

Cainã Teixeira Gomes
Francisco Lotufo Neto

Em 2021, a terapia de aceitação e compromisso (ACT) ultrapassou a marca de 850 ensaios clínicos randomizados, dos quais 103 foram publicados em 2020, evidenciando o crescimento exponencial de pesquisas na área (Hayes, 2021). A vasta maioria destes estudos, de natureza aplicada, não priorizaram em sua metodologia a avaliação da importância isolada de cada um dos componentes da intervenção. Diante disso, torna-se difícil identificar os elementos responsáveis pelo resultado observado.

Nos últimos anos, questionamentos como estes têm ganhado cada vez mais importância no contexto das terapias baseadas em processo (Hayes & Hofmann, 2018). Segundo essa perspectiva, os pesquisadores não devem apenas se concentrar em determinar a eficácia para determinada população, mas também identificar os processos psicológicos críticos para tal. O objetivo é identificar os processos relevantes, isto é, tanto as variáveis dependentes (e.g., processo de fusão cognitiva como um moderador de ansiedade) quanto as independentes (e.g., procedimento de *mindfulness* para reduzir a fusão cognitiva e, logo, a ansiedade). Ter conhecimento sobre os componentes críticos permite uma terapia mais focada e precisa, eliminando componentes do tratamento que consomem tempo e energia e não são relevantes para a melhora clínica. Em termos práticos, isto resultaria em terapias com resultados mais rápidos, melhorando a relação custo-benefício do tratamento (Hofmann & Hayes, 2019).

Ao formular casos em termos de processos psicológicos, é possível afastar-se do modelo médico de psicopatologia (Hayes & Hofmann, 2020). Ao identificar os processos psicológicos relevantes para a saúde mental de pessoas com ou sem diagnósticos, tornamos o sistema atual de classificação menos necessário. Por exemplo, a busca por uma vida mais conectada com valores não seria importante para todas as pessoas, com ou sem um diagnóstico pelo *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM), da American Psychiatric Association (APA, 2014)? Embora tratamentos baseados em protocolos de intervenção para determinado transtorno mental tenham representado uma evolução fundamental na prática baseada em evidências em psicoterapia (PBEP), autores contemporâneos defendem que o foco de estudo sejam os processos psicológicos clinicamente relevantes (Hayes & Hofmann, 2020).

Existem diferentes abordagens válidas para a investigação experimental dos processos psicológicos. O presente capítulo pretende destacar a contribuição de pesquisas translacionais. A pesquisa translacional se encontra na intersecção entre a pesquisa básica e a pesquisa aplicada (Mace & Critchfield, 2010). Em vez de estudar o efeito de diversas sessões de psicoterapia ACT para pacientes com ansiedade generalizada, por exemplo, podemos criar condições análogas em laboratório que nos permitam generalizações sobre a vida fora do laboratório. Podemos mimetizar tanto a variável dependente (e.g., criação de um estímulo pré-aversivo por meio de um condicionamento respondente) quanto a variável independente (e.g., isolar um exercício de valores) e avaliar o efeito de uma variável sobre a outra.

Logicamente, decompor as variáveis em partes menores implica uma menor validade externa. Caso a pesquisa hipotética supracitada mostre uma forte diminuição de respostas de esquiva diante do estímulo aversivo após a intervenção de valores, não podemos concluir que exercícios de valores podem curar ansiedade generalizada. As

hipóteses geradas a partir dos resultados de estudos translacionais permitem um refinamento de hipóteses que serão testadas em condições aplicadas. As pesquisas translacionais não substituem pesquisas aplicadas; ambas têm funções diferentes na construção da ciência psicológica (Hake, 1982). Também é necessário incluir, nessa análise, pesquisas aplicadas que isolaram o componente valores em sua intervenção. Dessa forma, é possível avaliar separadamente o efeito de uma intervenção baseada em valores sobre alguma medida.

Embora autores comportamentais contextuais venham produzindo estudos teórico-conceituais sobre valores, conforme Dahl et al. (2009), LeJeune e Luoma (2019) e Moran et al. (2018), há uma carência de estudos dos processos com maior controle experimental. O presente capítulo tem como objetivo apresentar um panorama dos estudos translacionais sobre valores sob a perspectiva da ACT. Compreender a metodologia utilizada e os resultados encontrados possibilita a identificação de lacunas da área e favorece o refinamento metodológico. Na revisão da literatura apresentada neste capítulo, foram incluídos somente estudos que utilizaram medidas objetivas de valores a fim de facilitar a comparação. Foram excluídos: trabalhos teóricos, históricos, conceituais, artigos de revisão, estudos experimentais que avaliaram propriedades psicométricas de instrumentos de avaliação e estudos de caso; estudos com participantes menores de 18 anos ou com desenvolvimento atípico; intervenções cujo foco principal diferia da intervenção com valores; além de livros, capítulos de livro, teses e dissertações.

Valores no laboratório

Os primeiros estudos que iremos analisar foram realizados em laboratório. Mas como capturar e estudar algo tão complexo como valores no contexto laboratorial? Para compreender isso, precisamos entender que intervenções de valores frequentemente se aplicam a situações nas quais o autocontrole é necessário (Wilson & Murrell, 2004).

