anos seguintes, Anna tentava sempre se aproximar da irmã e não entendia por que Elsa, de repente, parou de brincar e falar com ela, escondendo-se permanentemente em seu quarto sem nunca mais sair. Anna sempre chamava a irmã para sair, mas esse pedido nunca foi atendido. Nesse entretanto os pais delas acabam morrendo em uma viagem, sendo definido que alguns anos depois Elsa deveria se tornar a rainha do reino de Arendelle, outrora governado por seus pais. No dia da coroação a futura rainha abriu as portas do castelo para o povo. Porém, para Elsa, tudo poderia durar apenas um dia, que exigiria um grande autocontrole de sua parte para que não ocorresse nenhum acidente por conta dos poderes que ela ainda não conseguia controlar em momentos de tensão. Depois, as portas seriam permanentemente fechadas novamente para a segurança de todos.

Tudo dá errado na festa da coroação e todos descobrem o poder de Elsa, que foge e acaba deixando o reino todo em um inverno eterno. Assim Anna descobre que o afastamento da irmã teve relação com poderes e para salvar o reino vai atrás de Elsa. Nessa busca pela irmã, Anna conhece Kristoff e sua rena Sven, reencontra

também mas agora com vida o boneco de neve Olaf que ela e a Elsa fizeram quando pequenas e partem em uma jornada para salvar Elsa e evitar que o reino de Arendelle fosse congelado para sempre, colocando a vida dos habitantes em perigo. Nessa verdadeira aventura congelante, Anna e Elsa têm inúmeros aprendizados e ressignificam o conceito de amor.

4.2 Terapia de aceitação e compromisso

A ACT é parte das chamadas terapias de terceira onda (HAYES, 2004, p.639), se destaca por trazer para o centro do processo psicoterapêutico o trabalho com valores de vida. Sendo assim, busca desenvolver estratégias que promovam a aproximação do indivíduo com sua experiência. Foi uma terapia fundada na década de 80, pelo norte-americano Steven Hayes e colaboradores. Hayes e Pistorello (2011) afirmaram que a ACT “Baseia-se no melhor dos dois campos: terapia comportamental/análise do comportamento e Terapia Comportamental e Cognitiva” (Prefácio).

De acordo com Zettle (2005, p. 78) o percurso da ACT é dividido em três momentos, sendo que no primeiro momento da década de 1970 à década de 1980 do século passado, a ACT foi denominado como distanciamento compreensivo, indicando a expansão e o aprimoramento da terapia cognitiva. Seu desenvolvimento decorre pela função que o comportamento verbal e da linguagem efetuava na iniciação, manutenção e tratamento do comportamento anormal, introduzindo assim a aplicação dos princípios do comportamento verbal a outras abordagens clínicas.

Segundo a mesma autora, a segunda etapa ocorreu entre 1985 e 1999, quando foi elaborada a teoria dos quadros relacionais, sendo uma teoria da cognição e da linguagem humana, que serviu de base para a ACT. Também durante este período, o nome distanciamento compreensivo foi mudado para terapia de aceitação e compromisso.

O terceiro período começou nos ano 2000 e até os tempos atuais. O ponto inicial foi a publicação do livro Terapia de Aceitação e Compromisso: Uma Abordagem

Experiencial à Mudança do Comportamento (HAYES; STROSAHL; WILSON, 1999). A partir desse momento a ACT se tornou uma abordagem contextualizada.

No ano de 2012, a produção científica sobre ACT somava mais de 60 livros, publicados em pelo menos 10 línguas, e pelo menos 63 pesquisas clínicas aleatorizadas incluindo diversos temas, como manejo da diabetes, preconceito, ansiedade, enfrentamento do câncer, desempenho esportivo e transtorno de personalidade borderline (ZETTLE, 2005, p. 78).

Na Terapia de Aceitação e Compromisso, os comportamentos são definidos pela interação entre o organismo e o ambiente, pois os comportamentos privados (pensar, sentir, lembrar) não estabelecem relação de causalidade linear com os eventos públicos, bem como não são passíveis de controle (HAYES e WILSON, 1995, p.243). Seguindo essa perspectiva, Hayes desenvolveu a ACT, uma abordagem terapêutica que propõe uma visão contextual de eventos privados, não focando no controle ou na modificação deles, pois de acordo com o contextualismo, os comportamentos não podem ser analisados fora do contexto, o qual, por sua vez, deve ser considerado histórica e circunstancialmente (HAYES; BARNES-HOLMES; WILSON, 2012, p.1-16).

A Terapia de Aceitação e Compromisso associa processos de aceitação e atenção a processos de compromisso e mudança de comportamento para a criação de uma flexibilidade psicológica. Tendo como base o contato com o momento presente, essa abordagem foca nas funções dos sentimentos e pensamentos, o que faz com que a forma não seja o mais importante.

A ACT apresenta como raiz teórica a *Relational Frame Theory* (RFT) (HAYES; BARNES-HOLMES; ROCHE, 2001). Na perspectiva da Teoria do Quadro Relacional (RFT):

A característica mais dominante da linguagem e cognição humana compreende o seu embasamento em operantes aplicáveis de forma pedagógica, relacional e arbitrária, que em contrapartida promovem impacto em outros processos comportamentais (HAYES; BARNES-HOLMES; ROCHE 2001).

Relacionar significa responder a um evento por meio de outro, ou seja, as respostas relacionais contextualmente controladas podem ser arbitrariamente aplicadas a quaisquer conjuntos de estímulos.

De acordo com essa teoria além de aprendermos a relacionar estímulos arbitrariamente como se fossem equivalentes ou iguais que foi demonstrado pelos estudos de Sidman e colaboradores (SIDMAN, 1994), aprendemos também a relacioná-los por oposição, diferença, comparação, hierarquia e estabelecemos relações espaciais, temporais, de causalidade ou que dependem da perspectiva do falante e do ouvinte. Hayes, Strosahl e Wilson (1999/2003, p.79) argumentam que é a forma como o sistema verbal trabalha que leva ao sofrimento e, por isso, a ACT é apresentada como uma abordagem que segue um modelo de saúde e não de doença.

