

**TERAPIAS CONTEXTUAIS EM AÇÃO: INTEGRAÇÃO ENTRE ACT, FAP E A  
ANÁLISE FUNCIONAL DO COMPORTAMENTO**  
**CONTEXTUAL THERAPIES IN ACTION: INTEGRATION OF ACT, FAP, AND  
FUNCTIONAL BEHAVIOR ANALYSIS**

<sup>1</sup> Dileymárcio de Carvalho

<sup>2</sup> Farley Vasconcellos

**RESUMO**

As terapias comportamentais contextuais, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) e a Análise Funcional do Comportamento, têm se consolidado como abordagens inovadoras no tratamento de transtornos psicológicos. Este artigo tem como objetivo discutir a integração dessas abordagens e seus impactos na flexibilidade psicológica e na relação terapêutica. A metodologia empregada foi uma revisão narrativa de literatura baseada em fontes acadêmicas atualizadas. Os resultados apontam que a ACT e a FAP, fundamentadas no Contextualismo Funcional, promovem mudanças sustentáveis ao enfatizarem a relação terapeuta-cliente e a função do comportamento. Conclui-se que a integração entre essas abordagens potencializa os resultados clínicos e representa uma direção promissora para a prática psicológica baseada em evidências.

**Palavras-chave:** Terapia de Aceitação e Compromisso. Psicoterapia Analítica Funcional. Análise Funcional do Comportamento. Contextualismo Funcional. Flexibilidade Psicológica.

**ABSTRACT**

Contextual behavioral therapies, such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Functional Analytic Psychotherapy (FAP), and Functional Behavior Analysis, have established themselves as innovative approaches to treating psychological disorders. This article aims to discuss the integration of these approaches and their impacts on psychological flexibility and the therapeutic relationship. The methodology employed was a narrative literature review based on updated academic sources. The results indicate that ACT and FAP, grounded in Functional Contextualism, promote

---

<sup>1</sup> Mestre em Territórios Midiáticos pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Especialista em Metodologia do Ensino Superior pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC/MG). Especialista em Psicologia Positiva e Bem-estar pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS). Graduado em Psicologia pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Graduado em Comunicação Social: Jornalismo, Publicidade e Propaganda (UNIVALE).  
E-mail: [dileymarcio.carvalho@gmail.com](mailto:dileymarcio.carvalho@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduado em Comunicação Social: Jornalismo pela Universidade Vale do Rio Doce (UNIVALE). Graduado em Psicologia pela Faculdade Anhanguera - GV.  
E-mail: [farleyvc@gmail.com](mailto:farleyvc@gmail.com)

sustainable changes by emphasizing the therapist-client relationship and the function of behavior. It is concluded that the integration of these approaches enhances clinical outcomes and represents a promising direction for evidence-based psychological practice.

**Keywords:** Acceptance and Commitment Therapy. Functional Analytic Psychotherapy. Functional Behavior Analysis. Functional Contextualism. Psychological Flexibility.

## 1 INTRODUÇÃO

As terapias contextuais surgiram como uma resposta às limitações das abordagens tradicionais da psicoterapia, priorizando a compreensão do comportamento humano dentro de um contexto funcional e dinâmico. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) compartilham princípios do Contextualismo Funcional e enfatizam a relação terapêutica como um fator de mudança clínica.

A ACT busca desenvolver a flexibilidade psicológica através de processos como aceitação, mindfulness e ação comprometida, enquanto a FAP utiliza a relação terapêutica para evocar e reforçar novos repertórios comportamentais. A integração entre essas abordagens pode fornecer uma estrutura clínica mais eficaz para o tratamento de diferentes transtornos psicológicos.

Este artigo tem como objetivo discutir a integração entre ACT, FAP e Análise Funcional do Comportamento, analisando seus fundamentos teóricos, sua aplicação clínica e seus impactos na prática psicológica.

## 2 MÉTODO

O presente estudo baseia-se em uma revisão narrativa da literatura, com levantamento de artigos científicos, livros e estudos acadêmicos publicados nos últimos 10 anos. Foram utilizadas bases de dados como PubMed, Scopus e Google Scholar, priorizando estudos que abordam a integração entre ACT, FAP e Análise Funcional do Comportamento. A seleção incluiu estudos teóricos, revisões sistemáticas e pesquisas empíricas sobre a eficácia dessas abordagens.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 3.1 O Contextualismo Funcional e a Base das Terapias Contextuais

O Contextualismo Funcional é um modelo filosófico essencial para as terapias comportamentais contextuais, fornecendo um arcabouço para a compreensão dos comportamentos humanos dentro de um contexto relacional dinâmico. Segundo Pepper (1942), esse modelo teórico enfatiza a interdependência entre eventos e suas relações funcionais, distanciando-se de explicações mecanicistas e reducionistas que consideram os comportamentos de forma isolada. Em sua formulação, o Contextualismo Funcional propõe que os eventos psicológicos e comportamentais devem ser analisados em sua totalidade, levando em consideração os fatores situacionais, históricos e subjetivos envolvidos.

