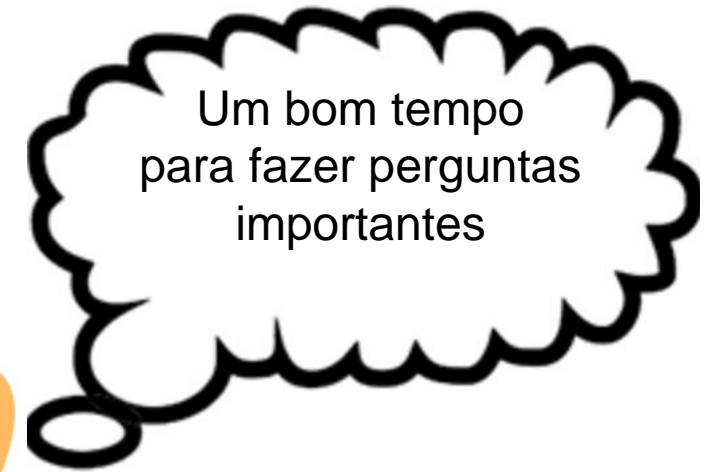


Every Voice Matters: Como uma abordagem moderna baseada em processos está nos ajudando a expandir nosso trabalho além da psicoterapia

Steven C. Hayes
University of Nevada

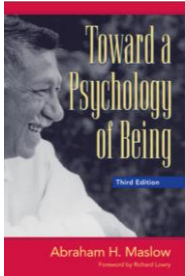
Minha intenção e COIs



A tradição comportamental contextual

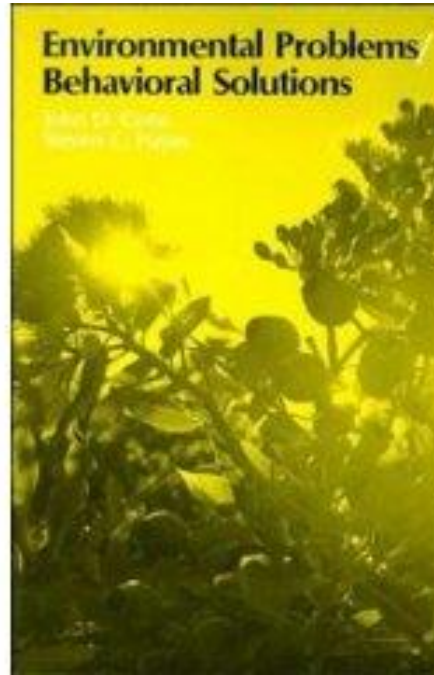
- Foco monista e idiográfico
- Funcionalismo radical e contingência
 - Uma ala da ciência evolutiva
- Princípios testados experimentalmente com alta precisão, escopo, profundidade
 - Dimensionado para todos os problemas humanos
 - Aplicado aos próprios cientistas
- Com abertura à experiência privada,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





40-50 anos atrás

B.F. Skinner
**WALDEN
TWO**



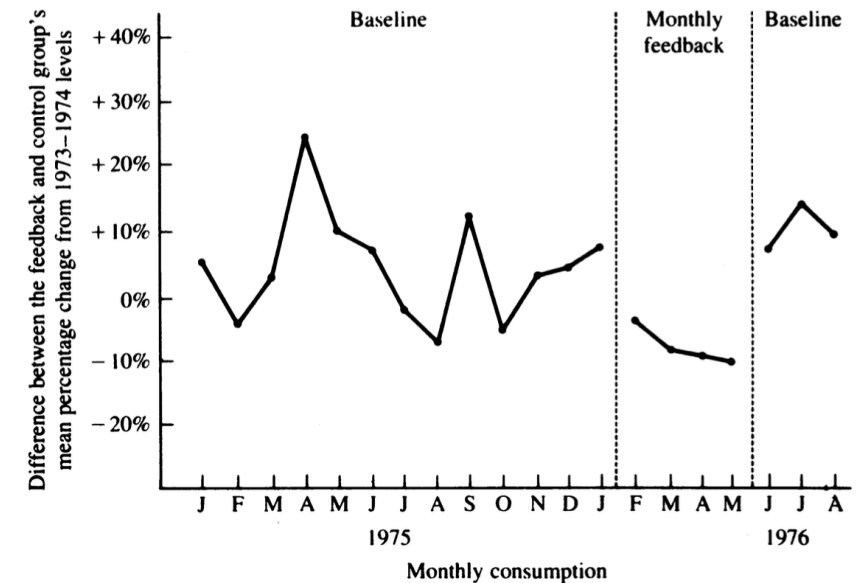
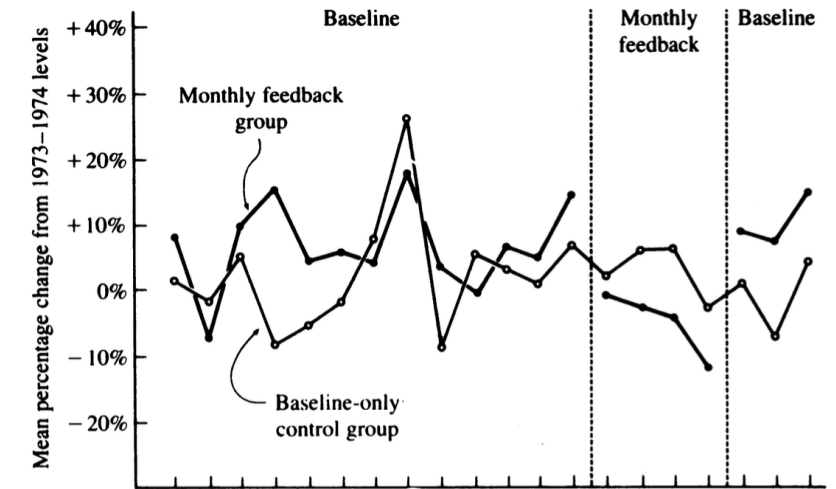
JOURNAL OF APPLIED BEHAVIOR ANALYSIS 1981, 14, 81-88 NUMBER 1 (SPRING 1981)