Por exemplo, um jovem adulto que deseja viver uma vida alinhada ao valor “independência”, é confrontado cotidianamente com diversas situações de escolha. Alguns comportamentos alinhados com o valor independência podem ter alto valor reforçador positivo: viajar com os amigos sem a presença de um adulto, por exemplo. No entanto, boa parte dos comportamentos alinhados com independência podem não ser tão animadores assim: abrir conta no banco, cuidar da própria saúde física, gerir os próprios compromissos, realizar tarefas domésticas, entre outros. Ou seja, o que é experienciado como prazeroso a curto prazo não está alinhado com o interesse de longo prazo de quem deseja independência. As intervenções baseadas em valores terão como objetivo aumentar a motivação e o valor reforçador do engajamento em atividades alinhadas com o que é importante para o cliente.

Considerando esse conflito, parte das pesquisas descritas a seguir conta com um procedimento que apresenta, de alguma forma, desconforto ou dor aos participantes. Nesse contexto, a intervenção sobre valores visa aumentar a tolerância à dor. De certa forma, podemos dizer que o objetivo é aumentar respostas de autocontrole para uma vida mais conectada com os valores escolhidos.

O primeiro estudo, por Páez-Blarrina et al. (2008), contou com 20 estudantes universitários. Eles foram aleatorizados em dois grupos: grupo ACT e grupo controle (CONT). Todos os participantes foram submetidos à mesma tarefa experimental, que era completar um *matching-to-sample* (MTS) em troca de pontos que poderiam ser trocados por *vouchers* de itens de consumo. Cada resposta incorreta na tarefa de MTS foi consequenciada com um choque elétrico. Os participantes foram solicitados a descrever, por meio de uma escala visual, a intensidade da dor. Outra medida mais direta foi o número de tentativas no MTS de cada participante: quanto maior o número de tentativas,

maior a chance de receber um choque. O procedimento de MTS foi feito antes das intervenções e foi repetido após (i.e., pré-teste e pós-teste).

Ambas as condições contaram com componentes de psicoeducação sobre o papel dos eventos privados na dor, metáforas e exercícios experienciais. De forma resumida, o grupo ACT recebeu instruções sobre a possibilidade de sentir dor e desconforto conforme avançavam em direção a seus valores. Em seguida, os participantes foram solicitados a fazer um exercício de imaginação orientado por uma metáfora famosa da ACT, chamada metáfora do pântano (Stoddard & Niloofar, 2014). Neste exercício, os participantes foram solicitados a imaginar que estavam tentando atravessar um pântano em direção a uma meta pessoal importante, descrevendo pensamentos e sensações que emergiram nessa difícil travessia. Foi descrita, pelo experimentador, uma relação de equivalência entre aproximar-se desses eventos privados aversivos e aproximar-se do desconforto causado pelo choque elétrico. A última fase da intervenção consistiu basicamente em um exercício de *mindfulness*, no qual os participantes foram instruídos a se imaginar observando emoções e pensamentos na tarefa experimental. Aqui, o objetivo era avaliar se essa intervenção poderia reduzir a função aversiva do choque elétrico.

A condição controle, abreviadamente, foi composta por procedimentos muito similares, com a distinção de que as metáforas e exercícios experienciais estabeleceram, em termos da teoria das molduras relacionais (RFT), uma relação de oposição entre eventos privados aversivos e desempenho na tarefa experimental. Ou seja, emoções e pensamentos associados ao choque foram postos como um obstáculo à realização da tarefa.

A análise comparativa entre os resultados no pré-teste e no pós-teste indicou um aumento na tolerância à dor (i.e., medida pela persistência na tarefa) e uma redução no relato da intensidade da dor em ambas as condições experimentais. Contudo, somente na condição ACT houve um aumento significativo no número de participantes que continuaram realizando a tarefa mesmo quando relatavam muita dor (i.e., relato de dor maior que 9 em uma escala que vai até 10), passando de 5 participantes no pré-teste, para 9 no pós-teste. Este dado está em consonância teoricamente com a ACT, que não visa reduzir diretamente a intensidade do sofrimento, mas busca promover respostas mais flexíveis diante dos eventos privados aversivos.

Um estudo semelhante, evidenciado por Branstetter-Rost et al. (2009), buscou comparar os efeitos de uma intervenção de aceitação baseada em ACT com e sem o componente de valores em um procedimento chamado *cold pressor task*. O propósito da tarefa era avaliar a tolerância à dor dos participantes ao imergir uma das mãos em um balde com gelo. O procedimento foi feito antes e após os participantes terem sido submetidos às condições experimentais, possibilitando a obtenção de uma linha de base da tolerância à dor, medida pelo tempo de imersão e pelo relato da intensidade da dor.

Este estudo contou com a participação de 99 estudantes de psicologia randomizados em três grupos: aceitação, aceitação + valores e controle. As condições experimentais foram preparadas de forma que tivessem a duração de 20 minutos. No protocolo de aceitação, foram incluídos componentes de “controle como o problema”, nos quais foram utilizados exercícios e metáforas, como supressão de pensamentos e tentativas de forçar a mudança de sentimentos. Conceitualmente, o que os pesquisadores estavam tentando promover é o que a ACT chama de desesperança criativa. O objetivo era que os participantes percebessem o quão difícil e fútil é tentar suprimir pensamentos e emoções desagradáveis.

