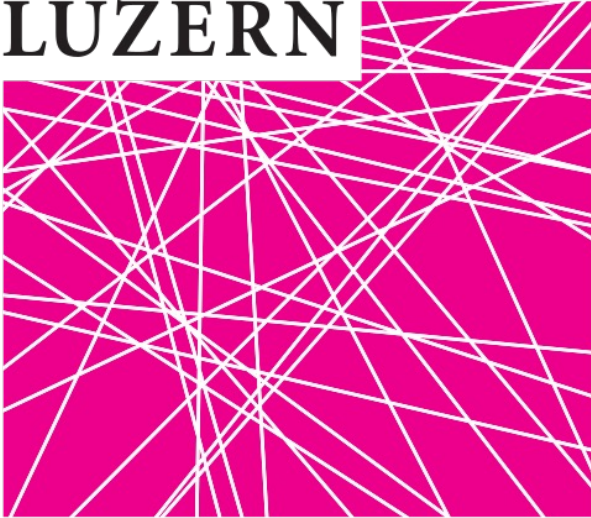


**UNIVERSITÄT
LUZERN**



**VOCÊ, NÓS, MUDANÇA
SIGNIFICATIVA E OUTROS
ASSUNTOS DO CORAÇÃO**

**PROF. ANDREW GLOSTER
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO COMPORTAMENTO E PSICOLOGIA**

DIVULGAÇÕES

Financiamento

Fundação Nacional para a Ciência da Suíça(SNSF Grant numbers: PP00P1_163716/1; 100014_149524/1 & IZKOZ1_150427/1).



Secretaría de Estado de Educación, Investigación e Innovación de Suiza(SERI Grant COV_09_062020)



Ministério da Educação e Pesquisa da Alemanha(BMBF Grant number 01GV0615-P2/3-G-H)



Os financiadores não estiveram envolvidos no desenho do estudo, coleta, análise e interpretação dos dados, ou na preparação desta apresentação.

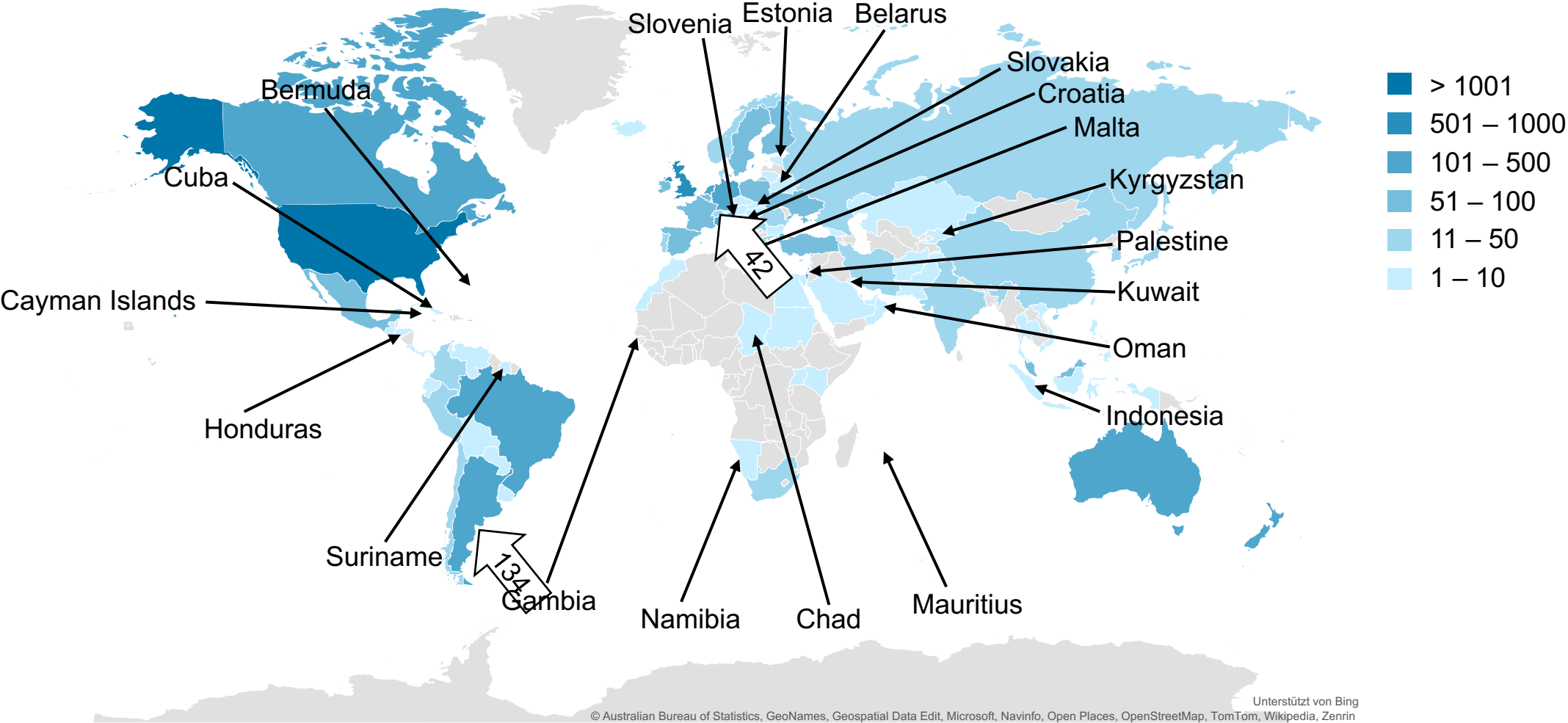
Livros

Recebo royalties de livros publicados por Hogrefe; Wiley; e Kohlhammer.

UNIVERSITÄT
LUZERN

FOI UMA HONRA PARA MIM SERVI-LO

VOCÊ FAZ DA ACBS UMA PARCERIA NOTÁVEL
MEMBROS DA ACBS EM TODO O MUNDO



NOTÁVEL VARIEDADE DE ABORDAGENS E DOMÍNIOS

Ciências Básicas

Linguagem e cognição

Evolução

Análise de dados

Treinamento e educação

Saúde pública

Ciência da Intervenção Aplicada

Psicoterapia

Coaching

Cuidados Familiares

Escolas

Organizações

Grupos – em si
Dos valores à ação

Pró-social
Intervenções de Saúde Pública

NOTÁVEL VARIEDADE DE ABORDAGENS E DOMÍNIOS

Ciências Básicas

Linguagem e cognição

Evolução

Análise de dados

Treinamento e educação

Saúde pública

Ciência da Intervenção Aplicada

Psicoterapia

Coaching

Cuidados Familiares

Escolas

Organizações

Grupos – em si

Dos valores à ação

Pró-social

Intervenções de Saúde Pública

LARGO

“...psychological flexibility is relevant to all forms of human action and change.”

Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012, pg. 143

FIZEMOS UM BOM TRABALHO

Cogn Ther Res (2020) 45:1060–1070
DOI 10.1007/s10608-020-10000-0

ORIGINAL ARTICLE

The Efficacy of Mindfulness-Based Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Meta-Analysis

Stefan G. Hofmann · Anu Asnaani · Imke J. J. Vonk · Alice T. Sawyer · Angela Fang



Mindfulness

Bassam Khoury^a, Vanessa Bouchard^b, Marie-Andrée Chapeau^a, Karine Paquin^a, Stefan G. Hofmann^c

^a Department of Psychology, Université de Montréal, Canada
^b Department of Psychology, Université Laval, Canada
^c Department of Psychology, Boston University, United States

¹ Department of Psychology, University of Copenhagen, Copenhagen, Denmark, ² Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, Institute of Psychology, University of Münster, Münster, Germany



Available online at

Scien

Behavior Thera



Journal of Contextual Behavioral Science 18 (2020) 181–192

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Contextual Behavioral Science

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jcbs



Review Articles

The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses[☆]

Andrew T. Gloster^{a,*}, Noemi Walder^a, Michael E. Levin^b, Michael P. Twohig^b, Maria Karekla^c

A Meta-Analysis of Compassion-Focused Interventions: Current Status of Knowledge and Future Directions

No entanto, há mais nesta história

Stanley R. Steindl
The University of Queensland



POR QUE AS PESSOAS VÃO À TERAPIA?

- Domínios sociais estão entre os alvos mais importante(Grosse & Grawe, 2002)
- Os pacientes classificam os valores sociais como os mais importantes na terapia(Wersebe et al., 2017)
- O retorno ao nível normal de funcionamento social foi o fator mais importante na determinação da remissão em pacientes ambulatoriais com TDM(Zimmermann et al., 2006)
- Pertencer é uma necessidade fundamental(e.g., Gloster, Haller, & Greifeneder, 2021)
- Quando se deteriora, níveis altos e generalizados de disfunção(e.g., Stein & Kean, 2000)



PERGUNTAS GERAIS

- Como podemos melhorar nossas terapias?
 1. Psicoterapia
- O que realmente sabemos sobre a vida de nosso paciente fora da sala de terapia e o que isso importa?
 2. Epidemiologia/Saúde Pública
 3. Experiência diária
- Os princípios derivados da ciência que usamos na terapia são importantes fora do contexto da terapia e, em caso afirmativo, eles podem ser aproveitados para ajudar além da clínica??
 4. Social e pró-social

UNIVERSITÄT
LUZERN



**MULTIMÉTODO E
MULTINÍVEL**

1. PSICOTERAPIA



PSICOTERAPIA...

Funciona!

- Em media
- Suporte empírico
- A maioria dos transtornos mentais
- Através de inúmeras psicoterapias



66%

COM SUCESSO A LONGO PRAZO...

... DOIS ANOS DEPOIS, OS EFEITOS FORAM ESTÁVEIS

MAS...

E...


33%

IMPACTO PROFUNDO...

- Sofrimento contínuo
 - Diminuição da qualidade de vida
 - Aumento da mortalidade
 - Aumento das taxas de suicídio

O QUE PODERIA AJUDAR UM PACIENTE QUE NÃO SE BENEFICIA DO PRIMEIRO TRATAMENTO?

- Por definição:
 - Preso
 - Ter problemas para mudar
 - "Inflexível"
- Mude a relação do cliente com seus sintomas.
- Abordagens baseadas na aceitação e na atenção plena são promissoras
(Gloster et al., 2020; Arch & Ayers, 2013)
- Foco na operação



Psychological
Flexibility

A IMPORTÂNCIA DA VONTADE DURANTE A EXPOSIÇÃO



"Quão disposto você está a participar da exposição?"

Aqueles que abandonam o tratamento diferem significativamente daqueles que completam a exposição:

$$F(1, 226) = 3.89, p < .05$$

AMOSTRA

- n = 43 Indivíduos; 51 Casos (10 LE pacientes atrasados)
- Sexo: 69.8% Mulher
- Idade média: 37,2 anos (d.t.= 9.3)

Média de 42,2 sessões!

Oferecemos tratamento de
4 semanas

COM UM TIPO DIFERENTE DE CONVERSA



"O que você quer que sua
vida represente?"

RESULTADOS

66%/33%

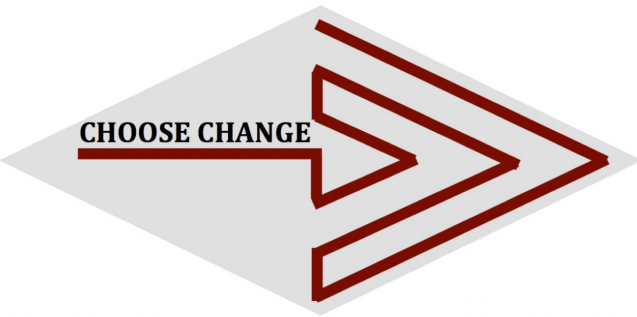


80%

ACT levou à melhora em 80% dos pacientes que
não responderam anteriormente.

O QUE PODEMOS TIRAR DESTE ESTUDO?

- ACT (abordagem psicológica) parece viável para o tratamento de pacientes com ansiedade refratária
 - ... com estabilidade longitudinal
 - ... em uma multidão difícil
 - ... use terapeutas sem experiência anterior em ACT
 - ... com evidência de procesos hipotéticos
- Abordagens baseadas em mindfulness podem ser especialmente úteis para pacientes com depressão moderada a grave
- Esperança para o "Terceiro Oculto"



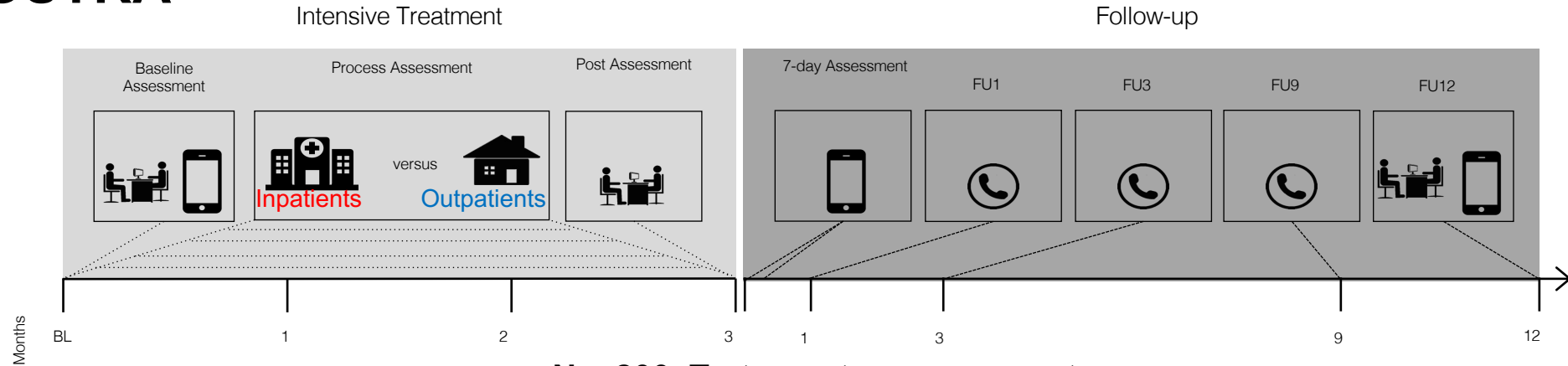
Choose Change:

An ACT longitudinal
effectiveness study

CHOOSE CHANGE:

**UM ESTUDO
LONGITUDINAL DA
EFETIVIDADE DO
ACT**

AMOSTRA



- **N = 200, Tratamento sem resposta**
 - n = 108 pacientes hospitalizados
 - n = 92 pacientes ambulatoriais

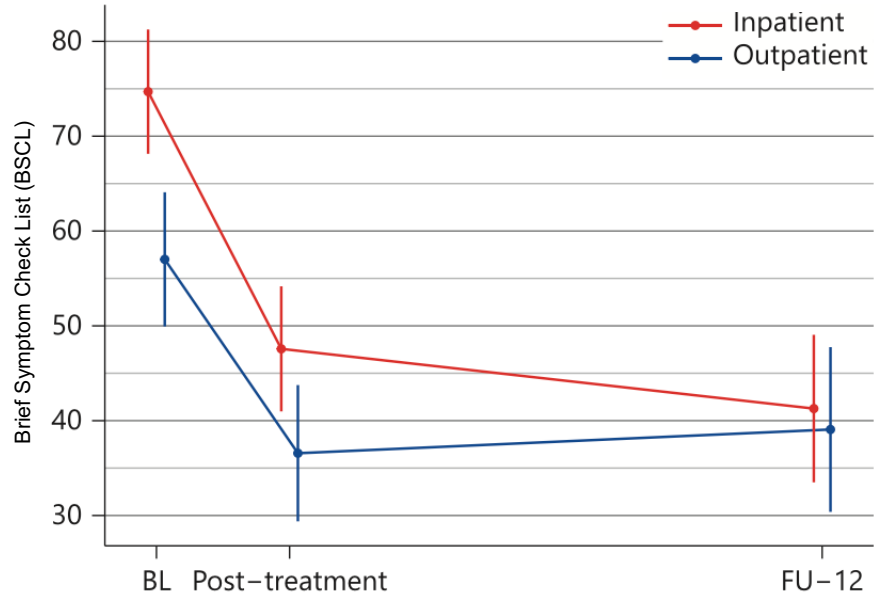
Decisões
Orientadas pelo
Terapeuta –
Não Manual

- **Transdiagnóstico**
 - Depressão – 29.5%
 - Ansiedade – 39.4 %
 - TOC – 20.2 %
 - Somatoforme – 4.1 %
- **Comorbidade:**
 - 1 – 36.5%
 - 2 – 20.2%
 - 3+ - 12.4%

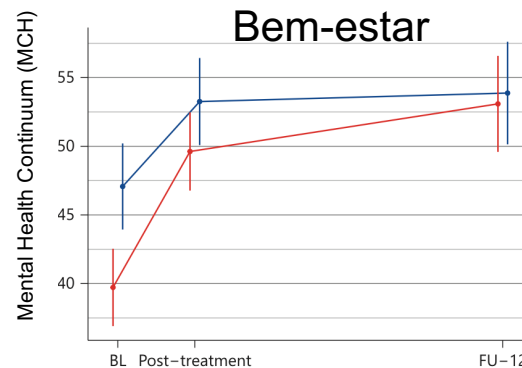
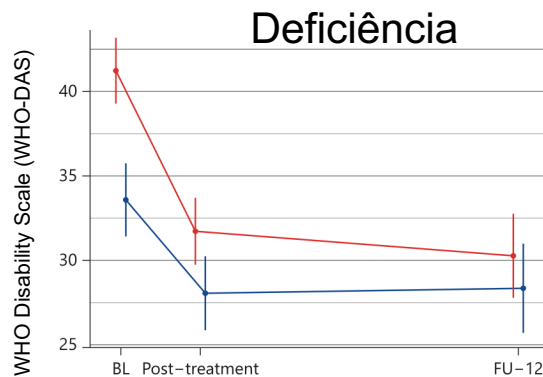
- **Sofrimento crônico**
 - História de tratamento prévio:
 - Cursos de Psicoterapia – 1,9 anos
 - Cursos de Farmacologia – 1,4 anos
 - Duração dos anteriores Txs – 3.9 anos
 - Latência desde o início da reclamação – 12.7 anos

