

4ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

04/12/21 | 14H ÀS 20H



TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT): CONECTANDO-SE COM O MOMENTO PRESENTE

Edson Luís da SILVA¹; Cristiano FERNANDES¹; Edson Luís da SILVA¹; Tatiana Ferreira NATAL^{1*}

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: tatianaherba@gmail.com

A sociedade contemporânea traz consigo as marcas da revolução cognitiva, do desenvolvimento tecnológico e da globalização. Sustentada por um modelo socioeconômico com foco no lucro e tendo o progresso como sinônimo de inovação, cada vez mais estimula a cultura de conexões virtuais constantes, do imediatismo e da produtividade, fenômenos esses que alteram profundamente a vida dos seres humanos produzindo sofrimento psicológico potencializado pelo isolamento social em função do período pandêmico, como: angústias, ansiedade, estresse e depressão. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma psicoterapia que traz a proposta de flexibilidade psicológica como forma de lidar com o sofrimento humano, reduzindo a esquiva experiencial, promovendo uma atitude de aceitação de pensamentos e emoções aversivos, facilitando a disposição para ações do indivíduo no seu próprio mundo e para isso intervém em processos psicológicos específicos, um dos componentes de intervenção da ACT é a atenção ao momento presente. Estudos científicos têm comprovado os benefícios da prática da atenção plena, incidentes sobre estresse, depressão, hipertensão arterial, sintomas gerais do câncer, dor crônica, dentre outros. Esses estudos encontram eco nas diretrizes da Sociedade Americana de Câncer (*American Cancer Society*), das diretrizes para um sono saudável do *National Institute of Health* e da *American Academy of Sleep Medicine*, para tratamento de insônia. Em meio a conjuntura da sociedade atual, urge a necessidade de trazer a

4ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

04/12/21 | 14H ÀS 20H



atenção plena ao momento presente, cultivando a atenção no “aqui e agora”. Posto isto, a presente proposta visa ao desenvolvimento de um aplicativo (APP), autoexplicativo, baseado na proposta de flexibilidade psicológica da ACT com foco na atenção plena ao presente. O app contará com reflexões e técnicas que promovam a atenção plena ao momento presente, através de instruções sobre meditação, a prática do *mindfulness* e a auto-observação dos eventos privados (sentimentos e pensamentos) em consonância com o contexto em que ocorrem no cotidiano dos usuários. Nas reflexões serão inseridas metáforas sobre a importância de trazer a atenção para o presente; enquanto a parte de meditação possuirá orientações sobre as posturas corporais e *podcasts* de meditação guiada. Já aba sobre *mindfulness*, o usuário encontrará técnicas que valorizarão as experiências reais, tais como aproveitar o sabor da comida, perguntas que possam resgatar o usuário para o momento do aqui agora, como onde estou? com quem estou? e o quanto isso é importante para mim? Respostas que servirão para atenção presente e valorização das relações, que possuirão o objetivo de auxiliar o indivíduo nas observações perceptivas que o mundo dentro da pele está ligado ao mundo fora da pele, e que se ficarmos sob o efeito do mundo interno, sofreremos por não estarmos no aqui e agora. Este APP terá também como suporte um bônus com indicações de leituras sobre o tema com foco no aqui e agora e o cultivo da autonomia na ação e compromisso, podendo ser acessado também de forma *off-line*, ou seja, em qualquer lugar. O resultado esperado de tais intervenções que o APP oferecerá vai desde uma possível redução na agitação do dia a dia, na agorafobia, diminuição da ansiedade, maior possibilidade de concentração, mitigação dos níveis de hiperatividade, melhoria no humor, atenção ao momento presente, na autopercepção, isto é, oportunizando maior flexibilidade psicológica, objetivo principal dessa abordagem psicológica ACT. Desse modo, trata-se de uma proposta com programas interventivos práticos e acessíveis cujas inovações aqui descritas perpassam desde o auxílio através do APP, com a parte teórica e prática da ACT, fomentando o autoconhecimento do usuário através das observações das experiências percebidas, assim como indicações literárias dentro

4ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

04/12/21 | 14H ÀS 20H



do tema apresentado. O *podcast* auxilia a orientação da prática, nesta ferramenta. O exercício da atenção ao momento presente pode auxiliar a diminuir a rigidez, a tentativa de controle e ajudar na aceitação das experiências conforme se apresentam, aumentando a possibilidade da junção entre a realidade e a vivência interior (pensamentos, emoções, sensações) e habilidades de observação e aceitação de si mesmo. Desse modo, a integração dos conhecimentos ofertados pela efetividade científica da ACT servirá de base para a interação entre o usuário e o APP, facilitando e promovendo momentos terapêuticos a qualquer hora e em qualquer lugar. Sendo assim, ampliará as possibilidades mercadológicas abrangendo as diversas realidades dos potenciais usuários, expandindo a ferramenta digital à medida que o mesmo ficará disponível e acessível para todos no *PlayStore*. O APP se chamará *INSPIRA@ÇÃO* e também poderá servir de ferramenta auxiliar na prática de profissionais de psicologia.

PALAVRAS-CHAVES: Terapia de Aceitação e Compromisso – ACT; Meditação; *Mindfulness*; APP; Aplicativo.