Na intervenção do grupo de aceitação + valores, os participantes foram instruídos pelo experimentador de que a aceitação era especialmente útil quando esta promovia engajamento em ações comprometidas com valores. Em seguida, os participantes

receberam auxílio para identificar os seus valores mais importantes e conduzidos a um exercício de imaginação de dois minutos. Por exemplo, caso o participante tivesse identificado “família” como um valor importante, este era convidado a se imaginar nadando em água gelada para resgatar um membro querido de sua família. A condição controle consistiu simplesmente em uma leitura do texto da Constituição Estadual durante os mesmos 20 minutos.

Os resultados revelaram que a condição aceitação + valores produziu uma tolerância à dor significativamente maior do que a condição aceitação, e esta, por sua vez, produziu uma tolerância à dor significativamente maior do que a condição controle. É possível perceber que tanto aceitação quanto valores, isoladas ou combinadas, produzem maior persistência diante de situações aversivas.

Seguindo a mesma linha, um estudo de Smith et al. (2019), investigou o efeito isolado de intervenções de valores sobre a tolerância à dor. Para isso, 32 estudantes universitários de graduação foram submetidos ao *cold pressor task*. Os participantes foram aleatorizados em dois grupos: valores e controle. Ambas as intervenções tiveram a duração de 30 minutos, utilizando apresentações de Power Point que continham instruções por áudio.

O protocolo de valores do experimento consistiu em três partes: (a) clarificação de valores feita a partir do exercício do funeral, de acordo com Stoddard e Niloofar (2014), no qual os participantes foram solicitados a imaginar comparecer ao seu próprio funeral e redigir um discurso com base no que acreditavam que um ente querido diria sobre eles se tivessem vivido sua vida ideal; (b) avaliação de valores, na qual os participantes detalharam mais aprofundadamente sobre nove domínios valorizados da vida e o que ostariam de ser em cada área. Exemplos desses domínios incluíram família, espiritualidade e carreira. Posteriormente, os participantes avaliaram a importância pessoal de cada um desses domínios em uma escala do tipo Likert, de 1 (pouca importância) a 10 (muita importância) como parte de um exercício de classificação de valores. O domínio mais importante foi selecionado para o próximo exercício de imaginação; (c) essa fase consistiu em uma combinação de duas metáforas, conhecidas como metáfora do pântano e metáfora da montanha (Stoddard & Niloofar, 2014). Neste exercício de imaginação, os participantes foram convidados a imaginar que estavam escalando uma montanha e o pico da montanha representava o seu valor mais importante. Durante a caminhada, encontraram um rio gelado, o qual tiveram que atravessar para alcançar este valor. As instruções do áudio descreviam a semelhança entre o *cold pressor task* e o rio, criando assim uma relação de coordenação entre o seu valor pessoal e o ato de mergulhar o braço na água fria. Já os participantes do grupo controle foram solicitados a ler um material neutro, especificamente informações relacionadas a diferentes “maravilhas do mundo”, pelos mesmos 30 minutos.

Após os participantes terem sido submetidos às respectivas intervenções, foram submetidos novamente ao *cold pressor task*. Os resultados mostraram que o tempo de imersão aumentou 51,06 segundos para os participantes na condição valores e diminuiu 10,79 segundos para aqueles na condição controle. Os pesquisadores, além de medir tempo de imersão e intensidade da dor, como nos estudos mencionados anteriormente, também mediram o relato de sofrimento subjetivo derivado da dor. Ou seja, mensuraram não só o quanto imergir o braço na água fria causa dor física, mas também o quanto que a dor física gera sofrimento psicológico. A análise dos dados revelou que aumentos na intensidade de dor e no sofrimento psicológico foram preditores de diminuições no tempo de imersão para os participantes do grupo controle, mas não do valores. Esse dado evidencia a capacidade de intervenções com valores, ainda que breves, de aumentar a

tolerância à dor mesmo sem reduzir a sensibilidade à mesma. Em outras palavras, não é necessário diminuir a sensação de dor para avançar em direção ao que importa.

Em outro estudo, por Gregg et al. (2014), os pesquisadores visavam investigar se, quando comparados a uma condição controle, indivíduos que receberam uma intervenção breve de clarificação de valores antes de uma tarefa estressora, apresentariam níveis de cortisol mais baixos. Além disso, buscaram determinar se a evitação experiencial, medida via Acceptance and Action Questionnaire (AAQ — Bond et al., 2011), e a consistência de ações comprometidas com valores, medida via Valued Living Questionnaire (VLQ — Wilson et al., 2010) serviriam como preditores dos níveis linha de base de cortisol.

Para testar essa hipótese, um grupo de 98 estudantes universitários foi submetido ao Trier Social Stress Test (TSST — Kirschbaum et al., 1993). O TSST é uma tarefa amplamente replicada na literatura e produz, de forma confiável, um aumento de duas a três vezes no cortisol salivar em 70—85% dos participantes (Kudielka et al., 2007). A tarefa consistia em colocar os participantes em uma sala com uma câmera de vídeo escondida e um painel de “juízes”, descritos como especialistas, avaliando o seu comportamento não verbal. Cada participante foi informado que teria 10 minutos para preparar um discurso de cinco minutos com o objetivo de convencer uma banca de que seria o candidato ideal para um emprego sonhado fictício. Os participantes foram então conduzidos a uma sala separada para preparar seu discurso, e, após 10 min, o participante retornava à sala com os juízes e fazia seu discurso. Nenhum *feedback* foi fornecido a respeito do desempenho destes e os juízes foram treinados para permanecer o mais inexpressivos possível. Após o discurso, os participantes foram solicitados a completar uma tarefa matemática: fazer contas de subtração sucessivas de 13 em 13 a partir de 2083, da forma mais rápida e precisa possível, por cinco minutos. Se um erro era cometido, eles eram solicitados a reiniciar a contagem a partir de 2083.