PRINCIPAIS RESULTADOS

Sintomas



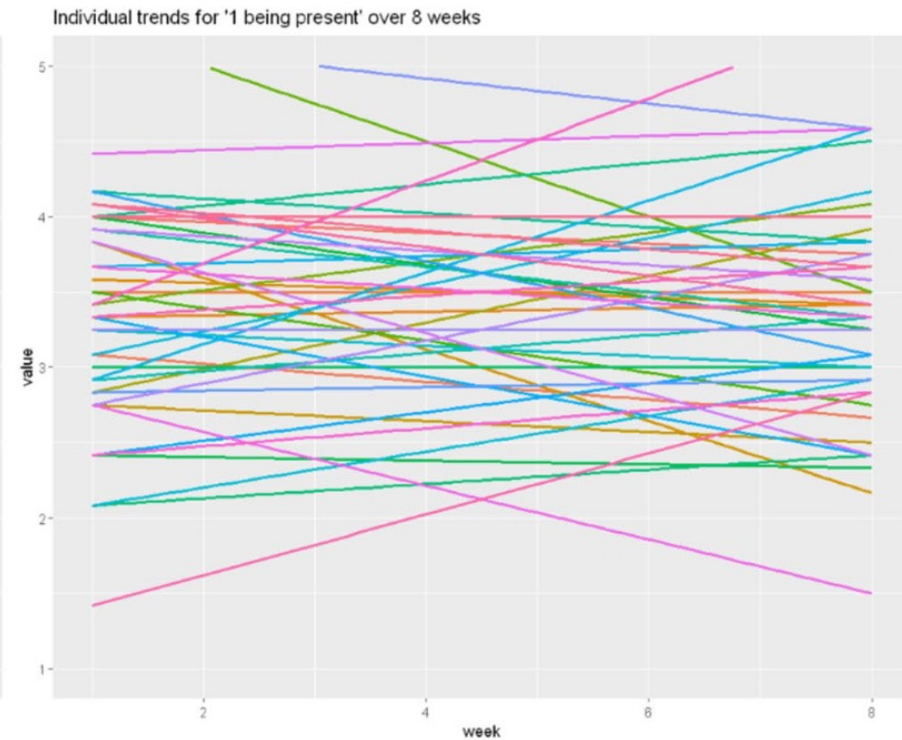
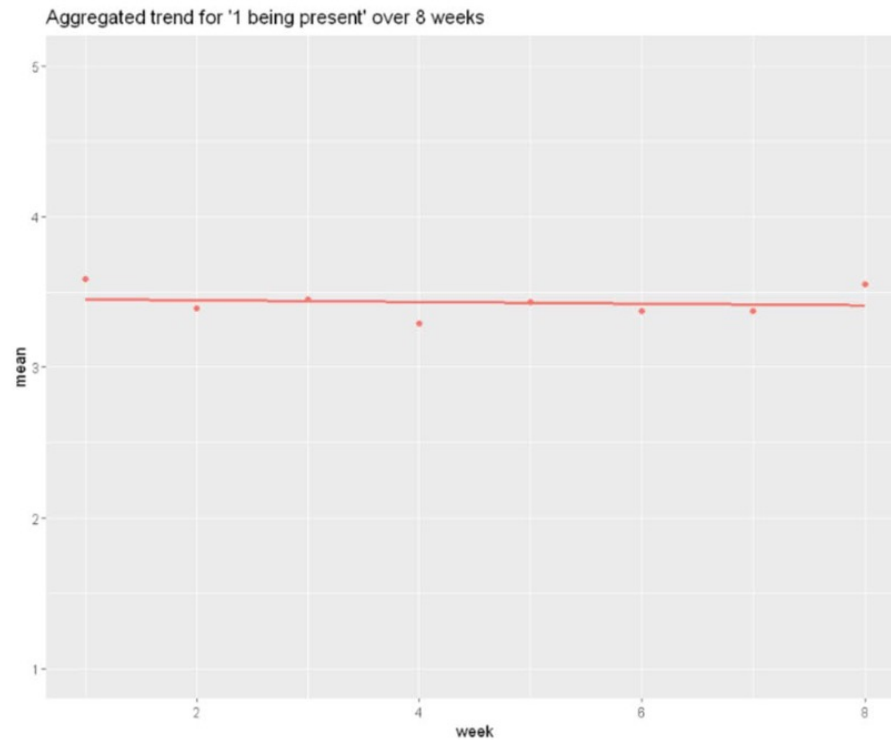
- Mudança grande e significativa
- Estável por um ano de acompanhamento



- Taxas de resposta
- 80% - Qualquer melhoria
- 47% - Taxa de Câmbio Confiável
- 4% - Deterioração confiável

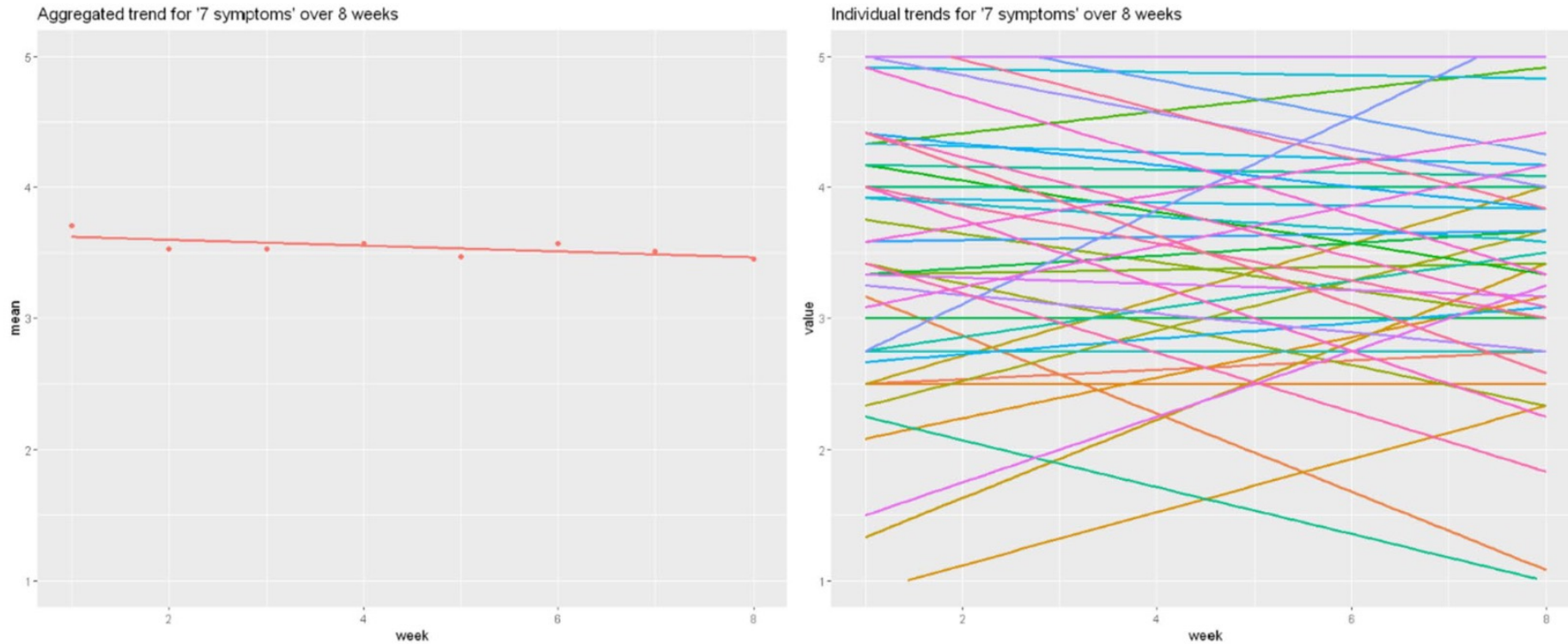
A MÉDIA NEM SEMPRE É SUFICIENTE

Mudança agregada vs. mudança individual: atenção plena

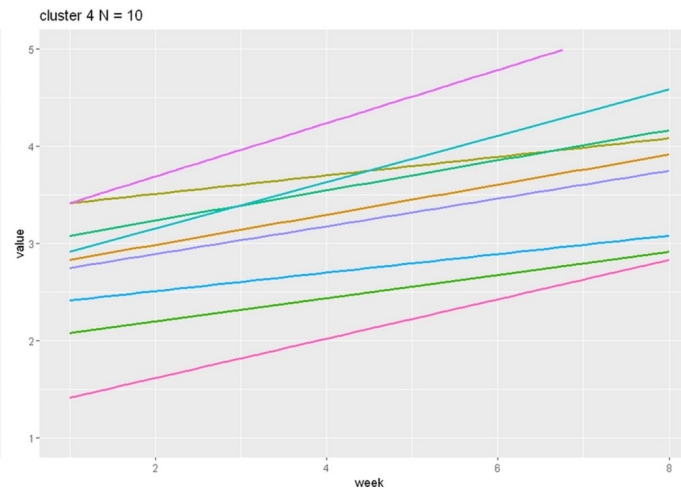
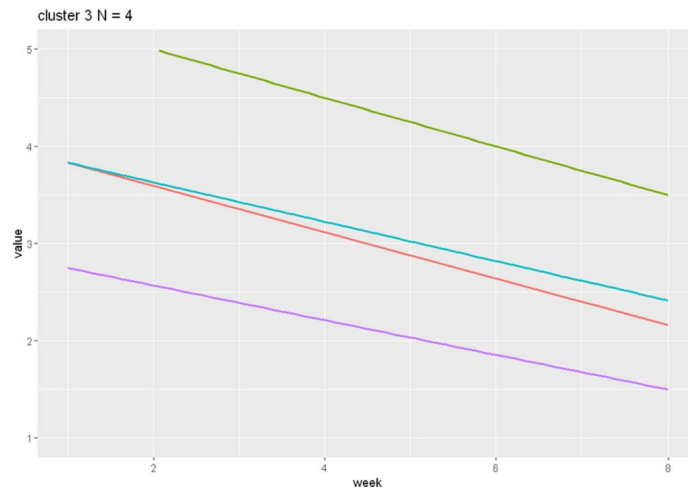
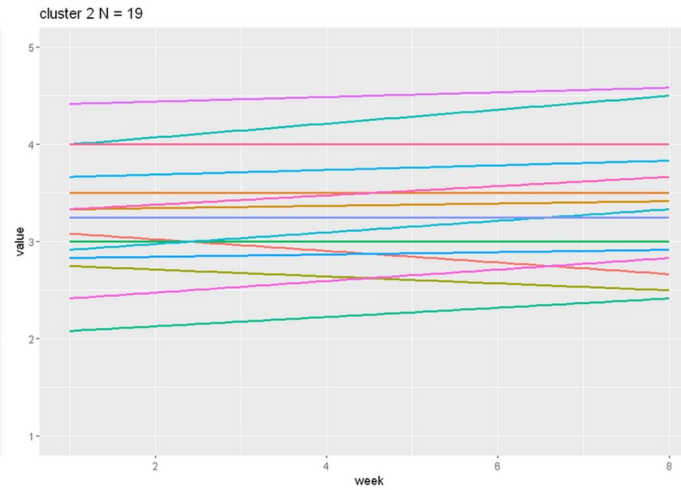
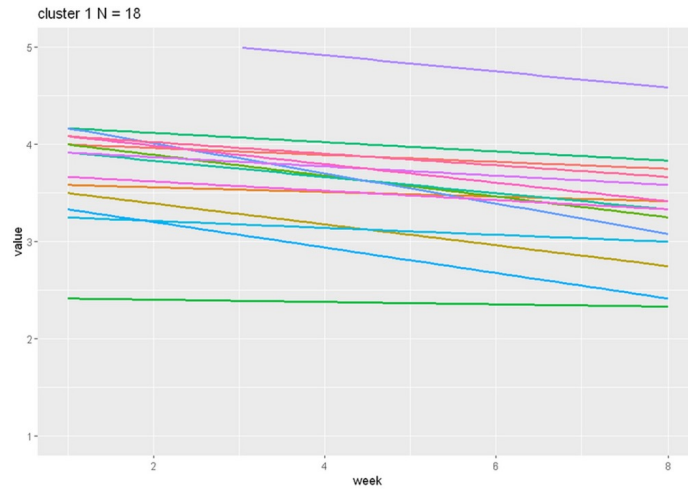


A MÉDIA NEM SEMPRE É SUFICIENTE

Mudança agregada vs. mudança individual: Sintomas



A MÉDIA NEM SEMPRE É SUFICIENTE

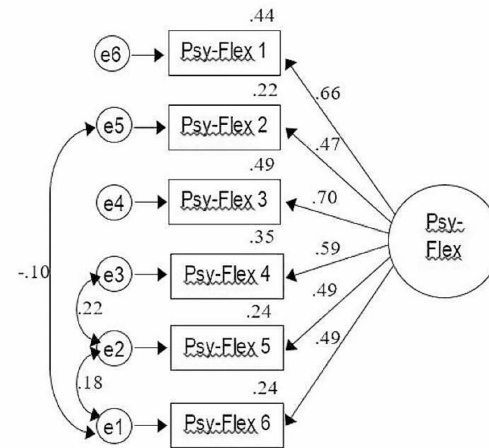


MEDIDA PSY-FLEX DE FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

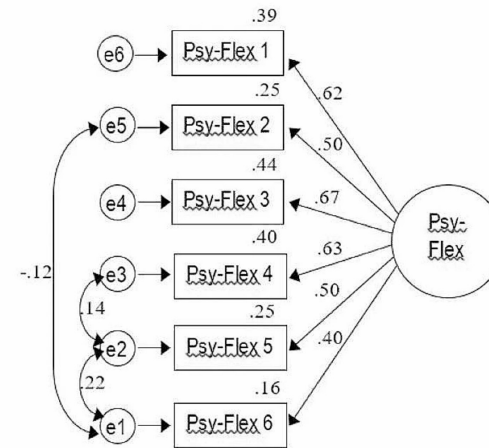
Sensível ao contexto e sensível à mudança

Estrutura de fator único, com excelente confiabilidade

Amostra em português



Amostra brasileira



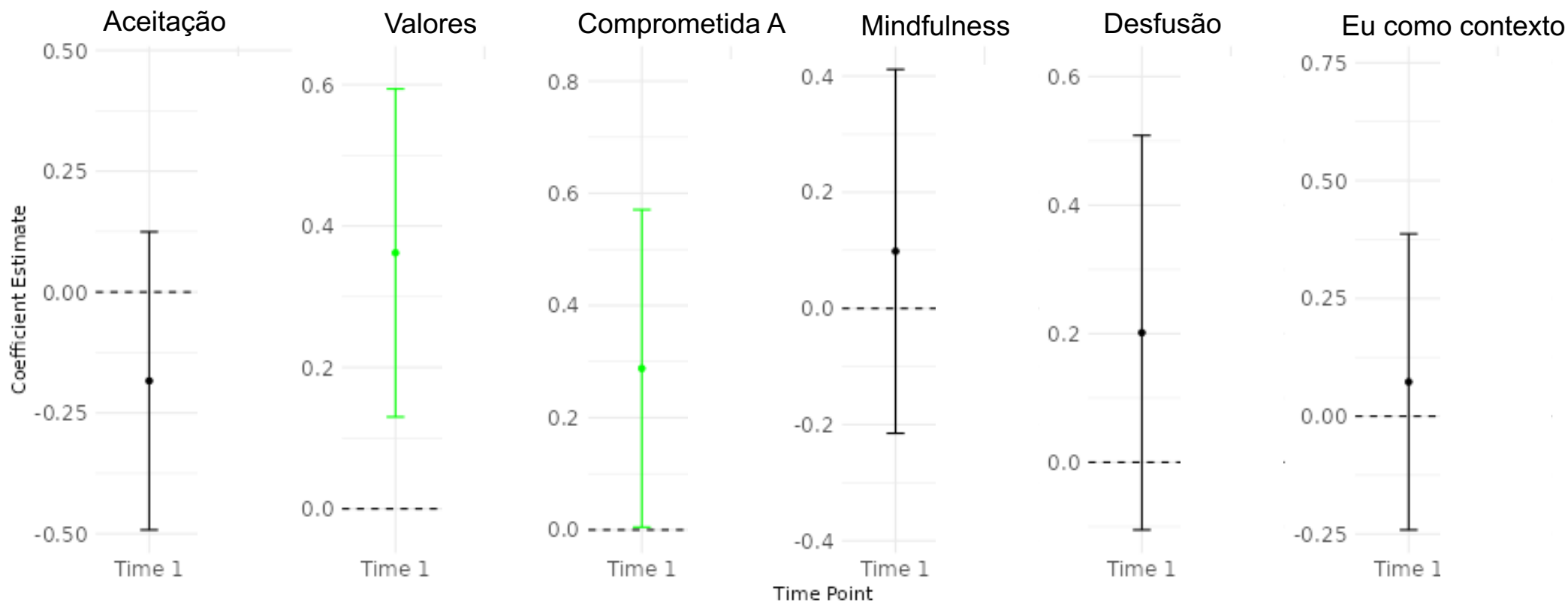
Unifactorial model of Psy-Flex in Portugal (left) and Brazil (right)

E O NÍVEL INDIVIDUAL CONTÉM INFORMAÇÕES CLINICAMENTE IMPORTANTES

No geral, a flexibilidade psicológica tem um impacto positivo no humor (efeito combinado de 0.4)

E O NÍVEL INDIVIDUAL CONTÉM INFORMAÇÕES CLINICAMENTE IMPORTANTES

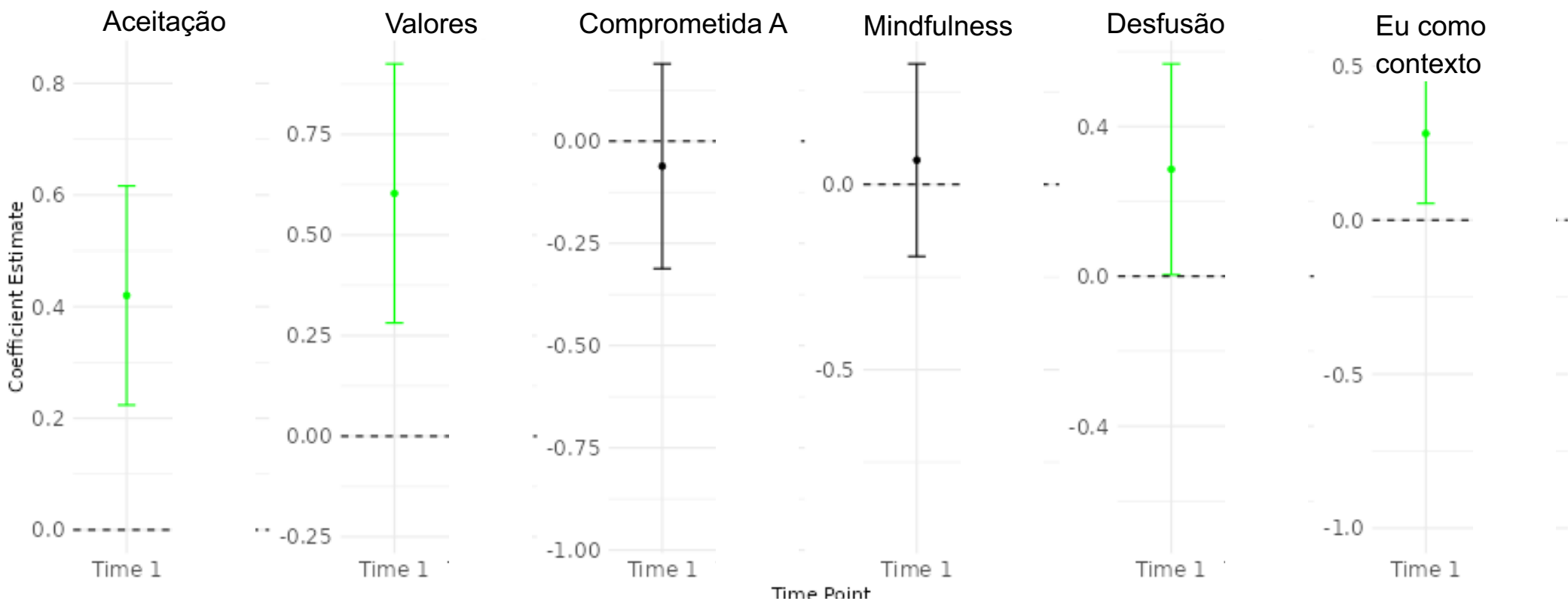
ISABELLA



Nota: Verde indica um efeito positivo no bem-estar, vermelho um efeito negativo e preto um efeito não significativo.

