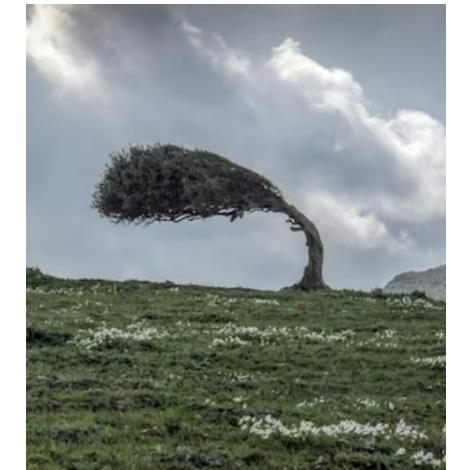
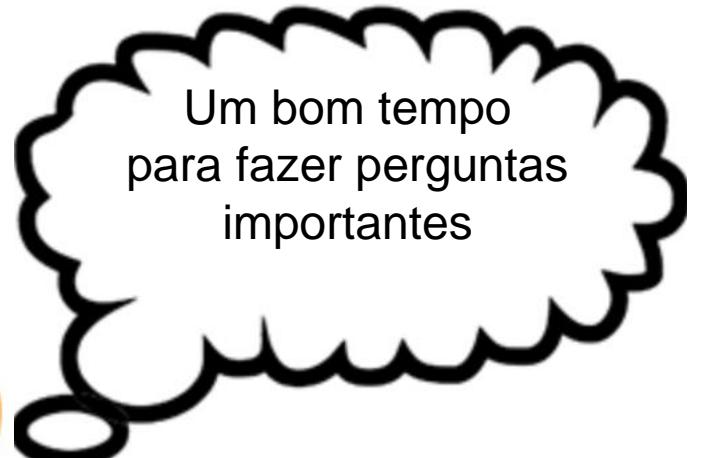


Every Voice Matters: Como uma abordagem moderna baseada em processos está nos ajudando a expandir nosso trabalho além da psicoterapia

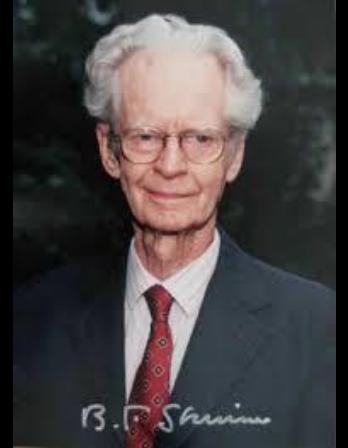
Steven C. Hayes
University of Nevada

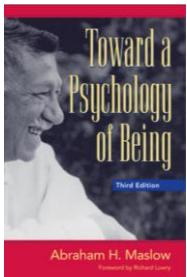
Minha intenção e COIs



A tradição comportamental contextual

- Foco monista e idiográfico
- Funcionalismo radical e contingência
 - Uma ala da ciência evolutiva
- Princípios testados experimentalmente com alta precisão, escopo, profundidade
- Dimensionado para todos os problemas humanos
 - Aplicado aos próprios cientistas
- Com abertura à experiência privada, mas
- "O humanismo encontra o behaviorismo"





40-50 años atrás

B.F. Skinner
WALDEN TWO

JOURNAL OF APPLIED BEHAVIOR ANALYSIS

1981, 14, 81-88

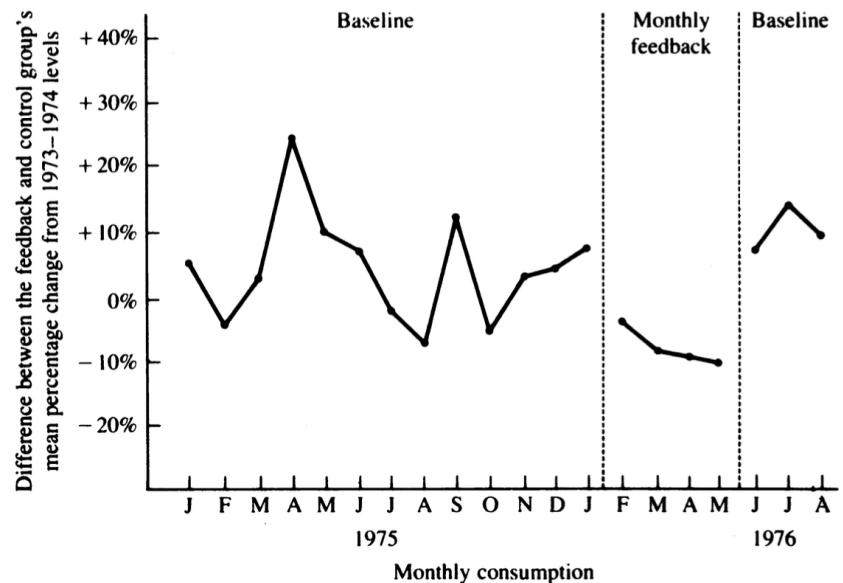
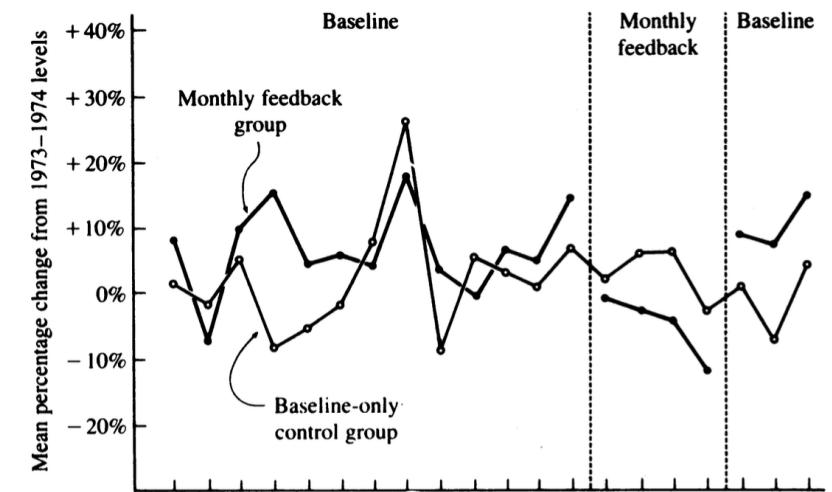
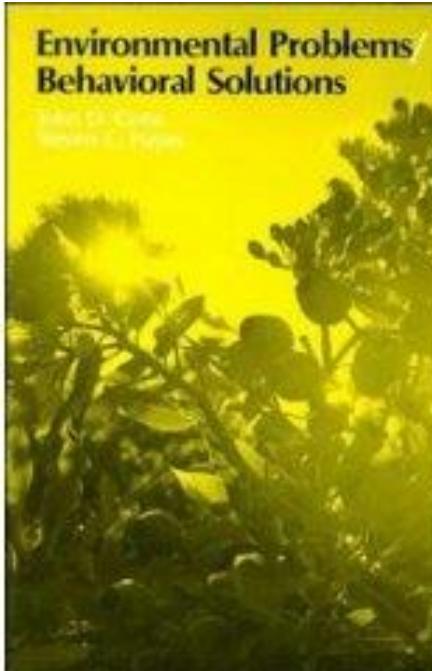
NUMBER 1 (SPRING 1981)

*REDUCTION OF RESIDENTIAL CONSUMPTION OF
ELECTRICITY THROUGH SIMPLE MONTHLY FEEDBACK*

STEVEN C. HAYES AND JOHN D. CONE

UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA AT GREENSBORO AND
WEST VIRGINIA UNIVERSITY

Feedback has been widely used in efforts to control the consumption of electricity. Previous efforts, however, have used forms of feedback that seem economically impractical. The present study examined the effects of a feasible program of monthly feedback. Forty matched nonvolunteer participants were randomly divided into two groups: a no-contact control group and a monthly feedback group. In an A-B-A design,



UNC-G, 1976 – 1980: Psicologia clínica Análise do Comportamento

- Regras estudadas: o que são e como funcionam?
- Fiquei muito frustrado com a abordagem de Skinner ao comportamento verbal
- 1977-78: Desenvolveu um transtorno do pânico
- 3 anos depois, virou uma esquina após uma experiência transformacional "fora do corpo" ligada a um senso diferente de si mesmo, a necessidade de abertura emocional e compromisso baseado em valores (bit.ly/StevesFirstTED)

Bit.ly/EarliestACT – 1981 - 1987

Tabuleiro de xadrez

Casa com Móveis

Ponto de escolha em uma estrada

Não pense em ...

Apaixone-se de propósito

Sente-se quieto por 1 minuto

Olhos em

Eu estou tendo o pensamento de que

O que você quer representar

Exposição à dor

Compromisso

“Distanciamento abrangente”

1981 - Big D

1981 – Protocolo de dor (publicado em 1999)

**1982 – Rob Zettle’s Dissertação de
depressão**

**1983 – Protocolo de peso e vergonha
(perdido para a história)**

1987 – Melancon protocolo

Component #2

GOAL: To undermine the attachment/and identification with particular thoughts and feelings. (behavior for that matter, but people don't do that as often). **to**

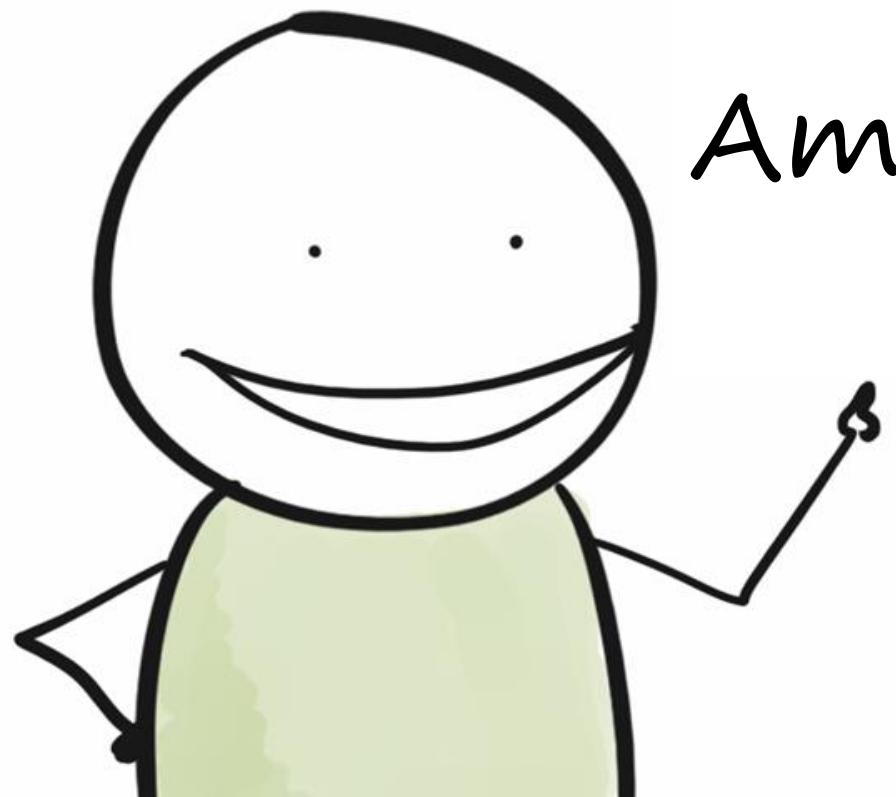
POINTS TO COVER:

You are a person, an organism, an entity, with genetic and environmental experiences that far outstrip any immediate reactions you may have. Behavior, thoughts, and feelings are things you do; they are not the same as you. Behind any action is an entity watching that action. That is the "you" you mean when you say "you".

Analogy to use in establishing the point:

1. You are a house, filled with furniture. The furniture is not and can never be the house. It is the content of the house. The house is the context in which furniture can be furniture. If the furniture is thought to be good or bad, that says nothing about the house.
2. Your thoughts, and feelings are like pieces in a game of chess. Each piece holds itself in relation to the other pieces. The object of pieces is to ally with other pieces and gang up on still other pieces. Only pieces can influence other pieces.

AJA em
uma
cantiga



Aberto à experiência,
Consciência no agora,
Deixe o significado guiar
seu

Ações
Amigos e show corporal
você como

(Mas você precisa de
um
Conta básica!)

Sentido instintivo

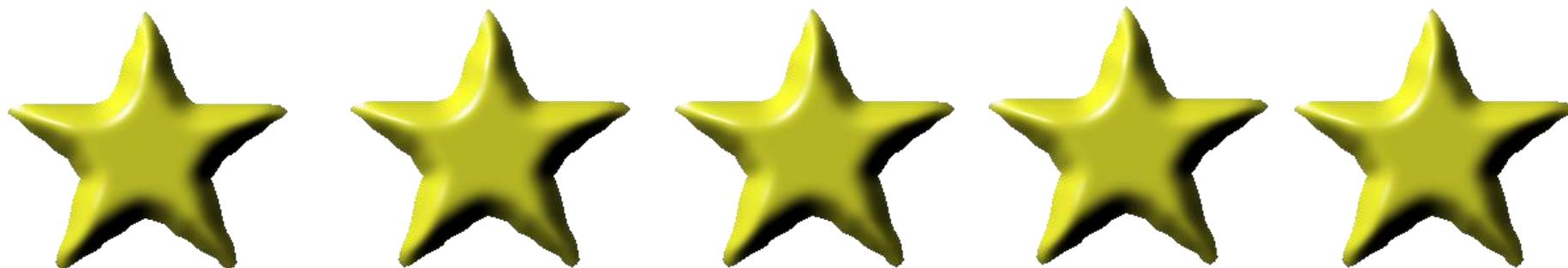


Sabemos o que funciona, mas nossas mentes não!

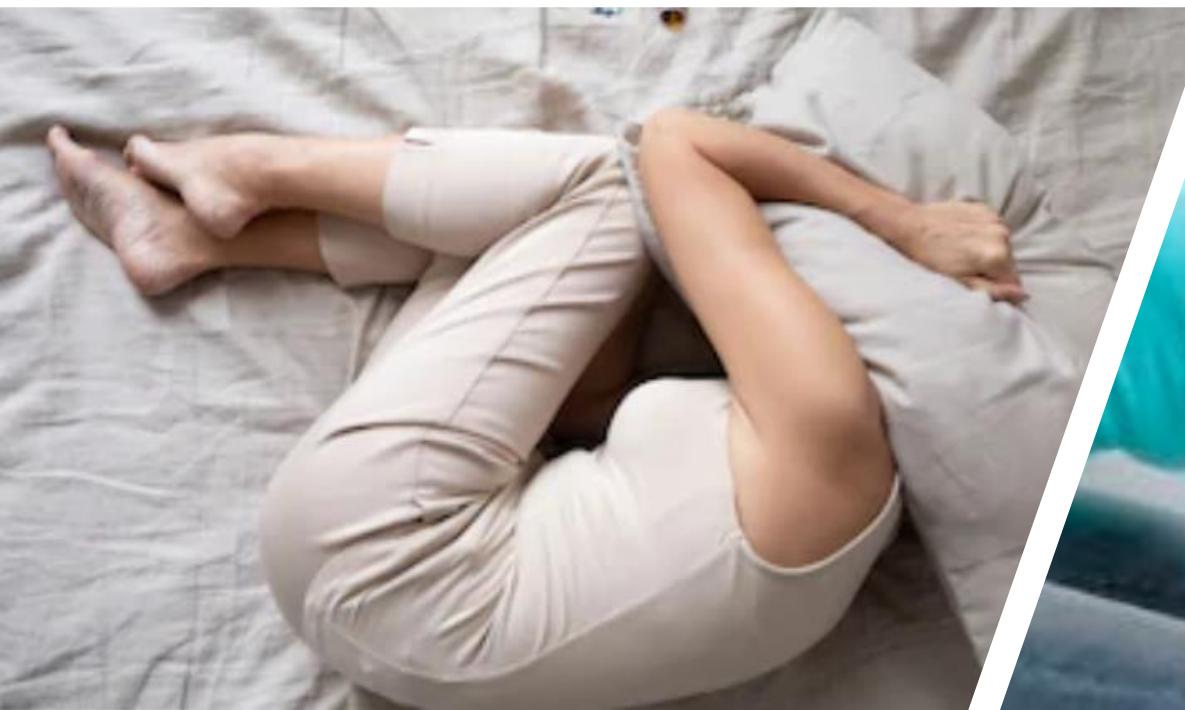
Mostre-me com seu corpo, você no seu pior



Mostre-me com seu corpo, você no seu melhor



No nosso
pior



No nosso melhor



É quase universal

Quase todo mundo
mostra a diferença
bit.ly/ACTBodyStudy



Article

What the Body Reveals about Lay Knowledge of Psychological Flexibility

Neal Falletta-Cowden ^{1,*}, Patrick Smith ¹, Steven C. Hayes ¹, Sandra Georgescu ²
and Seyed Ali Kolahdouzan ³

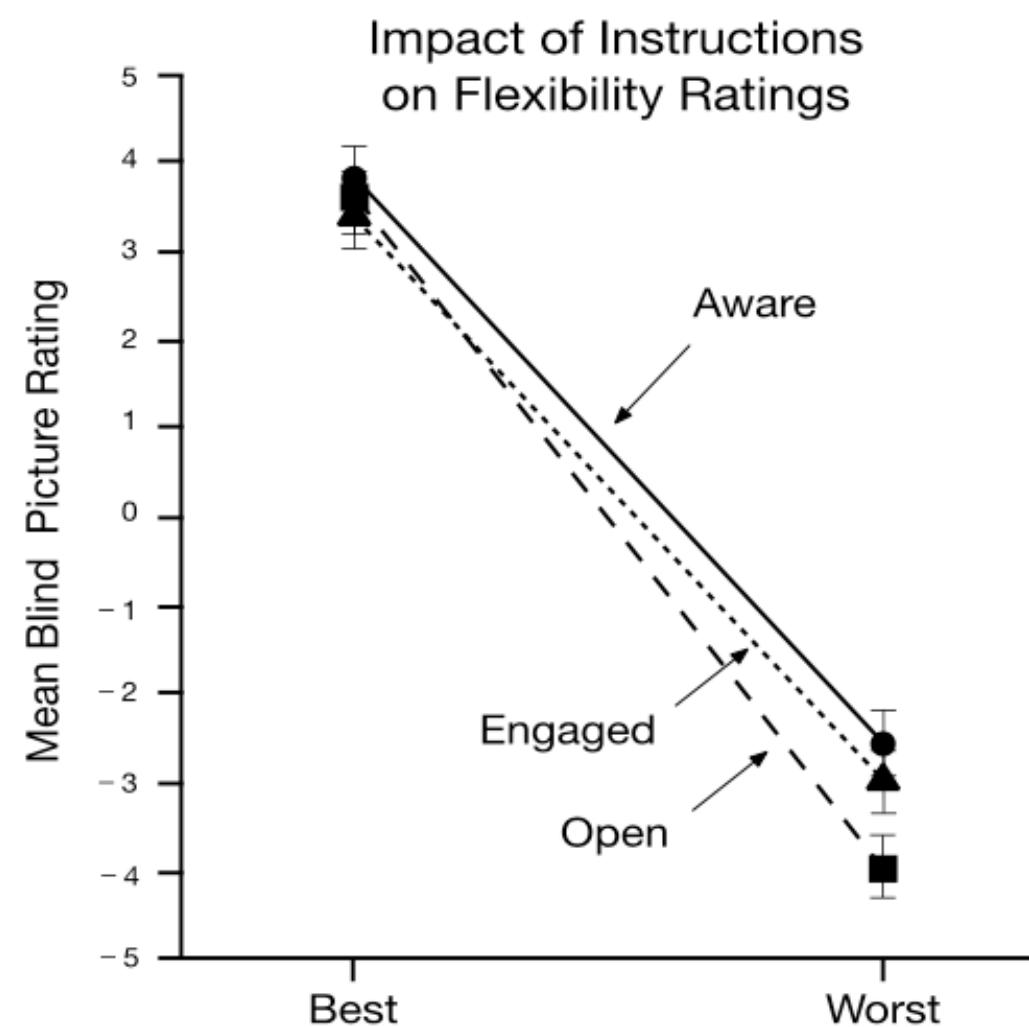
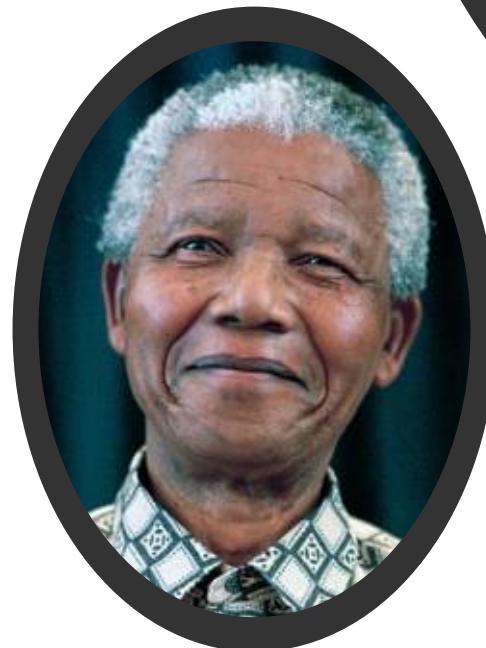
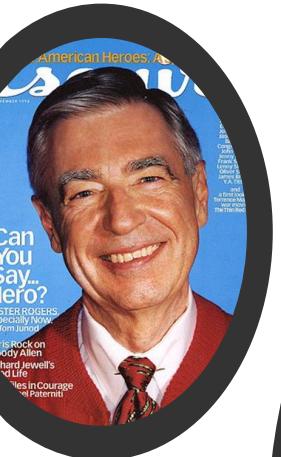


Figure 1. Mean open, aware, and engaged ratings for best and worst poses.