Antes de serem submetidos ao TSST, os experimentadores coletaram uma amostra de saliva (para medir os níveis de cortisol) e dividiram os participantes aleatoriamente em dois grupos: clarificação de valores e controle. A condição de valores foi composta por um exercício de escrita de clarificação de valores, por meio de uma versão adaptada do Bull's Eye Values Survey (BEVS — Lundgren et al., 2012). O BEVS é graficamente apresentado como um alvo circular, no qual o centro representa viver uma vida bem próxima aos valores e as periferias representam viver de uma maneira distante de seus valores. O alvo é subdividido em áreas comumente valorizadas: relacionamento, educação, emprego, diversão e autocuidado. Os participantes foram solicitados a descrever seus valores pessoais nessas áreas, ou seja, que tipo de pessoa gostariam de ser. Em seguida, solicitou-se que descrevessem uma ação recente que exemplificasse viver este valor na prática, bem como ações que poderiam realizar no futuro para viver esse valor em cada uma das áreas supracitadas. Por último, os participantes foram instruídos a classificar o quão consistentemente têm se comportado em relação aos seus valores por meio da imagem do BEVS. Já os participantes na condição de controle participaram de um jogo de perguntas relativas à televisão, esportes, filmes, música ou celebridades.

Os resultados indicaram que os participantes submetidos à condição de clarificação de valores tiveram uma diminuição significativa nos níveis de cortisol em comparação aos participantes do grupo controle. Em relação ao cortisol medido na linha de base, a pontuação na medida de valores não foi preditiva, enquanto que a pontuação na escala de flexibilidade psicológica foi. Observou-se que uma intervenção de clarificação de valores breve pode reduzir a resposta fisiológica a um evento social estressor. Esse achado é interessante pois, conforme apontado na literatura, o modo como reagimos à dor física pode diferir de nossa resposta a outros estímulos aversivos (Sturycz, 2014).

Seguindo os caminhos da pesquisa translacional, Katz et al. (2016) se propuseram a investigar as divergências entre diferentes concepções sobre motivação para a melhora clínica. Mais especificamente, buscaram descobrir se haveria diferença no engajamento caso as metas fossem formuladas como redução de sintomas, em comparação com a promoção de valores.

Para responder esta pergunta, os autores recrutaram 120 estudantes universitários, que foram divididos aleatoriamente em quatro grupos: promoção de valor, prevenção de sintomas, distração e um grupo que não recebeu qualquer intervenção. Os participantes de todos os grupos foram instruídos a descrever por escrito um evento desagradável, porém não traumático, que haviam experimentado e que ainda provocasse pensamentos e sentimentos desagradáveis. Em seguida, foram orientados a escreverem um pensamento negativo relacionado a este evento. Posteriormente, foram sistematicamente instruídos a ruminar sobre o pensamento de acordo com um protocolo validado (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993).

Em seguida, já em seus respectivos grupos experimentais, os participantes foram submetidos aos seguintes procedimentos:

- **Promoção de valores:** os participantes responderam à primeira parte do VLQ, segundo Wilson et al. (2010), no qual descreveram o nível de importância (em uma escala de 1 a 10) atribuído a cada um dos dez domínios¹. Então, selecionaram o domínio de valor que obteve a maior a pontuação em termos de importância. Em seguida, descreveram situações nas quais o pensamento identificado na fase anterior os impedia de viver seus valores da melhor maneira possível. Por fim, eles foram instruídos a preencher quatro sentenças condicionais nas quais reduzir a importância dada a pensamentos negativos poderia permitir que tivessem uma vida mais direcionada aos valores (por exemplo, "Se o pensamento [inserir o pensamento] não fosse um problema para mim, eu iria [completar usando algo importante em sua vida que seu pensamento o impede de realizar]");
- **Prevenção de sintomas:** nessa condição, os participantes concentraram-se em reduzir as emoções desencadeadas pelo pensamento previamente identificado como um passo para reduzir o sofrimento. Após classificarem a relevância pessoal de dez tipos de emoções negativas (e.g., o quanto a raiva incomoda), os participantes selecionaram as emoções que classificaram de forma mais negativa. Em seguida, listaram situações em que o pensamento em questão os levou a experimentar a emoção selecionada. Por fim, eles foram instruídos a preencher quatro sentenças condicionais nas quais reduzir a importância dada a pensamentos negativos poderia reduzir emoções negativas (por exemplo, "Se o pensamento [inserir pensamento] não fosse um problema para mim, eu me sentiria menos [completar com a emoção negativa selecionada]");
- **Distração:** os participantes desse grupo seguiram um protocolo de estrutura semelhante aos procedimentos experimentais acima, porém sem relação com o pensamento negativo identificado. Primeiro, os participantes classificaram uma lista de 10 cores distintas, com base em suas preferências pessoais. Em seguida, descreveram situações em que entraram em contato com suas cores favoritas. Finalmente, eles preencheram três sentenças condicionais relacionadas às cores (por exemplo, "Se eu soubesse pintar bem, pintaria meu quarto [completo com cores]");

¹ Os domínios são: família de origem, casamento/relacionamento íntimo, parentalidade, amizades, carreira, educação, lazer, espiritualidade, cidadania/vida comunitária, saúde física.