E O NÍVEL INDIVIDUAL CONTÉM INFORMAÇÕES CLINICAMENTE IMPORTANTES

MIGUEL



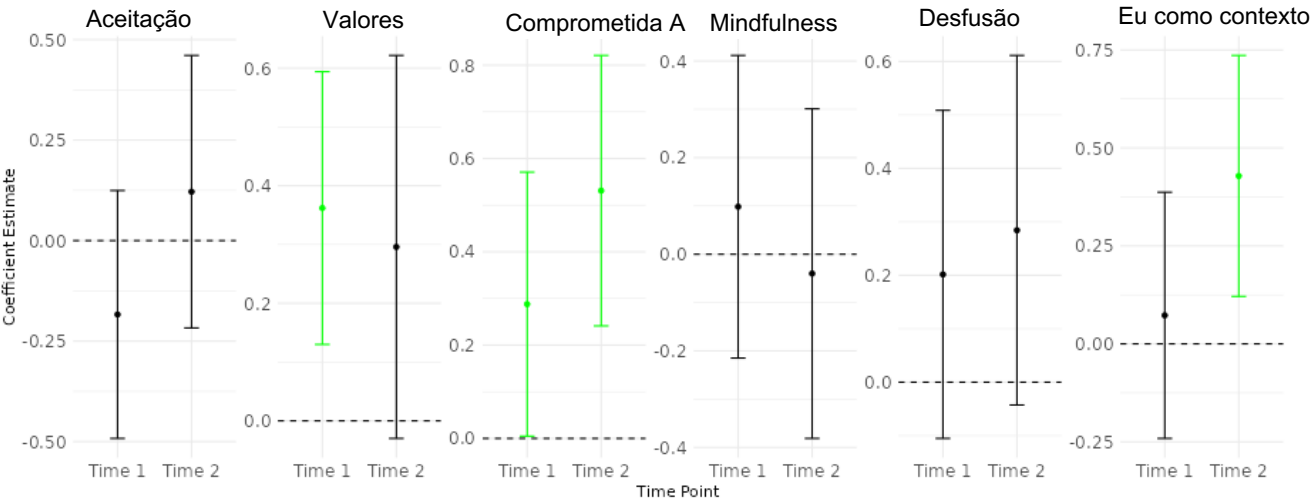
Nota: Verde indica um efeito positivo no bem-estar, vermelho um efeito negativo e preto um efeito não significativo.

A FLEXIBILIDADE
PSICOLÓGICA NÃO É
APENAS UMA COISA!

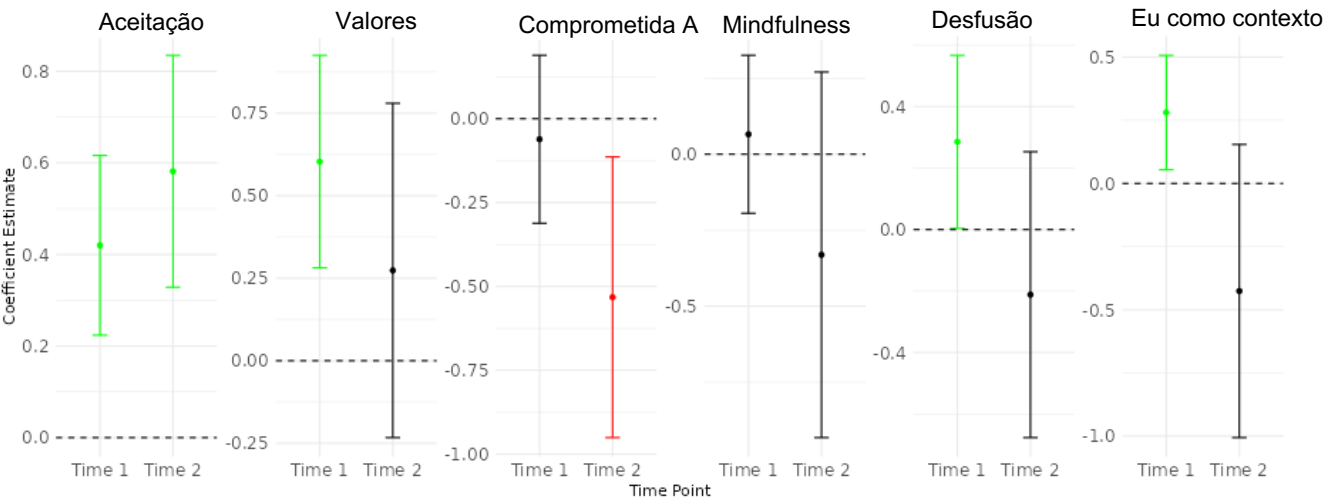
...OU O MESMO EM TODOS
OS INDIVÍDUOS

...OU MESMO A MESMA
COISA AO LONGO DO
TEMPO DENTRO DOS
INDIVÍDUOS

ISABELLA



MIGUEL



1. PSICOTERAPIA



Desafios

-33%

-Em media

Probabilidades

-ACT/PF

-Análise
presencial

População em geral

(ou fracções destas: por exemplo, sexo, idade)

As abordagens epidemiológicas permitem uma descrição **representativa** e, portanto, descrições clínicas completas sem vieses, como gravidade, busca de ajuda e efeitos do tratamento

Pessoas com sintomas (por exemplo, depressivos)

Pessoas com síndromes (por exemplo, TDM)

Casos com distúrbios não tratados (por exemplo, TDM)

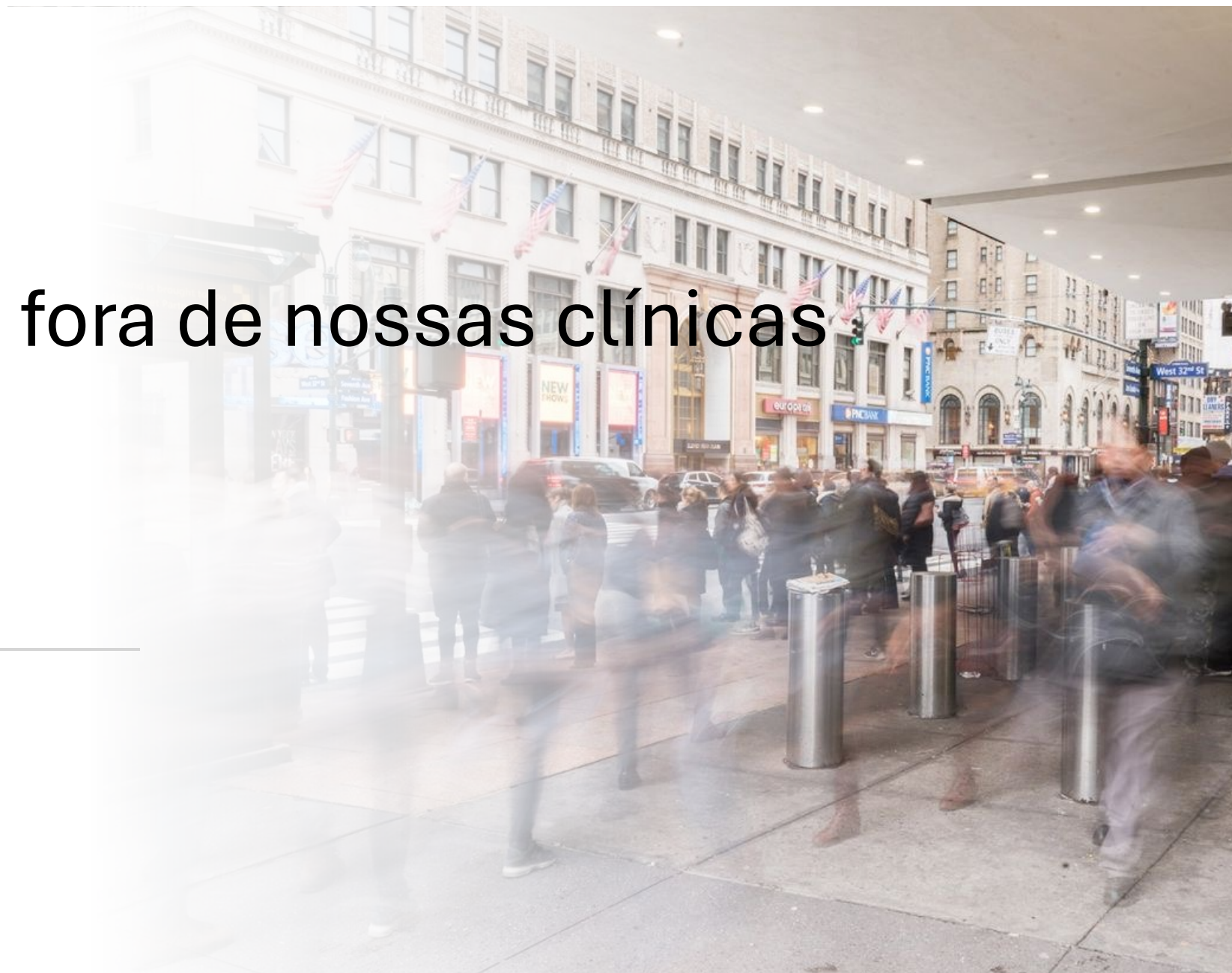
Pacientes tratados

- Atenção Primária
- Especialistas

Clínico
investigação
Amostras

QUAIS SÃO AS
BASES DO
NOSSO
CONHECIMENT
O ATUAL?

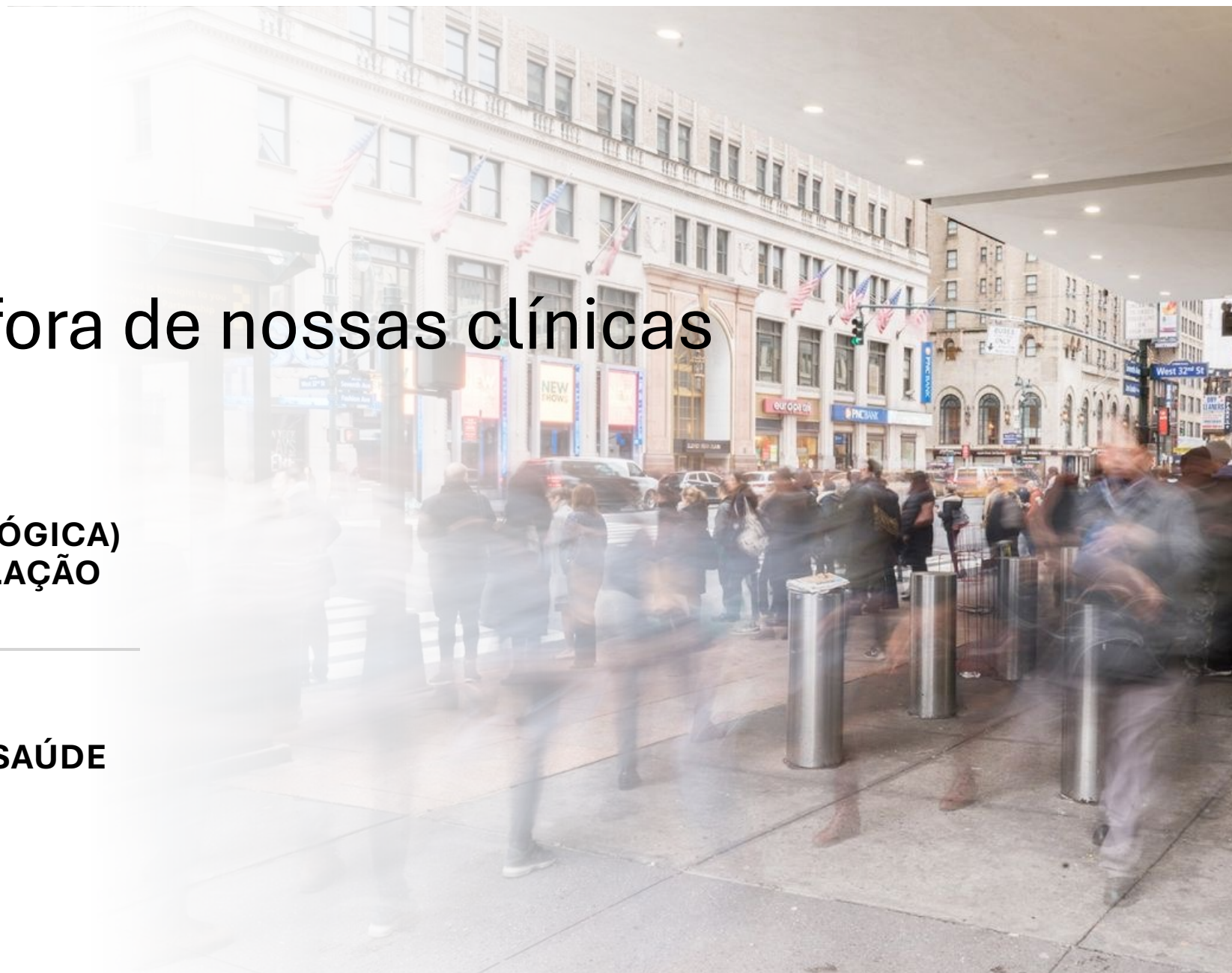
2. O mundo fora de nossas clínicas



2. O mundo fora de nossas clínicas

**UM ALVO TERAPÊUTICO
(FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA)
É RELEVANTE NA POPULAÇÃO
EM GERAL?**

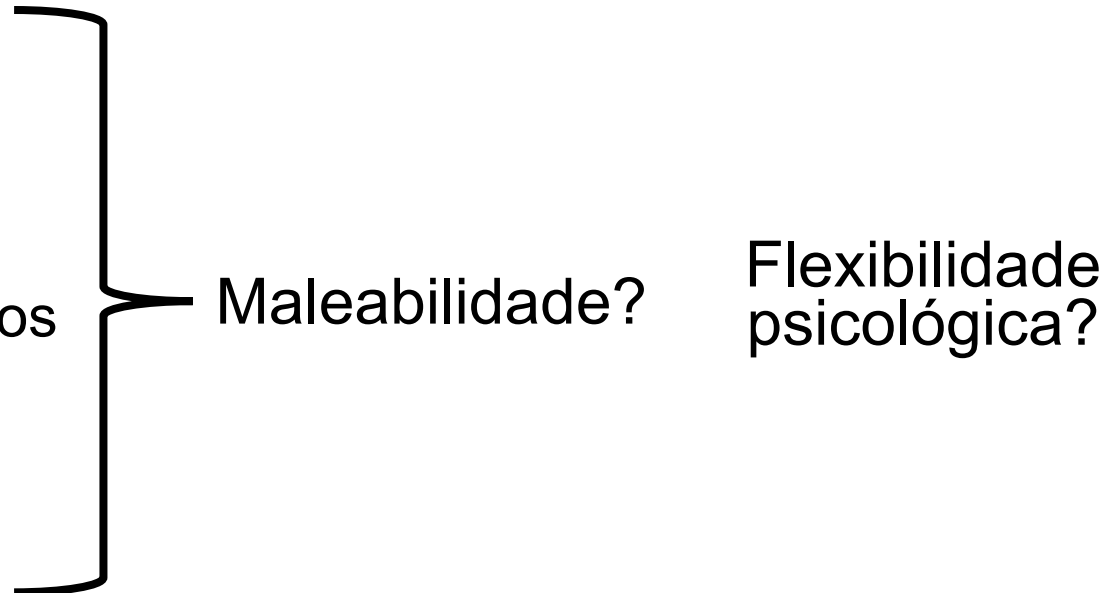
**UMA ABORDAGEM
EPIDEMIOLÓGICA E DE SAÚDE
PÚBLICA**



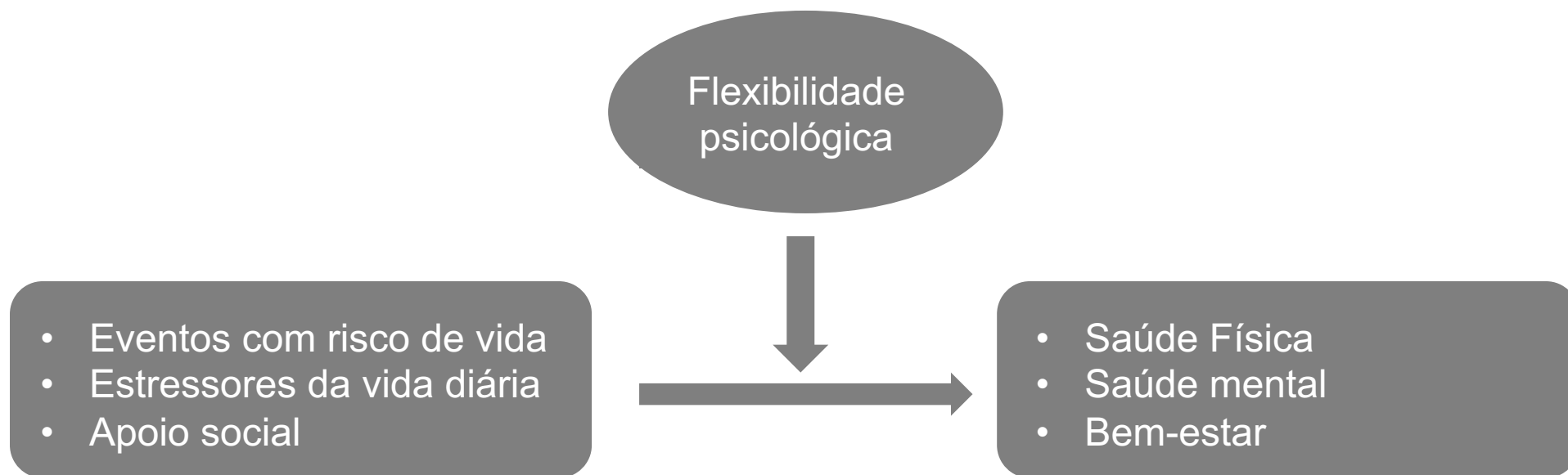
RELAÇÃO COM RISCO E RESILIÊNCIA

- Problemas de saúde mental
 - Grande carga- Wittchen et al., 2010
 - Sofrimento individual
 - Perda
- Problemas de saúde mental associados ao declínio da saúde física
 - Kessler et al., 2003

- Fatores de risco conhecidos
 - Eventos estressantes da vida
 - Estresse diário
 - Baixo apoio social
- Fatores de resiliência conhecidos
 - Status econômico e social
 - Funcionamento intelectual
 - Emoções positivas



A FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA MODERA OS RELACIONAMENTOS CONHECIDOS NA POPULAÇÃO EM GERAL?