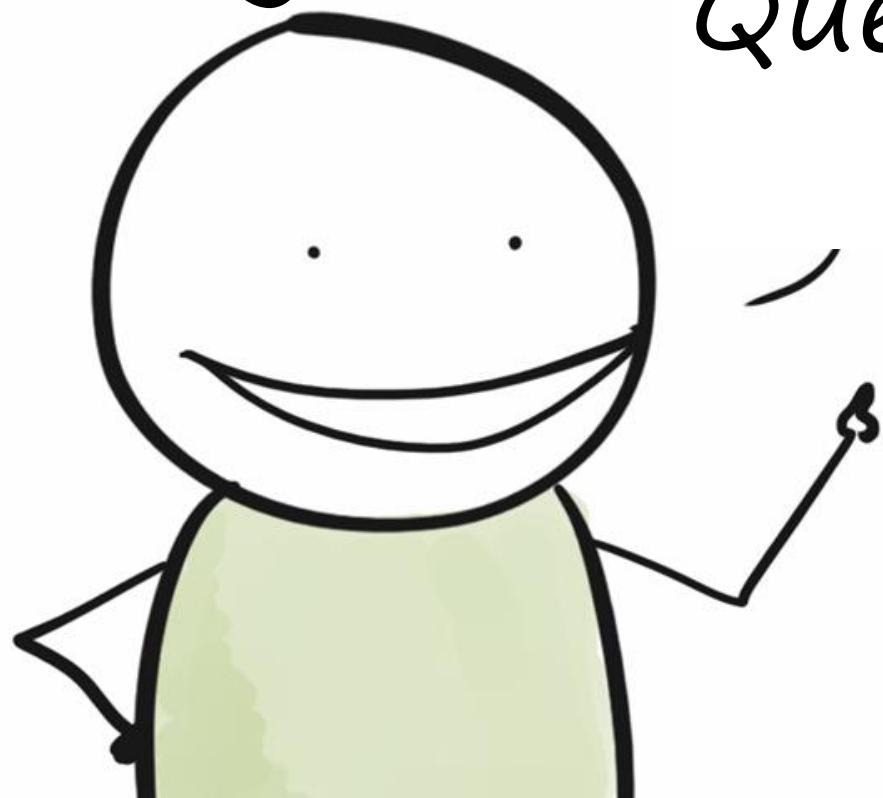
Amigos e
Heróis



Escolha um herói



RFT em
uma
cantiga



Aprenda em um,
Derive-o em dois,
Coloque-o em redes,
Que mudam o que
você faz

(O núcleo do
Conta básica)

Rob Zettle (1984). Cognitive Therapy of Depression: A Conceptual and Empirical Analysis of Component and Process Issues

Resultado do ACT

Jeanne Devany (1985). Stimulus Equivalence and Language Development in Children

RFT

Arlinza "Sonny" Turner (1986). The Relationship Between Two Classes of Measures Examined Idiographically and Nomothetically

Análise Idionômica

Irwin Rosenfarb (1986). The Use of Therapist Rules, Self-Rules, and Contingency-Shaped Feedback in the Treatment of Social Skills Deficits in Adults

Governança de regras

Elga Wulfert (1987). Higher-Order Control Over Equivalence Classes and Response Sequences: An Experimental Analogue of Simple Syntactical Relations

RFT

David Steele (1987). Conditional Control of Equivalence and the Relations Different and Opposite: A Behavior Analytic Model of Complex Verbal Behavior

RFT

Joe Haas (1991). The Effects of Verbal Consequences for Rule-Following on Sensitivity to Programmed Contingencies of Reinforcement

Governança de regras

Sue Melancon McCurry (1991). Client Metaphor Use in a Contextual Form of Therapy

Processos de Mudança

Durriyah Khorakiwala (1991). An Analysis of the Process of Client Change in a Contextual Approach to Therapy

Processos de Mudança

Gina Lipkens (1992). A Behavior Analysis of Complex Human Functioning: Analogical Reasoning

RFT

Barbara Kohlenberg (1994). Transfer of Function Through Equivalence: Modification Effects Based Upon Nodality and Contextual Control

RFT → Governança de regras

Em todo o mundo desde os primeiros dias

- RFT Workshops

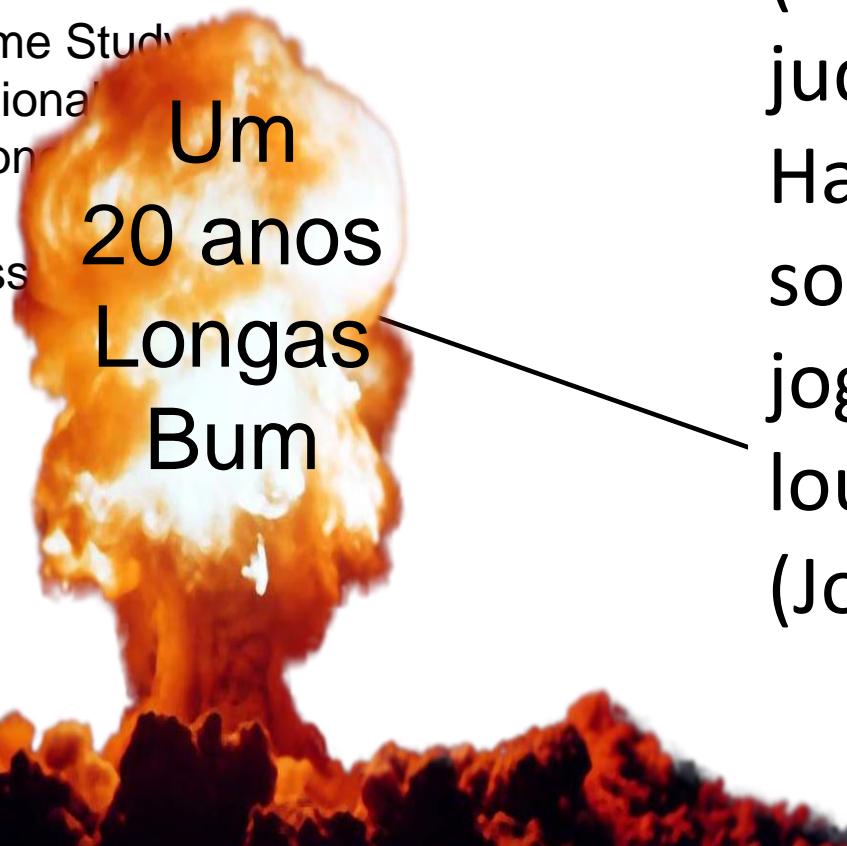
- March 1982 Western Michigan University
 - January 1986 Oregon Research Institute, Eugene, Oregon
 - February 1986 University of Florida
 - March 1986 University of Kansas
 - December 1986 Mexican Society for Behavior Analysis, Mexico City, Mexico
 - June 1987 University of Sao Carlos, Sao Carlos, Brazil
 - January 1989 IIVR3, Aguas de Lindoia, Brazil.
 - January 1989 Universidade de Para, Belem, Brazil
 - April 1989 University College of North Wales, Bangor, Gwynedd, Great Britain

• ACT Workshops

- October 1982 Broughton Hospital, Morganton, NC
- June 1983 Guilford County Community Mental Health Center, Greensboro, NC
- October 1984 University of New Mexico
- October 1984 West Virginia University
- October 1985 University of Wisconsin at Milwaukee
- January 1986 Oregon Research Institute, Eugene, Oregon
- March 1986 University of Kansas
- November 1986 St. Mary's University, Halifax, Nova Scotia
- April 1987 University of Washington, Seattle
- June 1987 University of Sao Carlos, Sao Carlos, Brazil
- June 1988 Oregon Research Institute, Eugene, OR
- November 1988 AABT New York
- January 1989 Universidade de Sao Paulo, Sao Paulo, Brazil
- April 1989 University College of North Wales, Bangor, Gwynedd, Great Britain
- April 1989 Group Health Puget Sound, Seattle, WA
- November 1989 AABT, Washington, D.C.
- June 1991 Szent Gyorky Medical University, Szeged, Hungary

**A fundação foi
construída pelo "nós",
não por mim, mas era
hora de um "nós maior"”**

First Outcome Stud
First Mediationa
First Compon
RFT;
First Process



A conclusão da história da *Time*: "... para que o ACT se torne popular, ele terá que abandonar seu fanatismo nojento e previsões grandiosas. ("Poderíamos reunir muçulmanos e judeus em um workshop", disse Hayes em Washington. "Nossa sobrevivência realmente está em jogo.") Mesmo assim, Hayes pode ser louco o suficiente para juntar tudo." (John Cloud, 13 de fevereiro de 2006)



Primeiros 1.000 RCTs ACT - Geral e em LMICs



Journal of Contextual Behavioral Science

Volume 33, July 2024, 100809



Acceptance and commitment therapy: What the history of ACT and the first 1,000 randomized controlled trials reveal

Steven C. Hayes ^a, Grant A. King ^b  

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite 

<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100809> 

Under a Creative Commons license 

Get rights and content 

● open access

bit.ly/ACT1000RCTs



Behavior Therapy

Available online 13 June 2024

In Press, Journal Pre-proof  



Why Research from Lower- and Middle-Income Countries Matters to Evidence-Based Intervention: A State of Science Review of ACT Research as an Example

Baljinder K. Sahdra ^a   , Grant King ^b, Jennifer S. Payne ^c, Francisco J. Ruiz ^d, Seyed Ali Kolahdouzan ^e, Joseph Ciarrochi ^a, Steven C. Hayes ^f