Para Hayes, Strosahl e Wilson (2021), a ACT se baseia diretamente nessa perspectiva ao enfatizar a importância da flexibilidade psicológica e da aceitação das experiências internas, em detrimento da tentativa de controle sobre pensamentos e emoções. Eles argumentam que “a eficácia terapêutica não reside na eliminação do sofrimento, mas na mudança da relação que o indivíduo estabelece com suas experiências internas”. Esse enfoque contrasta com abordagens mais tradicionais que buscam extinguir sintomas por meio da reestruturação cognitiva.

Oshiro e Ferreira (2020) destacam que o Contextualismo Funcional influencia não apenas a ACT, mas também a FAP, que utiliza a relação terapêutica como um microcosmo das relações interpessoais do cliente. Para esses autores, “o terapeuta FAP atua como um espelho funcional dos padrões de comportamento do cliente, permitindo que mudanças emergentes na interação se generalizem para outros contextos”. Essa visão relacional é essencial para a construção de uma intervenção clínica eficaz e contextualizada.

Holman et al. (2020) ressaltam que a Análise Funcional do Comportamento, base fundamental do Contextualismo Funcional, possibilita uma compreensão detalhada das interações entre antecedentes, respostas e consequências, facilitando a adaptação de estratégias terapêuticas. Segundo esses autores, “a análise funcional transcende uma mera observação de contingências para se tornar um processo dinâmico de modificação e adaptação comportamental”.

A Teoria das Molduras Relacionais (RFT), proposta por Hayes, Barnes-Holmes e Roche (2020), amplia ainda mais essa abordagem ao demonstrar como a linguagem influencia os processos psicológicos. A RFT descreve como a construção de relações verbais pode fortalecer padrões de comportamento disfuncionais, levando à fusão

cognitiva e à esquiva experiencial. De acordo com Abreu e Abreu (2020), “a fusão cognitiva ocorre quando os pensamentos são tomados como verdades absolutas, reduzindo a flexibilidade psicológica e limitando a capacidade de ação do indivíduo”.

A integração do Contextualismo Funcional com a ACT e a FAP demonstra sua relevância prática na intervenção clínica. Oshiro e Ferreira (2020) afirmam que a compreensão do comportamento humano como um fenômeno dinâmico e interativo permite ao terapeuta adaptar suas estratégias em tempo real, aumentando a eficácia do tratamento. Eles concluem que “a personalização das intervenções com base na análise funcional do comportamento possibilita uma abordagem mais precisa e responsiva às necessidades do cliente”.

Assim, o Contextualismo Funcional continua a influenciar a prática clínica contemporânea, fornecendo uma estrutura teórica robusta para o entendimento do comportamento humano e o desenvolvimento de intervenções terapêuticas baseadas na função e no contexto dos eventos psicológicos.

### **3.2 Aplicações Clínicas do Contextualismo Funcional em Diferentes Populações**

O Contextualismo Funcional tem se mostrado uma abordagem eficaz na adaptação das terapias contextuais para diversas populações clínicas, permitindo uma maior flexibilidade no tratamento e promovendo mudanças sustentáveis. Hayes, Strosahl e Wilson (2021) destacam que a ACT tem sido amplamente aplicada em diferentes transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e dor crônica, promovendo maior aceitação das experiências internas e reduzindo a evitação experiencial.

#### **3.2.1 Transtornos de Ansiedade**

A ACT tem demonstrado eficácia no tratamento dos transtornos de ansiedade, ajudando indivíduos a reduzirem a evitação experiencial e a desenvolverem maior aceitação de seus estados emocionais. Segundo Hayes et al. (2021), “o sofrimento emocional não precisa ser eliminado para que o indivíduo leve uma vida significativa”. Oshiro e Ferreira (2020) complementam que a abordagem permite que os pacientes compreendam seus pensamentos ansiosos como eventos transitórios, reduzindo sua influência sobre o comportamento.