ESPECIFICAÇÕES DO ESTUDO

REPRESENTANTE DA POPULAÇÃO SUÍÇA

Idade, sexo, emprego e urbanicidade

- N = 1035 Participantes
- Idade 18-74 (média 45.4 anos)
- Sexo
 - 50.3% mulher
- Situação profissional
 - 65.9% Funcionário/ Treinamento
- Estado civil
 - 33.8% Solteiro
 - 54.0% casado/parceiro de vida
 - 09.2% Divorciados
 - 01.9% Viúvo

RESULTADOS

Construção	Medida
Saúde Física	Vários índices comportamentais
Saúde mental	Depression, Anxiety, Stress Scale - Lovibond
Bem-estar	Mental Health Continuum - Keyes Satisfaction with Life Scale - Diener

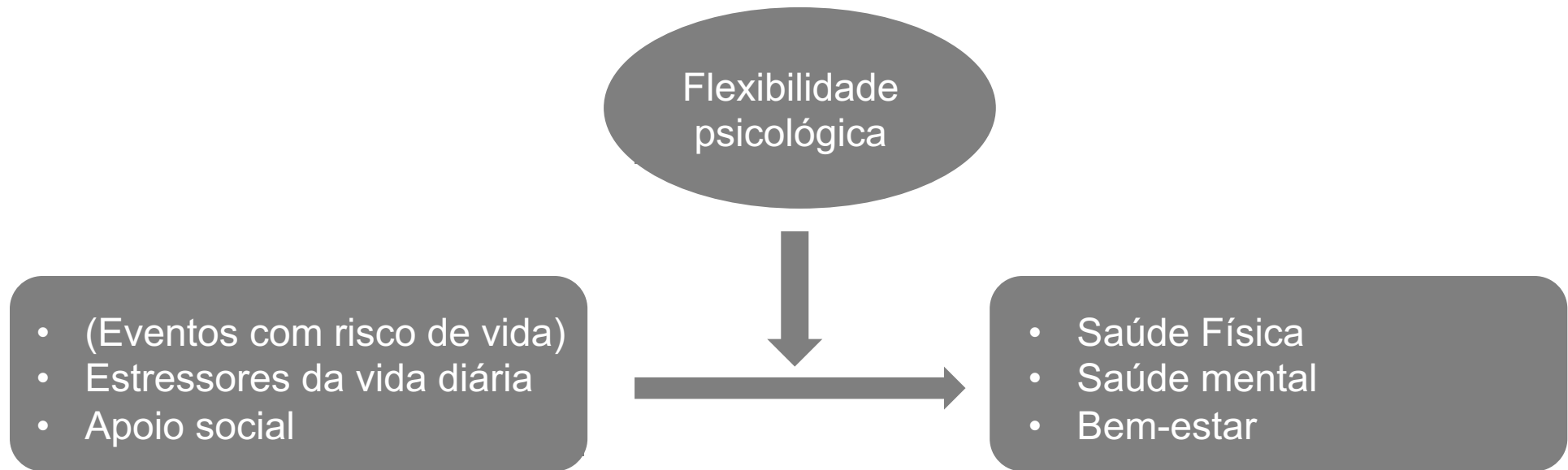
FUNÇÃO MODERADORA DA FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

	Saúde Física				Saúde Psicológica				Bem-estar			
	Saúde geral	Consultas médicas	Dias de doença	Deficiência de saúde	Saúde psicológica geral	Stress	Depressão	Ansiedade	Satisfação com a vida	Bem-estar emocional	Bem-estar social	Bem-estar psicológico
Eventos com risco de vida												
Estresse diário						N/A						
Apoio social												

FUNÇÃO MODERADORA DA FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

	Saúde Física				Saúde Psicológica				Bem-estar			
	Saúde geral	Consultas médicas	Dias de doença	Deficiência de saúde	Saúde psicológica geral	Stress	Depressão	Ansiedade	Satisfação com a vida	Bem-estar emocional	Bem-estar social	Bem-estar psicológico
Eventos com risco de vida												
Estresse diário						N/A						
Apoio social												

A FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA MODERA OS RELACIONAMENTOS CONHECIDOS NA POPULAÇÃO EM GERAL?



MENSAGEM PARA VIAGEM

- O PF modera de forma consistente e lógica a relação entre fatores de risco/resiliência conhecidos e
 - Saúde física (especialmente deficiência)
 - Saúde mental
 - Bem-estar
 - Padrão de dose-resposta previsto (baixo, médio, alto PF)
 - Sugere um fator protetor de PF elevado na população geral
 - Sugere intervenções específicas em subgrupos
 - Maleável!
- ➔ Um objetivo significativo de saúde pública?



FATORES COMUNS DE RISCO E RESILIÊNCIA

Não preditivo de saúde mental

Idade

Gênero

Variáveis de bloqueio

Estado civil

Situação profissional

Situação de vida

Crianças

Função familiar

Mindfulness

Preditivo

Apoio social

Nível Educacional

Flexibilidade psicológica

FUNÇÕES SOCIAIS

N = 177 Pacientes

N = 297 Membros da comunidade

Mesmo tamanho médio de relacionamentos significativos

Mesma qualidade média (alta) de relacionamentos significativos

AMBOS...

...Pacientes e membros da comunidade relatam uma rede que funciona bem

...Beneficie-se dos relacionamentos

Mas a forma como as relações sociais se relacionam com os sintomas e o bem-estar difere...

FUNÇÕES SOCIAIS

Confidente



Parceiro sexual



Vá para quando você está triste



Apoio



Vá para se divertir



Reclamar



Conselho



Blasfemar



Consolação



Vá para quando eu estiver feliz



DEMONSTRAÇÃO DA COMUNIDADE

FUNÇÕES SOCIAIS: RELAÇÃO COM BEM-ESTAR E SINTOMAS

Confidente



Parceiro sexual



Vá para quando você está triste



Apoio



Vá para se divertir



Reclamar



Conselho



Blasfemar

Consolação



Vá para quando eu estiver feliz



AMOSTRA DE PACIENTES

FUNÇÕES SOCIAIS RELAÇÃO COM O BEM-ESTAR

Confidente

Parceiro sexual

Vá para quando você está triste

Apoio



Vá para se divertir

Reclamar

Conselho

Blasfemar

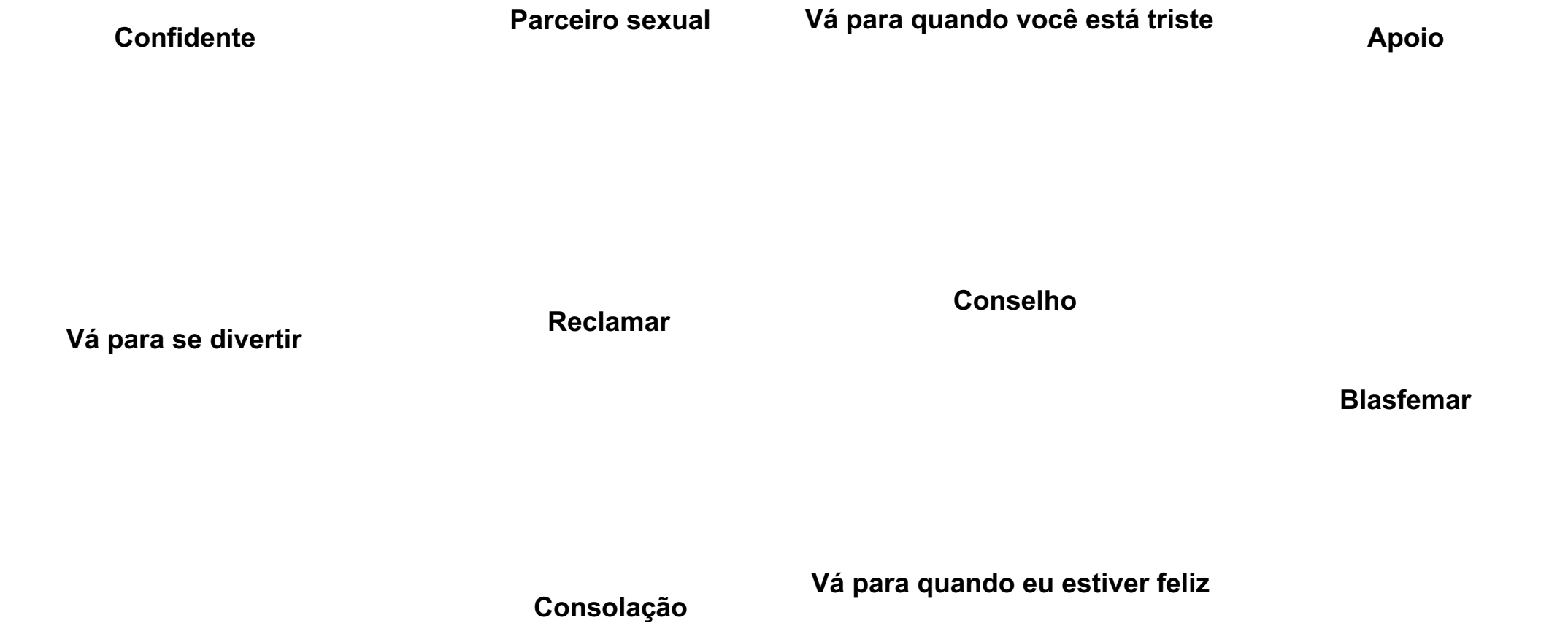
Consolação

Vá para quando eu estiver feliz



AMOSTRA DE PACIENTES

FUNÇÕES SOCIAIS RELAÇÃO COM OS SINTOMAS



167-1

2014-2

Pré-tratamento-----12 semanas de terapia-----Pós-tratamento

167-1

2002-14

Pré-tratamento

Pós-tratamento

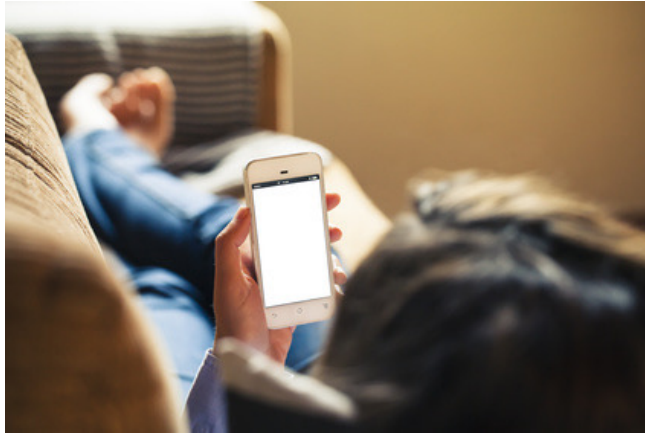
3. O MUNDO FORA DE NOSSAS CLÍNICAS - VIDA COTIDIANA



Preste atenção em como e quando fazemos perguntas.

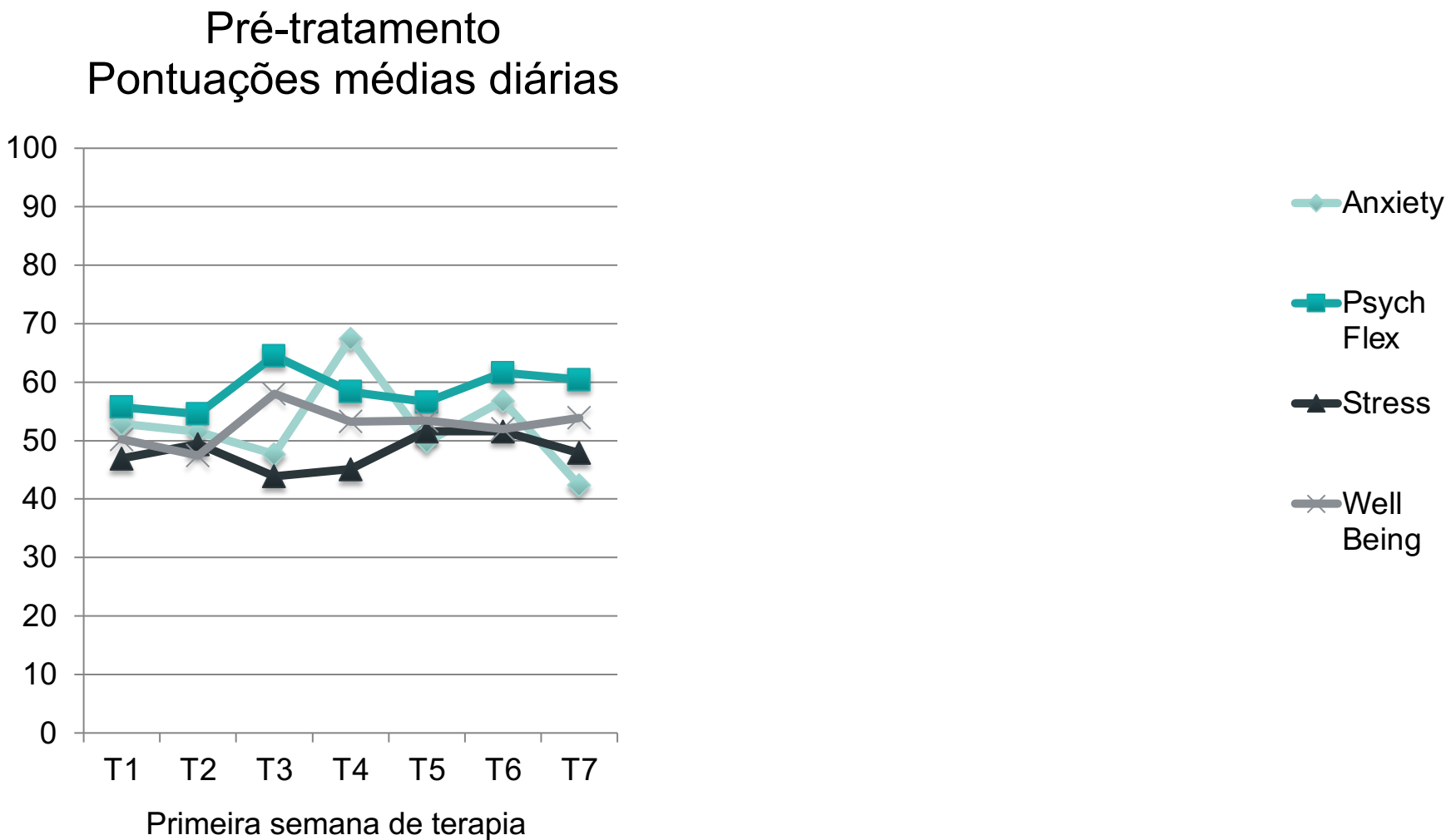
O que podemos aprender sobre a vida cotidiana e o que isso importa?

AVALIE O COMPORTAMENTO NO CONTEXTO!