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite 

<https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.06.003> 

Under a Creative Commons license 

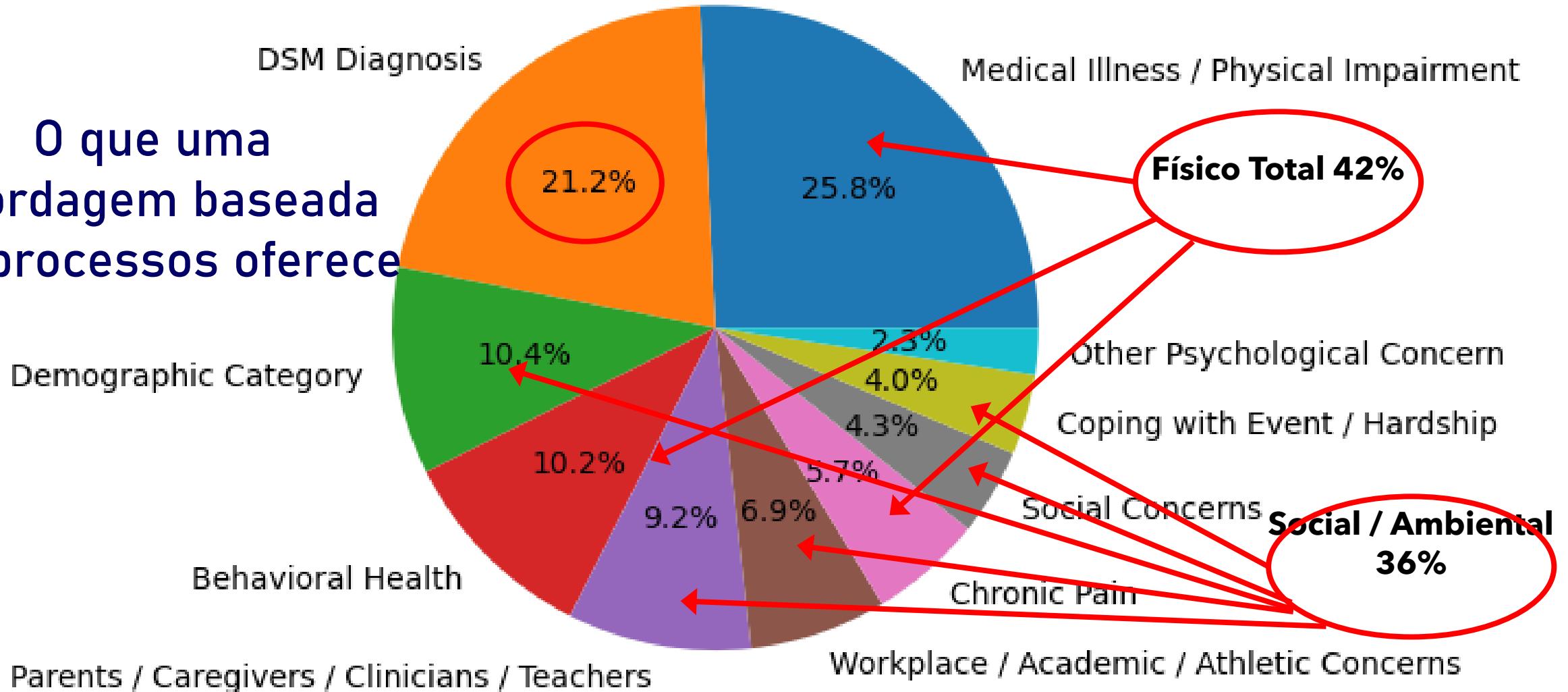
Get rights and content 

● open access

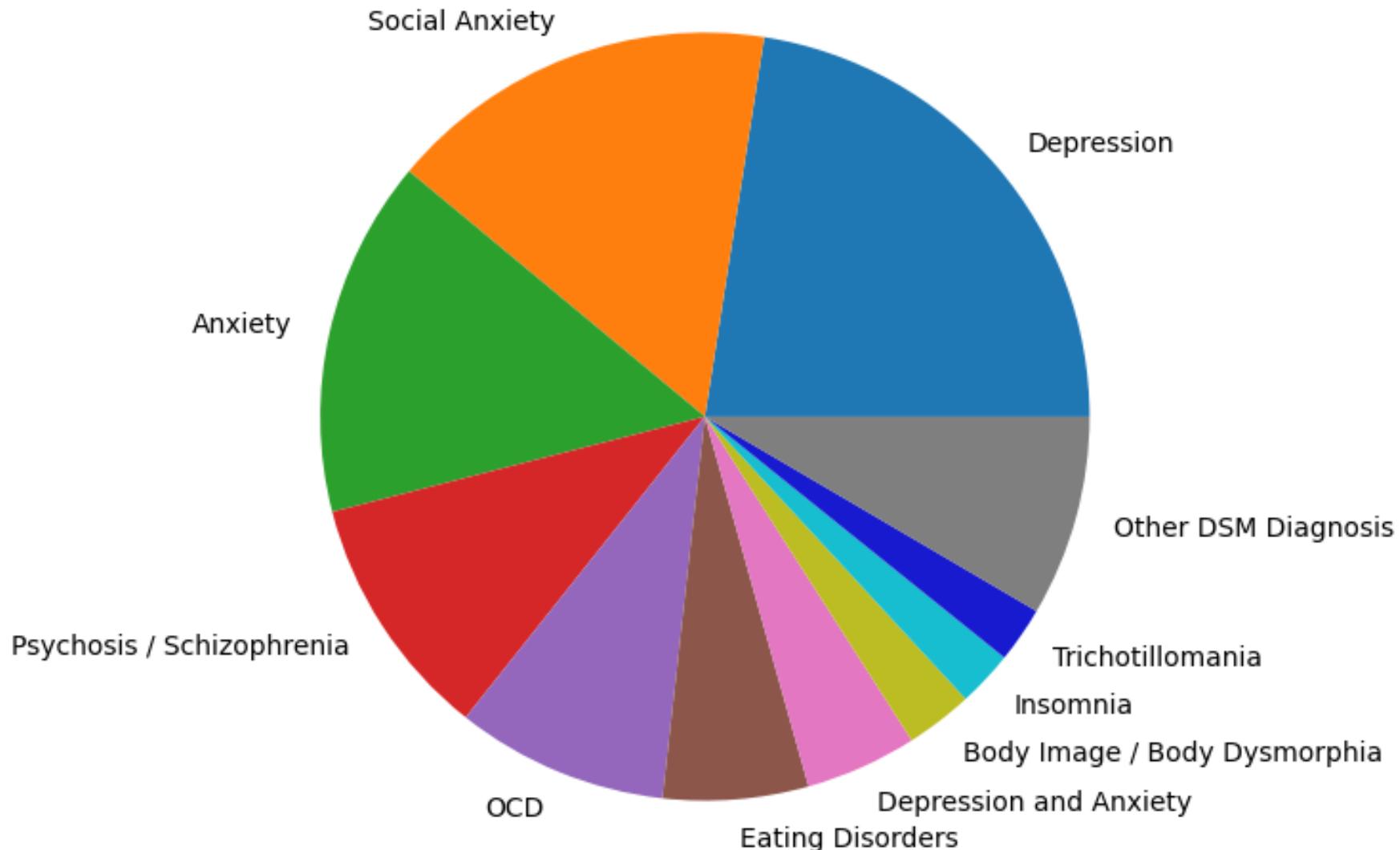
bit.ly/ACTLMICRCTs

Populações estudadas nos primeiros 1.000 ECRs do ACT

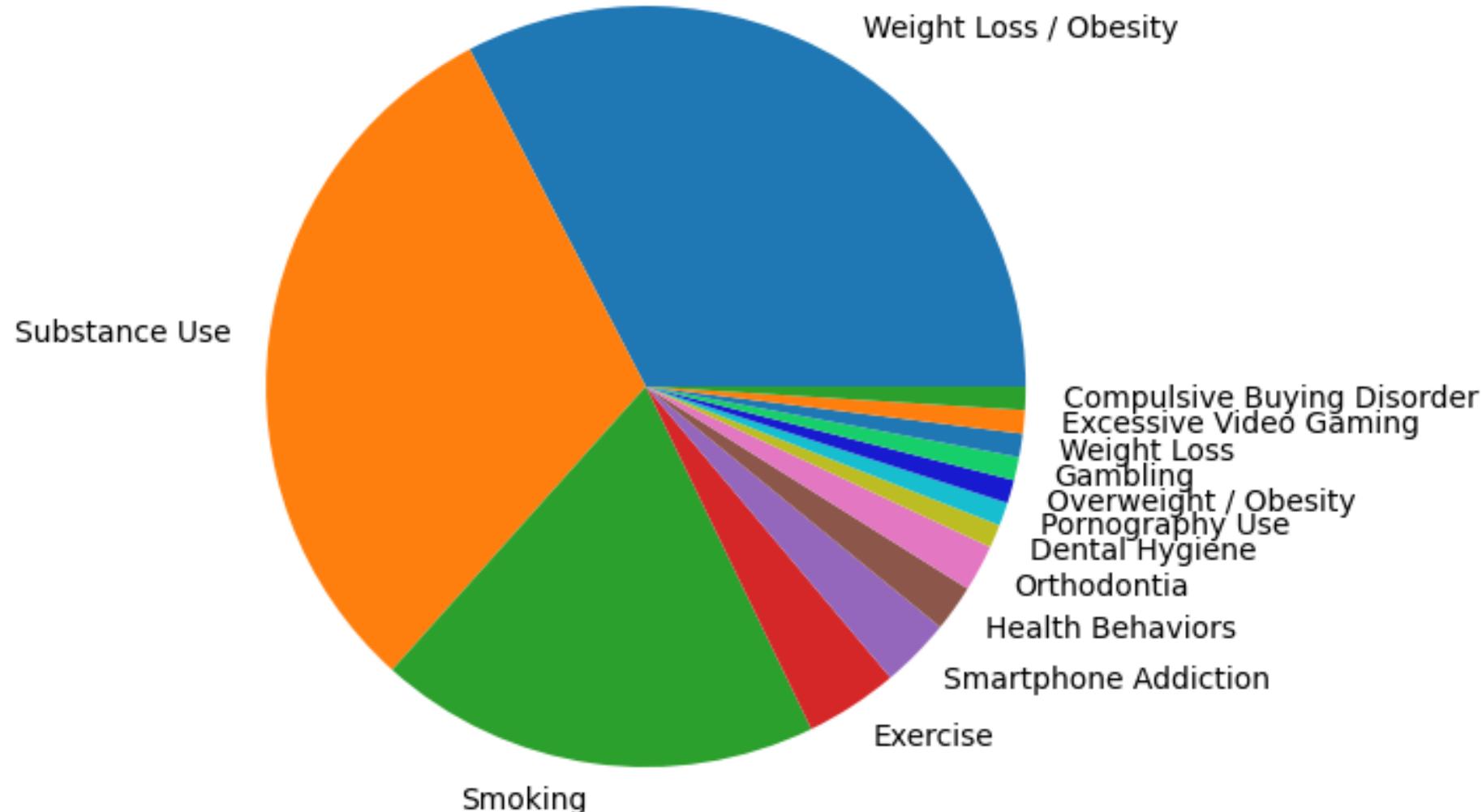
O que uma
abordagem baseada
em processos oferece



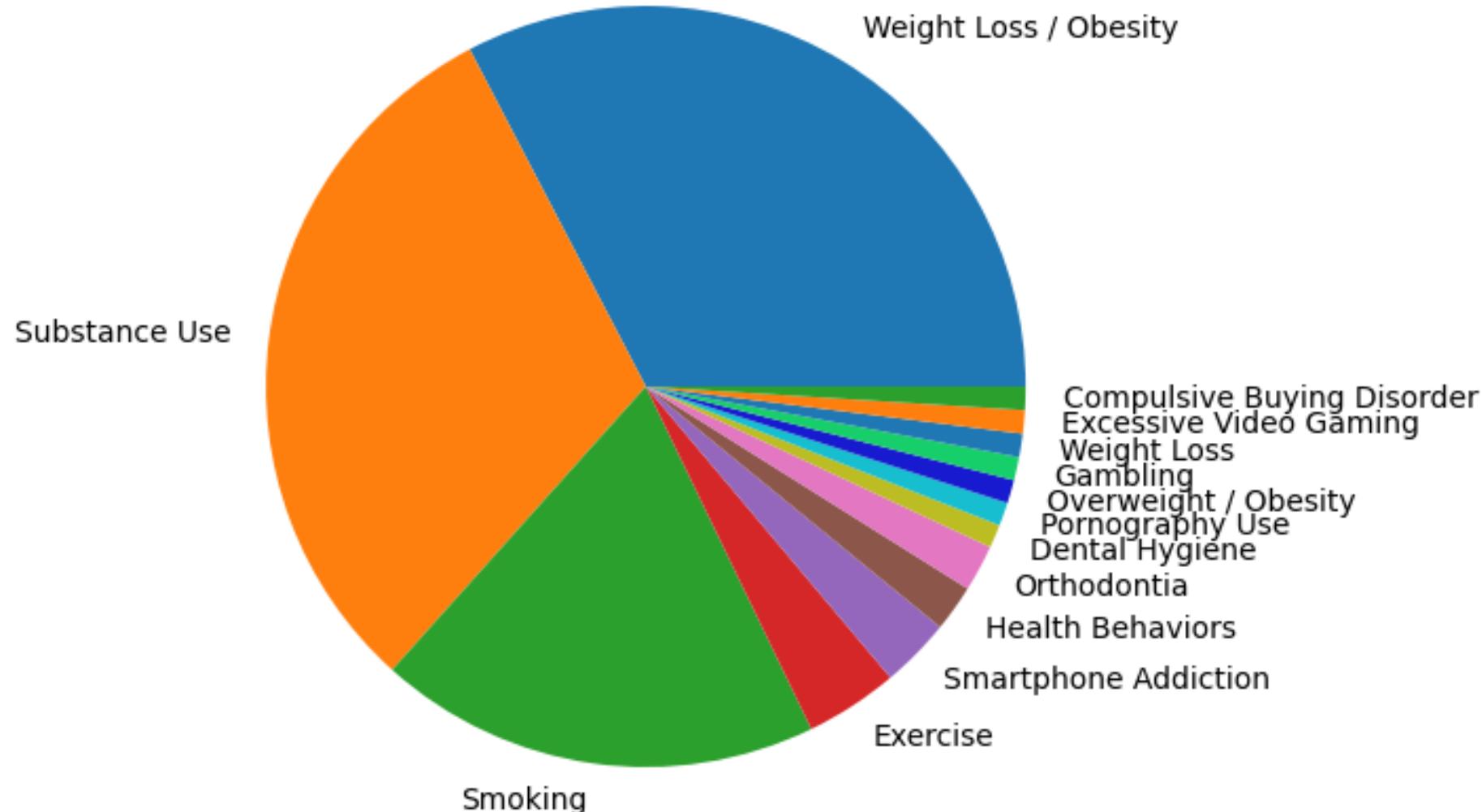
Saúde mental tem como alvo os primeiros 1.000 ECRs do ACT



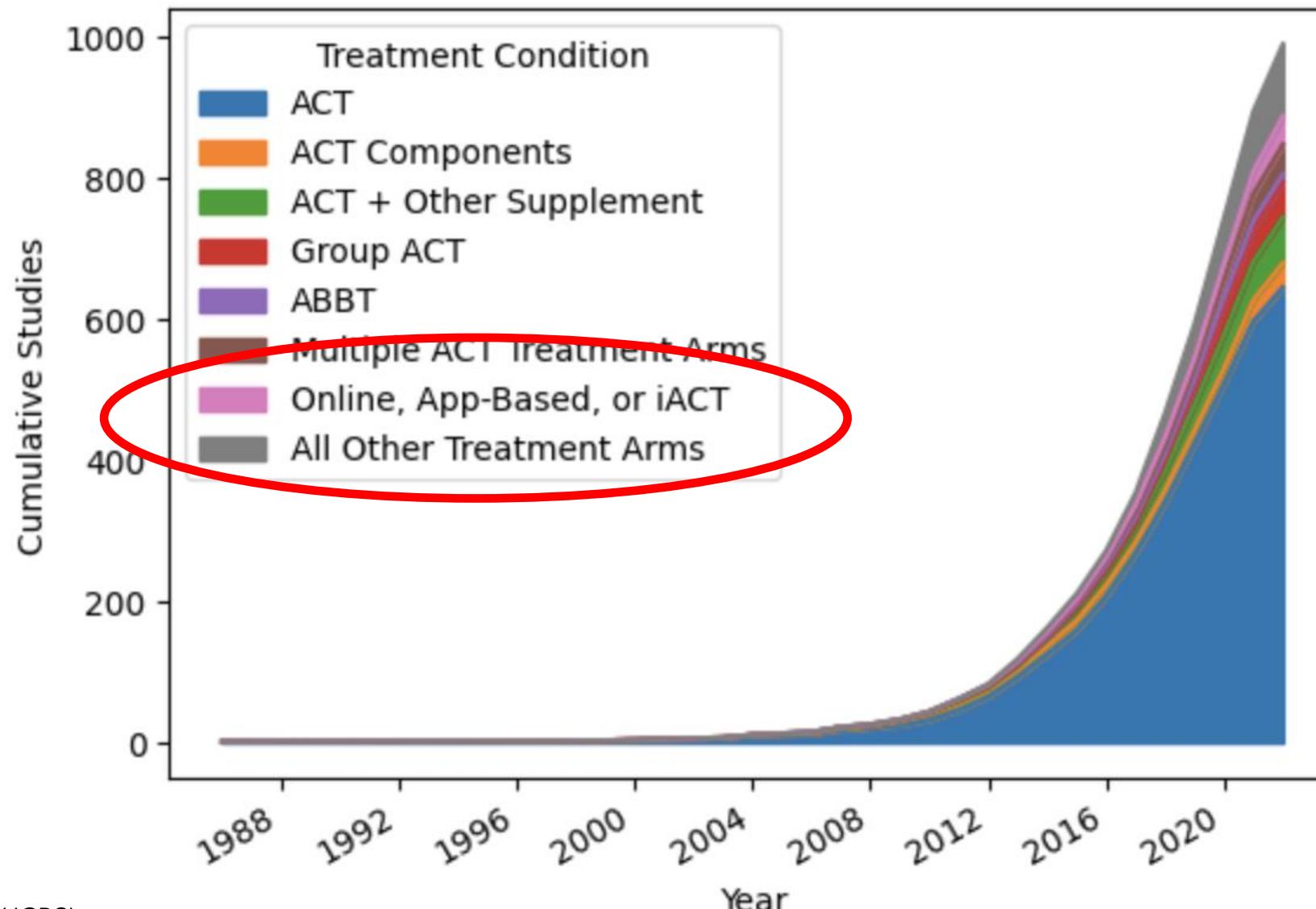
Saúde comportamental tem como alvo os primeiros 1.000 ECRs do ACT