### **3.2.2 Depressão**

A ACT tem sido amplamente utilizada no tratamento da depressão, promovendo maior engajamento em atividades valorizadas pelo paciente. Holman et al. (2020) argumentam que o foco nos valores pessoais e na ação comprometida permite que indivíduos deprimidos encontrem um propósito renovado, reduzindo padrões de ruminação. Segundo esses autores, “a mudança de foco da sintomatologia para o significado da vida pode ser transformadora para pacientes depressivos”.

### **3.2.3 Transtornos de Personalidade**

A FAP tem mostrado grande eficácia no tratamento de transtornos de personalidade, especialmente naqueles com dificuldades interpessoais. Oshiro e Ferreira (2020) destacam que a ênfase na relação terapêutica permite que o cliente experimente novas formas de interação social dentro da própria sessão, facilitando a generalização para outros contextos. Estudos indicam que essa abordagem é particularmente eficaz em indivíduos com transtorno de personalidade borderline, pois promove novas formas de conexão interpessoal e regulação emocional (Abreu & Abreu, 2020).

### **3.2.4 Dor Crônica**

A ACT também tem sido utilizada no tratamento da dor crônica, auxiliando os pacientes a desenvolverem uma relação mais adaptativa com o desconforto físico. Hayes, Barnes-Holmes e Roche (2020) relatam que a ACT permite que os pacientes aceitem a dor como parte da experiência humana, em vez de tentarem eliminá-la a qualquer custo. Segundo Abreu e Abreu (2020), “a aceitação da dor, combinada com um engajamento ativo em valores pessoais, pode promover bem-estar e qualidade de vida em pacientes crônicos”.

### **3.2.5 Crianças e Adolescentes**

O uso do Contextualismo Funcional também tem sido explorado na psicoterapia para crianças e adolescentes. Oshiro e Ferreira (2020) apontam que a ACT pode ser adaptada para auxiliar jovens no desenvolvimento da regulação emocional e na construção de habilidades sociais. A FAP, por sua vez, proporciona um ambiente

terapêutico onde o terapeuta modela interações sociais saudáveis, criando oportunidades para que o jovem aprenda padrões de comportamento mais eficazes.

### **3.2.6 Dependência Química**

A integração das terapias contextuais tem mostrado avanços significativos no tratamento da dependência química. Holman et al. (2020) relatam que o modelo de flexibilidade psicológica da ACT tem auxiliado pacientes a desenvolverem novas formas de lidar com desejos e impulsos, promovendo mudanças sustentáveis. Além disso, a FAP oferece suporte para a construção de relações interpessoais mais saudáveis, reduzindo o isolamento social frequentemente associado à dependência química.

## **4 DESAFIOS E AVANÇOS NA PESQUISA SOBRE TERAPIAS CONTEXTUAIS**

A pesquisa sobre terapias contextuais tem avançado significativamente, mas ainda enfrenta desafios consideráveis na implementação e na comprovação empírica de seus efeitos em longo prazo. Um dos desafios primordiais apontados por Hayes, Strosahl e Wilson (2021) é a necessidade de estudos clínicos mais abrangentes, que demonstrem a eficácia das abordagens contextuais em diferentes culturas e populações. Segundo esses autores, a ACT e a FAP têm bases teóricas bem estabelecidas, mas a necessidade de replicação de estudos e refinamento de técnicas ainda se mantém como um campo em evolução.

Outro desafio relevante envolve a capacitação de terapeutas. Oshiro e Ferreira (2020) destacam que a formação em terapias contextuais exige um aprofundamento na Análise Funcional do Comportamento, o que pode representar uma barreira para profissionais vindos de abordagens mais tradicionais. Como afirmam Holman et al. (2020), “a implementação efetiva da FAP, por exemplo, requer um nível de sensibilidade clínica que vá além da aplicação de técnicas, demandando um alto grau de autenticidade e presença terapêutica”.

A validação das intervenções baseadas no Contextualismo Funcional também passa por desafios metodológicos. Estudos conduzidos por Abreu e Abreu (2020) sugerem que a mensuração da flexibilidade psicológica ainda carece de instrumentos mais refinados, que permitam avaliações precisas sobre a eficácia das terapias contextuais ao longo do tempo. De acordo com os pesquisadores, “as escalas

atualmente disponíveis são úteis, mas ainda há lacunas na mensuração dos processos subjacentes que sustentam a mudança comportamental”.

Ao mesmo tempo, os avanços na área têm sido notáveis. Uma das inovações recentes envolve a utilização de ferramentas digitais para potencializar a aplicação das terapias contextuais. Hayes, Barnes-Holmes e Roche (2020) ressaltam que o uso de aplicativos e plataformas online tem permitido a ampliação do alcance da ACT, permitindo que pacientes realizem exercícios de aceitação e desfusão cognitiva fora das sessões tradicionais. “A tecnologia está criando novas possibilidades para a terapia baseada em processos”, afirmam os autores.