O objetivo principal da ACT é aumentar a flexibilidade psicológica e, para atingi-lo, faz uso de seis processos psicológicos de mudança: aceitação, fusão cognitiva, estar presente, self como contexto, valores e ações comprometidas. Para cada um desses processos, há um processo inverso que promove inflexibilidade ou rigidez, favorecendo o início e a manutenção da psicopatologia, sendo eles a desfusão cognitiva, evitação experiencial, atenção rígida ao passado ou futuro, Self conceitualizado, Objetivos pouco claros, condescendentes ou evitativos e Inação, impulsividade ou evitação persistente.

Como mostra na figura 01.

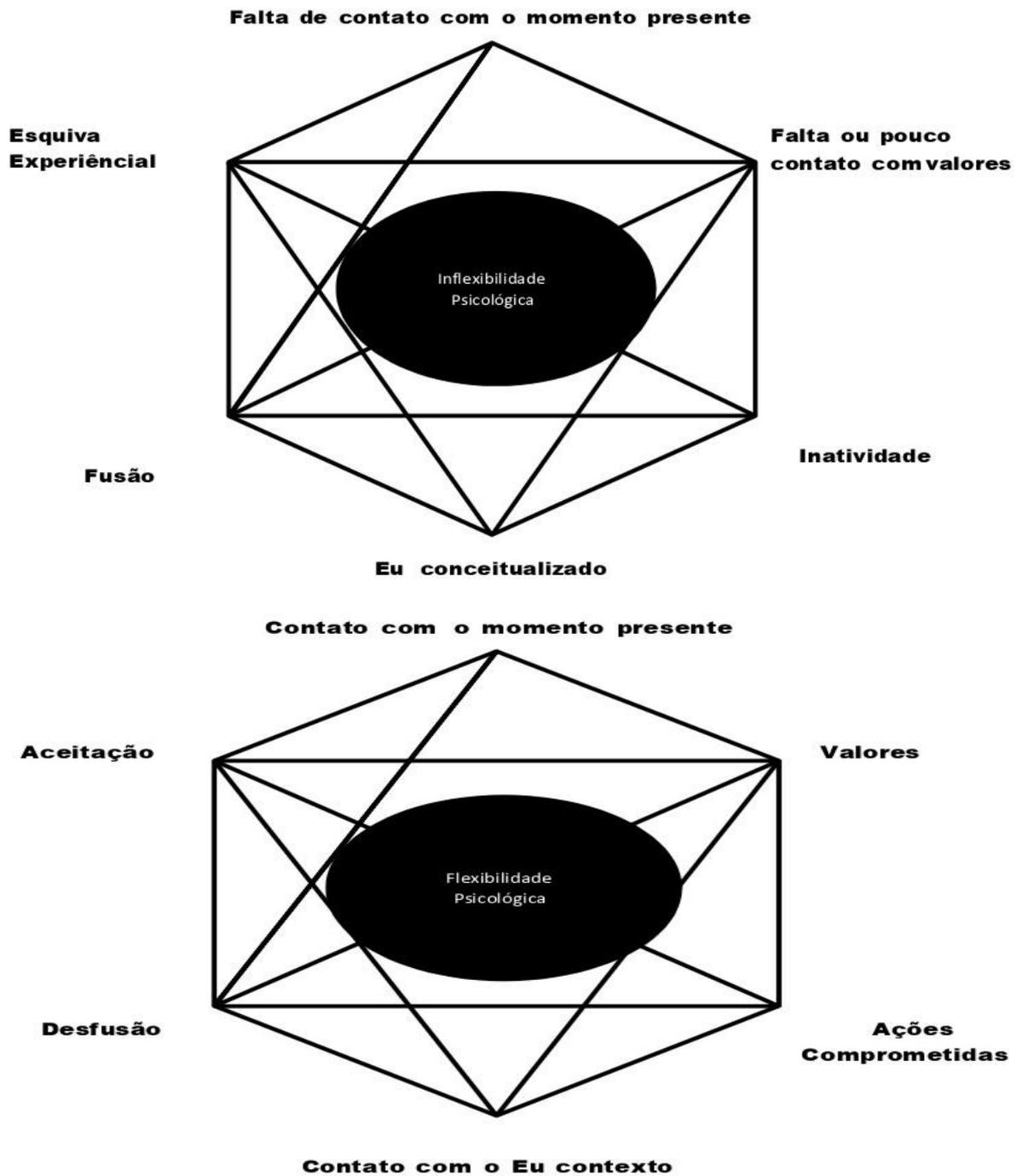


Figura 1 — Modelo unificado do funcionamento humano.

Fonte: Adaptado de Hayes e colaboradores (2012).

O hexágono da figura 1 representa o modelo unificado do funcionamento humano da flexibilidade psicológica conhecido como hexaflex, sendo um hexágono com dois lados. De acordo com Melo e colaboradores (2018) este modelo da flexibilidade psicológica é embasado em uma perspectiva dimensional do

comportamento humano, salientando que os funcionamentos desadaptativo e adaptativo estão em um mesmo segmento. Portanto, a adaptabilidade do funcionamento do indivíduo sendo está a flexibilidade psicológica é determinada por os seis fatores inter-relacionados, os processos centrais exposto na figura 1.

A busca pela felicidade é um tema central na sociedade ocidental. Tal importância é dada pela aparência de que o suprimento das necessidades básicas não é suficiente para que o ser humano seja, de fato, feliz. Por isso, Hayes (2003) aponta que os pensamentos positivos, a autoconfiança, a maximização do prazer em detrimento do desprazer, a ampliação da inteligência emocional, entre outras estratégias têm grande ênfase na sociedade tendo como objetivo principal alterar ou evitar a presença de eventos privados aversivos.