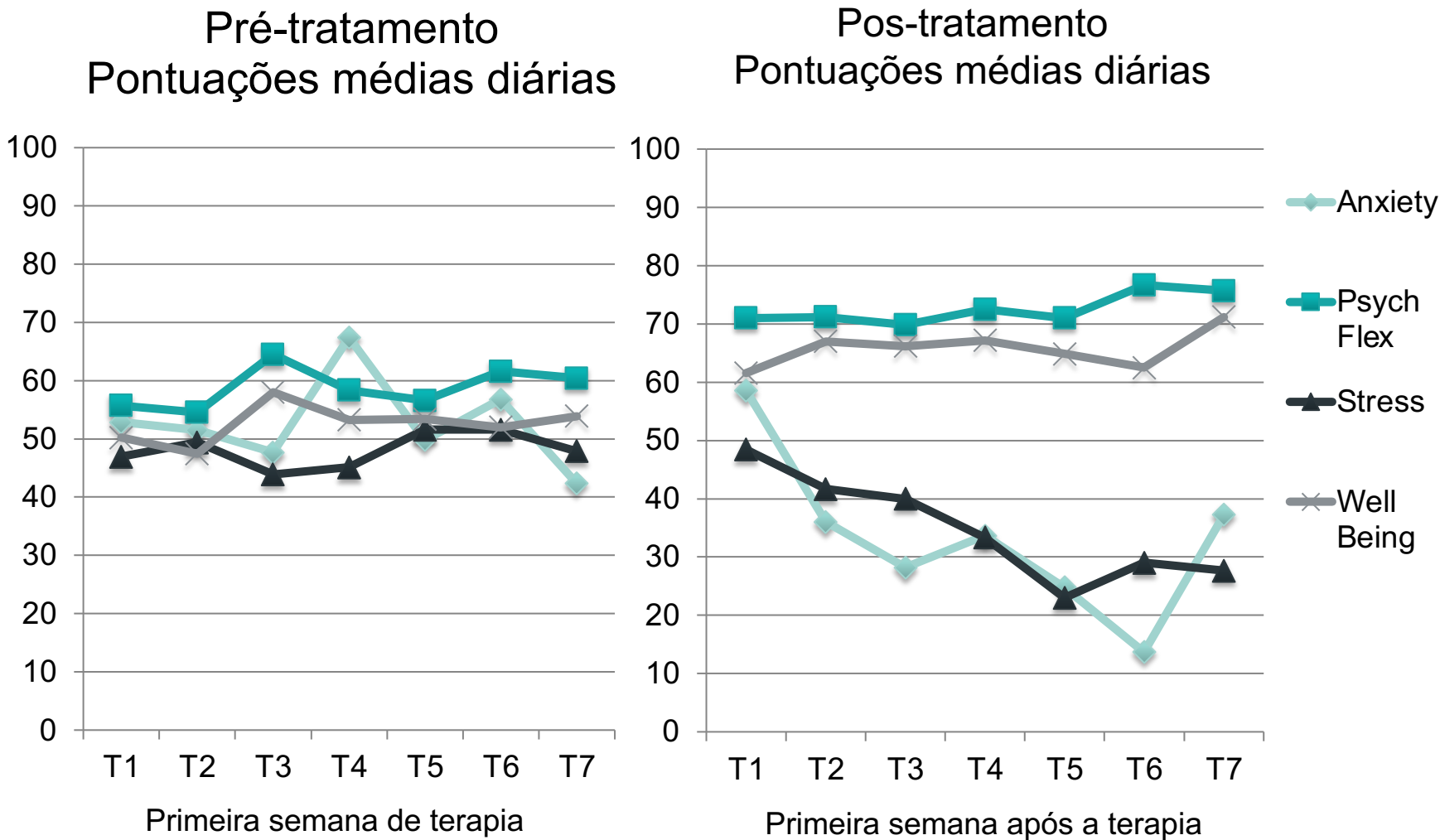


AO USAR QUESTIONÁRIOS, AS PESSOAS SUPERESTIMAM OS SINTOMAS E A IMPORTÂNCIA DOS FATORES CAUSAIS PERCEBIDOS EM COMPARAÇÃO COM ESM

UMA FORMA ALTERNATIVA DE MEDIR A MUDANÇA



UMA FORMA ALTERNATIVA DE MEDIR A MUDANÇA



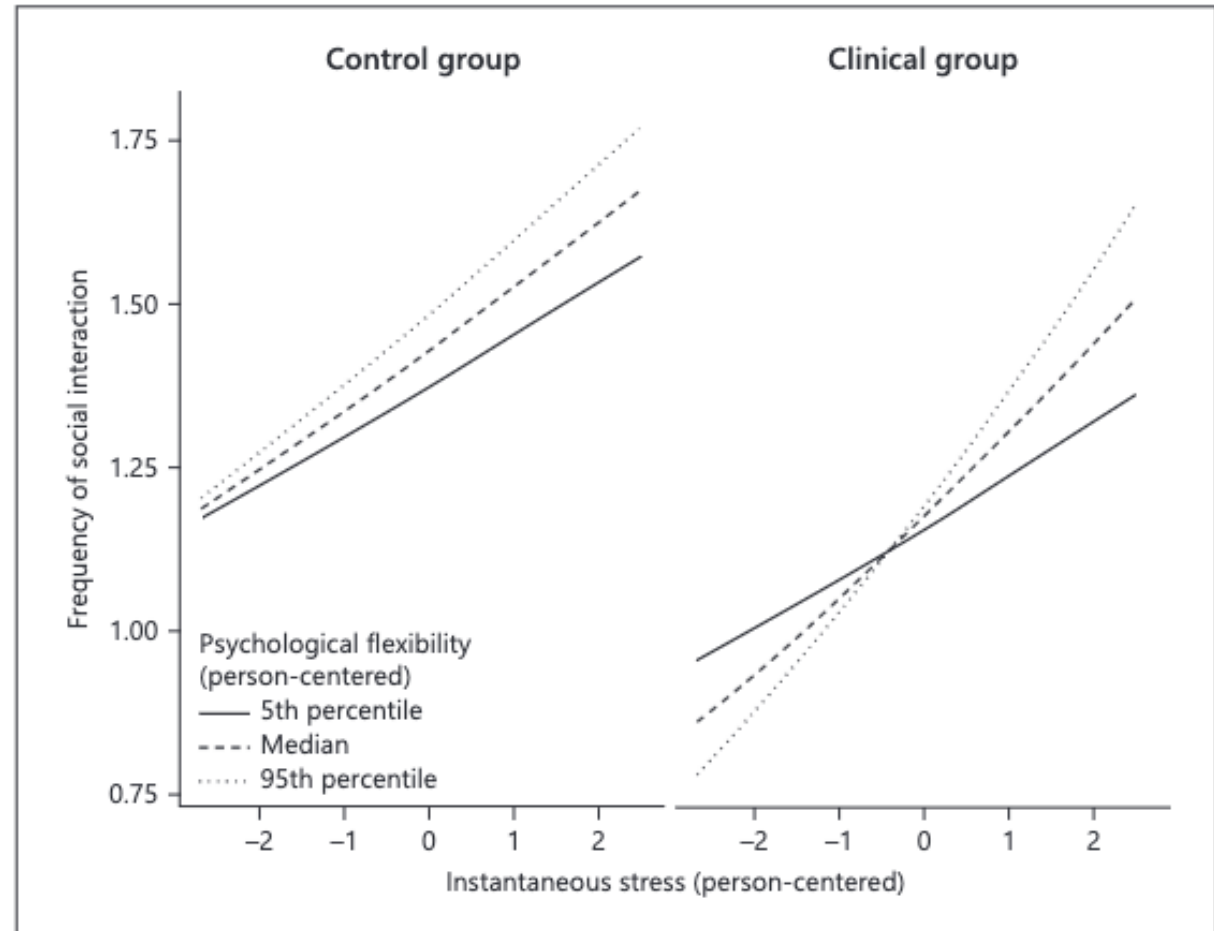
MEÇA A EXPERIÊNCIA!

A interação social é "boa para nós"
O estresse é "ruim para nós"
Portanto, uma relação negativa.

Mas essa é uma hipótese transversal!

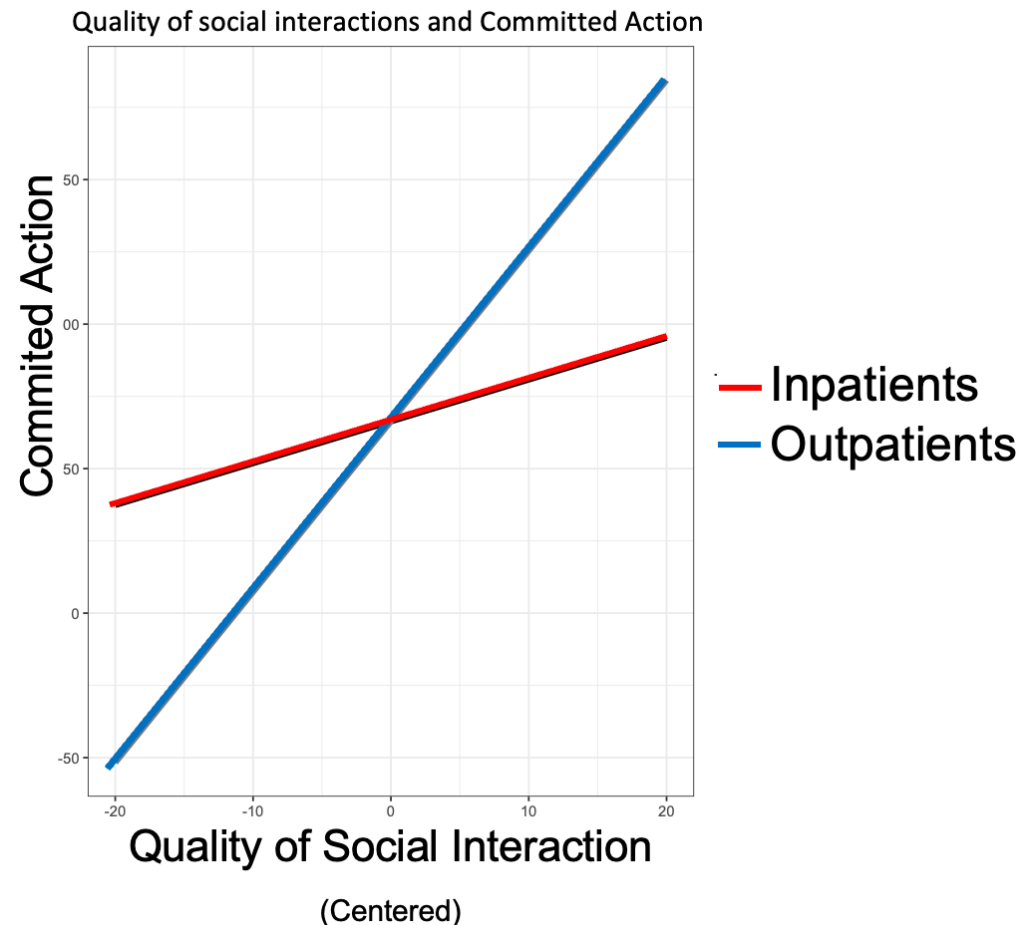
A experiência momentânea nos diz algo diferente!

Relacionamento positivo
moderado por
Flexibilidade psicológica



COMO AS INTERVENÇÕES SÃO REALMENTE IMPLEMENTADAS? COMPREENDENDO AS INTERVENÇÕES NA VIDA COTIDIANA USANDO ESM

INTERAÇÕES SOCIAIS
DE MAIOR QUALIDADE
AJUDAM OS
PACIENTES A SEGUIR
EM FRENTE!



COMO OS PACIENTES SE MOVEM AO LONGO DA VIDA E ISSO AFETA OS RESULTADOS?

EXAMINANDO PROCESSOS ATRAVÉS DO MOVIMENTO DO ESPAÇO-TEMPO



Os participantes usaram um smartphone habilitado para GPS por uma semana no início do tratamento; Os sinais de GPS foram registrados a cada 5 segundos



Algoritmos foram aplicados para estabelecer clusters espaço-temporais



Foram avaliados sintomas e bem-estar

MOVIMENTO ESCOLHIDO ESPONTANEAMENTE

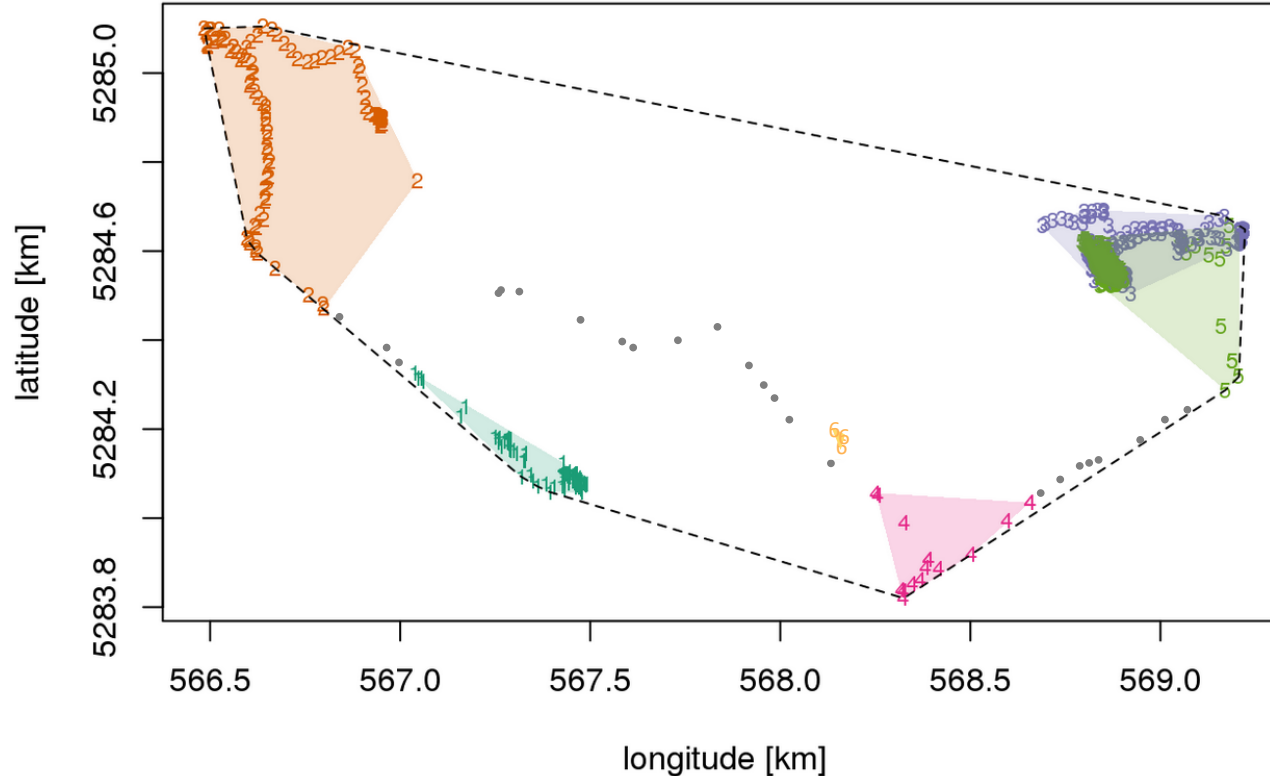
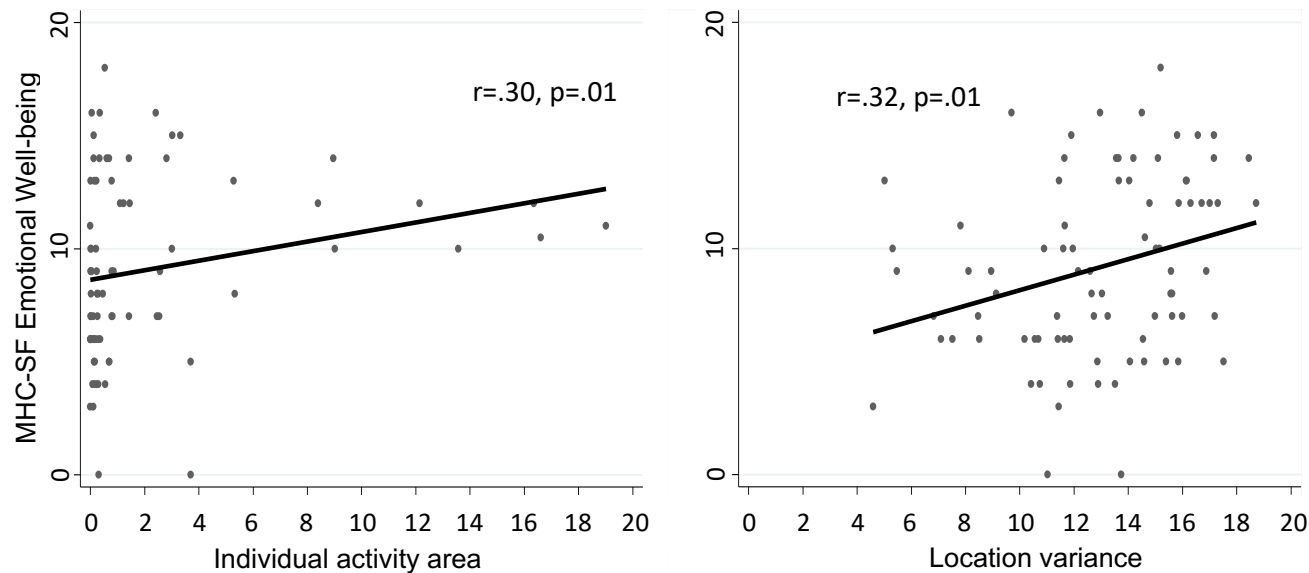


Figura 1. Padrão de atividade espaço-temporal de um paciente selecionado durante um dia.

O algoritmo ST-DBSCAN estimou seis clusters neste caso. Os números denotam os sinais de GPS de um grupo específico em ordem temporal de registro (1 = primeiro grupo, 6 = último grupo registrado ao longo do dia).

As áreas sombreadas por cores referem-se aos cascos ao redor de grupos individuais. A linha tracejada denota o limite do casco em torno de todos os sinais de GPS registrados ao longo do dia. Os pontos cinzas denotam sinais de GPS atribuídos a destinos "em trânsito". 1 = turquesa, 2 = marrom, 3 = violeta, 4 = vermelho (carmim), 5 = verde, 6 = amarelo

O MOVIMENTO ESTÁ RELACIONADO AO BEM-ESTAR, MAS NÃO AOS SINTOMAS

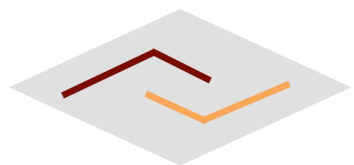


Relação entre bem-estar e área de atividade individual (esquerda) e variação de localização (direita).

4. UM NÚCLEO DE INTERVENÇÃO PODE AFETAR A FORMA COMO TRATAMOS UNS AOS OUTROS NO MUNDO REAL?



PF FORA DA CLÍNICA: OBJETIVO DO ESTUDO



You & Me:

Psychological
Flexibility &
Well-Being

- O PF afeta as díades?
 - Bem-estar
 - Pró-socialidade
 - Proximidade no relacionamento
- Cooperação, um fator chave para o desenvolvimento humano e o **SUCESSO** (Hayes & Sanford, 2014)
- Essas relações são "dose-dependentes"?
 - Nível de grupo PF
- O PF é um "núcleo" chave?