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).

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".

Analogies 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. In your mind,

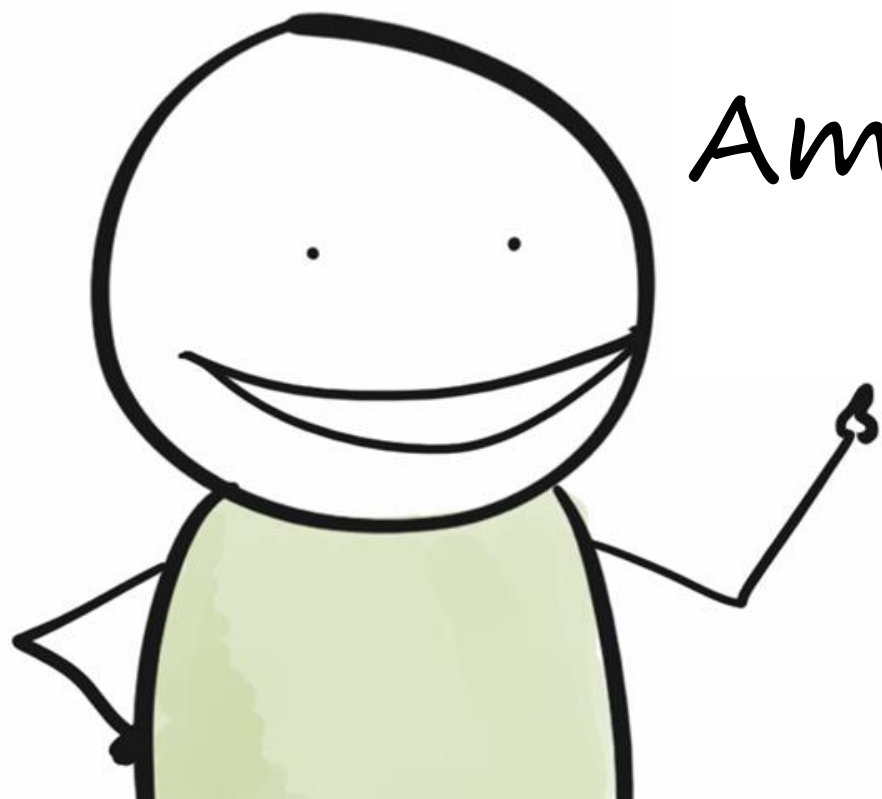
AJA em
uma
cantiga

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

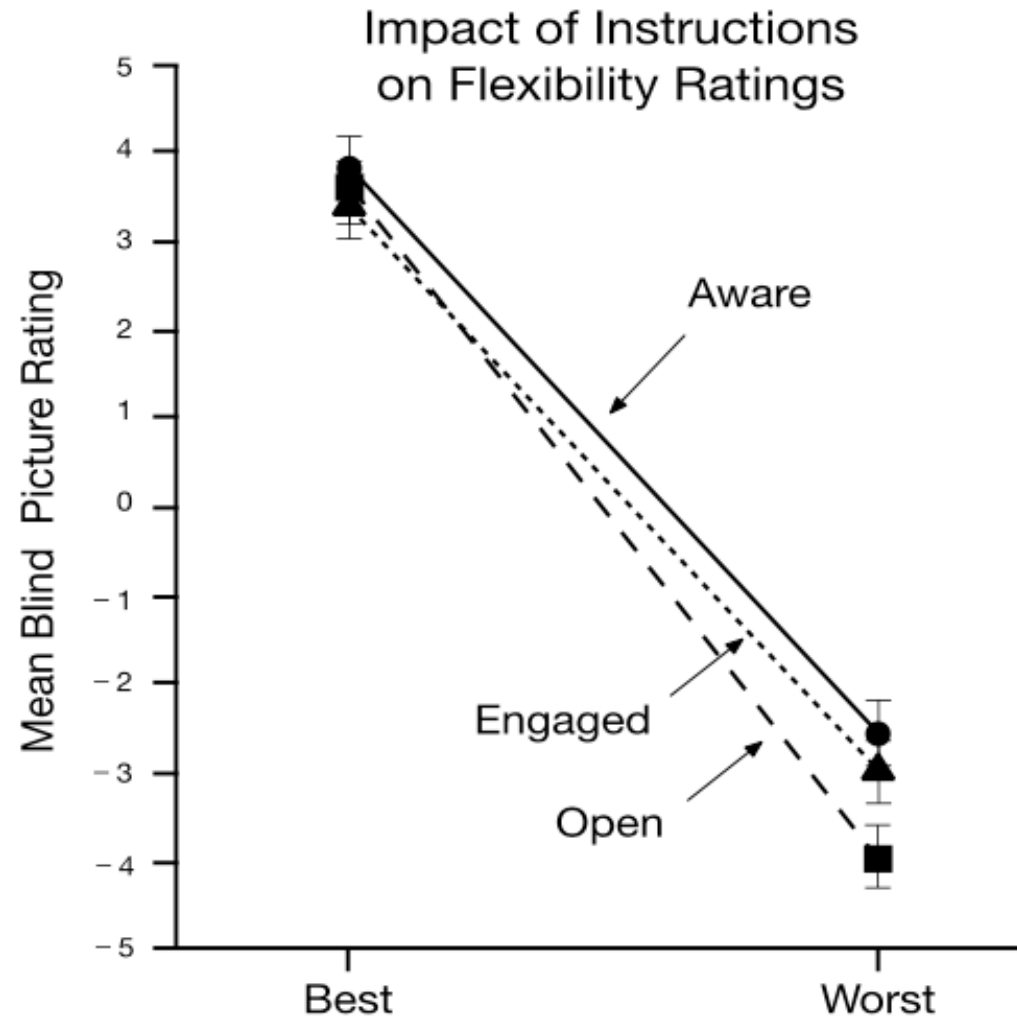
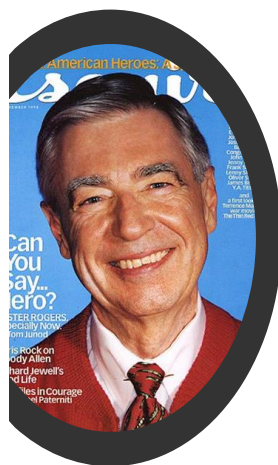


Figure 1. Mean open, aware, and engaged ratings for best and worst poses.