Entretanto, de acordo com Hayes (2003) e outros autores o sofrimento se expande de acordo em que não se inclui o mal-estar como pertencente ao próprio funcionamento biológico e verbal do ser humano.

Segundo Hayes e Smith (2005):

As pessoas sofrem. Elas não têm simplesmente dor - o sofrimento é muito mais que isso. Os seres humanos lutam contra suas formas de dor psicológica; suas emoções e pensamentos difíceis, suas lembranças desagradáveis, e suas necessidades e sensações não desejadas. Elas pensam nisto e se preocupam com isto, têm ressentimento disto, antecipam e temem isto (...) (p. 1)

Soriano e Salas (2006) explanam que para os objetivos serem alcançados, algumas etapas são propostas na terapia de aceitação e compromisso, visando contribuir para aumentar a compreensão do cliente acerca de suas estratégias de evitar ou alterar eventos privados/encobertos. Com isso, pretende-se auxiliar o cliente a perceber que esses eventos não são em vão (desesperança criativa), mas também um problema em si, demonstrando que o controle é um problema, não uma solução. Para que a partir desse ponto, o cliente seja treinado para distinguir entre o que ele faz e o que pensa (eu como conteúdo), para que o que ele faça corresponda ao que ele escolher para ser significativo em sua vida (escolher e valorizar). E portanto, entendendo e aceitando os eventos privados/encobertos aversivos como são,

abandonando assim a luta e fuga, o cliente pode comprometer-se com a mudança sem precisar que esses eventos sejam eliminados (compromisso).

Nas intervenções da ACT são utilizadas metáforas, paradoxos e exercícios vivenciais (HAYES, 2004, p.213-234), para que as pessoas deixem de dedicar uma quantidade excessiva de tempo e esforço em controlar seus eventos privados/encobertos, para poder investir em seus valores pessoais (PINHEIRO, 2013, p. 35). Para Monteiro e Pereira (2015) algumas obras trazem contribuições com base na terapia de aceitação e compromisso no tratamento de adultos ou crianças, ajudando os clientes a identificarem em seu repertório comportamentos de evitação de eventos privados/encobertos aversivos e a perceberem que os mesmos intensificam o seu sofrimento e o mantém longe de valores.

Portanto, o papel do terapeuta, em uma perspectiva comportamental contextual, é alterar o contexto, muitas vezes simbolicamente, de modo que a variação, a seleção e a retenção de novas classes de comportamentos aconteçam (VILLATTE, VILLATTE e HAYES, 2016). Assim, Hayes (2004) afirma que o indivíduo a partir do momento que começa a realizar escolhas baseadas no momento presente e congruentes com os valores e objetivos estabelecidos, pode experienciar uma relação mais direta com o mundo e direcionar uma ação comprometida com a mudança.

Segundo Hayes, o indivíduo deve aceitar os seus pensamentos e sentimentos da forma como eles se apresentam. Aceitar que pode cometer falhas. Aceitar que é um ser humano. Aceitar que pode apresentar comportamentos problemáticos. Aceitar que pode não ter maturidade para manejar sozinha os conflitos que está vivenciando. Aceitar que, muitas vezes, o indivíduo precisará se manter calmo/a para identificar e nomear seus estados emocionais e a modelar o repertório comportamental. Aceitar que ele poderá se sentir frustrado, incapaz e mal sucedido em manejar o comportamento. Aceitar que ele não é seus pensamentos, sentimentos, memórias e reações fisiológicas.

E assim, comprometer-se e conectar-se com aquilo e com aquelas pessoas que são importantes para ele. Comprometer-se a dar um passo de cada vez. Comprometer-se a treinar, continuamente, a prática de aceitação. Comprometer-se

com seus valores. Conectar-se com os seus valores. Conectar-se com as pessoas que lhe fazem bem. Conectar-se consigo mesmo. Estar sempre atento e comprometido com o seu autocuidado. É essa a base da Terapia de Aceitação e Compromisso.

4.3 O processo de aceitação

Por aceitação, entende-se uma ação ativa e consciente de experienciar todo e qualquer evento psicológico, sem julgá-lo (Hayes, 2004 p.656). Por isso essa abordagem não é passiva em relação a vida, não se trata em aceitar tudo o que ocorre. Os autores Pergher e Melo (2014) apresentam aceitação como uma disposição do indivíduo em entrar em contato sem defesas ou julgamentos com as experiências internas indesejadas que ocorrem enquanto se comporta de maneira presente e coerente com seus valores. Sendo a aceitação uma habilidade a ser desenvolvida e trabalhada durante toda a vida do indivíduo.

Significa tratar sentimentos como sentimentos; (. . .) pensamentos como pensamentos; (. . .) sensações como sensações (HAYES, 2004, p. 656). Ou ainda, abandonar a luta pelo controle dos eventos psicológicos. A escolha implica decidir fazer algo com o que ocorre no presente, já que não se pode alterar a história passada de um indivíduo (SABAN, 2011 p.109). Por fim, a ação seria comprometer-se com as mudanças possíveis, de acordo com o que cada um valoriza (SABAN, 2011 p.109).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) apresenta-se como uma proposta terapêutica que visa levar o cliente a dispor-se a experimentar eventos privados/encobertos tais como são, sem tentar alterá-los (HAYES 1999/2003). Para Vandenberghe (2005), o importante nessa modalidade de terapia não é alterar o conteúdo dos eventos, mas sim ajudar o cliente a perceber que mesmo que pensamentos e sentimentos desagradáveis ainda existam, ele pode redirecionar a sua vida para algo que valha a pena de acordo com seus valores. Hayes (2019) aponta que se o indivíduo estiver determinado a não sentir emoções difíceis, terá que tolerar a não sentir as positivas também.