- **Controle:** esse grupo não recebeu nenhuma intervenção; após a identificação do pensamento, seguiram direto para a próxima fase.

Posteriormente, todos os participantes foram submetidos a duas tarefas experimentais aversivas, as quais tiveram a função de variável dependente. O tempo que os participantes dedicaram a essas tarefas foi medida pelo computador e considerada como o nível de engajamento, seguindo parâmetros da literatura (Förster et al., 2001). A primeira tarefa consistiu em escrever em um papel “passou pela minha cabeça que [inserir pensamento negativo]”. Essa tarefa aversiva foi repetida diversas vezes, variando o modo de escrita (i.e., mão dominante, letras maiúsculas etc.). A segunda tarefa consistiu em uma atividade de imaginação: “imagine seu pensamento escrito em caixa alta e em negrito em sua camisa. Imagine-se andando por aí vestindo essa camisa em um dia normal. Feche os olhos e, quando terminar, pressione a barra de espaço para continuar”.

Os resultados mostraram que os participantes do grupo promoção de valores investiram mais tempo em uma tarefa terapêutica do que todos os outros grupos. Do ponto de vista estatístico, o grupo prevenção de sintomas teve um desempenho igual aos dois grupos controle. Os dados sugerem que formular objetivos terapêuticos em termos de promoção de valores pode ser mais útil, para o engajamento, do que formulá-los como sintomas. Esse achado se alinha bem à discussão supracitada sobre terapia baseada em processos, em detrimento de uma concepção tradicional de psicopatologia.

Os estudos descritos a seguir adotam intervenções exclusivamente baseadas em valores para tratar problemas sociais relevantes.

Intervindo em valores

Gostaríamos de destacar um estudo com delineamento de sujeito único voltado para um público que têm recebido atenção recente de pesquisadores em ACT: pais de crianças autistas (Gould et al., 2018). Segundo os autores, estes pais experimentam níveis persistentes e elevados de sofrimento psicológico, o que provavelmente afeta sua capacidade de manter consistência de ações comprometidas com valores. O estudo em questão empregou uma linha de base múltipla entre os participantes para investigar os efeitos de um protocolo breve de ACT sobre o comportamento materno alinhado com valores.

O estudo contou com a participação de três mães cujos filhos recebiam em suas residências intervenções de análise aplicada do comportamento. A variável dependente foi a frequência dos comportamentos maternos direcionados por valores, medidos por observação direta do experimentador. O comportamento direcionado por valores foi definido como qualquer ação com resultado tangível diretamente relacionado a um valor individual identificado pelos pais. A topografia e cada um desses comportamentos, como era de se esperar, variaram bastante. A mãe e o experimentador identificaram os comportamentos-alvo durante uma entrevista inicial, antes de coletar os dados de comportamento da linha de base. Além da observação direta, as mães registraram seus comportamentos-alvo em um diário. Exemplos de comportamentos-alvo incluíam: levar o filho a um evento social, dizer “não” a pedidos de familiares e amigos, fazer atividade física, entre outros.

As três mães foram submetidas a seis sessões individuais de ACT. Todas as sessões incluíram discussão, modelagem e *role-play*. É importante mencionar que as intervenções não focaram exclusivamente em valores e que nenhum processo de flexibilidade psicológica recebeu mais atenção do que o outro. Tarefas de casa suplementares relacionadas ao conteúdo da sessão foram atribuídas, realizadas entre as sessões e revisadas no início de cada sessão. Além disso, o treinador do ACT contatou entre as sessões por meio de e-mails enviados no meio da semana, recapitulando os objetivos da

lição de casa e fornecendo dicas ou exercícios relacionados ao conteúdo da sessão anterior. Os resultados indicam melhorias notáveis no comportamento materno comprometido com valores em todas as participantes, tanto no autorrelato quanto na observação direta. Essa melhora foi mantida (e para duas das três mães até mesmo acelerada) no *follow-up* de sete meses.

Observando os dados descritos até agora, o leitor poderia perguntar se intervenções de valores funcionam simplesmente por estimularem o estabelecimento de metas. Em outras palavras, será que o ingrediente ativo é simplesmente se comportar para atingir objetivos? Para responder a esta questão, Chase et al. (2013), investigaram o impacto do treinamento *on-line* de estabelecimento de metas com e sem exploração de valores pessoais em uma medida de desempenho acadêmico (*grade point average* — GPA). O estudo contou com a participação de 132 estudantes de graduação em psicologia. O desenho do estudo foi escolhido para comparar duas condições: estabelecimento de metas vs. valores + estabelecimento de metas, visando investigar componentes.

O programa de metas forneceu aos participantes informações sobre a importância do estabelecimento de metas acadêmicas e como definir metas acadêmicas desafiadoras que fossem específicas, mensuráveis, atingíveis, realistas e definidas temporalmente (SMART). O conteúdo foi fornecido por meio de vídeos, textos, perguntas e lacunas com espaço para as respostas. Os participantes recebiam *feedback* continuamente ao longo do processo. Após aprenderem a melhor forma de definir metas, o programa orientou os participantes a definir: uma meta de longo prazo (i.e., próximos 2–3 anos ou após a graduação); uma meta intermediária (i.e., final do semestre); e meta(s) SMART de curto prazo para alcançar suas metas intermediárias e de longo prazo. Em seguida, os participantes foram solicitados a listar os obstáculos potenciais para o cumprimento das metas e a gerar soluções possíveis para cada um dos obstáculos. Os participantes foram questionados sobre o motivo pelo qual o objetivo era importante para eles como indivíduos, bem como sobre os benefícios potenciais de atingir esse objetivo. Vale a pena notar que esta parte do treinamento tangencia o tema valores, o que compromete parcialmente o objetivo do estudo. Uma vez que os autores não isolaram o componente metas de valores, não é possível analisar a contribuição individual de cada componente nos resultados. Por fim, o treinamento foi concluído pedindo aos participantes que listassem as etapas de ação específicas necessárias para alcançar seus objetivos acadêmicos.