Saúde comportamental tem como alvo os primeiros 1.000 ECRs do ACT

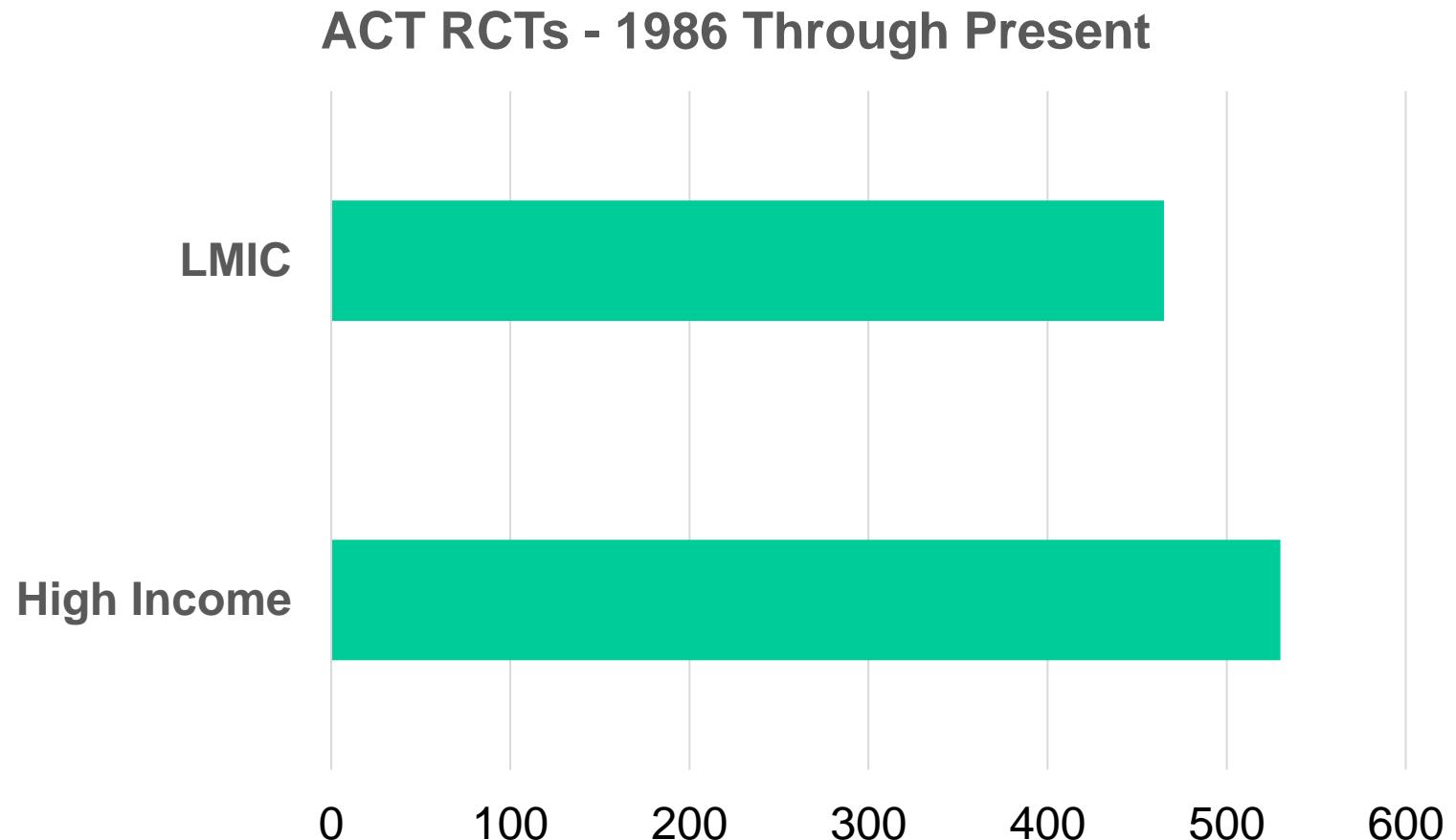


Saúde comportamental tem como alvo os primeiros 1.000 ECRs do ACT

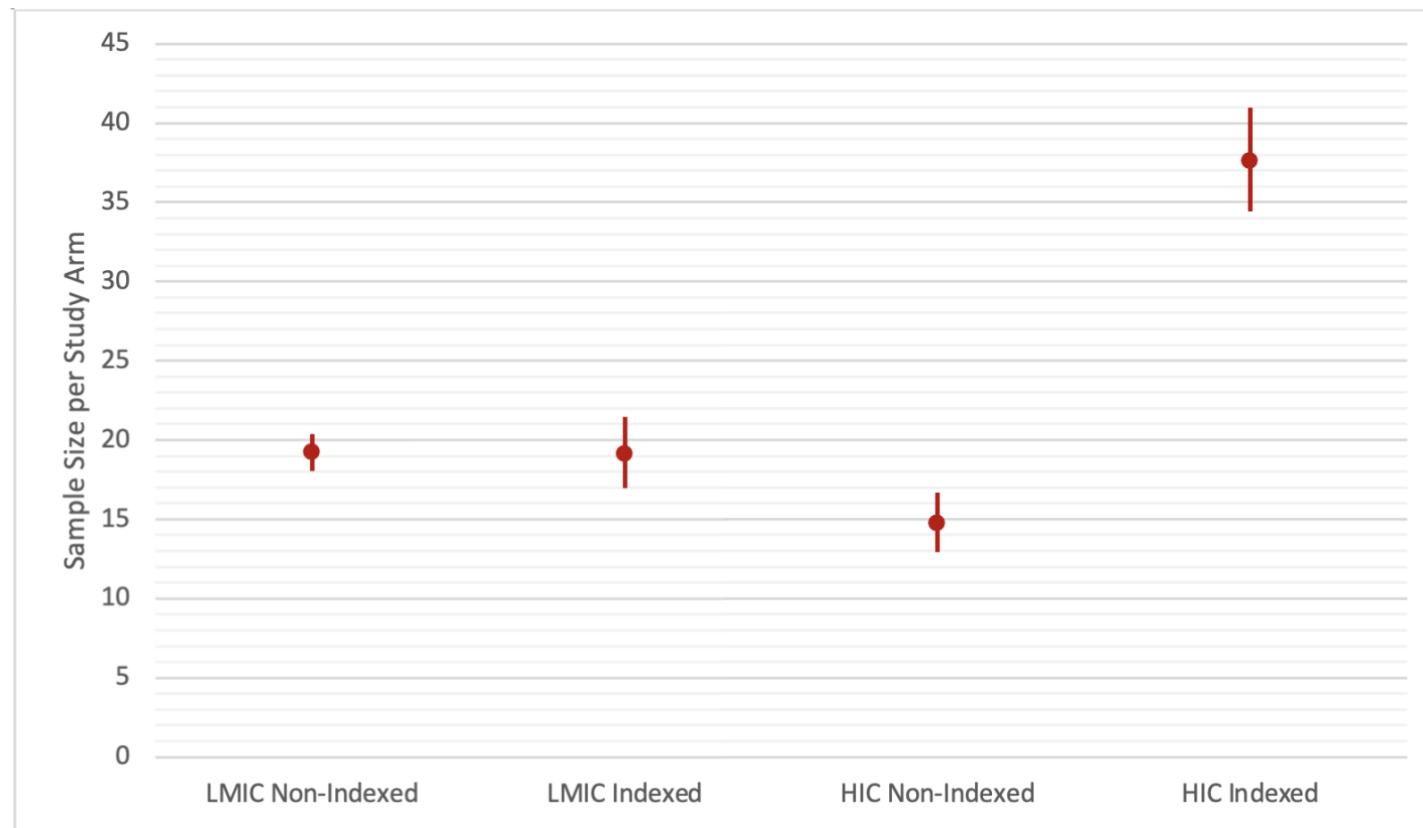


**Vale a pena
notar: grande
parte do
mundo está
sendo
minimizada
como fonte de
novo
conhecimento**

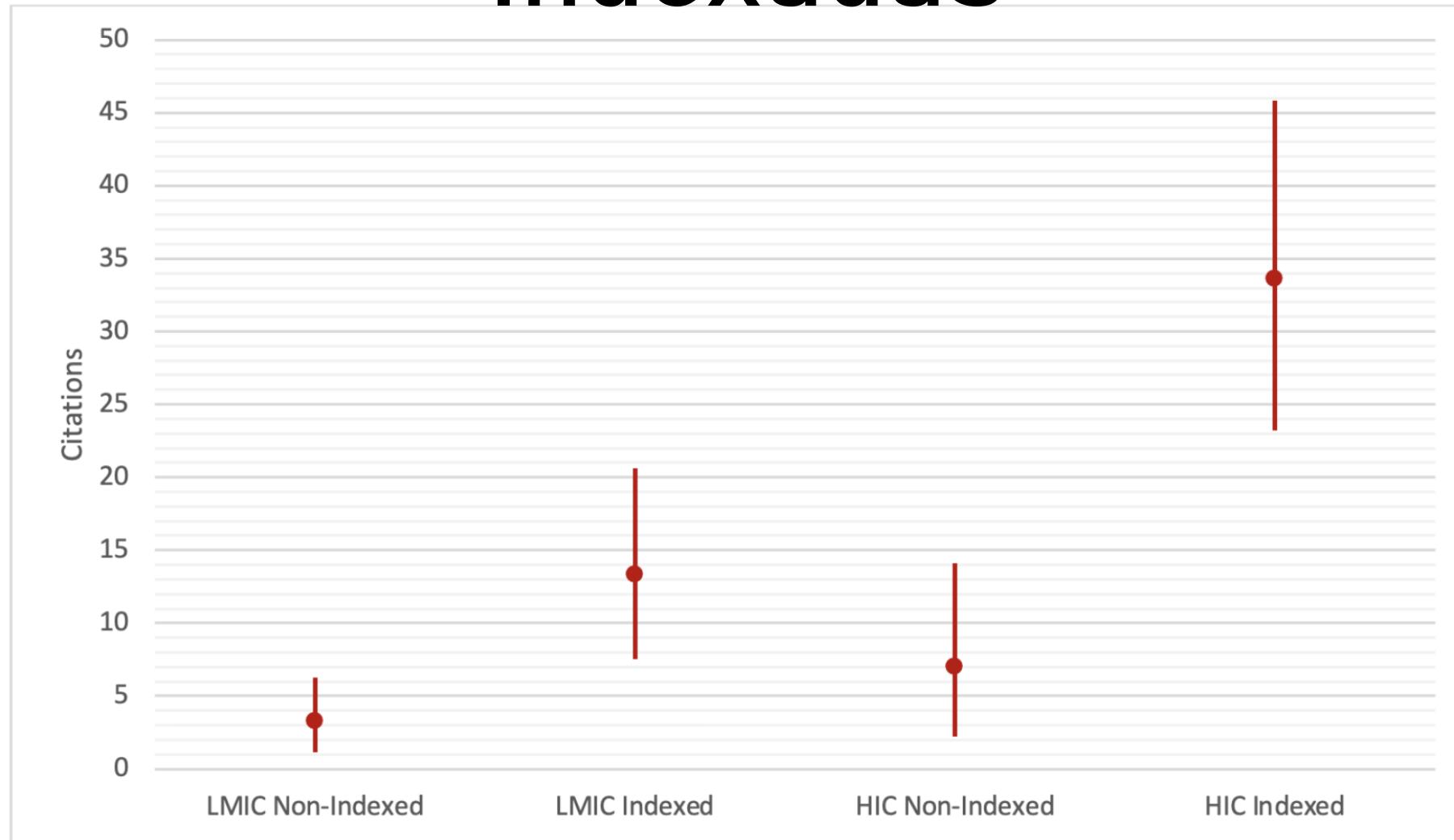
- 96% da literatura mundial sobre saúde mental vem dos 12% WEIRD
- Não é assim com o ACT



Tamanho da amostra por braço HIC/LMIC, indexado/não indexado

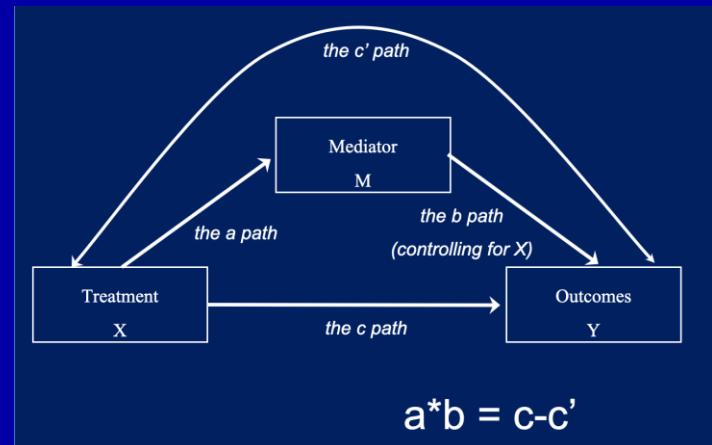


Citações HIC/LMIC, Indexadas/Não Indexadas



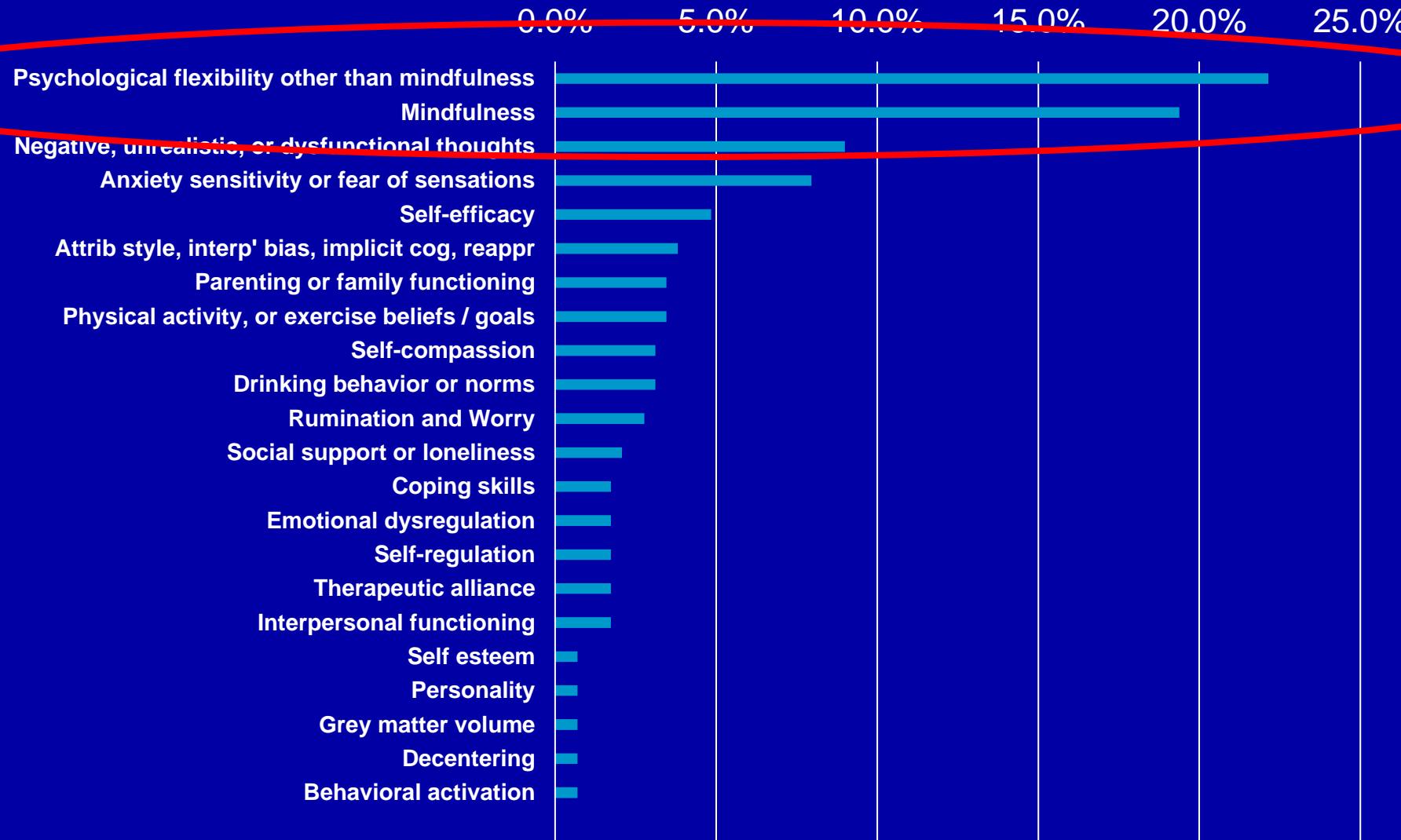
E quanto à flexibilidade psicológica e aos processos de mudança?

- Analisamos *qualquer* intervenção psicossocial que afirmasse identificar adequadamente um processo de mudança ("análise mediacional") para a saúde mental
- 54.633 estudos, cada um classificado duas vezes, produziram 73 medidas replicadas, contendo 1.227 itens, em 281 análises estatisticamente corretas



Hayes, S. C., Ciarrochi, J., Hofmann, S. G., Chin, F., & Sahdra, B. (2022). Evolving an idionomic approach to processes of change: Towards a unified personalized science of human improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 156, 104155. Doi: 10.1016/j.brat.2022.104155

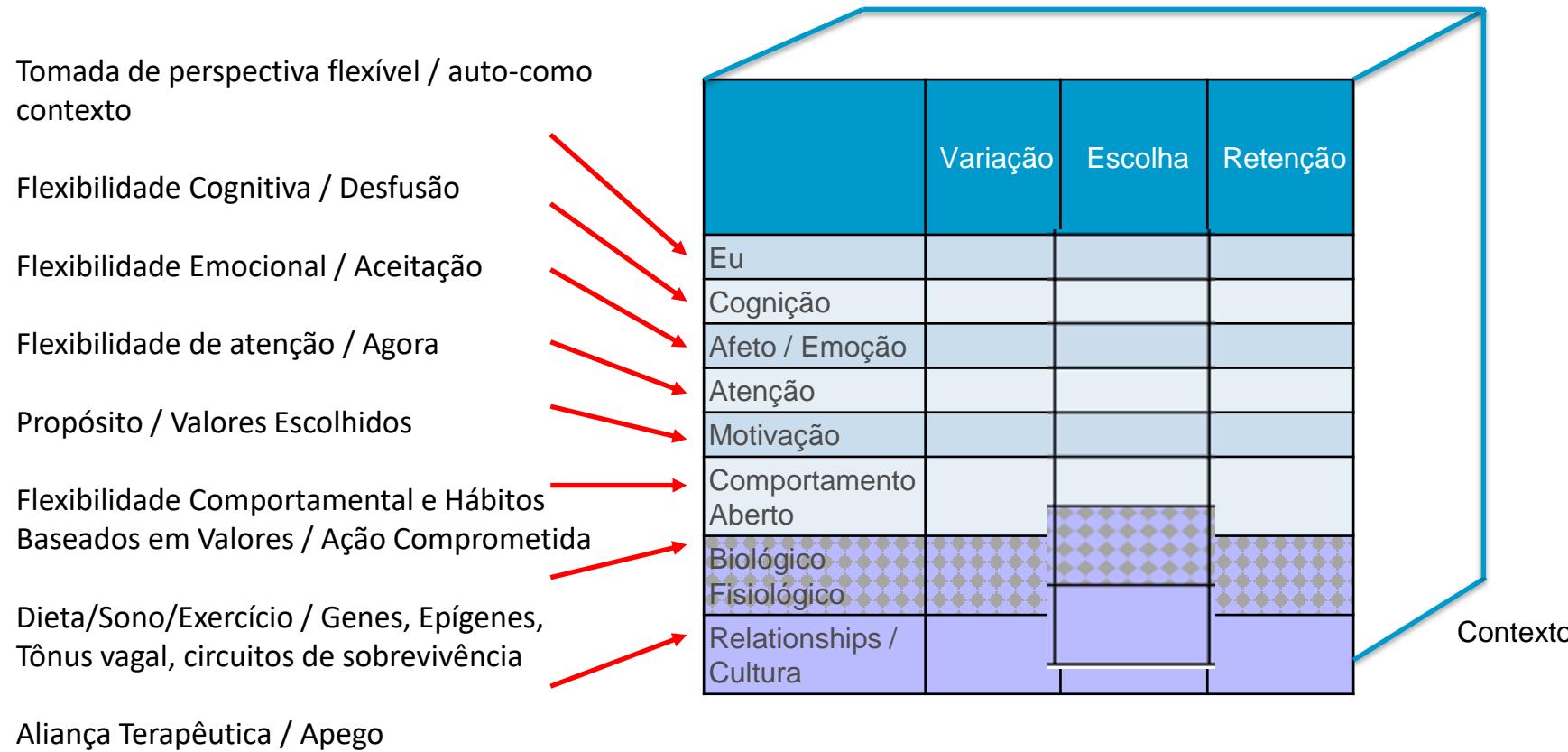
Porcentagem de descobertas mediacionais bem-sucedidas



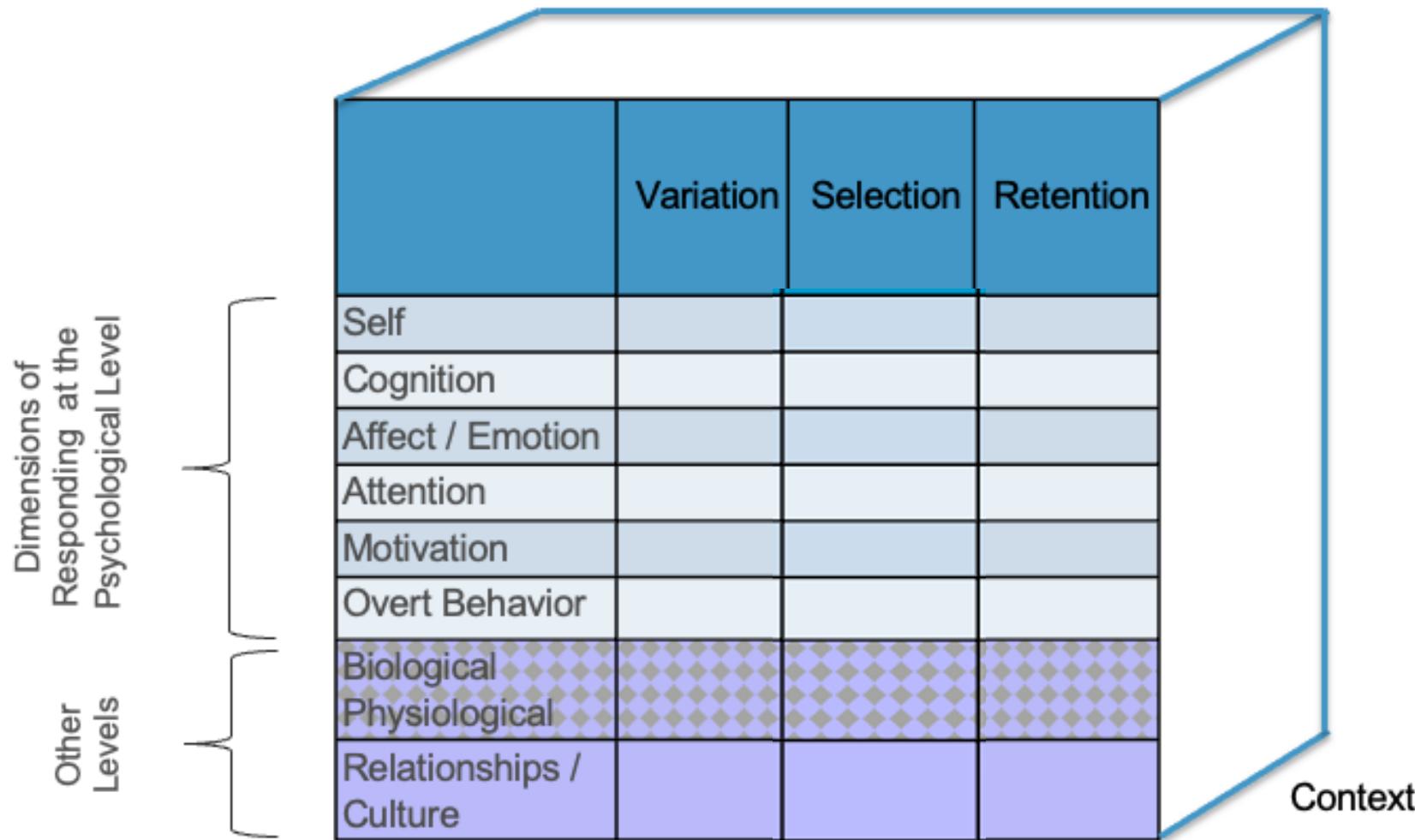
ProceClassic Psychological Flexibility é o ss Elefante e...