Para desenvolver a aceitação, são utilizados exercícios e metáforas com a finalidade de conduzir o cliente a enxergar os eventos encobertos sem se identificar e se apegar a eles. De acordo com Hayes (2019), as técnicas somente fazem sentido

se relacionadas aos valores do cliente, sendo que a aceitação não é apenas o momento de experimentar pensamentos, memórias e emoções consideradas negativas, mas tem a função de contribuir para que o indivíduo identifique o que de fato tem valor para si.

Ao promover uma aceitação vinculada à identificação dos valores, o terapeuta pode ajudar o cliente a verificar se seus objetivos e comportamentos estão de acordo com os valores estabelecidos por ele (HAYES et al., 1999; ZILIO, 2011 p.161). Vandenberghe (2005) ressalta que a aceitação pode modificar eventos que antes eram problemáticos em possibilidades de crescimento ou de compreensão. Portanto, uma vida significativa é um processo que traz consigo experiências agradáveis e desagradáveis (HAYES et al., 2012 p.1-16).

Segundo Saban (2008) a aceitação é uma ação, uma postura, um modo de se relacionar com eventos quando não se tem a possibilidade de controle. Aceitar esse evento possibilitando sua manifestação, percebendo o que está acontecendo com seus sentimentos e pensamentos sem se fundir a eles. Portanto, a aceitação envolve ver e ouvir as emoções, tomando consciente dos próprios eventos privados que corra e de como se tem reagido a eles por isso a meditação também é um exercício muito utilizado para entrar em contato com esses sentimentos e pensamentos, somente percebendo e observando-os, sem se envolver neles.

4.4 Os filmes como recurso terapêutico

Os autores Oliva, Vianna e Neto (2010) acreditam que a terapia por filme (utilizando filmes em intervenções terapêuticas) tem múltiplas vantagens: são de fácil adesão, tornam-se a experiência comum do terapeuta e do cliente, explicam as possibilidades e promovem o tratamento, além de redefinir o significado e as perspectivas. Além disso, fornece modelos comportamentais, evoca emoções, melhora a comunicação e promove o autoconhecimento

Outras vantagens apontadas na literatura são que os filmes na nossa cultura são muito assistidos, falados, valorizados e acessíveis, além de levar as pessoas a pensar, ter diversas sensações corporais e afetar o espectador de diversas formas. Os filmes têm uma influência maior do que qualquer outra forma de arte: sua influência é sentida em toda a idade, sexo, nacionalidade, cultura, e até mesmo ao longo do

tempo. Os filmes, portanto para Wedding e outros autores (2010) é uma parte importante na nossa sociedade sendo algo penetrante e onipresente.

Conforme sugere Schulenberg (2003), o uso de filmes em psicoterapia pode ajudar o cliente a questionar algumas das suas regras, pois ele pode se identificar com o personagem se expondo a alguma situação concorrente com a regra, evitando a aversividade da própria exposição, além de permitir avaliar as consequências dessa exposição. Portanto, o uso de filmes pode ser um recurso terapêutico, utilizando o comportamento do personagem como modelo, uma estratégia para que o cliente identifique os seus comportamentos com o do personagem. Esse mecanismo é muito útil e favorece uma série de processos essenciais para o sucesso da terapia, dentre eles a conscientização do próprio problema (Schulenberg, 2003 p.35-48).

Ao assistir um filme, os pacientes tendem a se identificar com um personagem específico devido às suas características e situações semelhantes, o que permite que o indivíduo visualize suas dificuldades de forma mais distante e menos ameaçadora (Wolz, 2003), favorecendo assim o processo da terapia e causando consequentemente a melhora do paciente. Através dos filmes há conscientização do próprio problema, conforto por não ser o único a passar pela mesma dificuldade, modelagem e psicoeducação. Por isso é importante que o terapeuta escolha filmes que retratem questões semelhantes às do seu paciente, pois assim permite que ele entre em contato com seu sofrimento de uma maneira mais segura (Dermer; Hutchings, 2000 p.163-180; Garrison, 2007 p.1218; Wolz, 2003).

Para os autores Monteiro e Pereira (2015) que discorrem de acordo com a Terapia da Aceitação e Compromisso, sobre as contribuições de determinadas obras no processo terapêutico com adultos ou crianças, os filmes podem levar o cliente a identificar, em seu próprio repertório, comportamentos de evitação de eventos privados/encobertos aversivos e a perceber que os mesmos intensificam o seu sofrimento e o afastam de seus valores.

De acordo com Hayes (2001) a ACT também faz uso de metáforas por ser uma analogia ao problema que permite ao cliente encarar sua vida sob outra perspectiva, sendo que as histórias contadas facilita a compreensão do problema, são mais atraentes e constroem redes relacionais mais coerentes, intensas e flexíveis. Dentro desse contexto, as metáforas são uma estratégia comumente utilizada no processo terapêutico da ACT. Através delas, clientes e terapeutas falam sobre problemas e soluções de uma perspectiva diferente, o que é ideal, tendo em vista que

a inflexibilidade é uma característica do repertório do cliente (Soriano; Salas, 2006 p.79-91).

Sendo assim, segundo Souza (2012) a ACT para enfraquecer os padrões de esquiva experiencial, emprega metáforas e paradoxos, buscando promover a tolerância das ambiguidades e das contradições da realidade, descoberta e explicação de valores, desenvolver novos padrões interpessoais. Com isso altera-se a função dos estímulos aversivos e estabelecem-se condições que ajudem a conscientizar a pessoa de que suas emoções são produtos de contingências ambientais (Vandenberghe, 2005, p.47-54). Sabendo que as metáforas podem ser apresentadas dentro de histórias, o presente trabalho traz a personagem Elsa do filme Frozen como uma história de onde tais metáforas podem ser extraídas.

4.5 Elsa e o processo de aceitação na perspectiva da ACT

No começo do filme Elsa e Anna aparecem pequenas brincando com os poderes, Elsa aceita a magia como parte dela e tudo vai bem, até o momento que Anna acidentalmente é atingida por uma rajada de magia de Elsa na cabeça. O pai das meninas culpabiliza Elsa, “o que você fez Elsa? Isto está fora de controle”. Logo após isso a magia de Elsa começa a aumentar por causa do medo.