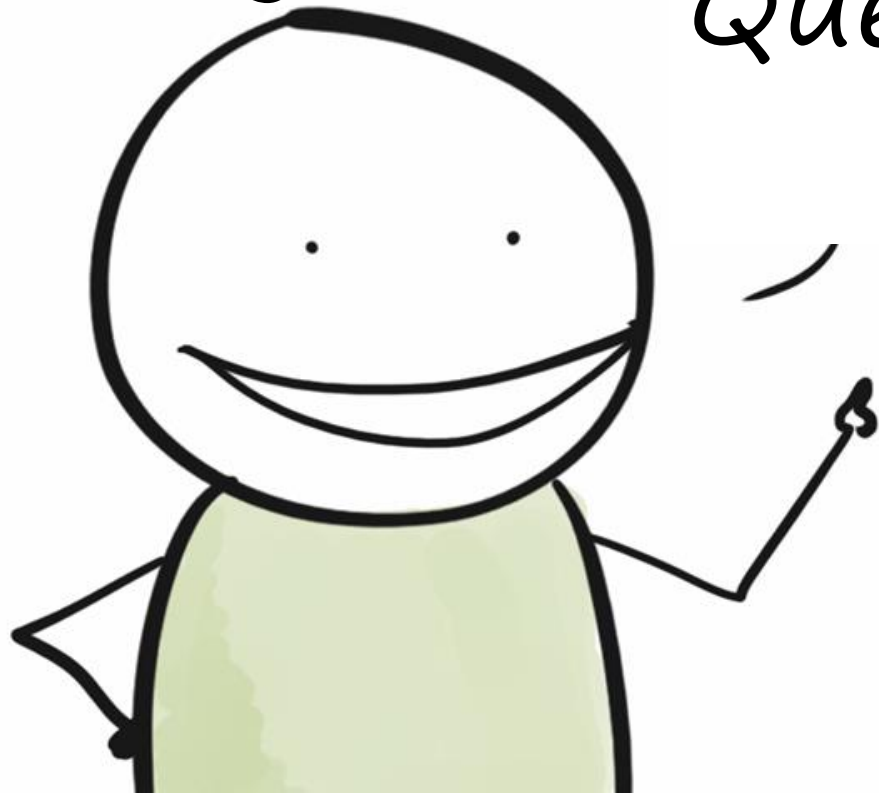
Amigos e Heróis



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	UNC-G
Jeanne Devany (1985). Stimulus Equivalence and Language Development in Children	RFT	
Arlinza "Sonny" Turner (1986). The Relationship Between Two Classes of Measures Examined Idiothetically 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	UNR
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 Study
First Mediation
First Component
RFT;