PF FORA DA CLÍNICA: OBJETIVO DO ESTUDO



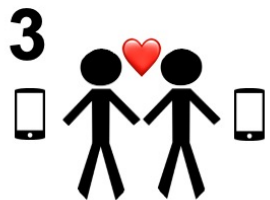
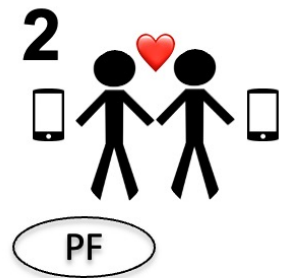
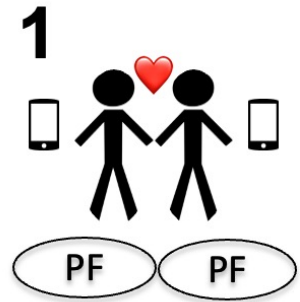
- 90 Casais (180 indivíduos)
- Correspondência de idade
 - Média: 33.1 anos
 - Raiva: 19 – 75 anos
- Duração do relacionamento
 - Média: 8.2 anos
 - Raiva: 1 – 44 anos



You & Me:

Psychological
Flexibility &
Well-Being

ESTUDO: VOCÊ E EU – PROCEDIMENTO



Laboratório

Baseline

- Questionário
- Entrevista
- Micro-Intervenção

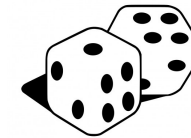


Contexto
cotidiano

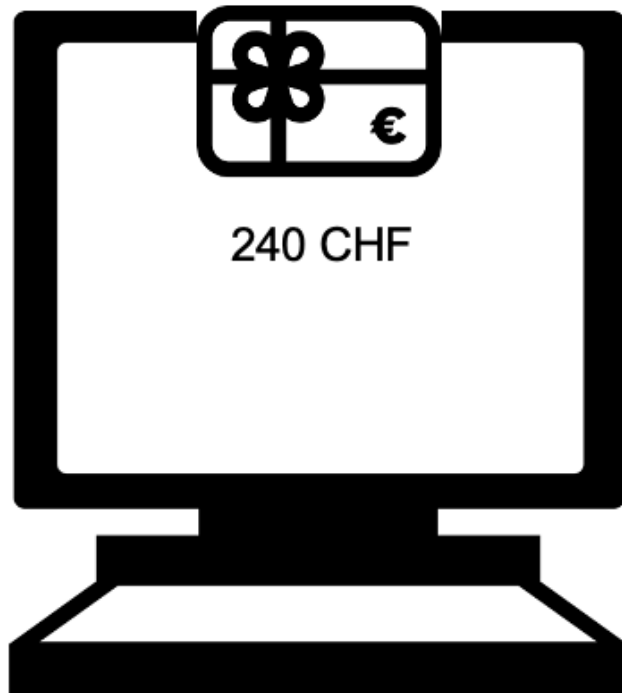
Laboratório

Post

- Questionário
- Jogo Econômico



JOGO DO DITADOR: UM TESTE EXPERIMENTAL DE PRÓ-SOCIALIDADE



Quanto você quer dar ao
seu parceiro?

JOGO DO DITADOR

Teste experimental de pró-socialidade e egoísmo

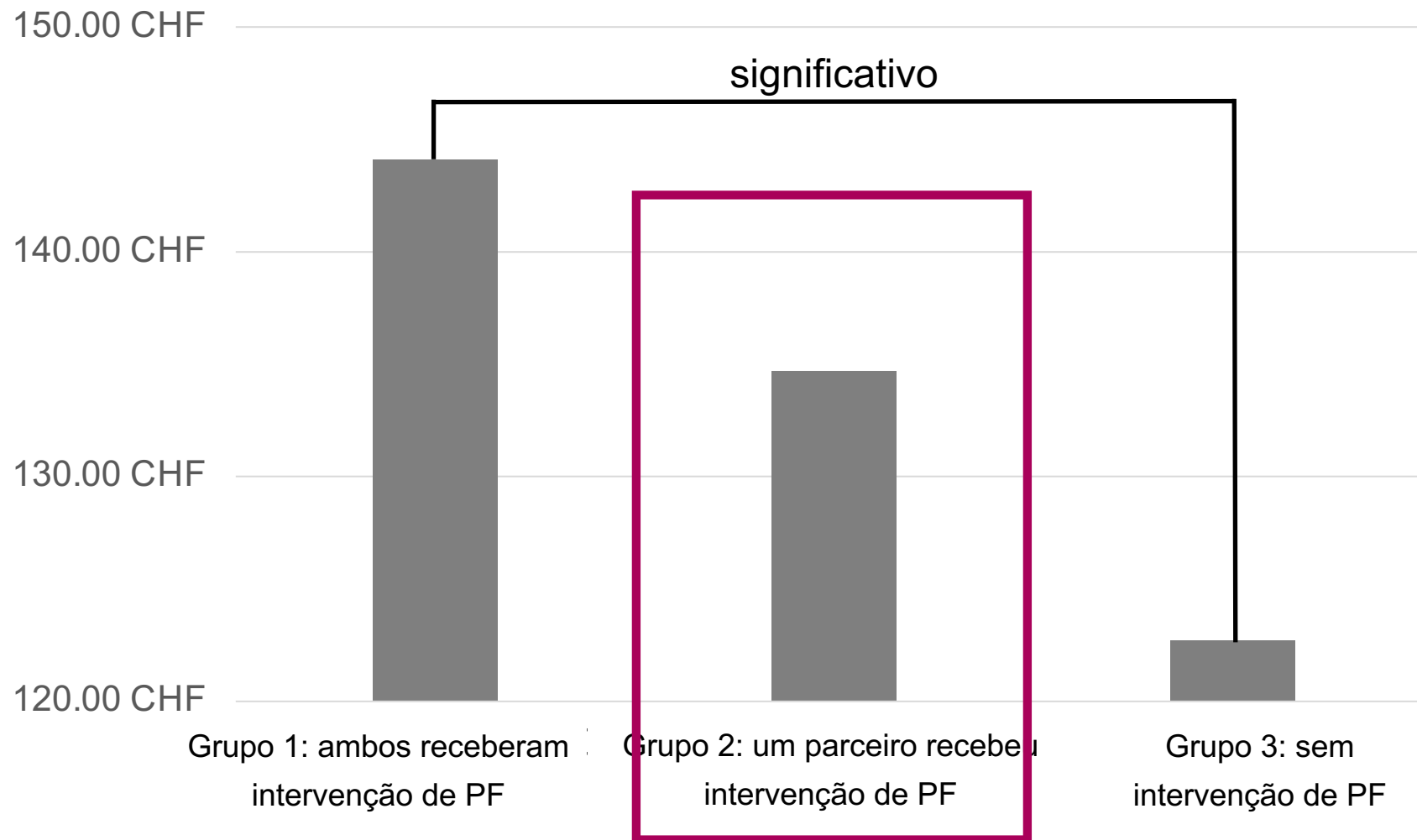
- Jogabilidade típica
 - Os jogadores decidem como distribuir uma quantia fixa de dinheiro para si e para o destinatário
 - Estranhos – sem contato prévio ou subsequente
- Previsão do Homo Economicus
 - Resposta racional: I: 100% - Você: 0%
- Quantidade modal
 - Eu: 70% - Você: 30%
- Alguns ditadores não deixam nada para trás
- Alguns até 50%

EXEMPLOS DE VALE-PRESENTE

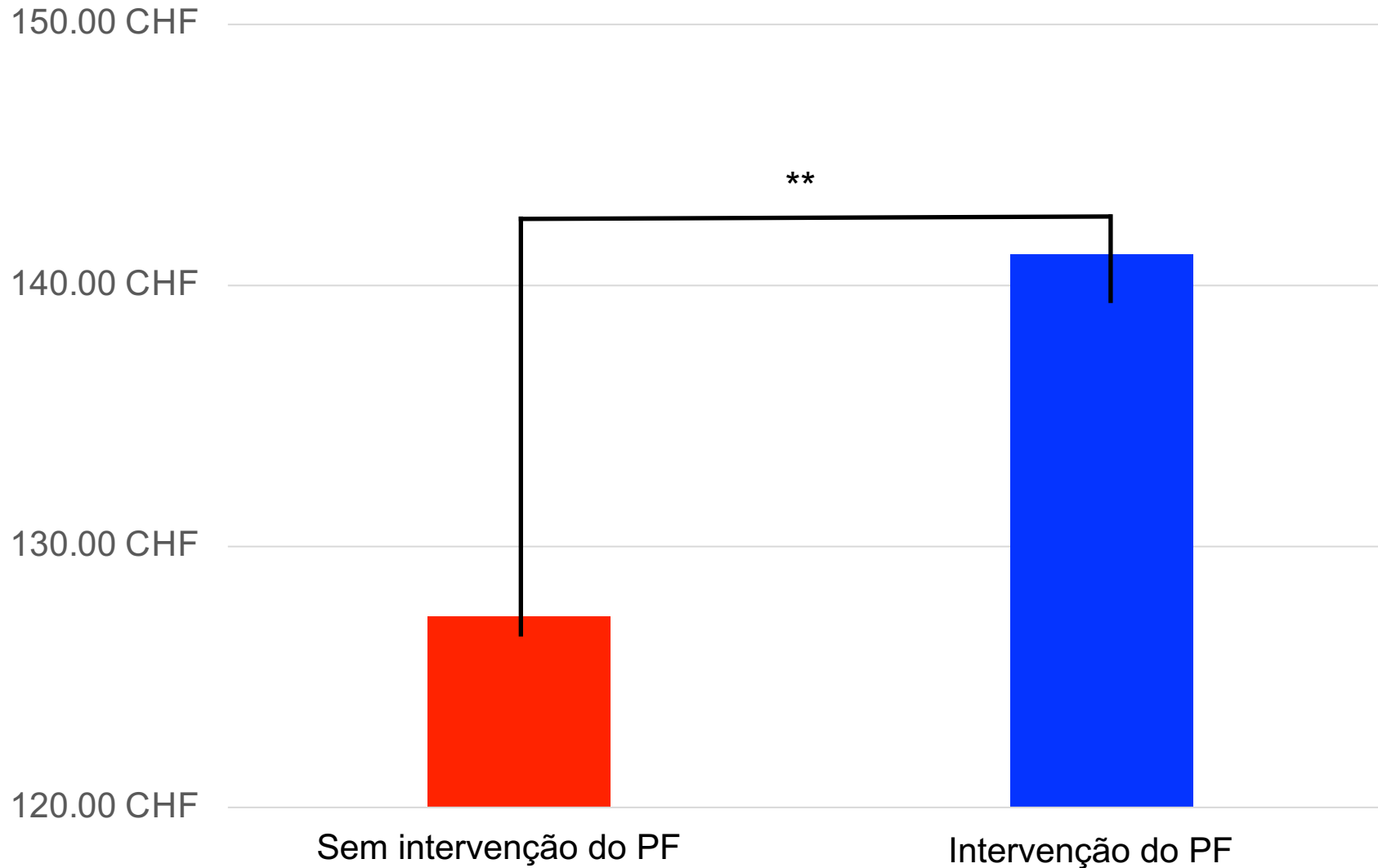


ESTUDO VOCÊ E EU: RESULTADOS DO JOGO DO DITADOR

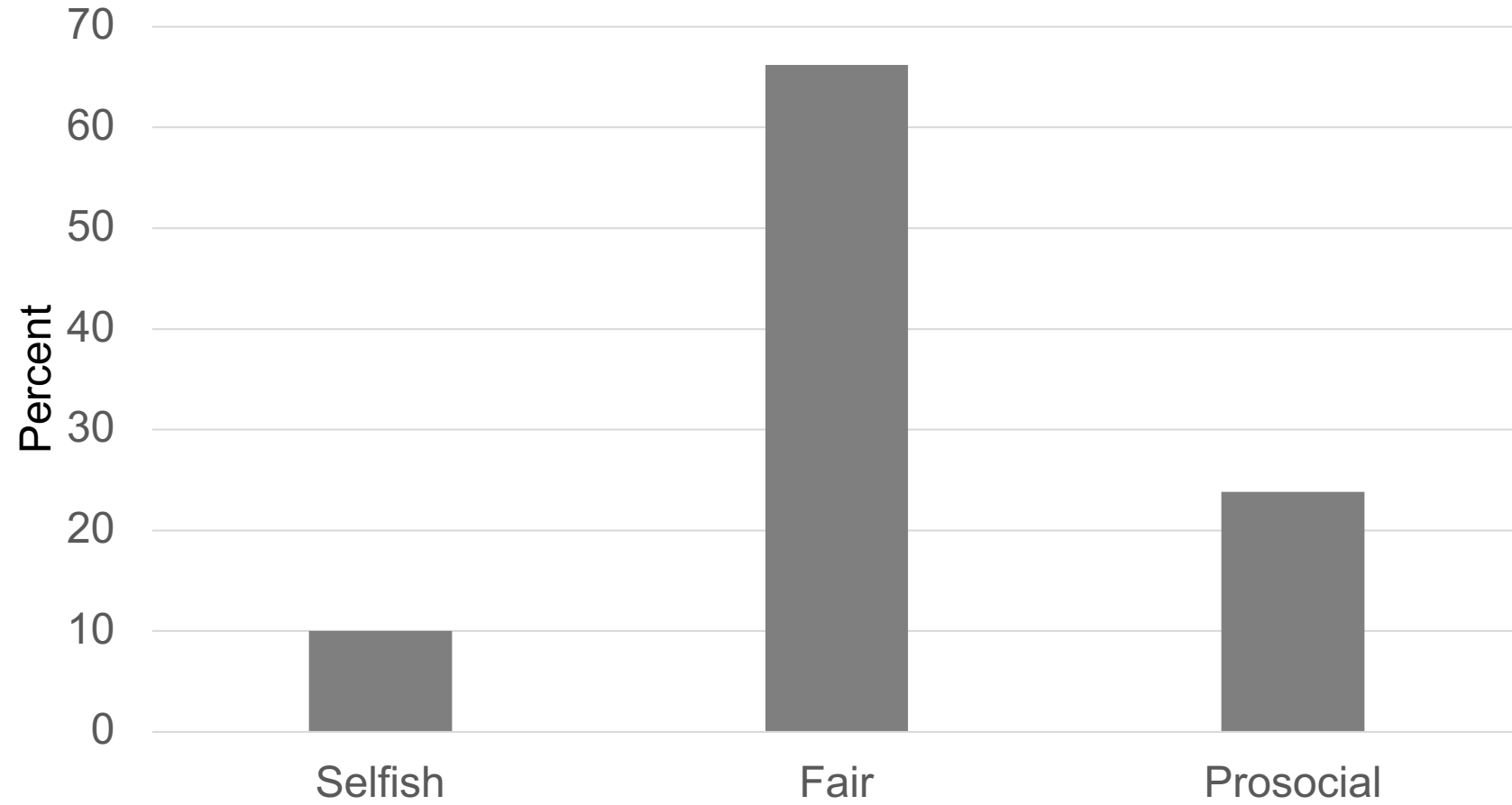
Dictator Game



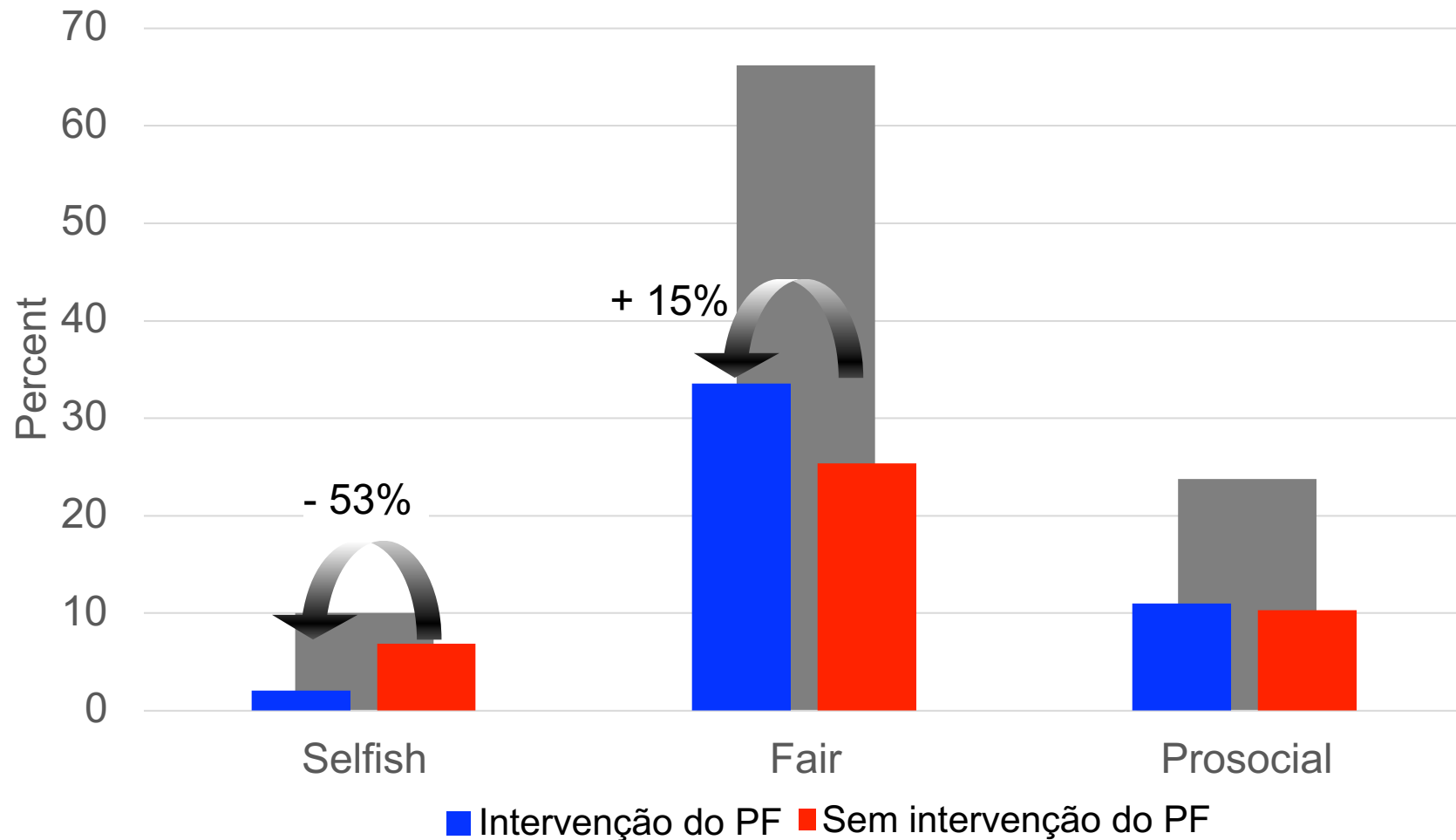
ESTUDO VOCÊ E EU: RESULTADOS DO JOGO DO DITADOR