Na cena seguinte a família está com os trolls. O rei dos trolls salva a vida de Anna e faz uma revelação para Elsa sobre o poder “seu poder aumentará muito, existe beleza nele, mas também grande perigo você precisa aprender a controlar ele”, deixando a pequena garotinha mais assustada. O pai logo fala que a filha irá aprender a controlar e decreta “trancaremos os portões, reduziremos os empregados, limitaremos o contato dela com as pessoas, manteremos esse poder escondido de todos”. Depois desse acidente que já foi algo aversivo para Elsa, as habilidades dela passam a ser vistas como algo ruim e perigoso. De acordo com Hayes (2003) o comportamento não é instalado e mantido apenas pela consequência em si, mas pela consciência verbalmente constituída.

Sendo assim, o olhar e a avaliação que Elsa deu aos seus poderes era por meio de seus pais e vovô Pabbie (o rei dos trolls), não à sua verdadeira identidade ou razão. Ela via apenas o pior do seu poder e tentava a todo custo controlá-lo, para evitar qualquer sentimento que pudesse expor o que ela era. Hayes et al. (2010) afirmam que isso é de fato o que costuma acontecer com o ser humano que

confundem-se os atributos primários (qualidades inerentes ao evento) com os atributos secundários (as respostas afetivas a ele), formando assim a fusão cognitiva, portanto o indivíduo se funde aos eventos privados, considerando-os verdadeiros ou reais e com base nisso a interagir com o mundo a partir das funções verbais que lhe foram atribuídas, distanciando-se dos eventos que ocorreram e evitando situações futuras.

Assim como Elsa muitas pessoas costumam tratar seus sentimentos e pensamentos aversivos não como reações naturais ao contexto, mas a partir das avaliações que foram aprendidas na sua história de vida. E essas reações precisam ser controladas em sua frequência e forma.

A incapacidade de encobrir completamente suas habilidades fez com que Elsa crescesse com receio de voltar a machucar as pessoas caso tivesse contato com elas, o que se tornou um martírio ainda maior devido ao estímulo dado pelo pai a "encobrir, não sentir, não deixar ver". Elsa fala essa frase várias vezes durante o filme reforçando os pensamentos distorcidos que ela tem sobre si e na tentativa de fuga e controle dos seus sentimentos. Instalando-se assim uma inflexibilidade psicológica, Hayes e Cols (2008) explicam que isso é um processo no qual o indivíduo está rigidamente controlado ou conectado com os acontecimentos da sua vida de uma forma que o comportamento dele passa a ser pautado por redes verbais inflexíveis por causa das contingências ocorridas do ambiente.

E ainda de acordo com HAYES (2019) uma tentativa de evitar pensamentos e sentimentos negativos causados por experiências difíceis, quando elas ocorrem e quando nos lembramos delas.

Conforme o passar do tempo o poder aumentava de forma natural, tornando-se mais perigoso e independente do quanto Elsa buscava controlá-lo. As tentativas de alterar esse tipo de evento aversivo causam um sofrimento ainda maior (HAYES, 2004 p.640; SORIANO; SALAS, 2010 p.82). Elsa acreditava que os sentimentos são a causa do descontrole dos poderes e que devem ser controlados para que os comportamentos se modifiquem e os problemas sejam resolvidos. Quanto maior o poder, mais medo Elsa tinha e mais se isolava, até mesmo na morte dos seus pais não se permitiu viver o luto com sua irmã. Segundo Hayes (1996) muitas pessoas também tentam distorcer ou ignorar os sentimentos e pensamentos aversivos, deixando de se envolver em atividades que consideram importantes para evitar o reaparecimento daquilo que consideram aversivo, ampliando o seu sofrimento.

No dia da coroação é observado o quanto Elsa está sofrendo na busca do controle dos seus poderes, treinando várias vezes o momento da coroação que tem que tirar suas luvas e pagar dois objetos na frente de todo o reino. Tudo dá certo nessa etapa, porém no baile em um desentendimento com Anna devido à não aceitação de um pedido de casamento da irmã com o príncipe Hans, um dos convidados que ela conheceu durante a cerimônia. A rainha se descontrola, exibindo involuntariamente seu poder dentro do salão, deixando todos que estavam assustados, inclusive Anna. Um dos convidados gritou "feitiçaria! Eu sabia que tinha uma coisa muito errada aqui" e Elsa foge.

Na saída do castelo vários súditos a aguardavam. Elsa com medo congela a fonte, assustando mais uma vez a todos. Este acontecimento reforça os sentimentos e crenças dela, principalmente após os comportamentos e frases proferidas pela multidão "monstro, monstro" "cuidado, cuidado ela é perigosa" "a rainha amaldiçoou esta terra deve ser detida". Elsa foge para as montanhas, longe de todos e deixando todo o reino de Arendelle sob espessa neve, em um inverno magicamente invocado.

Na cena seguinte Elsa permite sentir, sem medo e sem controle, deixando seus poderes fluírem. Canta a música "Let It Go" (na versão em português, "Livre Estou").

"A neve branca brilhando no chão

Sem pegadas pra seguir

Um reino de isolamento

E a rainha está aqui.

A tempestade vem chegando e já não sei

Não consegui conter, bem que eu tentei

Não podem vir, não podem ver

Sempre a boa menina deve ser

Encobrir, não sentir

Nunca saberão

Mas agora vão

Livre estou, livre estou

Não posso mais segurar

Livre estou, livre estou

Eu saí pra não voltar

Não me importa o que vão falar

Tempestade vem

O frio não vai mesmo me incomodar

De longe tudo muda

Parece ser bem menor

Os medos que me controlavam

Não vejo ao meu redor

É hora de experimentar

Os meus limites vou testar

A liberdade veio enfim

Pra mim

Livre estou, livre estou

Com o céu e o vento andar

Livre estou, livre estou

Não vão me ver chorar

Aqui estou eu

E vou ficar

Tempestade vem

O meu poder..."