First Process

Um
20 anos
Longas
Bum

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>

[Get rights and content](#)

Under a Creative Commons [license](#)

open access

bit.ly/ACT1000RCTs



Behavior Therapy

Available online 13 June 2024

In Press, Journal Pre-proof [What's this?](#)



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>

[Get rights and content](#)

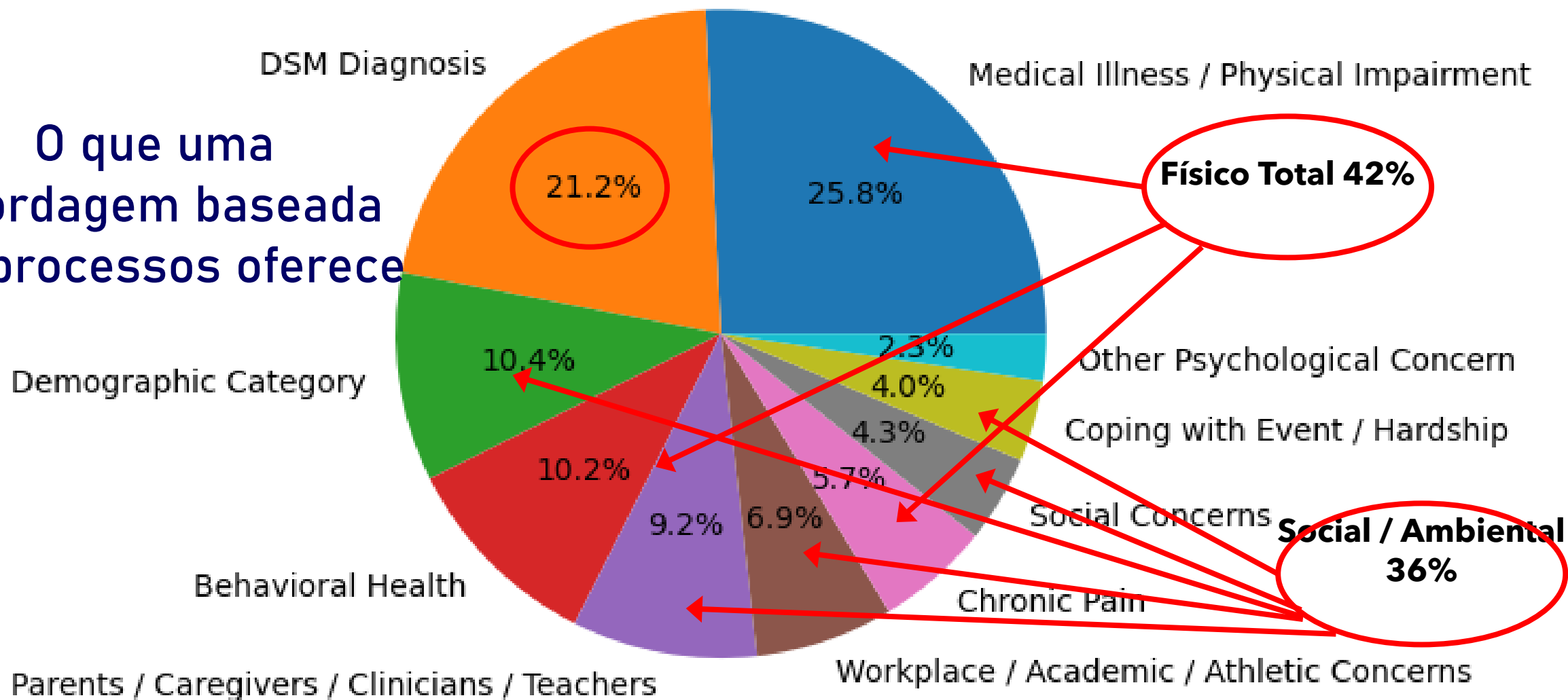
Under a Creative Commons [license](#)