A parte de valores do programa também foi apresentada no mesmo formato *on-line* utilizado na parte de estabelecimento de metas. O programa iniciou definindo o conceito de valores a partir da perspectiva ACT e os participantes responderam a perguntas relacionadas a isso. Em seguida, os participantes foram orientados a identificarem seus valores e a distinguirem valores e objetivos. A seguir, foram então encorajados a refletir sobre seus valores acadêmicos e a fazer escolhas importantes para eles como alunos. Duas metáforas da ACT foram apresentadas e os participantes escreveram sobre seus valores acadêmicos.

Além dos grupos experimentais, os pesquisadores incluíram um grupo de lista de espera, para fins de comparação. No estudo, ainda, foi permitido que os participantes na condição de lista de espera fizessem parte do programa de valores + estabelecimento de metas após o final do semestre (e da primeira fase de coleta). A análise dos resultados mostrou que a o grupo valores + estabelecimento de metas melhorou significativamente o desempenho acadêmico. Entretanto, o estabelecimento de metas por si só não teve efeito, em comparação com grupo da lista de espera. Adicionalmente, os participantes que estavam na lista de espera, e posteriormente participaram do grupo valores +

estabelecimento de metas, melhoraram seu desempenho somente após serem submetidos ao programa.

Esses dados sugerem que, de fato, simplesmente focar-se no estabelecimento de metas acadêmicas pode não ser suficiente para melhorar o desempenho. Ainda que os pesquisadores não tenham testado uma condição somente com valores, parece que a inclusão deste componente à intervenção de metas foi essencial para o sucesso do programa. Pesquisas futuras poderiam se ocupar em preencher esta lacuna na literatura.

Ainda na interface entre intervenções com valores e desempenho acadêmico, Paliliunas et al. (2018) investigaram o efeito de um programa *on-line* de seis semanas sobre valores no desempenho acadêmico e flexibilidade psicológica de estudantes de pós-graduação em análise do comportamento. Os 34 participantes foram aleatoriamente alocados em dois grupos: grupo valores e grupo controle.

Os participantes do grupo valores concluíram uma série de atividades focadas na clarificação e no comprometimento com valores. A cada início de semana, os participantes preenchiam uma ficha que era enviada por *e-mail*. Cada planilha incluía informações relacionadas aos valores e/ou ação comprometida em uma ou mais áreas da vida dos participantes, além de uma atividade relacionada ao tópico da semana. Ao longo de seis semanas, os seguintes conteúdos foram apresentados aos alunos:

- Semana 1: BEVS, por Lundgren et al. (2012);
- Semana 2: apresentação do conceito de ação comprometida, identificação dos obstáculos e definição de metas;
- Semana 3: reflexão especificamente sobre os valores dos participantes relacionados à pós-graduação;
- Semana 4: identificação de ações comprometidas relacionadas aos valores identificados na semana;
- Semana 5: discussão sobre o senso de identidade dos participantes em relação aos seus valores. O objetivo foi criar distinções entre o conteúdo das experiências e a perspectiva de si mesmos como o contexto no qual as experiências ocorrem (em termos da ACT, interface entre valores e *self* como contexto);
- Semana 6: atividade de resumo, revisando os planos criados nas semanas anteriores e enfatizando a importância de permanecer comprometido após o término do estudo.

O grupo controle passou por uma intervenção exatamente no mesmo formato (*on-line*, via *e-mail*, durante seis semanas) sobre dicas de estudo. O programa objetivava ensinar um repertório de estudo, mais especificamente a: (1) fazer boas anotações em aula, (2) praticar a escuta ativa, (3) fazer anotações úteis durante a leitura, (4) melhorar a concentração, (5) aprender a usar as anotações de forma eficiente e; (6) empregar estratégias para o aumento da capacidade de memorização.

Os resultados sugerem que o grupo valores apresentou aumentos estatisticamente significativos no desempenho acadêmico, na flexibilidade psicológica e na importância dos valores relacionados à educação em comparação com o grupo controle. Além disso, observou-se uma diferença significativa entre os grupos em termos de validade social: os participantes do grupo valores declararam que o tratamento os ajudou a melhorar seu desempenho acadêmico e o desempenho fora do contexto acadêmico.

O estudo conduzido por Firestone et al. (2019) também contou com a participação de estudantes universitários (N=137), porém com um objetivo diferente. Em vez de focar em um domínio específico de valores, como o estudo anterior, este procurou promover um aumento nas ações comprometidas com valores. Outra distinção importante foi a duração da intervenção: apenas uma sessão que durava entre 60 e 90 minutos. Com o propósito de aumentar a adesão, o programa foi projetado para ser autoguiado e *on-line*.