(Livre estou, Composição: Kristen Anderson-Lopez / Robert Lopez.)

Na música Elsa deixa claro os sentimentos de liberdade que sente nesse momento e relembra todas as regras ensinadas a ela. Agora a rainha decide experimentar tudo o que as suas habilidades proporcionam sem medo, ou sem controle. Assim, Elsa utiliza o seu poder para criar forma grandiosa e bela de gelo, construindo um castelo onde passa a morar. Na compreensão do senso comum talvez isso possa significar aceitação, apenas uma permissão para que os poderes da Elsa venham da maneira como quiserem. Mas na visão da ACT segundo Hayes (1999), a aceitação implica abandonar estratégias de mudança que causam mais problemas que o próprio evento, pois por vezes as pessoas se esquivam do que pensam ou do que sentem. A evitação não é da situação aversiva original, mas sim do efeito dela (SABAN, 2011 p.109).

Ou seja, aceitação não se trata de aceitar eventos que ocorrem, mas do indivíduo aceitar a própria subjetividade com abertura. Segundo Vandenberghe (2005), os eventos privados que trazem memórias e sentimentos negativos são reconhecidos e tolerados sem ficarem presos em avaliações ou interpretações.

Sendo assim, na visão da ACT, os comportamentos que a Elsa tem contrariam a proposta de aceitação e compromisso. Ela aceita seus poderes, porém continua fugindo e se vê presa em avaliações e interpretações que todos tiveram dela e de seus poderes, deixando seus valores para trás, seu reino, sua irmã. Assim, os sentimentos negativos continuam a controlar suas ações.

Quando Anna vai até o castelo Elsa demonstra que continua com medo e que ainda não tem controle sobre seus poderes. Ela se recusa a voltar para o reino mesmo depois de saber que deixou todos em um inverno congelante “meu lugar é aqui onde posso ser quem sou sem machucar ninguém”, lembrando imagens e falas do seu passado que reforçam os seus pensamentos. De acordo com Hayes (2019), quando o cliente começa a permitir sentir a dor, o instinto de lutar e fugir entrará em ação e todas as regras que foram aprendidas irão se impor, empurrando para trás na tentativa de fazer mudanças de comportamento.

O descontrole de Elsa sobre os poderes trouxe consequências para todo o reino. Assim como para Anna, que em um momento de exaltação de Elsa no castelo de gelo é atingida pelos poderes da sua irmã no coração. Anna é expulsa do castelo por um monstro criado por Elsa.

O problema de Elsa não eram os poderes, mas sim todos os sentimentos que causavam ansiedade, medo e preocupação de machucar alguém. E isso tudo se dá

pelo o contexto em que ela estava inserida e por todos os reforçamentos desses pensamentos ao decorrer da sua história de vida. Então para ela a fuga era o certo a se fazer para deixar todos a salvo dela, porém tudo isso só aumentou seu sofrimento.

No final do filme Elsa está de volta no reino, depois de ter sido capturada por tropas enviada pelo príncipe Hans, que se revela o verdadeiro vilão da trama. Nesse momento Elsa percebe o que provocou no reino, porém não sabe como desfazer isso. Com medo de machucar alguém ela foge novamente, esses sentimentos faz com que o poder saia do controle provocando uma tempestade de neve.

Anna acabar salvando Elsa da morte se transformando em uma estátua de gelo por causa do incidente anterior que aconteceu no castelo de gelo. Nesse momento a rainha, pensando que tinha perdido a irmã, chora e deixa todos os sentimentos que tentava evitar fluírem. Anna acaba se descongelando e Elsa consegue controlar os poderes, decidindo assim permanecer no povoado, aceitando os seus poderes e lidando com os eventos e sentimentos que possam surgir estando nesse contexto, de forma presente e pautada nos seus valores. Para a Hayes (1999), a ACT não compara aceitação à passividade ou resignação pois, aceitação estar vinculada aos valores e às ações com compromisso, não sendo trabalhada de forma isolada.

Elsa consegue lidar com seus sentimentos, se aceitando e conseguindo tirar o melhor dos seus poderes. No final do filme são apresentadas imagens de Elsa manipulando os seus poderes de forma livre e sem medo. Mostrando a todos do seu reinado a beleza do seu poder, sem esconder quem ela é, compartilhando com sua irmã esses momentos sendo algo que Elsa sempre quis ter de volta.

CONCLUSÃO

Tratando-se de uma abordagem da psicologia relativamente recente, ACT traz como base o trabalho pautado na análise das circunstâncias nas quais o cliente está inserido e em sua história de vida, onde o terapeuta deve orientar as intervenções que serão feitas para este cliente, que é visto como um ser subjetivo dentro um contexto particular.

Vivemos em uma sociedade que propaga o sofrimento como evitável e controlável, considerando assim a saúde mental e o sofrimento como antagônicos. Porém não há a possibilidade de viver uma vida sem sofrimento, pois ele é algo que faz parte dessa jornada. Na ACT, ao invés de o indivíduo tentar controlar ocorrência de tais eventos, ele deve compreender e aceitar que, de acordo com as contingências às quais ele foi ou está sendo exposto, é natural que determinados comportamentos surjam, e que, se isso gera sentimentos ou emoções ruins, é um indicativo de que alguma coisa não está bem.

O filme Frozen é repleto de significados e metáforas que podem ser usados como recurso para se trabalhar na clínica com clientes de todas as faixas etárias. Para a promoção de identificação e do entendimento do cliente de eventos que estão ocorrendo. Apesar de nesse trabalho ter focado no processo de aceitação de Elsa, pode ser feita análise de outros personagens e de outros processos além do da protagonista. Isso irá depender da necessidade de cada cliente, pois as metáforas na ACT devem fazer uma correspondência clara entre o problema do cliente e a experiência que é narrada.