O EEMM é uma forma de alargar o modelo de flexibilidade e permitir que outros métodos baseados em evidências orientados para o processo sejam uma forma de
Falando uns com os outros, mantendo nosso núcleo



Extended Evolutionary Meta-Model (EEMM)



É fácil estender a ideia de flexibilidade no Nível psicológico

Se for...	Inclui
Flexibilidade cognitiva	Reavaliação
Flexibilidade emocional	Não aderente
Senso de identidade	Autoeficácia; Autoestima
Flexibilidade de atenção	Ruminação e preocupação
Propósito escolhido	Autoeficácia

Essas dimensões podem ser facilmente dimensionadas socialmente

Dyadic Social dimensions	Healthy Variation	
	Cognition	Mutual understanding
	Affect	Compassion
	Self	Attachment and conscious connection
	Attention	Joint attention
	Motivation	Shared values and acknowledgment
	Overt Behavior	Shared commitments

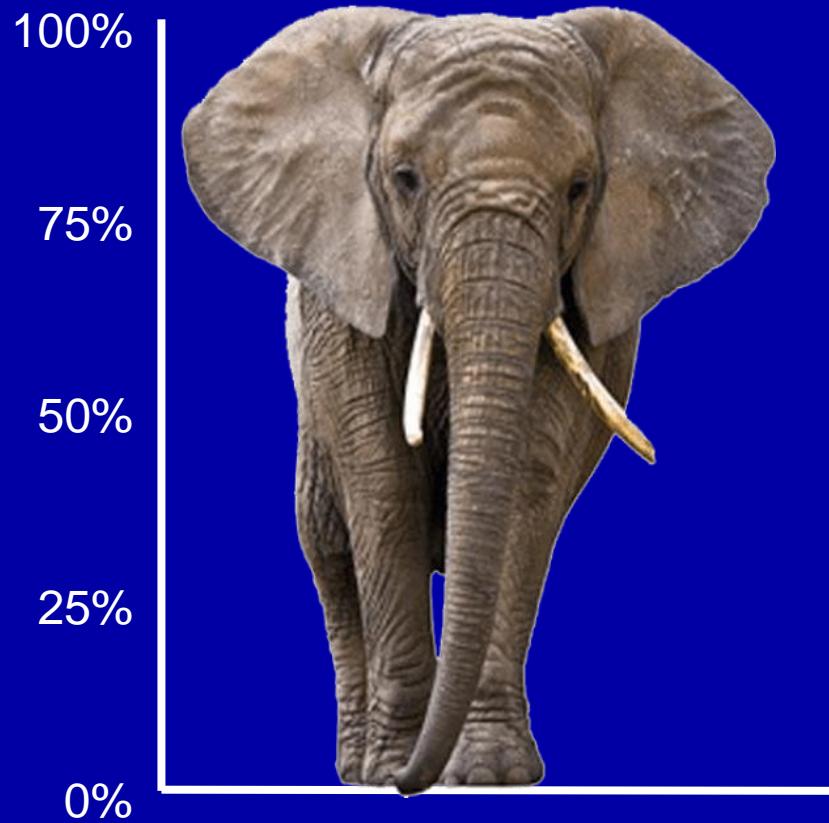
Combinado com processos compatíveis, como os princípios básicos de design de Lin Ostrom, como é feito em "Prosocial" ou conceitos Como um "Meta-Contingência"



O EEMM pode comer tudo

Temos um consenso de 35.000 pés

“A flexibilidade psicológica é o mecanismo de mudança não apenas na TCC, mas também em terapias psicológicas eficazes em geral”
(Salkovskis, Sighvatsson, & Sigurdsson, 2024, p. 595)



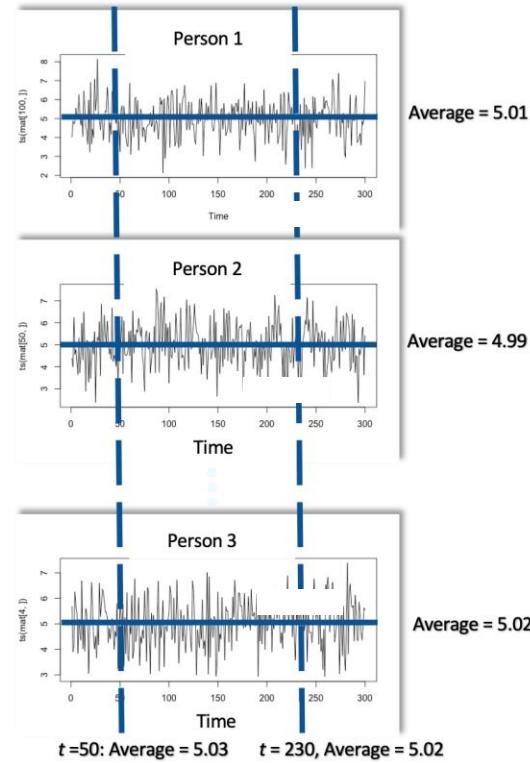
Terapeutas e outros agentes de mudança de comportamento são evolucionistas aplicados ajudando os clientes a se tornarem mais "versáteis" (VRSCDL), incentivando

Variação saudável e retenção do que é bem-sucedido no contexto na dimensão e no nível corretos

A "Aliança Terapêutica" (ou a "Aliança da Mudança" de forma mais geral) é uma Interação Social Cooperativa Proposital na qual os Objetivos Acordados são Recursivamente Perseguidos Instigando, Modelando e Reforçando a Flexibilidade Psicológica e são Extensões Sociais e Corporais.

Então nos deparamos com a ergodicidade: um coletivo certamente se aplica ao curso de um indivíduo apenas

...



1. Quando os processos são estacionários e
2. Cada pessoa obedece ao mesmo modelo dinâmico.

Em outras palavras, nossa bioestatística padrão se aplica a como determinados seres humanos funcionam ao longo do tempo como uma "obrigação matemática" se você estiver trabalhando com clones congelados.

Gates, K.M., Chow, S-M., Molenaar, P.C.M. (2023). *Analysis of Intra-individual Variation: Systems Approach to Human Processing*. Chapman & Hall/CRC. London.

Rob Zettle (1984). Cognitive Therapy of Depression: A Conceptual and Empirical Analysis of Component and Process Issues

Resultado do ACT

Jeanne Devany (1985). Stimulus Equivalence and Language Development in Children

RFT

Arlinza "Sonny" Turner (1986). The Relationship Between Two Classes of Measures Examined Idiographically and Nomothetically

Análise Idionômica

Irwin Rosenfarb (1986). The Use of Therapist Rules, Self-Rules, and Contingency-Shaped Feedback in the Treatment of Social Skills Deficits in Adults

Governança de regras

Elga Wulfert (1987). Higher-Order Control Over Equivalence Classes and Response Sequences: An Experimental Analogue of Simple Syntactical Relations

RFT

David Steele (1987). Conditional Control of Equivalence and the Relations Different and Opposite: A Behavior Analytic Model of Complex Verbal Behavior

RFT

Joe Haas (1991). The Effects of Verbal Consequences for Rule-Following on Sensitivity to Programmed Contingencies of Reinforcement

Governança de regras

Sue Melancon McCurry (1991). Client Metaphor Use in a Contextual Form of Therapy

Processos de Mudança

Durriyah Khorakiwala (1991). An Analysis of the Process of Client Change in a Contextual Approach to Therapy

Processos de Mudança

Gina Lipkens (1992). A Behavior Analysis of Complex Human Functioning: Analogical Reasoning

RFT

Barbara Kohlenberg (1994). Transfer of Function Through Equivalence: Modification Effects Based Upon Nodality and Contextual Control

Governança de regras RFT

UNC-G

UNR

Um dos primeiros estudos "idionômicos" já feitos em psicologia clínica

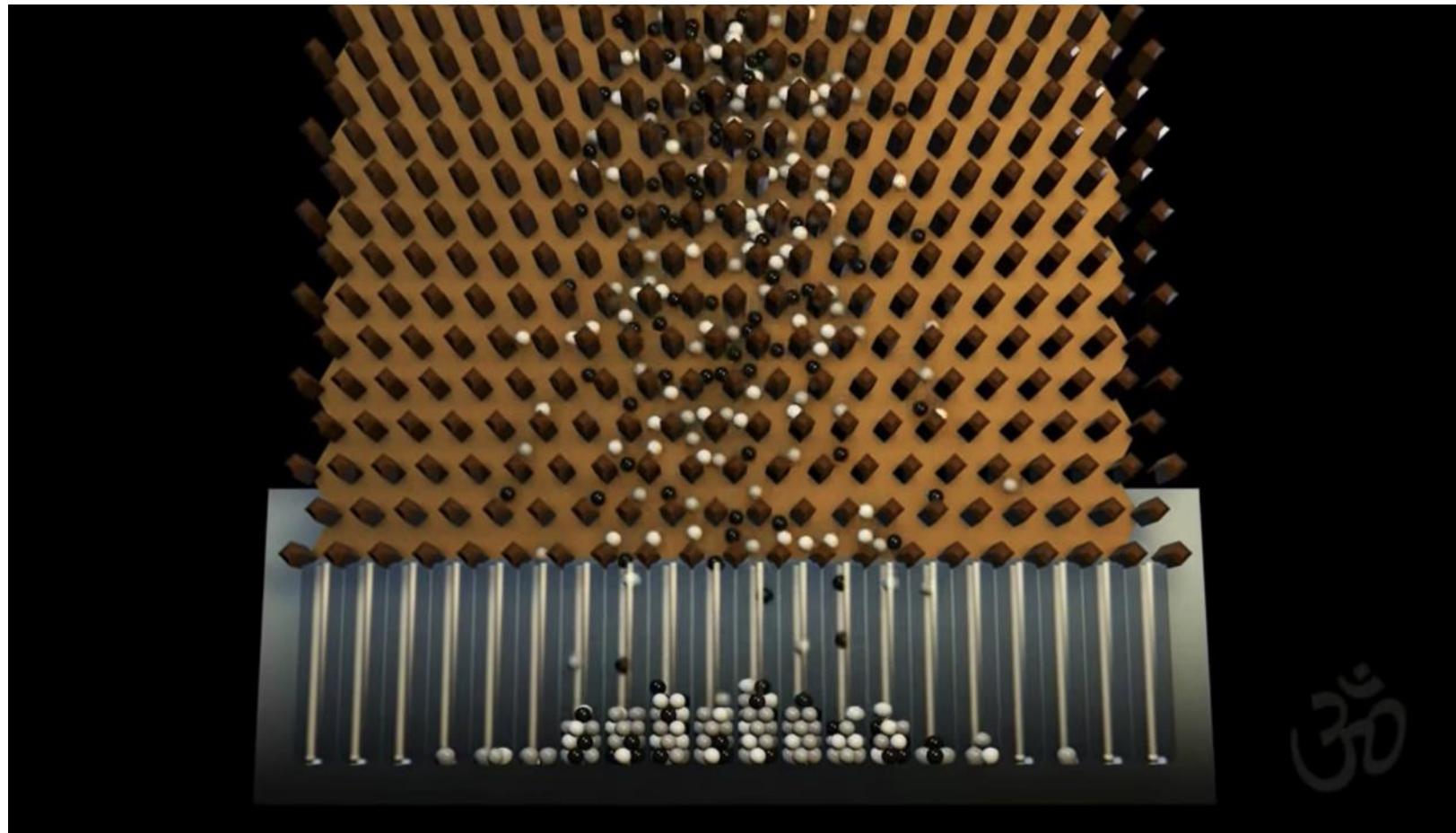
Arlinza E. "Sonny" Turner (1986). The Relationship Between Two Classes of Measures Examined Idiothetically and Nomothetically

Turner, A. E. & Hayes, S. C. (1996). Una comparacion de la covariacion de respuesta vista desde una perspectiva ideotetica y nomotetica (A comparison of response covariation viewed idiothetically and nomothetically). *Psicología Conductual*, 4, 231-250.



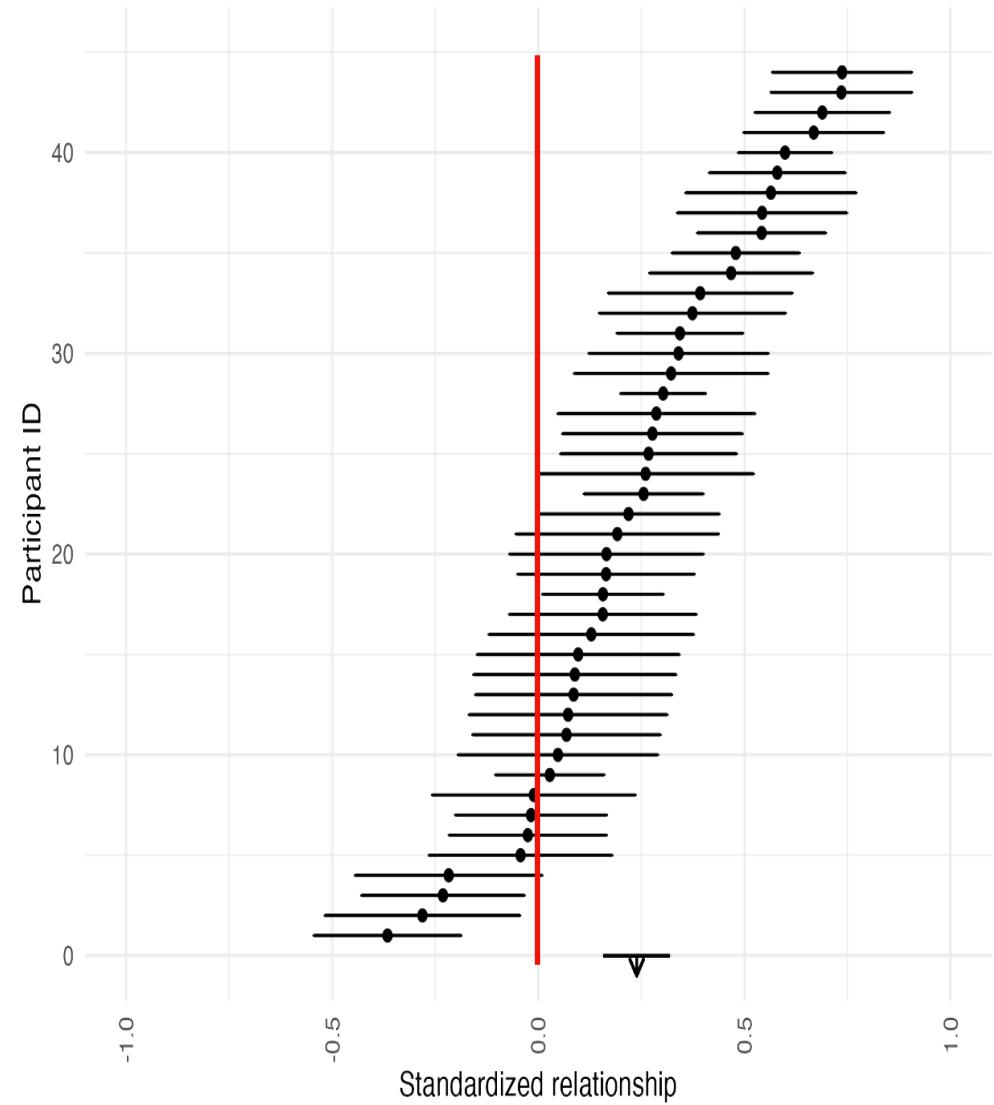
bit.ly/FirstCBSIdionomic

O problema com a estatística normativa



**Então, e se considerarmos
cada pessoa como um
"estudo" separado e resumos
como meta-análises?**

**Aqui está Mindfulness e Bem-
Estar Emocional**



Existem padrões para lidar com a variação Em Meta-Análises

Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions

Version 6.4, 2023

$$I^2 = \left(\frac{Q - df}{Q} \right) \times 100\%.$$

In this equation, Q is the χ^2 statistic and df is its degrees of freedom (Higgins and Thompson 2002, Higgins et al 2003). I^2 describes the percentage of the variability in effect estimates that is due to heterogeneity rather than sampling error (chance).

Thresholds for the interpretation of the I^2 statistic can be misleading, since the importance of inconsistency depends on several factors. A rough guide to interpretation in the context of meta-analyses of randomized trials is as follows:

- 0% to 40%: might not be important;
- 30% to 60%: may represent moderate heterogeneity*;
- 50% to 90%: may represent substantial heterogeneity*;
- 75% to 100%: considerable heterogeneity*.

Se I^2

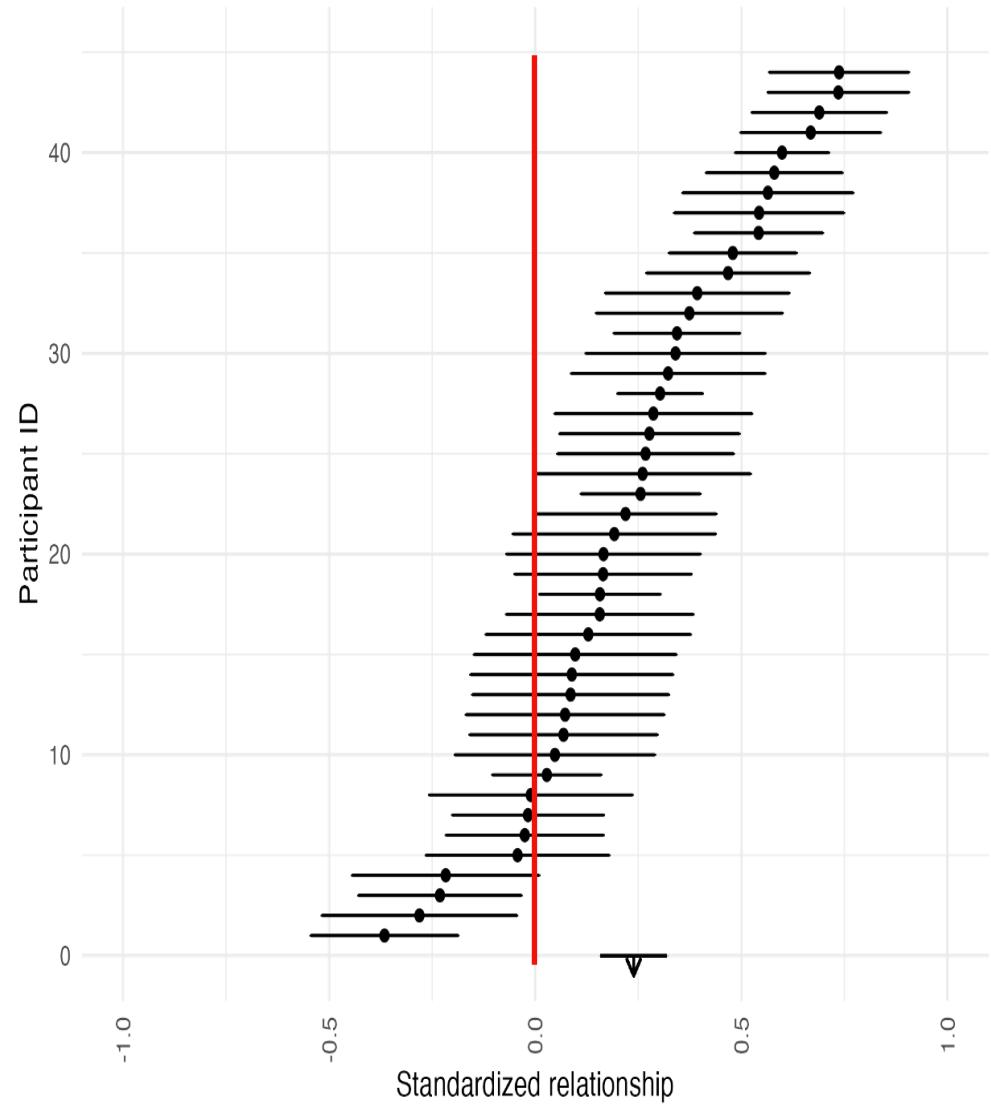
>.5 = se preocupar e talvez não denunciar significa