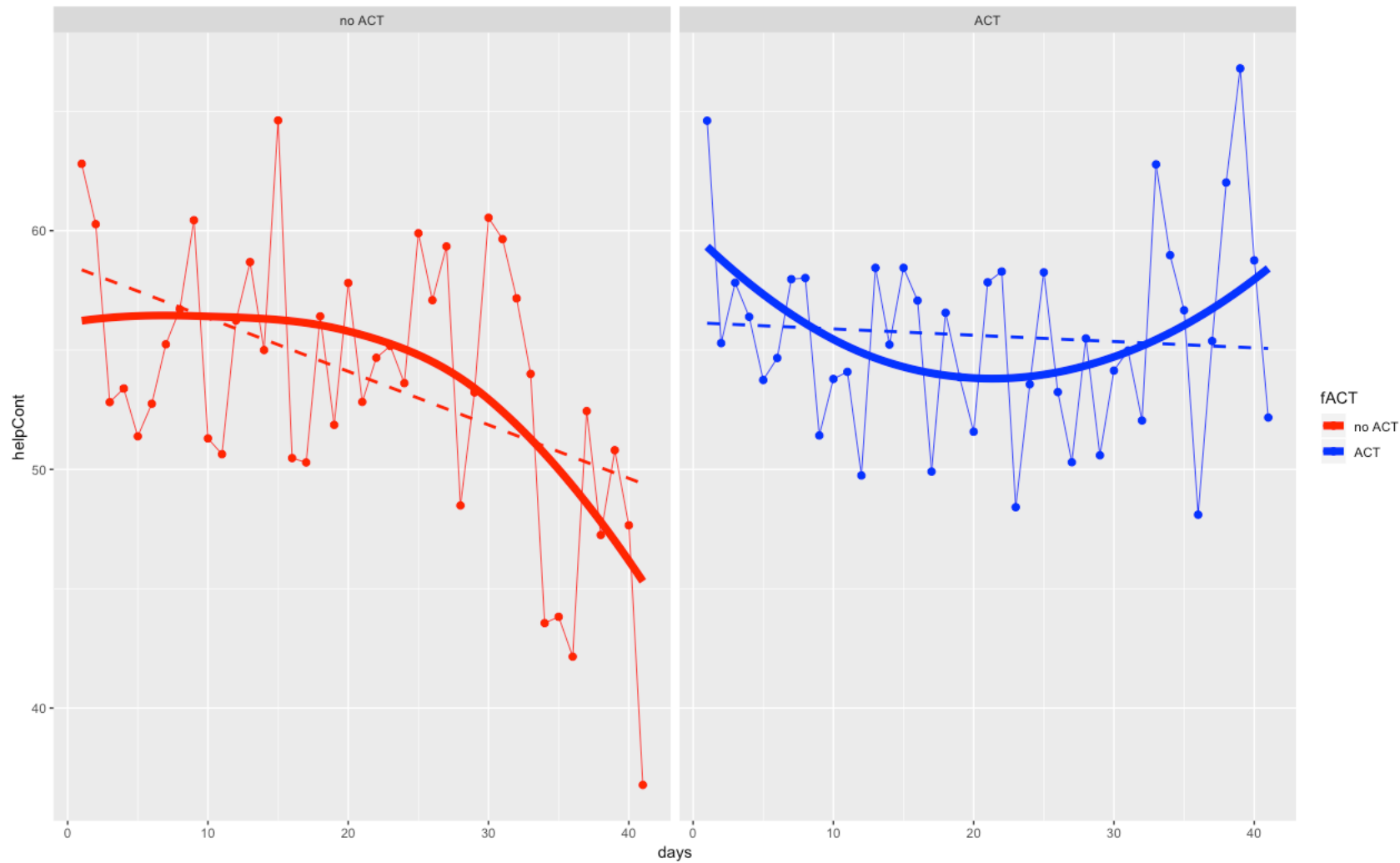
ESTUDO VOCÊ E EU: RESULTADOS DO JOGO DO DITADOR



ESTUDO VOCÊ E EU: RESULTADOS DO JOGO DO DITADOR



QUANTO VOCÊ APOIOU SEU PARCEIRO?



IMPORTÂNCIA

Aumente as interações pró-sociais

- Aumentar o patrimônio líquido
- Diminuir o egoísmo

Discurso muito curto!

SOMOS CRIATURAS SOCIAIS

Aspecto Básico da Existência Humana

- Forte influência no afeto positivo e no bem-estar (e.g., Reis et al., 2000; Sandstrom & Dunn, 2014)
- Quando se deteriora, níveis altos e generalizados de disfunção (e.g., Stein & Kean, 2000)
- Núcleo de intervenção focado no cliente??





ATRAVÉS DE GROSSO E FINO –
UM ESTUDO CONTROLADO
RANDOMIZADO PARA AVALIAR O PAPEL
DA AMIZADE E DA FLEXIBILIDADE
PSICOLÓGICA EM SER CONDENADO AO
OSTRACISMO

DR. ELISA
HALLER

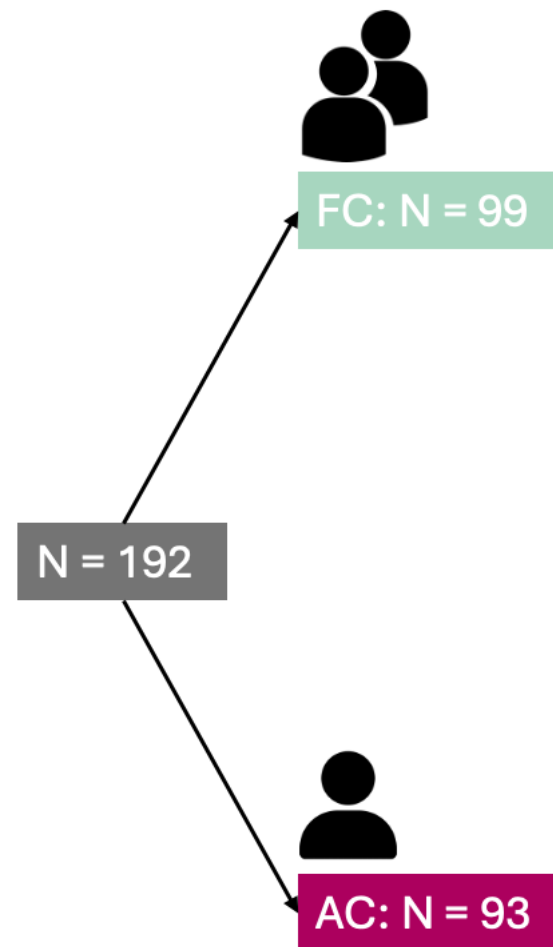
CLARA
BONGARTZ

ANGELINA
ZEUGIN

FABIO
COVIELLO

AMOSTRA DO ESTUDO

- N = 192 Participantes
- Idade: média = 24,8 (DP = 8,04)
- Sexo: feminino = 147 (76,57%), masculino = 43 (22,40%), não aderente = 2 (1,04%)
- Situação profissional:
 - Estudante: 114 (75.00%)
- Estado civil:
 - Em um relacionamento: 72 (37,50%)
 - Casados: 3 (1,56%)
 - Solteiros: 110 (57,29%)
 - Sem detalhe: 7 (3,65%)



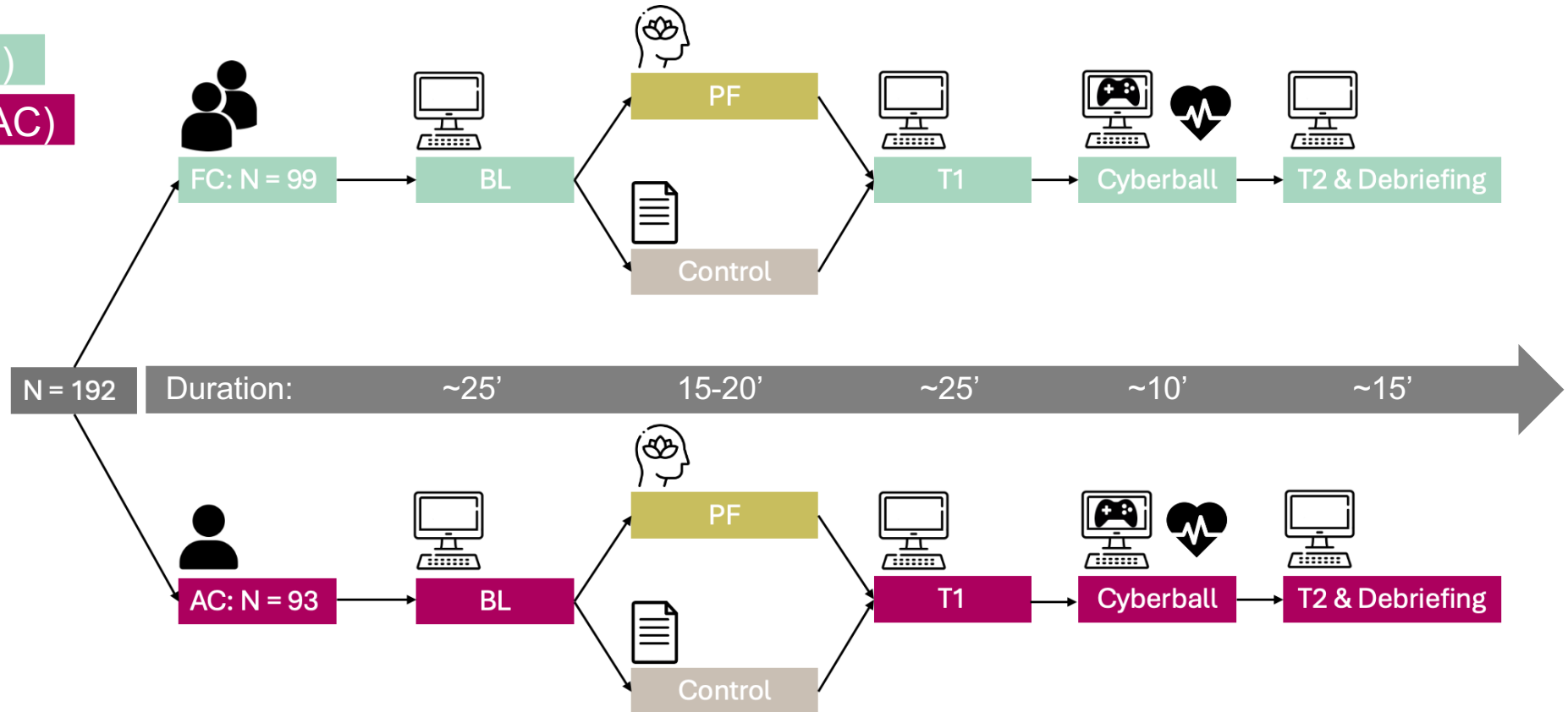
FLUXOGRAMA DE ESTUDO

Condición:

- Amigos (FC)
- Samente (AC)

Grupo:

- PF
- Controle



CYBERBALL



“Stranger I”



“Friend / Stranger II”



Participant

SER CONDENADO AO OSTRACISMO DÓI!

"Embora eu possa imaginar que o jogo Cyberball não reflete a realidade, percebo como o sentimento de ser excluído afeta minhas emoções, ações e pensamentos atuais."

"Mais uma vez, eu era a quinta roda do vagão."

"Eu me senti esperançoso, mas também desapontado."

"Você pode jogar sozinho. Eu nem quero lutar por atenção ou pela bola. Adeus!!"

"Ser excluído dói."

... mesmo que o Cyberball já seja familiar, a angústia do ostracismo é sentida (por exemplo, Davidson et al., 2019; Waldeck, D., Tyndall, et al., *JCBS*, 2017; Waldeck, Bissell, Tyndall, *JCBS*, 2020).

SER CONDENADO AO OSTRACISMO DÓI! E...

...PF não reduz as emoções negativas nem aumenta as emoções positivas:

- Os indivíduos do grupo FP não apresentam significativamente menos afeto negativo em comparação com os indivíduos do grupo controle após a exclusão social
- Os indivíduos do grupo FP não apresentam afeto significativamente mais positivo em comparação com os indivíduos do grupo controle após a exclusão social.

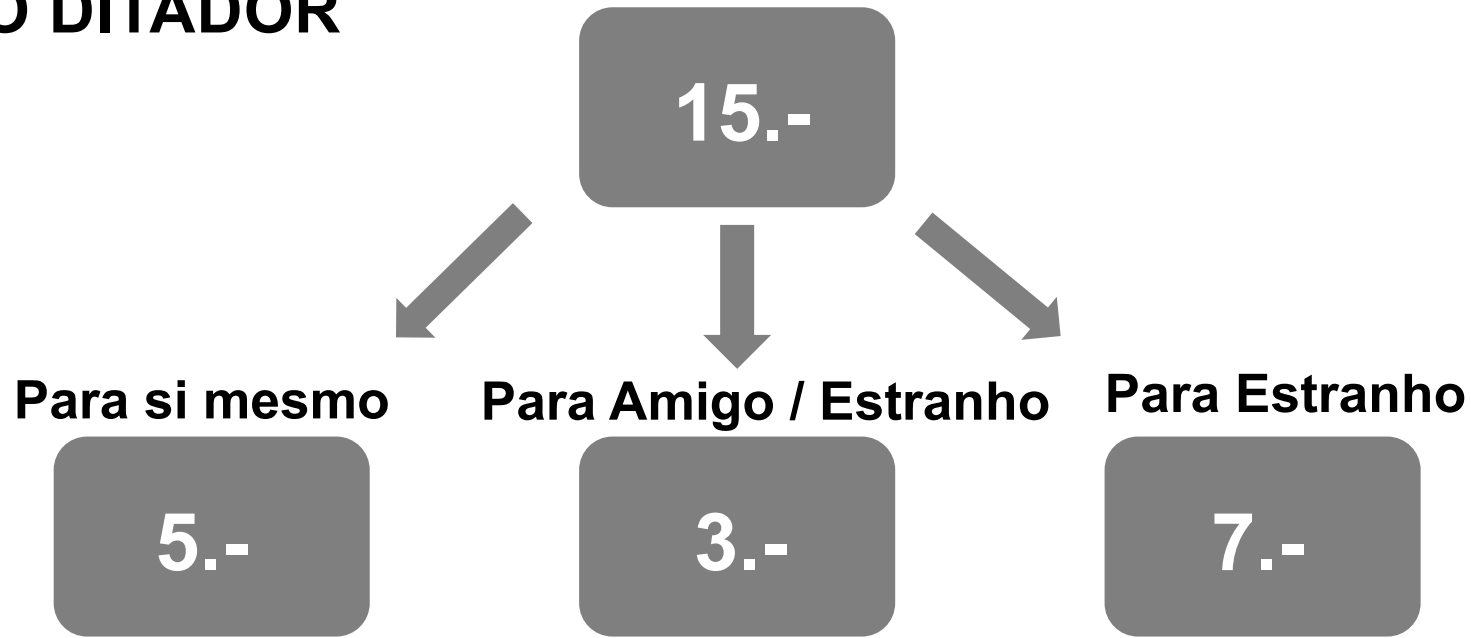
... Um amigo não reduz as emoções negativas nem melhora as emoções positivas:

- Os sujeitos na condição de amigo não apresentam significativamente menos afeto negativo em comparação com os sujeitos na condição de solidão após a exclusão social.
- Os sujeitos na condição de amigo não apresentam afeto significativamente mais positivo em comparação com os sujeitos na condição de solidão após a exclusão social.

SER CONDENADO AO OSTRACISMO DÓI! MAS...

...existem várias maneiras de lidar com emoções difíceis!

JOGO DO DITADOR

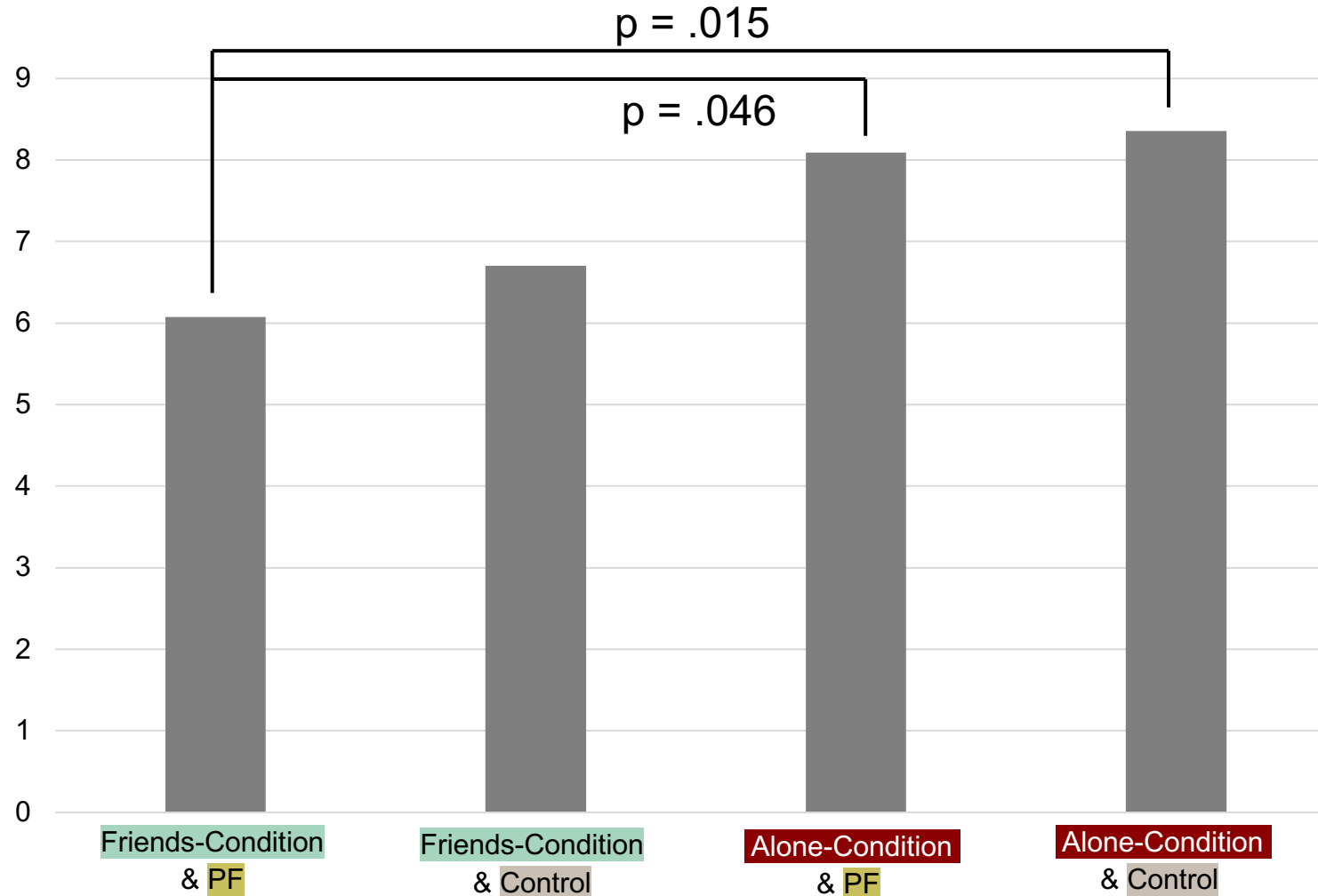


- **Pró-social:** Deu a si mesmo 4 ou menos ou se deu menos do que outra pessoa
- **Apenas:** Ele deu a todos os participantes e a si mesmos 5.- cada um
- **Egoísta:** Eles se deram 8.- ou mais + o caso em que se deram 7 e os outros 4 cada