Como apresentado neste trabalho, a luta e fuga da Elsa contra esses eventos privados não resolveram o problema, mas só o agravaram e geraram mais sofrimento. A evitação experiencial custou muito para Elsa durante grande parte da sua vida, quando ficou sozinha e com medo, presa em regras e memórias do passado. Para Hayes (2019), a aceitação não é sobre controle, mas sobre deixar o sentimento ser o que ele é. Quando Elsa se permitiu sentir tudo o que estava guardado parando de evitar, conseguiu lidar com seus poderes e ter momentos de maneira presente com bases nos seus valores que era estar com a irmã e viver no reino de forma livre.

Além disso, Elsa teve resistência a mudanças devido à falta de repertório para lidar com em eventos aversivos e também por causa das regras interiorizadas que

governavam sua vida, levando aos comportamentos de se isolar, fugir e controlar os sentimentos, crendo ser uma ameaça às pessoas.

Assim como na vida dos indivíduos, fugir ou lutar não fará com que o problema desapareça. Sendo assim, a partir do momento que Elsa deixa de lutar contra as autoavaliações e permite-se sentir, ela consegue reproduzir consequências reforçadoras no ambiente em que estava.

REFERÊNCIAS:

ARANTES, Carolina Faria. Cinematerapia: uma proposta psicoeducativa segundo a teoria de Jeffrey Young. 2014. 176 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.14393/ufu.di.2014.250>.

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

BARBOSA, L. M.; MURTA, S. G. Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, [S. l.]*, v. 16, n. 3, p. 34-49, 2015. DOI: 10.31505/rbtcc.v16i3.711. Disponível em: <http://usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/711>. Acesso em: 7 set. 2020.

BARBOSA, L. M. Terapia de Aceitação e Compromisso no filme *Divertida Mente*. In. CARDOSO, Bruno Luiz Avelino; BARLETTA, Janaína Bianca (Orgs.). *Terapias Cognitivo-Comportamentais: analisando teoria e prática por meio de filmes*. Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2018 p. 27-47.

BERG-CROSS, L; JENNINGS, P. & BARUCH, R. Cinematherapy: theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8 (1), 135-157, 1990.

BLENKIRON, P. Stories and Analogies in Cognitive Behaviour Therapy: A Clinical Review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33 (1), 45-59, 2005.

CAMUZZI, Rafaela Romani Angeli. A ACT no processo de intervenção de adultos que apresentam baixa autoestima. São Paulo, 2018. Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC). Disponível em: <https://cetconline.com.br/wp-content/uploads/2018/12/Rafaela-Romani-Angeli-Camuzzi.pdf>.

CECCARELLI, P. O sofrimento psíquico na perspectiva da psicopatologia fundamental. *Psicologia em estudo*, 3, 471-477, 2005.

CONTE, Fátima Cristina de Souza. Reflexões sobre o sofrimento humano e a análise clínica comportamental. *Temas psicol.*, Ribeirão Preto, v. 18, n. 2, p. 385-398, 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2010000200013&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 08 set. 2020.

COSTA, Nazaré. Terapia de Aceitação e Compromisso: É uma Proposta de Intervenção Cognitivista. **Perspectivas**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 117-126, 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-35482012000200004&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 16 ago. 2020.

COSTA, Roberta Seles da; SOARES, Maria Rita Zoéga. Terapia de Aceitação e Compromisso: o sofrimento psicológico em um caso clínico. *Psicol. teor. prat.*, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 19-27, dez. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872015000300002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 set. 2020.

DERMER, S., & HUTCHINGS, J. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *American Journal of Family Therapy*, 28, 163–180, 2000.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

FROZEN: uma aventura congelante. Direção de Chris Buck, Jennifer Lee. Brasil, Disney Plus., 2013. (102 min.); Filmevídeo, dublado em português. <https://www.disneyplus.com/pt-br/movies/frozen-uma-aventura-congelante/4uKGzAJi3ROz>

GARRISON, D. The use of movies to facilitate family engagement in psychiatric hospitalization. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46 (9). 1218-1221, 2007.

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. 184p.

HARPER, David. On the persistence of psychiatric diagnosis: moving beyond a zombie classification system. *Feminism Psychology*. v. 23, n. 1, p.78-85 February, 2013.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639–665, 2004.

HAYES, S. C; Barnes-Holmes, D.; Roche, B. (Eds.). (2001). Teoria do Marco Relacional: Um relato pós-skinneriano da linguagem e cognição humana. Nova York: Plenum Press.

HAYES, S. C.; BARNES-HOLMES, D. Relational operants: processes and implications: a response to Palmer's review of Relational Frame Theory. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 82(2), 213–234, 2004. <https://doi.org/10.1901/jeab.2004.82-213>.

HAYES, S. C.; PISTORELLO, J. Prefácio. Em M. T. Saban. Introdução à terapia de aceitação e compromisso. Santo André: ESETes, 2011.

HAYES, S. C.; BARNES-HOLMES, D., & WILSON, K. G. Contextual behavioral science: creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Sciences*, 1, 1-16, 2012.

HAYES, S. C., STROSHL, K. D. & WILSON, K. G. (2003). Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change. New York: The Guilford Press. Obra original publicada em 1999.

HAYES, Steven.C. A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters. (2019). New York: Avery.

HAYES, S. C.; PISTORELLO, J.; LEVIN, M. E. Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist* 40(7), 976-1002, 2012. DOI: 10.1177/0011000012460836

HAYES, S. C.; WILSON, K. G. The role of cognition in complex human behavior: A contextualistic perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26, 241- 248, 1995.

HESLEY, J. W.; HESLEY, J. G. Rent two films and let's talk in the morning: using popular films in psychotherapy. Nova York: J. Wiley, 1998.

KAZI, Gregório. Prólogo (Ed. Argentina). In: AMARANTE, Paulo. Loucos por la vida: la trayectoria de la reforma psiquiátrica en Brasil. Buenos Aires: Madres de Plaza de Mayo, 2006.