>.75 = se preocupar muito e provavelmente não denunciar significa

**Então, e se considerarmos
cada pessoa como um
'estudo' separado e resumos
como meta-análises?**

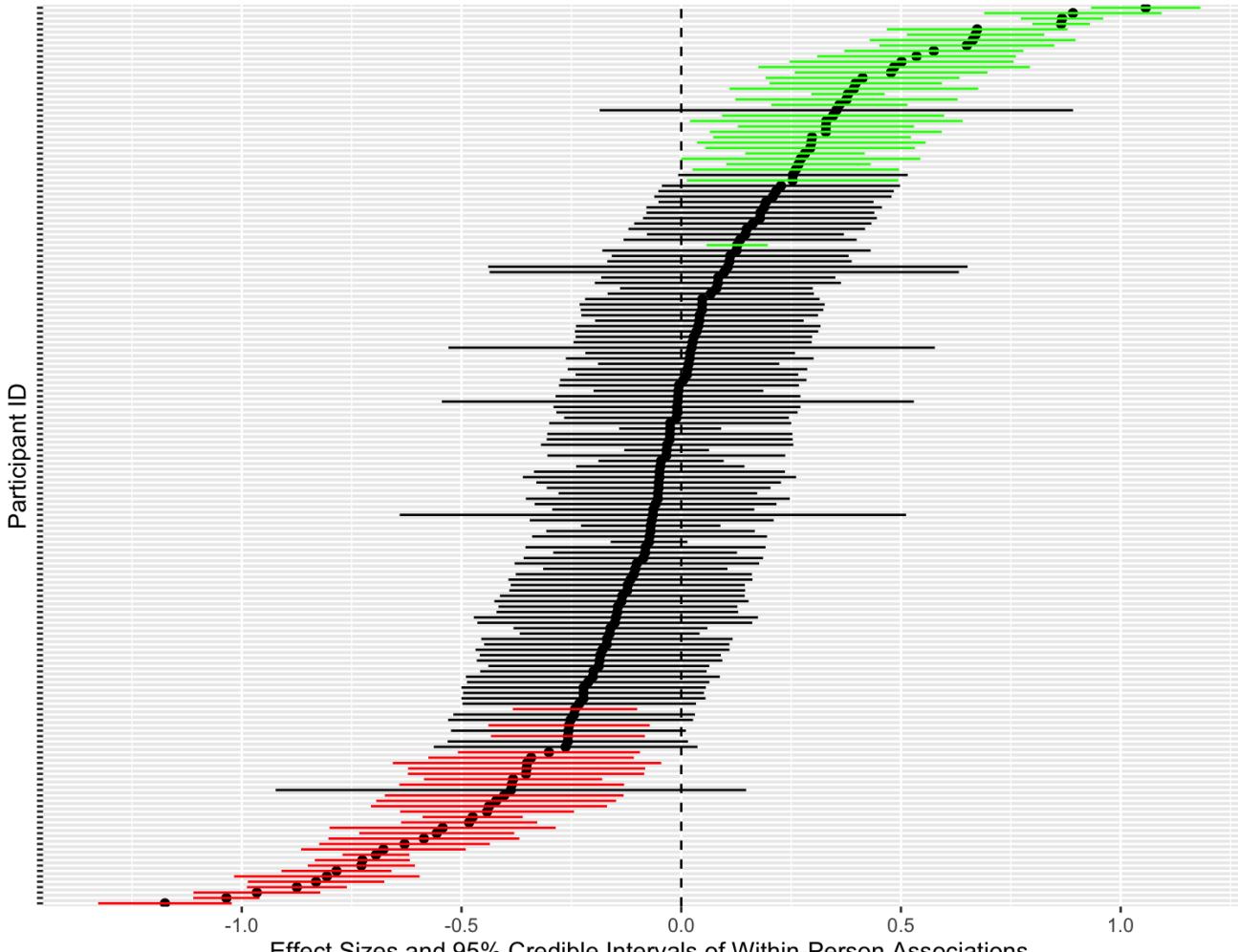
**Aqui está Mindfulness e Bem-
Estar Emocional**

$$I^2 = .88$$



Por que então se preocupar com a média? Isso não significa nada.
"Agarrando-se ao prazer" e ao bem-estar hedônico

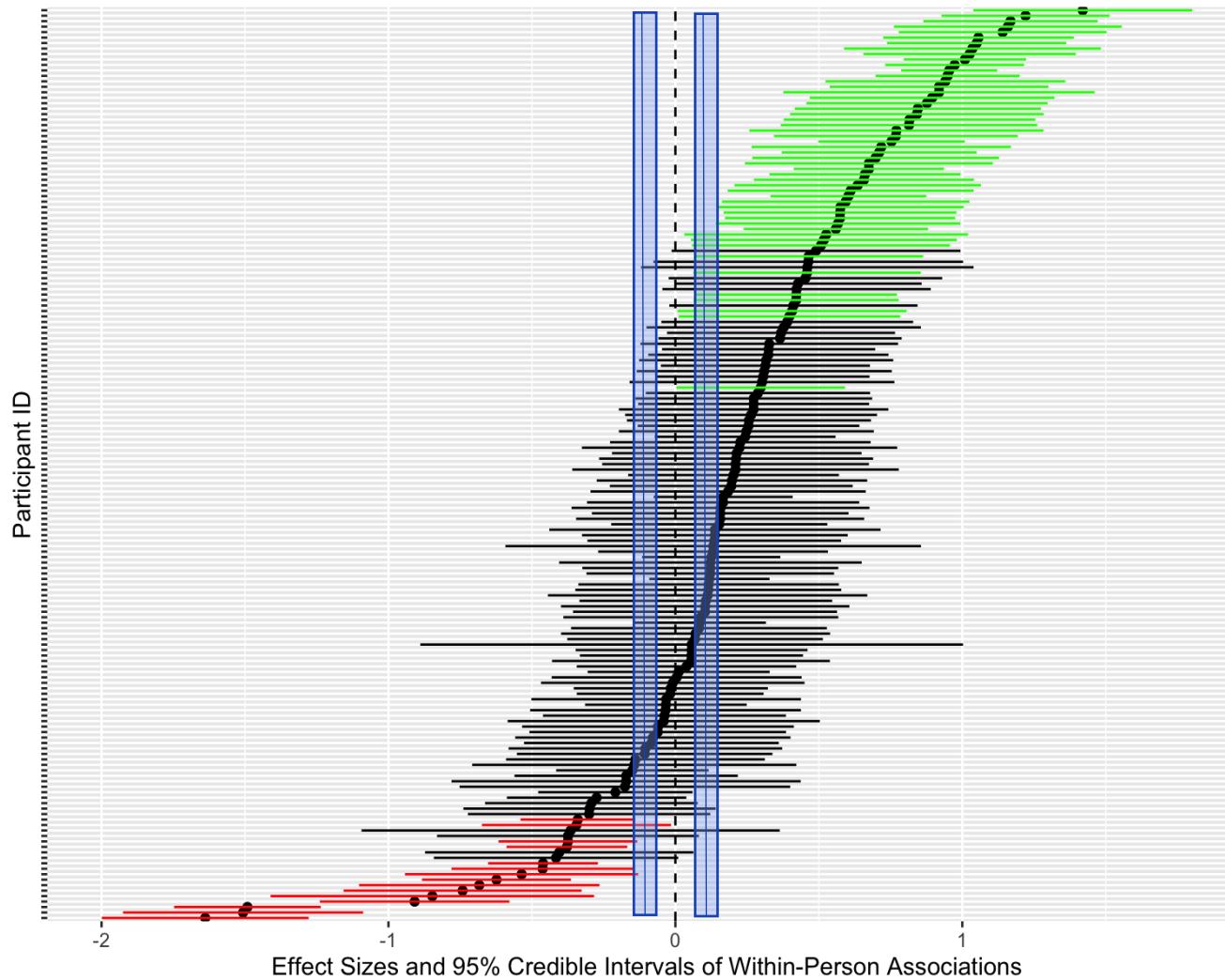
$$I^2 = .88$$



Neste estudo mais recente de 50 relações de resultados de processos, a faixa I^2 foi .81 to .97

Praticamente todos os nossos conceitos normativos são assim:
Veja "Preocupar-se com a felicidade" e o bem-estar hedônico

$$I^2 = .83$$

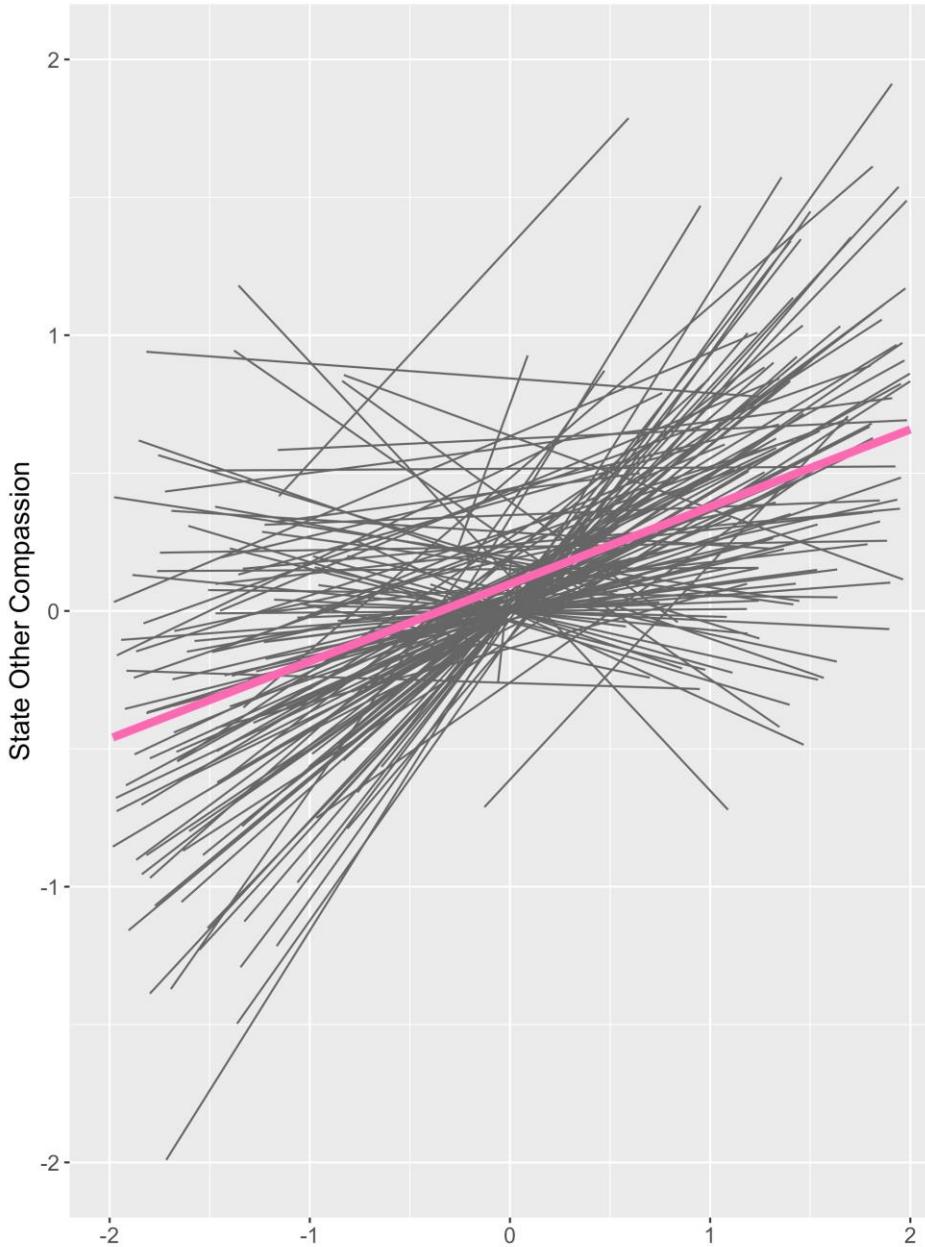


**Um é real;
um não é**

**QUAL É?
mas mais
importante**

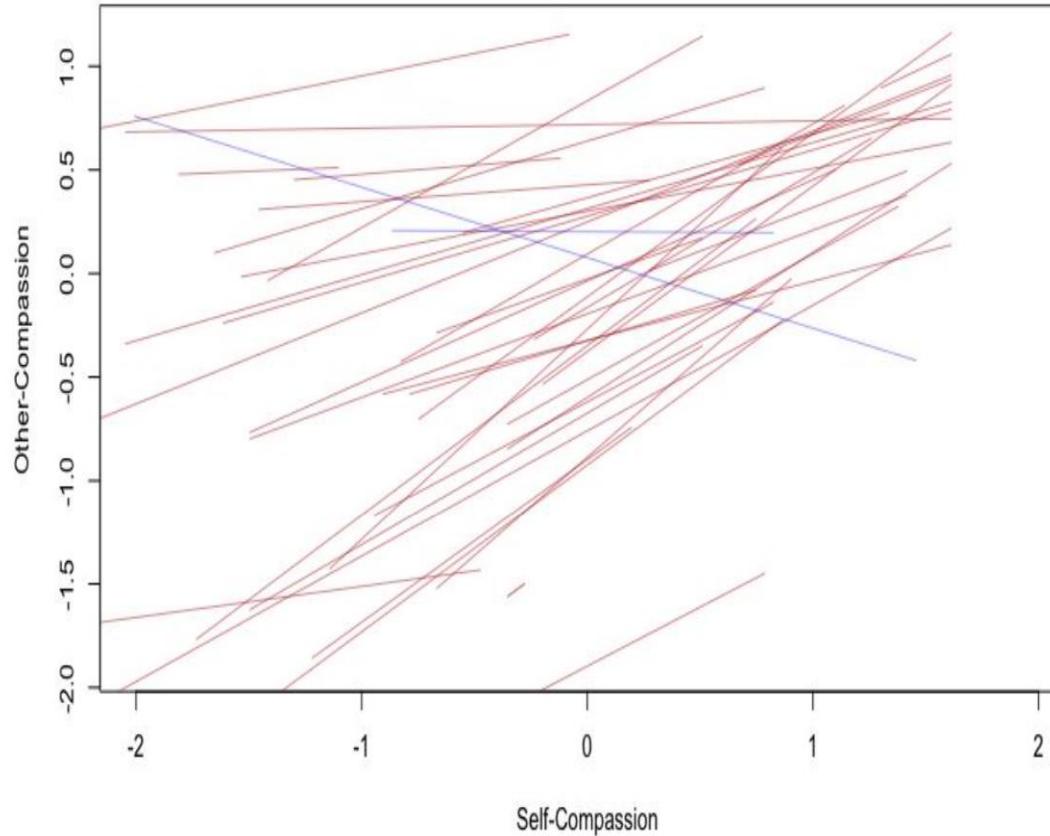
**Isso
importa?!**

Precisamos de
estatísticas
"idionômicas"
até mesmo
para *detectar* as
mentiras que
estamos
espalhando!



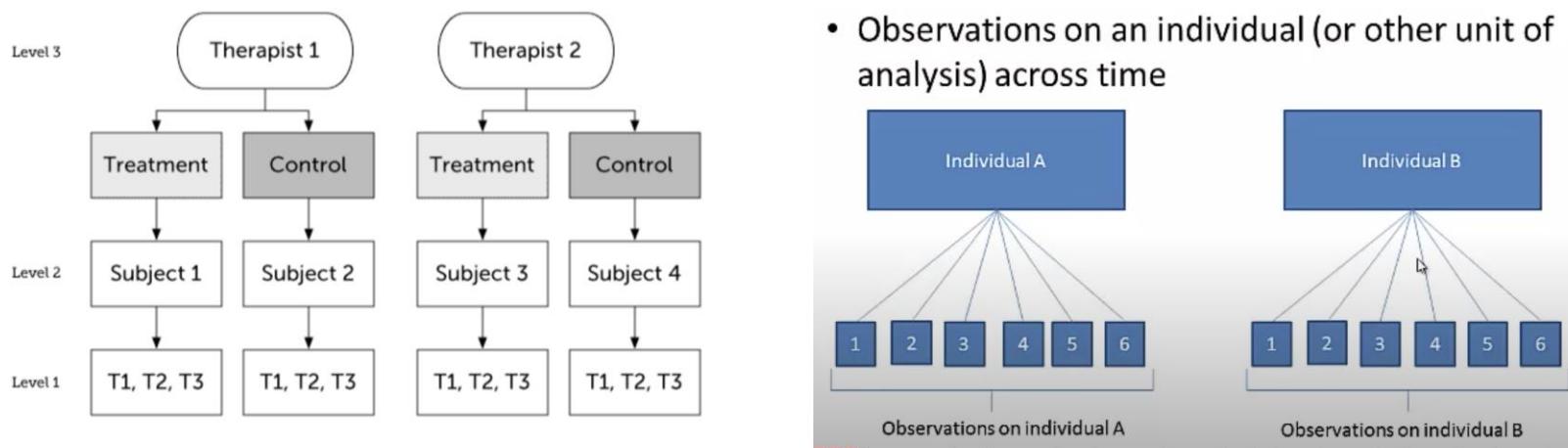
**Aqui está
como nossas
estatísticas
modernas
nos enganam**

Aaaaagh!!