A neurociência também tem contribuído para o avanço das terapias contextuais. Estudos recentes indicam que a prática do mindfulness, um dos componentes centrais da ACT, pode gerar mudanças estruturais no cérebro, aumentando a conectividade entre áreas relacionadas ao processamento emocional e à regulação do estresse (Oshiro & Ferreira, 2020). Esses achados reforçam a ideia de que intervenções baseadas no Contextualismo Funcional não apenas modificam padrões de comportamento, mas também promovem mudanças neurobiológicas associadas à resiliência psicológica.

Em termos de integração interdisciplinar, há um movimento crescente de colaboração entre terapeutas contextuais e profissionais de saúde em diferentes áreas. Abreu e Abreu (2020) destacam que abordagens como a ACT têm sido cada vez mais utilizadas no manejo da dor crônica e na psicologia da saúde, demonstrando eficácia na promoção do bem-estar e na adesão ao tratamento médico. Essa interdisciplinaridade amplia o escopo das terapias contextuais e reforça sua aplicabilidade em diversos contextos clínicos.

Portanto, apesar dos desafios existentes, a pesquisa sobre terapias contextuais continua evoluindo, com avanços que consolidam sua relevância dentro da psicologia baseada em evidências. O aprimoramento das metodologias de pesquisa, o desenvolvimento de novas tecnologias aplicadas à terapia e a integração com outras áreas da saúde são aspectos que prometem fortalecer ainda mais essas abordagens nos próximos anos.

## **5 ESTUDO DE CASO: SESSÃO ACT/FAP COM FERNANDO CAMPOS**

### **5.1 Contextualização do Caso**

Fernando Campos, 28 anos, enfrenta um dilema significativo em sua trajetória de vida. Ele é o filho mais novo de três irmãos, sendo que os dois mais velhos emigraram para os Estados Unidos há 15 anos. Seus pais se separaram após um acidente que tornou sua mãe cadeirante, levando seu pai a se mudar para o Pará, onde permanece há 12 anos sem contato próximo. Apesar da autonomia da mãe, que conta com cuidadores, empregada doméstica e estabilidade financeira, Fernando permaneceu em casa, assumindo, possivelmente, um papel de responsabilidade emocional por sua mãe.

Atualmente, Fernando trabalha em um banco e teve uma oportunidade de ascensão profissional ao ser convidado para atuar na sede da instituição em São Paulo. Paralelamente, ele é formado em Direito e almeja ser aprovado no concurso público para promotor de justiça, mas recentemente foi reprovado na prova oral. Além disso, está noivo e planeja seu casamento. No entanto, esses múltiplos papéis e demandas culminaram em uma crise de desregulação emocional no trabalho, resultando em afastamento médico. Agora, no retorno, ele busca a terapia para lidar com quatro questões centrais: cuidar da mãe, estudar para o concurso, crescer no banco indo para São Paulo e casar.

### **5.1.2 Sessão de Terapia Baseada na ACT e FAP**

#### **5.1.2.1 Fase Inicial – Identificação dos Padrões de Evitação Experiencial e Fusão Cognitiva**

A sessão inicia-se com um acolhimento baseado na FAP, onde o terapeuta se mostra genuinamente presente e autêntico (Holman et al., 2020). O terapeuta investiga os padrões de sofrimento de Fernando, observando possíveis fusões cognitivas, como: “Se eu for para São Paulo, minha mãe ficará desamparada” ou “Só serei feliz quando passar no concurso” (Hayes, Strosahl & Wilson, 2021). A ACT propõe explorar como esses pensamentos afetam seu comportamento e se o afastam de ações alinhadas aos seus valores.

#### **5.1.2.2 Exploração de Valores e Ação Comprometida**



Um dos pilares da ACT é o trabalho com valores (Hayes et al., 2021). O terapeuta guia Fernando para identificar quais são seus valores essenciais: autonomia, realização profissional, família e amor. A partir disso, reflete-se sobre como suas ações atuais se alinham (ou não) a esses valores e como a rigidez em certas crenças está dificultando sua tomada de decisão (Oshiro & Ferreira, 2020).

### **5.1.2.3 Evocação de Comportamentos Clinicamente Relevantes (CRBs) na Relação Terapêutica**

Na FAP, o terapeuta observa padrões de comportamento de Fernando na sessão que podem refletir suas dificuldades externas. Se Fernando evita expressar suas emoções por medo de ser julgado, por exemplo, isso pode indicar um padrão de evitação experiencial (Holman et al., 2020). O terapeuta reforça momentos em que Fernando demonstra vulnerabilidade e autenticidade na sessão, criando um ambiente seguro para que novos repertórios sejam fortalecidos (Kohlenberg & Tsai, 1991).