MELO, W. V., OLAZ, F., PERGHER, G. K. Terapia de aceitação e compromisso. In Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, C. B. Neufeld, E. M. O. Falcone & B. P. Rangé (Orgs.). PROCOGNITIVA Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-Comportamental: Ciclo 5. (pp. 109–50). Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2018 (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 1).

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 8. ed. São Paulo: HUCITEC, 2004.

MONTEIRO, É. P., FERREIRA, G. C. L., SILVEIRA, P.S. da, & RONZANI, T. M. Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11(1), 25-31, 2016. DOI:10.5935/1808-5687.20150004

MONTEIRO, J.; PEREIRA, N. Terapia de Aceitação e Compromisso (act) e cinema: proposta de intervenção a partir de “Frozen” “Parcialmente Nublado/Partly Cloudy”. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 33-45, 2015. DOI: 10.31505/rbtcc.v17i2.748. Disponível em: <http://www.usp.br/rbtcc/index.php/RBTCC/article/view/748>. Acesso em: 10 set. 2020.

MONTEIRO, J.; COSTA, N. Cinema e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): contribuições para intervenções terapêuticas. *Comportamento em foco*. São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental – ABPMC, 2017.

OLIVA, V. H. S, VIANNA, A; NETO, F. L. Cinematerapia como intervenção psicoterápica: características, aplicações e identificação de técnicas cognitivo-comportamentais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 37(3), 138-144, 2010.

PERGHER, G. K., & MELO, W. V. (2014). Terapia de aceitação e compromisso. In W. V. Melo, (Org.), *Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva* (v. 1, pp. 344–367). Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

PINHEIRO, R. A utilização de metáforas como recurso terapêutico. 2012. Disponível em: <http://comportese.com/2012/02/a-utilizacao-de-metaforas-como-recurso-terapeutico>.

RAHAL, Gustavo M. Valores de Vida na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). 2019. 76 págs. Dissertação (Pós-graduação em Análise do Comportamento) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2019.

SABAN, M. T. Terapia de Aceitação e Compromisso. Dissertação em graduação de psicologia – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008.

SABAN, M. T. Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso. Santo André: ESEtec, 2011.

SCHULENBERG, S. E. Psychotherapy and movies: on using films in clinical practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33, 35–48, 2003.

SIDMAN, M. Equivalence relations and behavior: A research story. Boston: Authors Cooperative. 1994.

SORIANO, C. L. (2010). Condición humana y felicidad: Hechos y palabras. Disponível em:
http://cms.ual.es/idc/groups/public/@orgob/@gabcomunicacion/documents/documento/01oct2010_discurdo_rector_apertura_pdf.pdf

SORIANO, M. C. L., & SALAS, M. S. V. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT): Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 2), 79-91.

SOUZA, D. D. A Terapia de Aceitação e Compromisso como Principal Abordagem para Intervenção Terapêutica em um Estudo de Caso sobre Dor Crônica. Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento- IBAC, Brasília, 2012.

TEODORO, Elizabeth Fátima; SIMOES, Alexandre; GONÇALVES, Gesianni Amaral. Sofrimento Psíquico na Atualidade: Dos Gadgets ao Sujeito (Con)Sumido. *Psic.: Teor. E Pesq.*, Brasília, v. 35, 2019. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722019000100537&lng=en&nrm=iso>. access on 04 Oct. 2020. Epub Dec 02, 2019. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35437>.

TIZO, Marcileyde. “Cisne Negro”: Uma Análise de Padrões Comportamentais de Acordo com a Perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso. Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento- IBAC, Brasília, 2013.

VANDENBERGEHE, L. (2005). Abordagens comportamentais para a dor crônica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18 (1), 47-54.

VILLATTE, M., VILLATTE, J. L. & HAYES, S. (2016). *Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention*. NY: The Guilford Press

WOLZ, B. Cinematherapy – Using the power of movies for the therapeutic proces. Disponível em <http://www.cinematherapy.com/birgitarticles/ctusingpower.html>. 2003.
WOLZ, B. *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover’s Guide to Healing and Transformation*. Centennial, Colorado: Glenbridge, 2005.

ZETTLE, R. D. A evolução de uma abordagem contextual para terapia: do distanciamento abrangente ao ACT. *Revista Internacional de Consulta Comportamental e terapia*, 2005.

ZILIO, D. Algumas considerações sobre a terapia de aceitação e compromisso (ACT) e o problema dos valores. *Revista Perspectivas*, 2(2), 159-165, 2011.

ANEXO 1 - RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO



RELATÓRIO DE VERIFICAÇÃO DE PLÁGIO

DISCENTE: Ana Paula Soares Saraiva

CURSO: Psicologia

DATA DE ANÁLISE: 13.09.2021

RESULTADO DA ANÁLISE

Estatísticas

Suspeitas na Internet: **5,41%**

Percentual do texto com expressões localizadas na internet ⚠️

Suspeitas confirmadas: **2,86%**

Confirmada existência dos trechos suspeitos nos endereços encontrados ⚠️

Texto analisado: **93,12%**

Percentual do texto efetivamente analisado (frases curtas, caracteres especiais, texto quebrado não são analisados).

Sucesso da análise: **100%**

Percentual das pesquisas com sucesso, indica a qualidade da análise, quanto maior, melhor.

Analisado por Plagius - Detector de Plágio 2.7.1
segunda-feira, 30 de agosto de 2021 22:25

PARECER FINAL

Declaro para devidos fins, que o trabalho da discente **ANA PAULA SOARES SARAIVA**, n. de matrícula **27610**, do curso de Psicologia, foi **APROVADO** na verificação de plágio, com porcentagem conferida em 5,41%, devendo a aluna fazer as correções necessárias.

(assinado eletronicamente)
HERTA MARIA DE AÇUCENA DO N. SOEIRO
Bibliotecária CRB 1114/11
Biblioteca Júlio Bordignon
Faculdade de Educação e Meio Ambiente