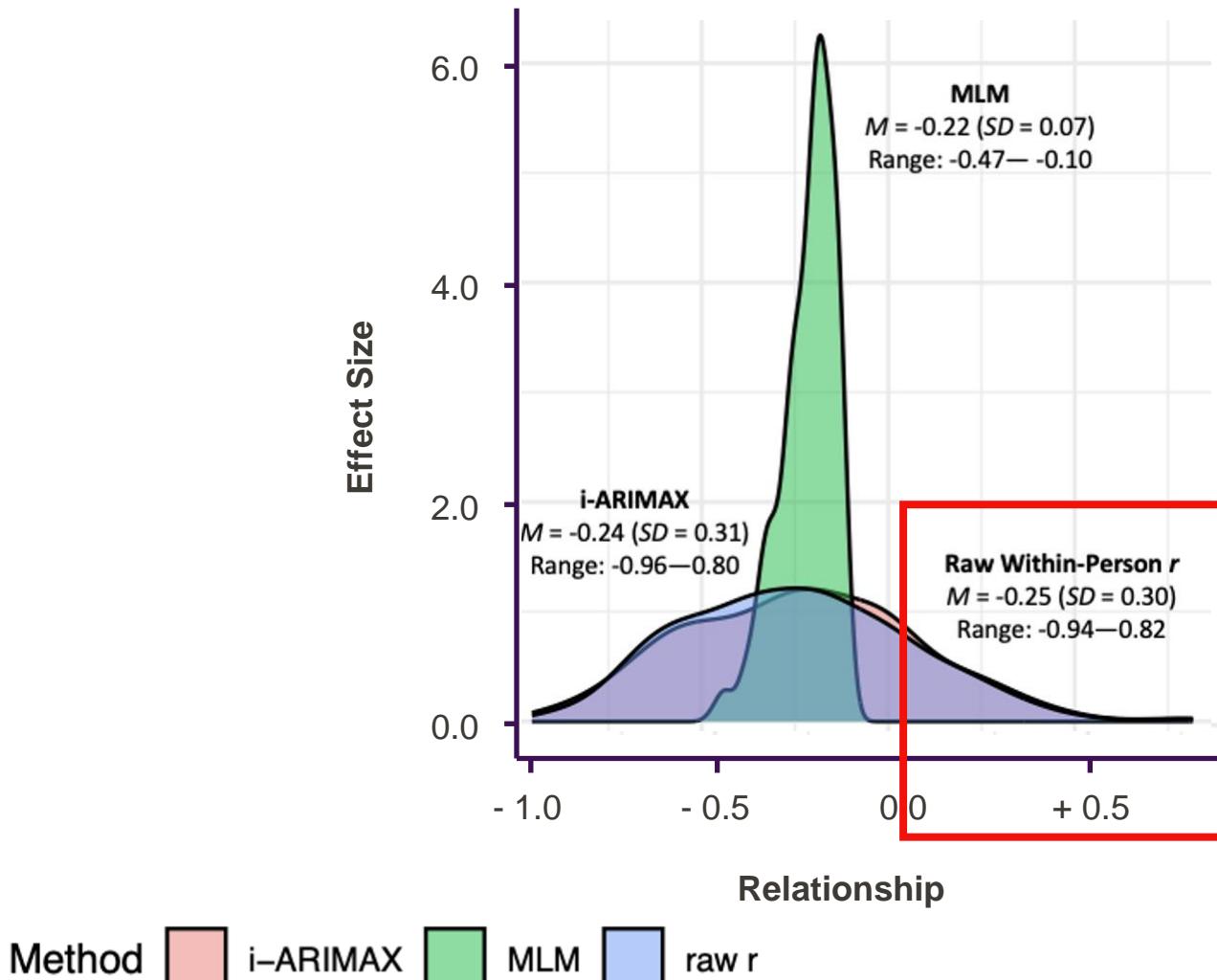


Data from Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Ferrari, M., Yap, K., Haller, E., Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Gloster, A. T. (2023). The compassion balance: Understanding the interrelation of self- and other- compassion for optimal well-being. *Mindfulness*, 14, 1997-2013. Doi: 10.1007/s12671-023-02187-4

Uma vez que eles entendem, a maioria dos bioestatísticos concorda que a ergodicidade é assumida, mas não se preocupa porque sabe há muito tempo que o indivíduo não é a média e tem métodos para lidar com isso, como modelagem multinível



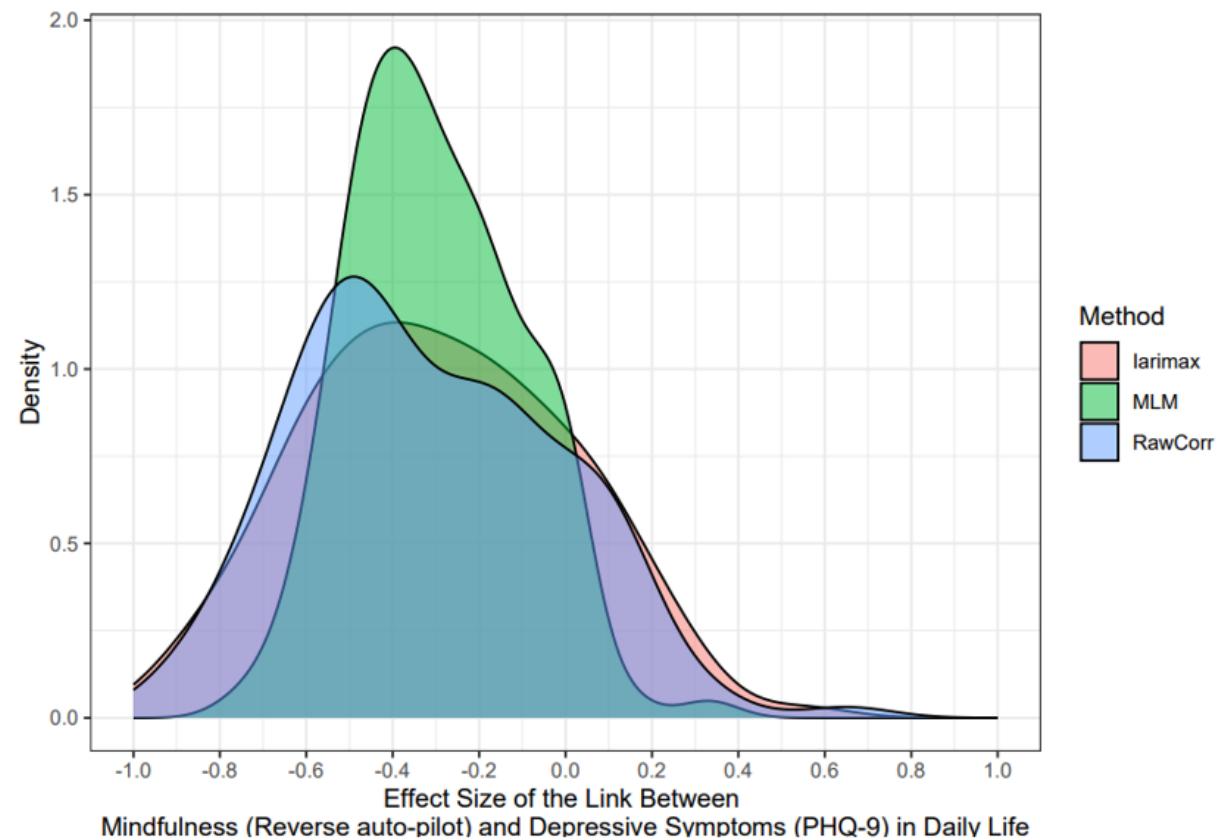
Relação de "Fazer o que importa" e emaranhamento com a tristeza



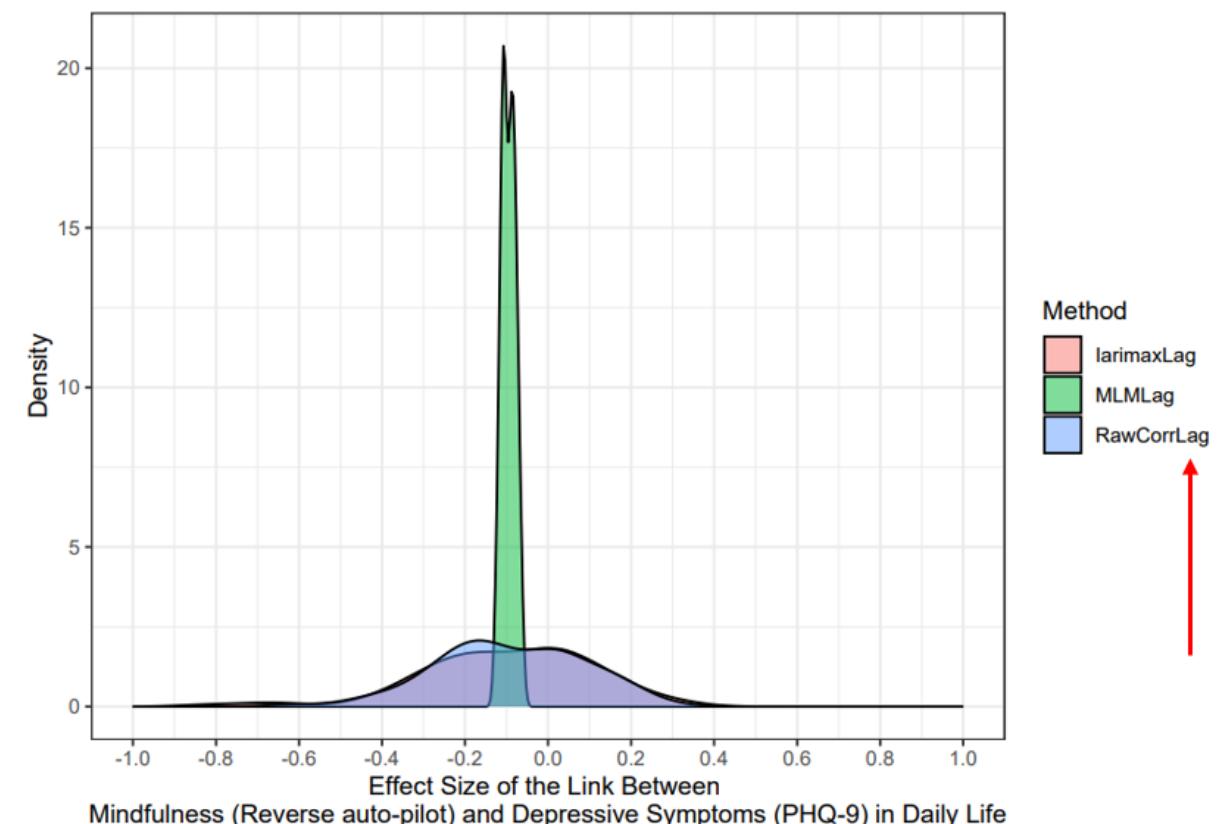
“Fixing the Problem” Makes it Worse! Aaaagh!

Bit.ly/NotoMLM

Contemporaneous



Lagged t-1



“conhecimento de todas as influências que tendem, por mais remoto que seja, a dar raças mais adequadas ... uma chance melhor de prevalecer rapidamente sobre os menos adequados”.
(Galton, 1883, p. 25)

Sir Ronald
Fisher

Subtítulo de Pearson
dos *Anais de Eugenia*:
"para o estudo
científico dos
problemas raciais".

Eugenia



Frank Yates

Blue Ridge, North Carolina, 1952

O legado que precisamos enfrentar

“apenas os estoques superiores devem ter permissão para entrar, não os estoques inferiores, na esperança - injustificada por qualquer investigação estatística - de que eles subam ao nível nativo médio vivendo em uma nova atmosfera.

Karl Pearson, argumentando contra permitir que imigrantes judeus que fogem da perseguição emigrem para o Reino Unido



Karl Pearson, 1925 in Vol 1 of the *Annals of Eugenics* (today the *Annals of Human Genetics*)

Nossos conceitos de diagnóstico foram emaranhados com a eugenia desde o início



Emil Kraepelin,
conhecido por classificar
transtornos mentais

"O número de, epilépticos,
psicopatas, criminosos,
prostitutas e que descendem
de pais alcoólatras e sifilíticos,
e que transferem sua
inferioridade para seus filhos,
é incalculável"

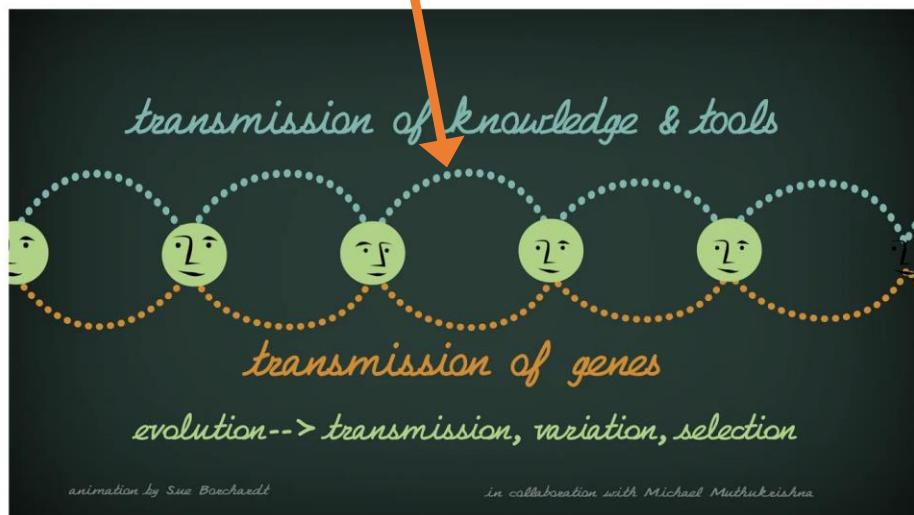
Eugen Bleuler, criador do termo
"esquizofrenia" em seu *livro de psiquiatria* de
1924

"Os mais severamente sobrecarregados não devem se propagar... Se não fizermos nada além de tornar os aleijados mentais e físicos capazes de se propagarem, e os estoques saudáveis tiverem que limitar o número de seus filhos porque muito precisa ser feito para a manutenção dos outros, se a seleção natural for geralmente suprimida, então, a menos que obtenhamos novas medidas, nossa raça deve se deteriorar rapidamente.

E agora precisamos evoluir cultural e psicologicamente - e rápido



A psicologia é necessária para que a teoria da herança dupla seja totalmente útil



Precisamos criar uma ciência evolutiva multidimensional aplicada e multinível Guiado desta vez por aqueles que sofrem. No chão. Mundial. Onde cada voz é importante Se você não está medindo e modelando, você não está ouvindo Se você não está personalizando, você não está mudando

Assess

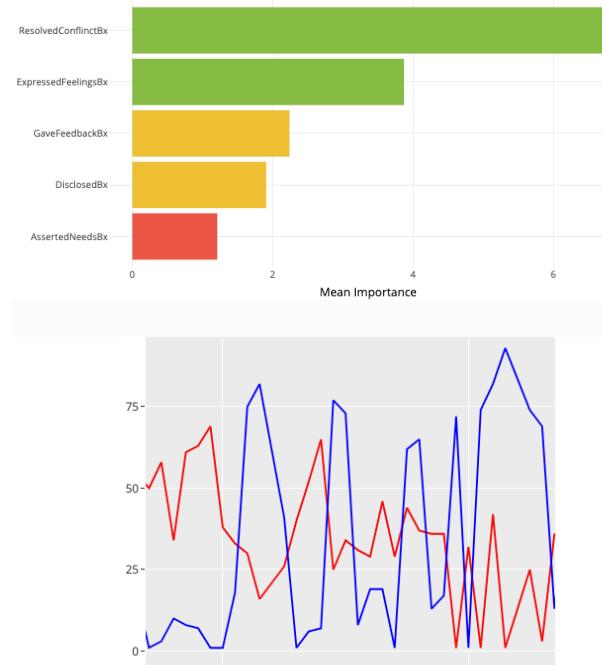
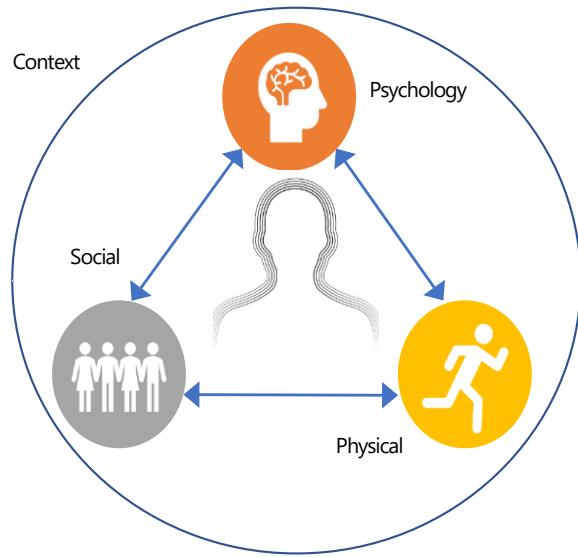
The environmental factors, and physical, psychological, and social characteristics that define an individual's experience

Process

with AI/analytics to pinpoint factors influencing change and personal growth for each individual and to recommend intervention kernels

Personalize

Link to personalized intervention plans that foster well-being by aligning strategies with the individual's unique profile and needs