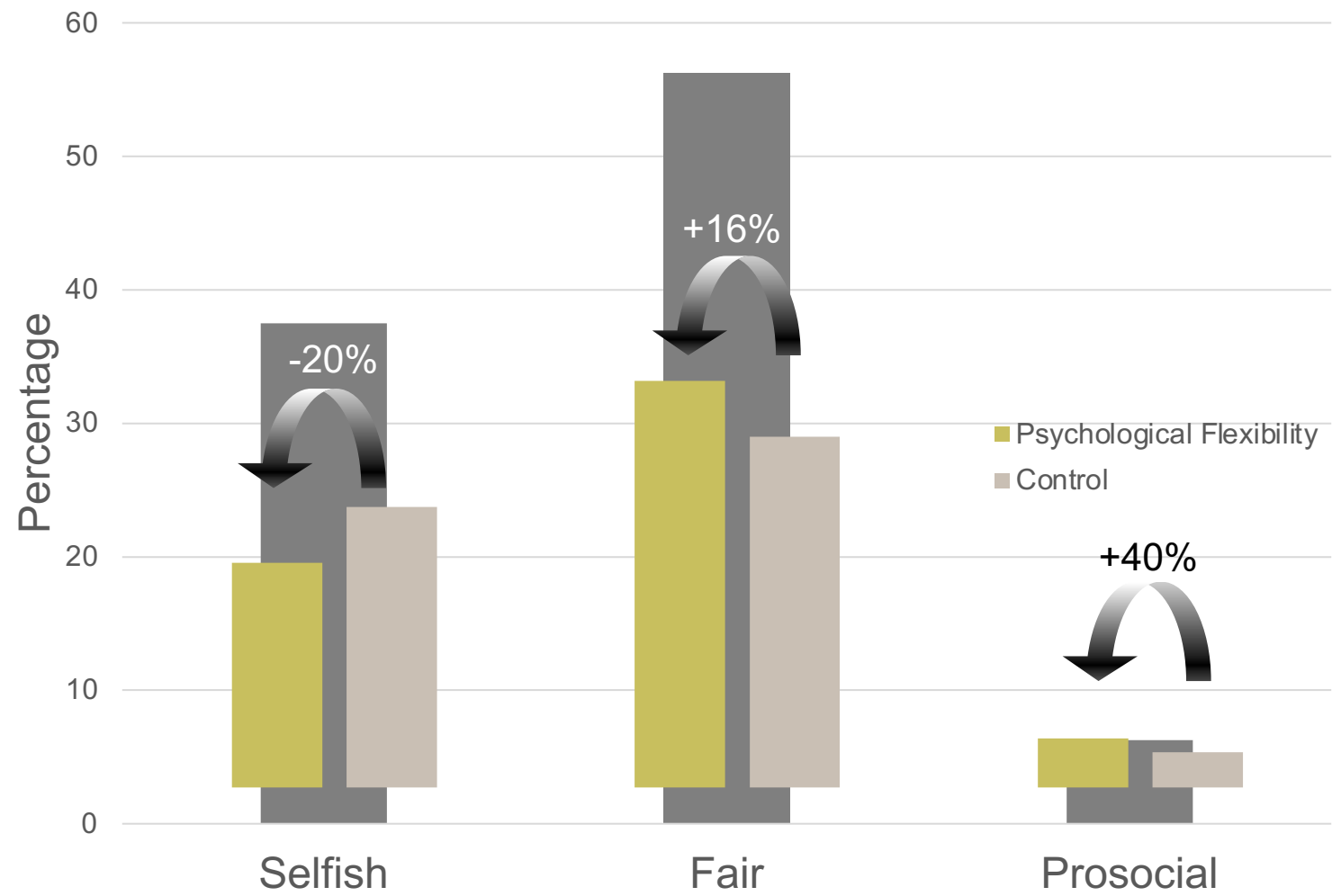
Dois casos não ficaram claros: Ordem 6.-; Amigo 6.-; Estranho 3.- => egoísta

JOGO DO DITADOR – RESULTADOS: AMIGOS IMPORTAM!

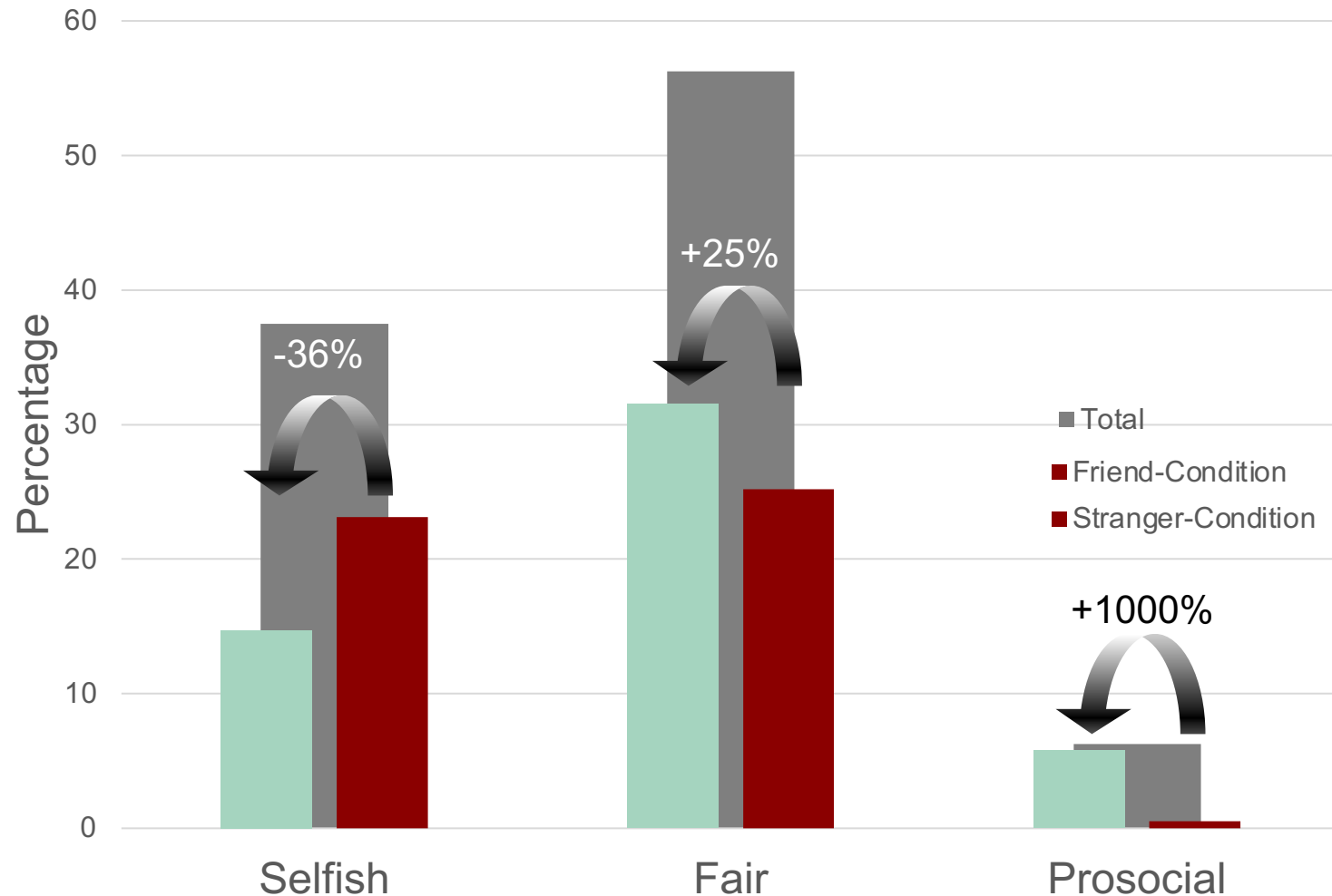
- Quanto os participantes se doaram?



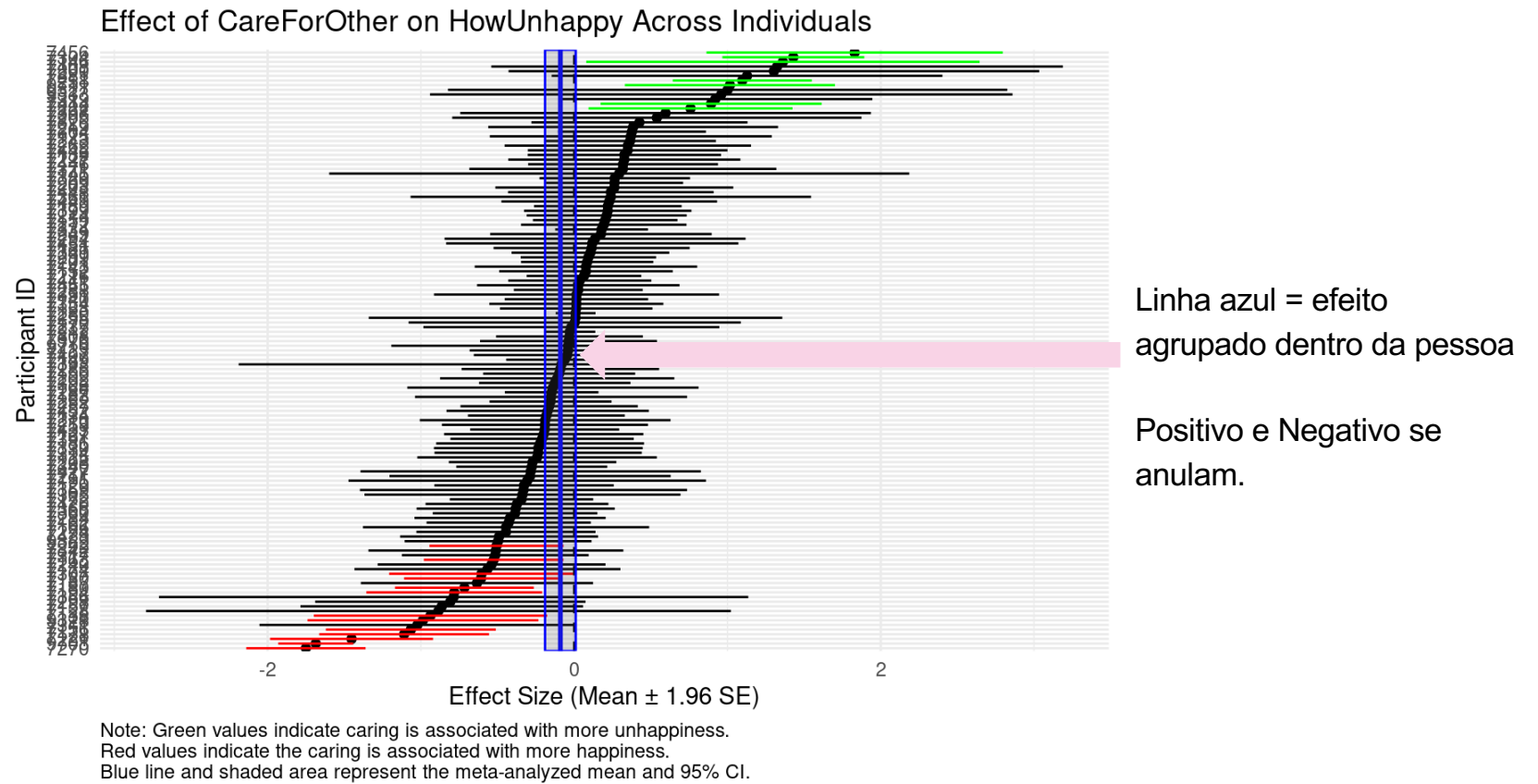
JOGO DO DITADOR – RESULTADOS: INTERVENÇÃO VS. CONTROLE



JOGO DO DITADOR – RESULTADOS DE AMIGOS VS. ESTRANHO



MAS, E MAIS UMA VEZ, NÃO É TÃO SIMPLES ASSIM



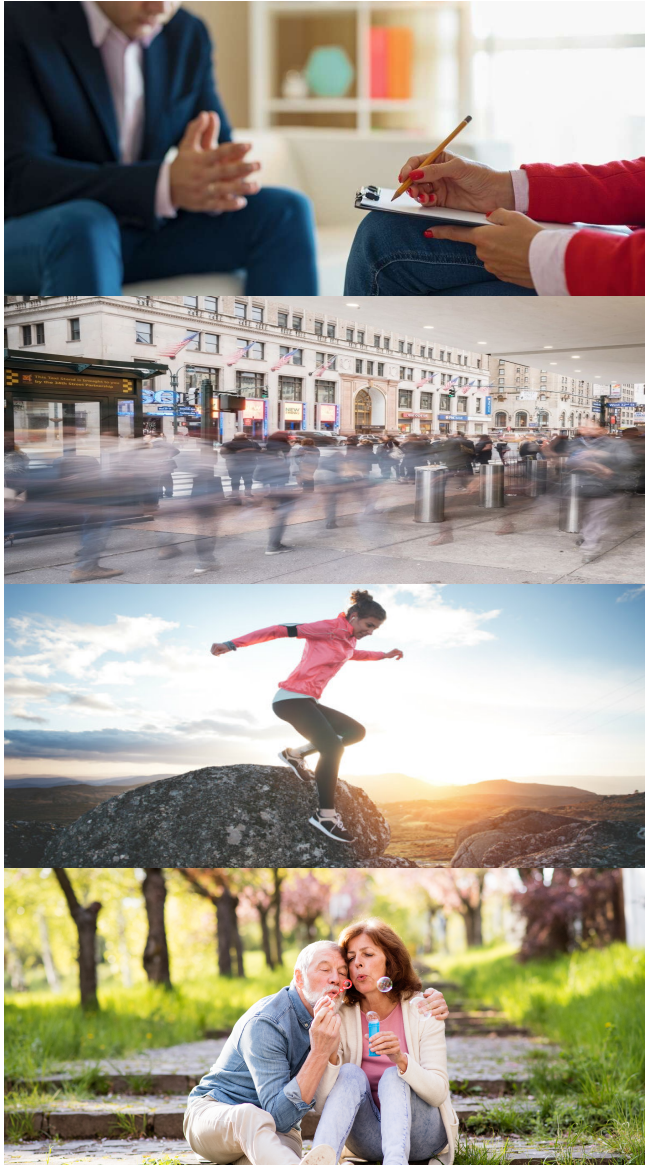
RESUMO

Temos sucessos importantes, em média, mas não para todos. A tecnologia pode nos ajudar a personalizar melhor as intervenções.

Abordar isso requer atenção às nossas metas e métodos.

A vida de nossos clientes transcende muitos contextos. Examinar isso oferece insights novos e clinicamente úteis

A flexibilidade psicológica é maleável e saliente. E a importância dos amigos e da comunidade não pode ser exagerada.



ASSUNTOS DO CORAÇÃO

Comunidade

Flexibilidade
Psicológica

UNIVERSITÄT
LUZERN

LUCERNA



OBRIGADO

Membros do laboratório

Elisa Haller, Marcia Rinner, Jeanette Villanueva, Charles Benoy, Victoria Block, Eveline Frey, Fabio Coviello, Clara Bongartz, Albiona Kiska, Juliana Forster, Angelina Zeugin, Sonja Borner, Fiona Pfister, Noemi Walder, Elena Pauli, Raphael Most, Doreen Eckardt, Linda Knellwolf, Vanessa Aeschbach, Johannes Massell, Marc Bohny, Nicolas Scharowski, Ruben Meyer, Larissa Landolt, Matthias Brunner, Stefanie Litschi, Joé Miller, Lukas Bosse, Moritz Mücke, Carla Preuss, Michelle Wülsener, Matthias Nadler, Lionel Sutter, Hendrik Haag, Uta Bieber, Sophia Prix, Laura Takushi, Jessica Marcacci, Alexander Meyer, Yannick Schulz, Emina Ricciardi, Amanda Holzer, Michèle Gisler, Florin d'Auhourd'hui, Joye Geisselhardt, Vincent Ochs, Rebekka Staub, Fides Roos, Anna-Sophia Wallach, Vanessa Leutwyler, Nadine Jeker, Milan Brupbacher, Victoria Jorda, Melanie Uhlmann, Can Tekin

Colaboradores

Roselind Lieb, Andrea Meyer, Patrizia Hofer, Jens Gaab, Isabell Schumann, Klaus Bader, Thorsten Mikoteit, Christian Imboden (Solothurn), Martin Hatzinger (Solothurn), Jan Martz (Winterthur), Michael Waadt (München), Rainer Sonntag (Olpe), Jürgen Hoyer (Dresden), Hans-Ulrich Wittchen (Dresden), Jens Klotsche, Nina Romanczuk-Seiferth (Berlin), Stefan Hofmann (Marburg), Alexander Gerlach (Köln), Jutta Mata (Mannheim), Charles Benoy (Luxembourg), Yuen Yu Chong (Hong Kong), Gökçen Aydın (Turkey), Maria Karekla (Cyprus), Giovambattista Presti (Italy), David Dias Neto (Portugal), Louise McHugh (Ireland), Joseph Ciarrochi (Australia), Michael Twohig, Michael Levin, Joe Himle, Georg Eifert, Steve Hayes (USA)

Concede



FONDS NATIONAL SUISSE
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS
FONDO NAZIONALE SVIZZERO
SWISS NATIONAL SCIENCE FOUNDATION



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
State Secretariat for Education,
Research and Innovation SERI



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

UNIVERSITÄT
LUZERN

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO COMPORTAMENTO E PSICOLOGIA



**OBRIGADO PELA
VOSSA ATENÇÃO.**