### **5.1.2.4 Exercício Experiencial: O Passageiro no Ônibus**

Para trabalhar com a aceitação, o terapeuta propõe a metáfora do “Passageiro no Ônibus” (Hayes et al., 2021). Fernando visualiza que seus pensamentos ansiosos são passageiros que tentam controlar sua direção, mas ele pode continuar dirigindo, apesar da presença deles. Esse exercício ajuda a construir um relacionamento mais flexível com suas emoções (Stoddard & Afari, 2020).

### **5.1.2.5 Construção de um Plano de Ação Baseado na Flexibilidade Psicológica**

A sessão termina com a construção de um plano de ação baseado em pequenos passos que Fernando pode tomar para equilibrar suas responsabilidades sem perder de vista seus valores (Luoma, Hayes & Walser, 2020).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente análise destacou a relevância das terapias comportamentais contextuais, especialmente a ACT e a FAP, na promoção da flexibilidade psicológica e na transformação das relações terapêuticas. A base filosófica do Contextualismo Funcional orienta essas abordagens a focarem na função do comportamento em vez

de sua forma, permitindo que intervenções terapêuticas sejam adaptadas à realidade individual de cada cliente.

O estudo de caso de Fernando Campos ilustrou como a ACT e a FAP podem ser aplicadas para lidar com dilemas complexos envolvendo valores, tomada de decisões e fusão cognitiva. Através da exploração de seus valores, Fernando pôde compreender como suas crenças rígidas estavam interferindo em sua capacidade de tomar decisões e viver uma vida alinhada ao que realmente importa para ele. A integração entre aceitação, desfusão cognitiva e ação comprometida permitiu a construção de um repertório comportamental mais flexível e funcional, enquanto a relação terapêutica serviu como espaço seguro para a prática de novos padrões relacionais.

A ACT se mostrou eficaz ao permitir que Fernando desenvolvesse uma relação mais flexível com seus pensamentos e emoções, promovendo aceitação em vez de controle. A FAP, por sua vez, utilizou a relação terapêutica para evocar e reforçar repertórios mais funcionais dentro da própria sessão, possibilitando que Fernando transferisse essas aprendizagens para outros contextos de sua vida.

No contexto mais amplo das terapias contextuais, os desafios metodológicos, como a necessidade de mensuração precisa da flexibilidade psicológica e a capacitação de terapeutas para a aplicação dessas abordagens, continuam sendo questões fundamentais para a evolução da prática clínica. Entretanto, os avanços na pesquisa, incluindo o uso de ferramentas tecnológicas e a integração com a neurociência, demonstram que as terapias contextuais estão cada vez mais fundamentadas em evidências científicas robustas.

Assim, a ACT e a FAP representam abordagens promissoras para a promoção do bem-estar psicológico, não apenas em indivíduos enfrentando dilemas específicos, como o caso de Fernando, mas em uma ampla gama de transtornos e contextos clínicos. A aplicação prática dessas terapias pode contribuir significativamente para o avanço da psicoterapia baseada em evidências, auxiliando clientes a viverem de maneira mais autêntica, conectados com seus valores e resilientes diante dos desafios da vida.

## REFERÊNCIAS

ABREU, P. R.; ABREU, J. H. S. **Atualizações em terapia comportamento contextual**. Barueri: Manole, 2020.

HAYES, S. C.; BARNES-HOLMES, D.; ROCHE, B. **A teoria das molduras relacionais**: Uma abordagem pós-Skinneriana para a linguagem e a cognição. Porto Alegre: Artmed, 2020.

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

HOLMAN, G.; KANTER, J.; TSAI, M.; KOHLENBERG, R. **Psicoterapia analítica funcional descomplicada**: Guia prático para relações terapêuticas. São Paulo: Sinopsys, 2020.

LUOMA, J. B.; HAYES, S. C.; WALSER, R. D. **Aprendendo ACT**: Manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas. 2. ed. São Paulo: Sinopsys, 2020.

OSHIRO, C. K. B.; FERREIRA, T. A. S. **Terapias contextuais comportamentais**: Análise funcional e prática clínica. São Paulo: Sinopsys, 2020.

STODDARD, J. A.; AFARI, N. **O grande livro de metáforas da ACT**: Um guia clínico para exercícios experienciais e metáforas na terapia de aceitação e compromisso. São Paulo: Sinopsys, 2020.