O programa de valores, denominado *living your values* (LYV) consistiu na aplicação de exercícios didáticos e experienciais visando promover clarificação de valores e definir metas alinhadas a esses valores. O programa forneceu informações em fichas, textos, exercícios, exemplos hipotéticos de casos de estudantes universitários, metáforas e um vídeo. Além disso, foi individualizado para os participantes, de forma que as respostas aos exercícios de valores reaparecessem à medida que avançavam no programa. Ao final, os participantes receberam instruções sobre o estabelecimento de metas baseadas em valores e foram encorajados a completar um diário de registro de ações comprometidas nas quatro semanas subsequentes. Não houve grupo controle, portanto todos os participantes foram submetidos à mesma condição. As medidas foram aplicadas antes e após a intervenção, juntamente com um *follow-up* de um mês.

Os resultados do programa revelaram um aumento estatisticamente significativo de ações baseadas em valores desde o início da intervenção até o *follow-up*. Ainda que o tamanho do efeito tenha sido pequeno, o aumento foi especialmente significativo nas áreas de lazer, recreação, vida comunitária e cidadania. A pesquisa também mensurou bem-estar psicológico, porém não foram observadas alterações significativas. Os dados revelaram que mesmo uma intervenção muito breve pode produzir mudança em ações comprometidas com valores, mesmo após um mês de participação no programa.

Considerações finais

Os estudos descritos no presente capítulo apresentam ao leitor um panorama da abordagem dos valores em contextos de pesquisas translacionais e aplicadas. Conforme descrito, os ambientes laboratoriais possibilitam a investigação de fenômenos altamente complexos, como propósito e significado. A evolução, ao longo dos anos, da RFT proporcionou avanços notáveis nos estudos da linguagem e cognição (Dymond & Roche, 2013). A ACT, por sua vez, também vem criando, aprimorando e testando diferentes tecnologias de intervenção. Vale ressaltar, entretanto, que há uma certa desconexão, especialmente, entre avanços recentes na literatura da RFT e as intervenções descritas no presente capítulo. Estudos translacionais futuros poderiam explorar, por exemplo, quais dimensões do *Hyper-Dimensional Multi-Level* (HDML — Barnes-Holmes et al., 2020) são mais relevantes para fomentar ações comprometidas com valores.

Uma limitação significativa deste capítulo é a ausência de dados oriundos de estudos correlacionais. Existem dados, por exemplo, que mostram uma correlação entre valores materialistas e índices menores de bem-estar (Kashdan & Breen, 2007). Há uma abundância de estudos correlacionais, do âmbito interno e externo à ACT, que trazem dados interessantes (e.g., Kashdan & Breen, 2007; Veage et al., 2011). Atualmente, os autores do presente capítulo, estão trabalhando em uma revisão sistemática que pretende descrever os achados experimentais dos estudos correlacionais. Outra limitação do presente capítulo é a omissão de pesquisas de mediação, ou seja, estudos aplicados que apresentavam dados sobre a contribuição dos valores na variância observada no resultado².

Da mesma forma que as pesquisas supracitadas investigaram valores e ação comprometida, outros estudos se concentraram em examinar outros processos psicológicos, dentro e fora da ACT (Hayes & Hofmann, 2018). Essa construção coletiva de conhecimento sobre processos psicológicos clinicamente relevantes tem possibilitado a identificação dos componentes terapêuticos que contribuem na melhora clínica. Além disso, assim como vem sendo feito por pesquisadores, segundo Levin et al. (2020), é

² Há uma revisão maior em andamento, conduzida pelos autores do presente capítulo, que abrange tanto estudos correlacionais quanto estudos de mediação.

Comentado [FC1]: Mi, já foi publicada essa revisão mencionada?

Comentado [CG2R1]: Ainda não

possível delinear pesquisas que avaliem tanto os efeitos isolados quanto os efeitos combinados de diferentes componentes. Vale notar, entretanto, que a aplicação da psicoterapia baseada em processos ainda está em estágios iniciais. A consolidação dessa abordagem como prática estabelecida exigirá que se reúna uma ampla gama de evidências provenientes de pesquisas translacionais e aplicadas.

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (5ª ed.). Artmed.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., & McEnteggart, C. (2020). Updating RFT (more field than frame) and its implications for process-based therapy. *The Psychological Record*, 70, 605–624.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
https://www.researchgate.net/publication/277210428_Preliminary_psychometric_properties_of_the_Acceptance_and_Action_Questionnaire_-_II_A_revised_measure_of_psychological_flexibility_and_acceptance
- Branstetter-Rost, A., Cushing, C., & Douleh, T. (2009). Personal values and pain tolerance: Does a values intervention add to acceptance? *The Journal of Pain*, 10(8), 887-892. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.01.001>
- Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vilardaga, J. P., & Follette, V. (2013). Values are not just goals: Online ACT-based values training adds to goal setting in improving undergraduate college student performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 79-84.
- Dahl, J. C., Plumb, J. C., Stewart, I., & Lundgren, T. (2009). *The art and science of valuing in psychotherapy: Helping clients discover, explore, and commit to valued action using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Dymond, S., & Roche, B. (2013). *Advances in relational frame theory & contextual behavioral science: Research & application*. New Harbinger Publications.
- Firestone, J., Cardaciotto, L., Levin, M. E., Goldbacher, E., Vernig, P., & Gambrel, L. E. (2019). A web-based self-guided program to promote valued-living in college