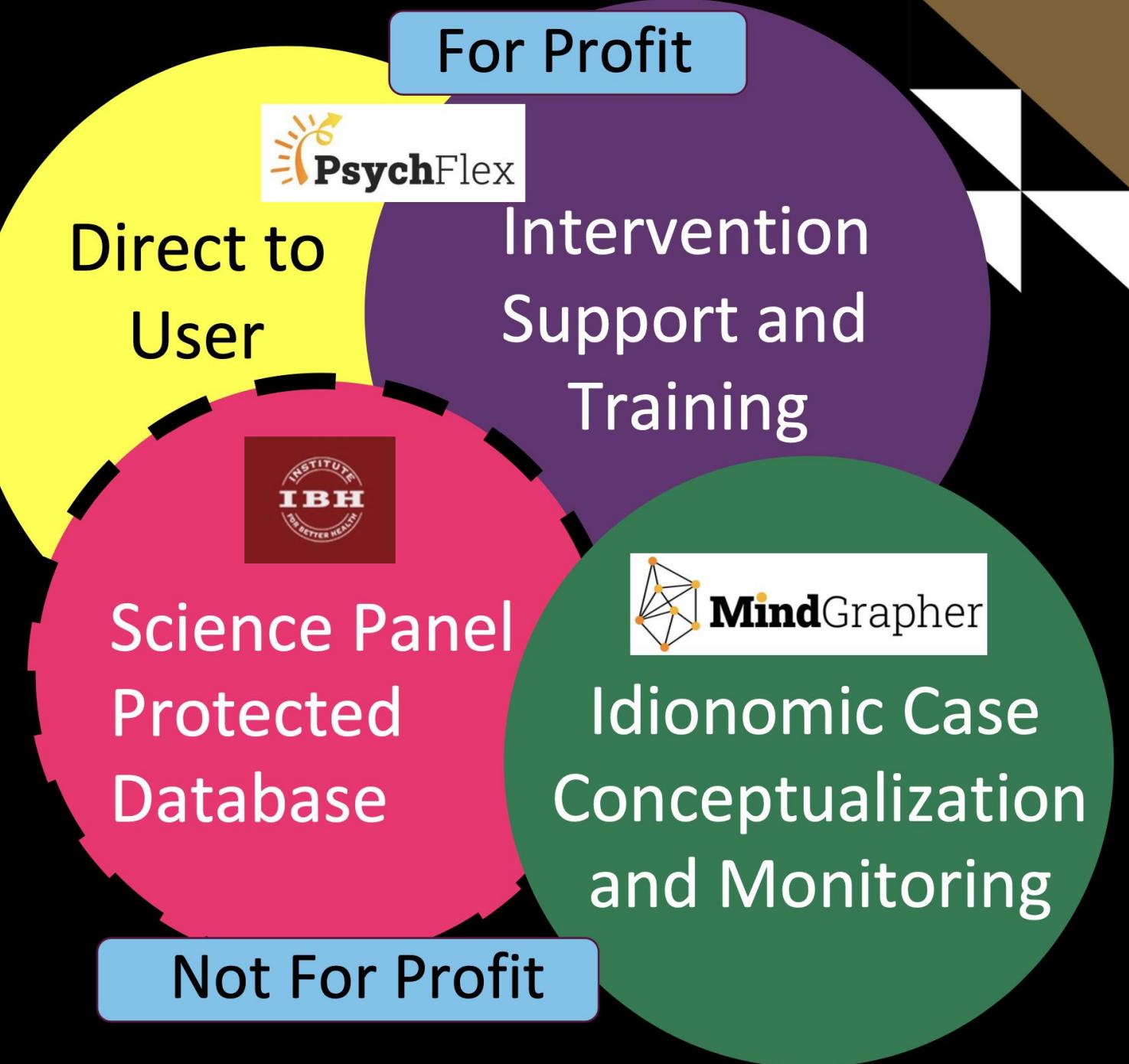


MindGrapher

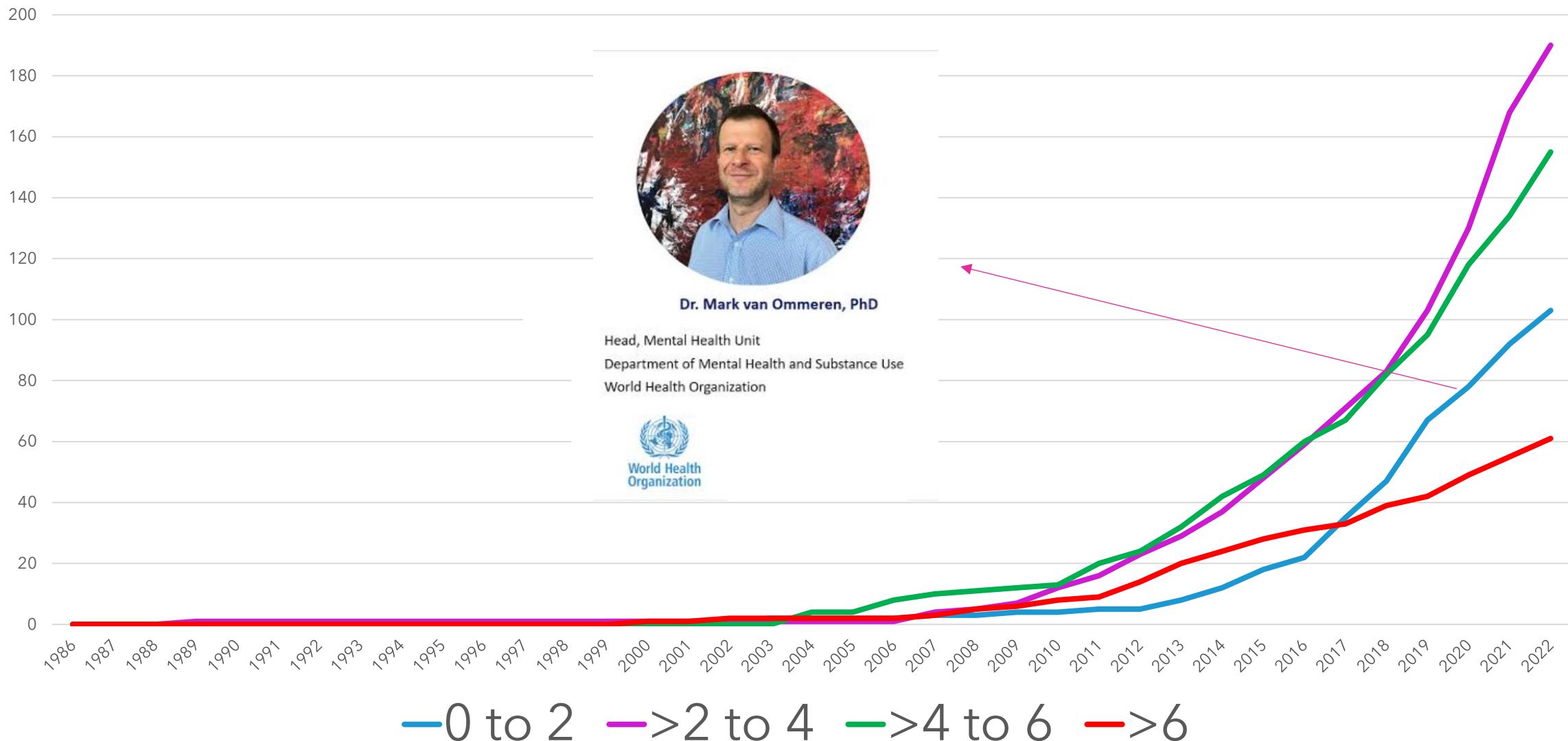
PsychFlex

Creating
an
EcoSystem
That Can Work

we've
been
For the
Last
4 yrs



Growth of ACT RCTs by Impact Factor

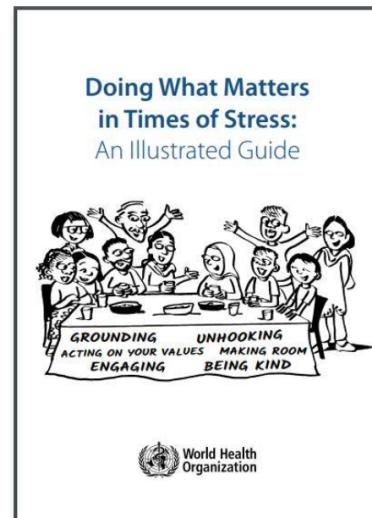


[Home](#) / [Publications](#) / [Overview](#) / Doing What Matters in Times of Stress

Doing What Matters in Times of Stress

An Illustrated Guide

29 April 2020 | Publication



[Download \(2.7 MB\)](#)

Overview

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide is a stress management guide for coping with adversity. The guide aims to equip people with practical skills to help cope with stress. A few minutes each day are enough to practice the self-help techniques. The guide can be used alone or with the accompanying audio exercises.

Informed by evidence and extensive field testing, the guide is for anyone who experiences stress, wherever they live and whatever their circumstances.

Arabic
Chinese
Dari
Farsi
French

Go to [Bit.ly/WHO_ACT](https://bit.ly/WHO_ACT)

<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

Impacto de SH+

ECR padrão-ouro (N = 642) para refugiados sírios na Turquia que ainda não haviam desenvolvido um problema de saúde mental

RESEARCH REPORT

World Psychiatry, 21, 88–95.

Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention for preventing mental disorders among Syrian refugees in Turkey: a randomized controlled trial

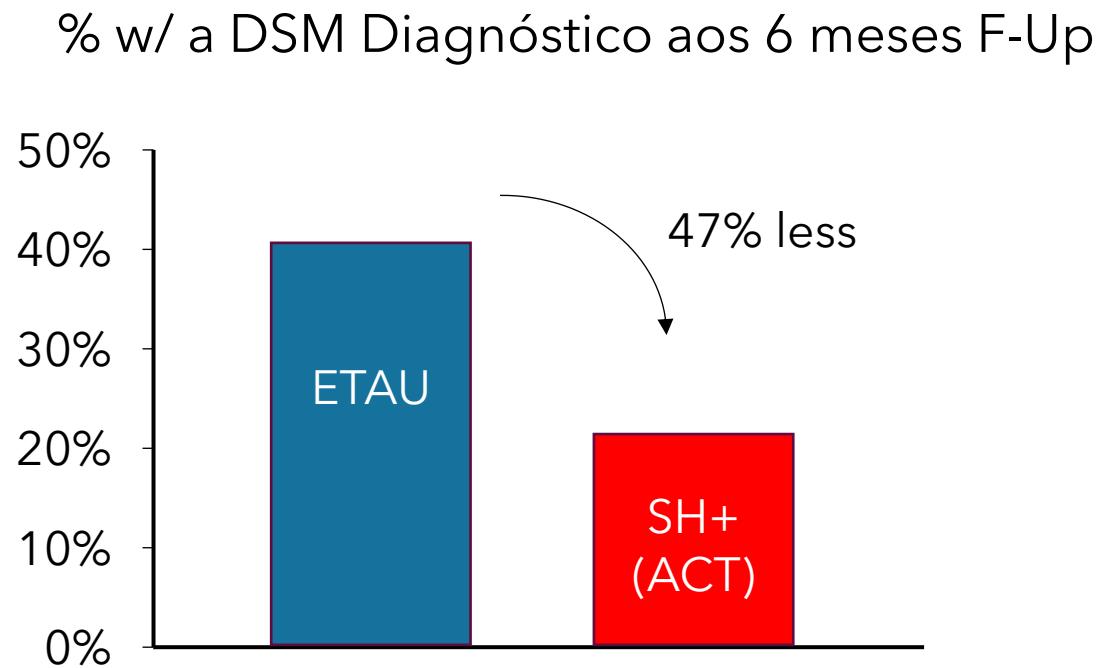
Ceren Acarturk¹, Ersin Uygun², Zeynep Ilkkurun¹, Kenneth Carswell³, Federico Tedeschi⁴, Mine Batu², Sevde Eskic¹, Gulsah Kurt¹, Minna Anttila⁵, Teresa Au⁶, Josef Baumgartner⁷, Rachel Churchill⁸, Pim Cuijpers⁹, Thomas Becker⁹, Markus Koesters⁹, Tella Lantta⁵, Michela Noè¹⁰, Giovanni Ostuzzi¹¹, Mariana Popa¹⁰, Mariana Purgato¹⁰, Marit Sijbrandij¹², Giulia Turrini¹³, Marietta Välimäki¹⁴, Lauren Walker⁷, Johannes Vancata¹⁵, Elisa Zanini¹⁶, Ross G. White¹⁷, Mark van Ommeren¹⁸, Corrado Barbu^{11,17}

¹Department of Psychology, College of Social Sciences and Humanities, Koc University, Istanbul, Turkey; ²Department of Trauma and Disasters Mental Health, Bilgi University, Istanbul, Turkey; ³Department of Mental Health and Substance Use, World Health Organization, Geneva, Switzerland; ⁴WHO Collaborating Centre for Research and Training in Mental Health and Service Evaluation, Department of Neuroscience, Biomedicine and Movement Sciences, University of Verona, Verona, Italy; ⁵Department of Nursing Science,

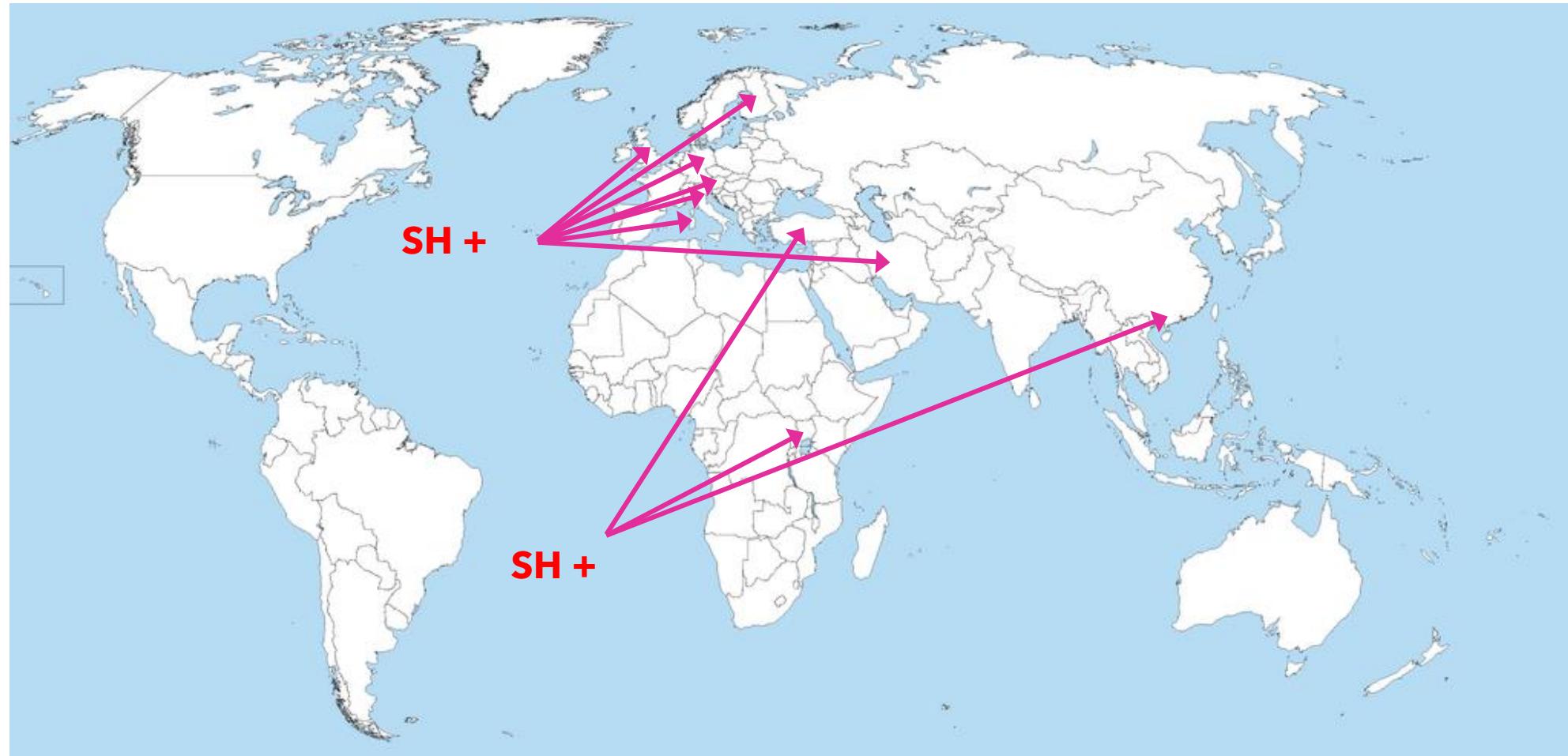


Fator de impacto:
80

“o primeiro programa de prevenção bem-sucedido realizado entre refugiados com sofrimento psicológico, mas sem transtorno mental” Acarturk et al, 2022



Implantação de WHO's ACT Programa para Prevenção e Tratamento



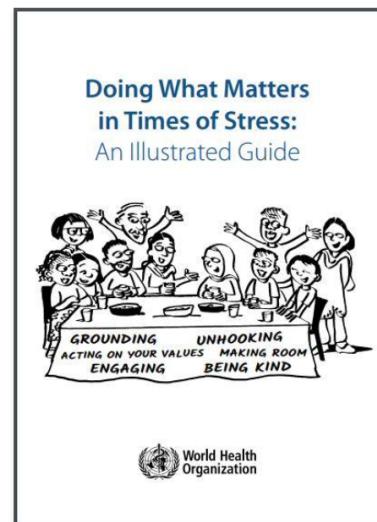


[Home](#) / [Publications](#) / [Overview](#) / Doing What Matters in Times of Stress

Doing What Matters in Times of Stress

An Illustrated Guide

29 April 2020 | Publication



[Download \(2.7 MB\)](#)

Overview

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide is a stress management guide for coping with adversity. The guide aims to equip people with practical skills to help cope with stress. A few minutes each day are enough to practice the self-help techniques. The guide can be used alone or with the accompanying audio exercises.

Informed by evidence and extensive field testing, the guide is for anyone who experiences stress, wherever they live and whatever their circumstances.

[Arabic](#)
[Chinese](#)
[Dari](#)
[Farsi](#)
[French](#)

[Go to Bit.ly/WHO_ACT](#)

<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

“Na ausência de uma terapia que prolongue significativamente a sobrevida, as intervenções destinadas a manter ou melhorar a qualidade de vida nesses pacientes são vitais, dada a natureza progressiva da condição - este estudo fornece evidências definitivas para uma dessas intervenções.” (Gould et al., 2024, p. 12)

ECR padrão-ouro(N = 191) com doença do neurônio motor

Fator de impacto: 169

THE LANCET

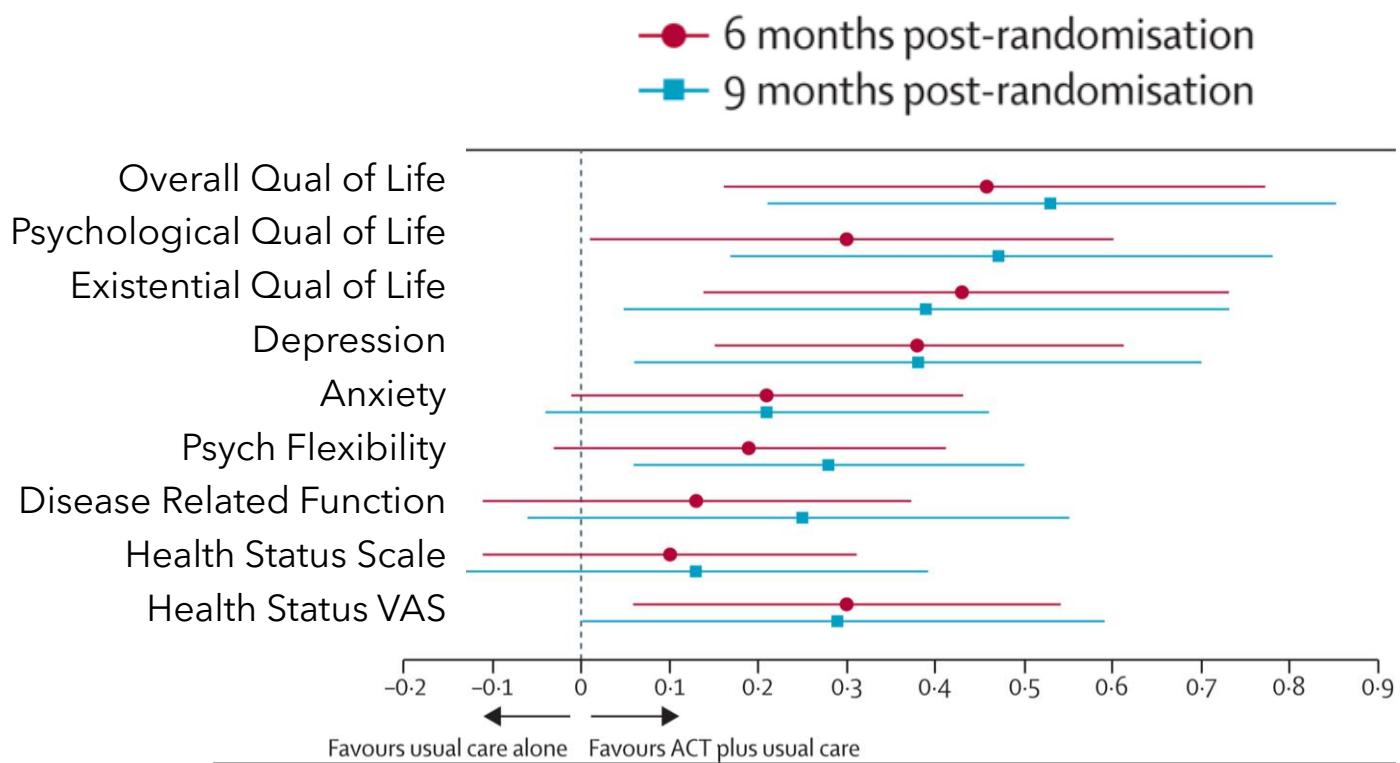
This journal Journals Publish Clinical Glc

ARTICLES | ONLINE FIRST

Acceptance and Commitment Therapy plus usual care for improving quality of life in people with motor neuron disease (COMMEND): a multicentre, parallel, randomised controlled trial in the UK

Prof Rebecca L Gould, PhD * Prof Christopher J McDermott, PhD * Benjamin J Thompson, MA * Charlotte V Rawlinson, MSc Matt Bursnall, PhD Mike Bradburn, MSc et al. Show all authors Show footnotes

Open Access • Published: May 09, 2024 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00533-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00533-6)



Um aplicativo ACT

THE LANCET

This journal Journals Publish Clinical Glc

Self-guided digital behavioural therapy versus active control



CrossMark

for fibromyalgia (PROSPER-FM): a phase 3, multicentre, randomised controlled trial

R Michael Gendreau, Lance M McCracken, David A Williams, Juan V Luciano, Yifei Dai, Nicolette Vega, Zunera Ghalib, Kristen Guthrie, Allison C Kraus, Michael J Rosenbluth, Ben Vaughn, Jennifer M Zomnir, Dana Reddy, Andrea L Chadwick, Daniel J Clauw, Lesley M Arnold

Fibromialgia
2-5% da população mundial tem
Em média, seus custos de saúde ou
~ 50% mais altos

Impressão do paciente
de Mudança

ACT: 71% relataram melhoria
Monitoramento ativo de sintomas:
22%