- students: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 29-38.
https://www.researchgate.net/publication/330316642_A_Web-Based_Self-Guided_Program_to_Promote_Valued-Living_in_College_Students_A_Pilot_Study
- Förster, J., Grant, H., Idson, L. C., & Higgins, E. T. (2001). Success/failure feedback, expectancies, and approach/avoidance motivation: How regulatory focus moderates classic relations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 37(3), 253-260.
- Gould, E. R., Tarbox, J., & Coyne, L. (2018). Evaluating the effects of acceptance and commitment training on the overt behavior of parents of children with autism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 81-88.
https://www.researchgate.net/publication/318034225_Evaluating_the_Effects_of_Acceptance_and_Commitment_Training_on_the_Overt_Behavior_of_Parents_of_Children_with_Autism
- Gregg, J. A., Namekata, M. S., Louie, W. A., & Chancellor-Freeland, C. (2014). Impact of values clarification on cortisol reactivity to an acute stressor. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 299-304.
- Hake, D. F. (1982). The basic-applied continuum and the possible evolution of human operant social and verbal research. *The Behavior Analyst*, 5(1), 21-28.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2742021/>
- Hayes, S. C. (2021, may 27). *Acceptance and commitment therapy exceeds 600 randomized controlled trials!* Association for Contextual Behavioral Science.
https://contextualscience.org/news/acceptance_and_commitment_therapy_exceeds_600_randomized_controlled_trials
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2020). *Beyond the DSM: Toward a process-based alternative for diagnosis and mental health treatment*. New Harbinger Publications.
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 37-50.
<https://doi.org/10.1177/2167702618772296>

- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(5), 521-539.
- Katz, B. A., Catane, S., & Yovel, I. (2016). Pushed by symptoms, pulled by values: Promotion goals increase motivation in therapeutic tasks. *Behavior Therapy, 47*(2), 239-247.
https://www.researchgate.net/publication/284136941_Pushed_by_Symptoms_Pulled_by_Values_Promotion_Goals_Increase_Motivation_in_Therapeutic_Tasks
- Kirschbaum, C., Pirke, K. M., & Hellhammer, D. H. (1993). The 'Trier Social Stress Test': A tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology, 28*(1-2), 76-81.
https://www.researchgate.net/publication/14944707_The_%27Trier_Social_Stress_Test%27_-_A_Tool_for_Investigating_Psychobiological_Stress_Responses_in_a_Laboratory_Setting
- Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Kirschbaum, C. (2007). Ten years of research with the Trier Social Stress Test - Revisited. In E. Harmon-Jones & P. Winkielman (Eds.), *Social neuroscience: Integrating biological and psychological explanations of social behavior* (pp. 56-83). Guilford Press.
- LeJeune, J., & Luoma, J. (2019). *Values in therapy: A clinician's guide to helping clients explore values, increase psychological flexibility, and live a more meaningful life*. Context Press.
- Levin, M. E., Krafft, J., Hicks, E. T., Pierce, B., & Twohig, M. P. (2020). A randomized dismantling trial of the open and engaged components of acceptance and commitment therapy in an online intervention for distressed college students. *Behaviour Research and Therapy, 126*, 103557.
- Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: A psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 518-526.
- Mace, F. C., & Critchfield, T. S. (2010). Translational research in behavior analysis: Historical traditions and imperative for the future. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 93*(3), 293-312.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2861871/>

- Moran, D. J., Bach, P. A., & Batten, S. V. (2018). *Committed action in practice: A clinician's guide to assessing, planning, and supporting change in your client*. Context Press.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7(6), 561-570.
https://www.researchgate.net/publication/239960540_Effects_of_rumination_and_distraction_on_naturally_occurring_depressed_mood
- Páez-Blarrina, M., Luciano, C., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia, S., Rodríguez-Valverde, M., & Ortega, J. (2008). Coping with pain in the motivational context of values: Comparison between an acceptance-based and a cognitive control-based protocol. *Behavior Modification*, 32(3), 403-422.
https://www.researchgate.net/publication/5461610_Coping_With_Pain_in_the_Motivational_Context_of_Values
- Paliliunas, D., Belisle, J., & Dixon, M. R. (2018). A randomized control trial to evaluate the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to increase academic performance and psychological flexibility in graduate students. *Behavior Analysis in Practice*, 11(3), 241-253.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6182845/>
- Smith, B. M., Villatte, J. L., Ong, C. W., Butcher, G. M., Twohig, M. P., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2019). The influence of a personal values intervention on cold pressor-induced distress tolerance. *Behavior Modification*, 43(5), 688-710.
https://www.researchgate.net/publication/325878380_The_Influence_of_a_Personal_Values_Intervention_on_Cold_Pressor-Induced_Distress_Tolerance
- Stoddard, J. A., & Niloofar, A. (2014). *The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Sturycz, C. A. (2014). *Subjective vs. objective physical pain in individuals who report a history of nonsuicidal self-injury: A closer look at what it means to experience pain* (Master's thesis). Faculty of the Department of Psychology, Western Kentucky University, United States.
<https://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2405&context=theses>

- Veage, S., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2011). Importance, pressure, and success: Dimensions of values and their links to personality. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1180-1185.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness & acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120-151). The Guilford Press.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., & Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The valued living questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249- 272.
- https://www.researchgate.net/publication/228349855_The_Valued_Living_Questionnaire_Defining_and_Measuring_Valued_Action_within_a_Behavioral_Framework