open access

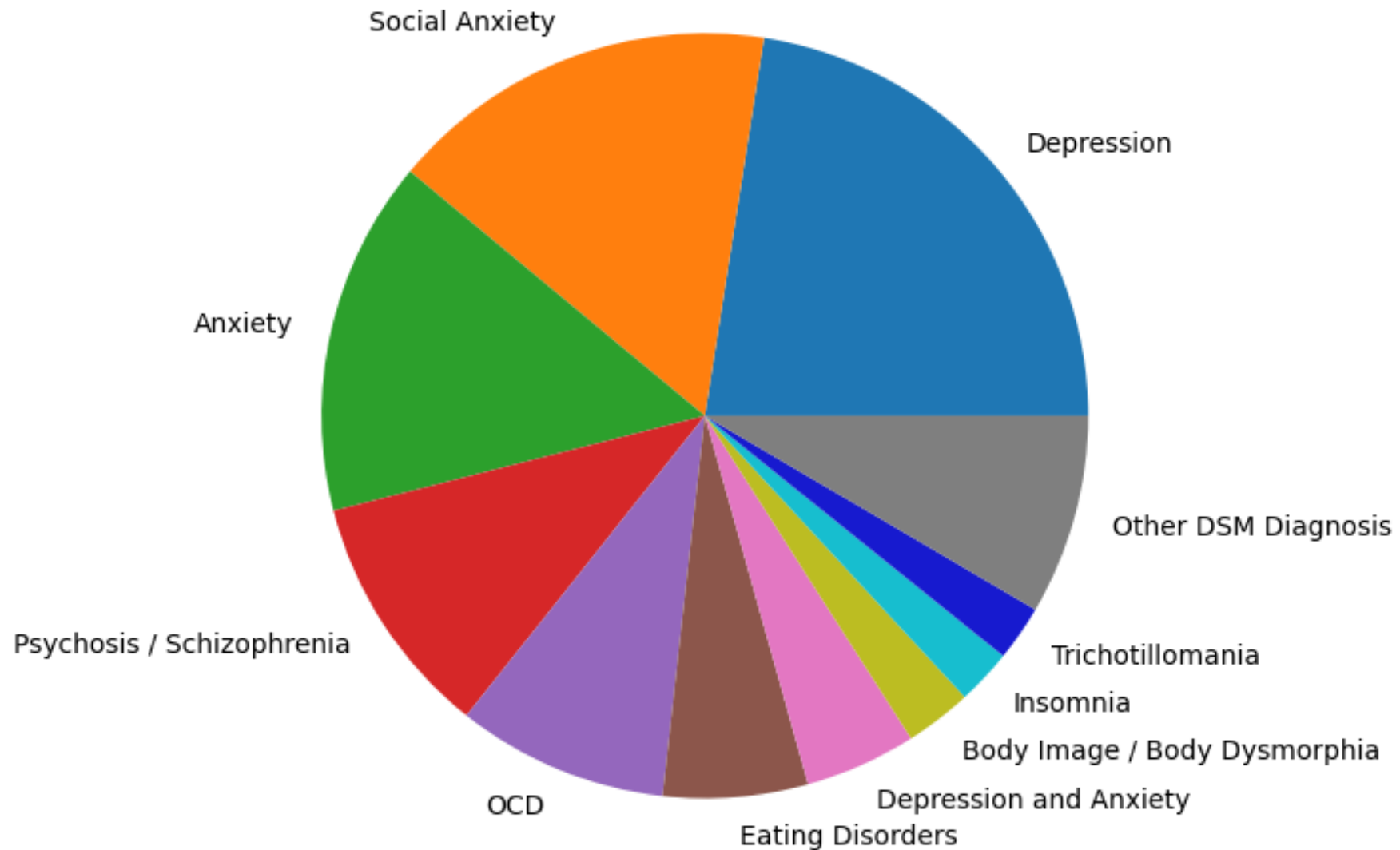
bit.ly/ACTLMICRCTs

Populações estudadas nos primeiros 1.000 ECRs do ACT

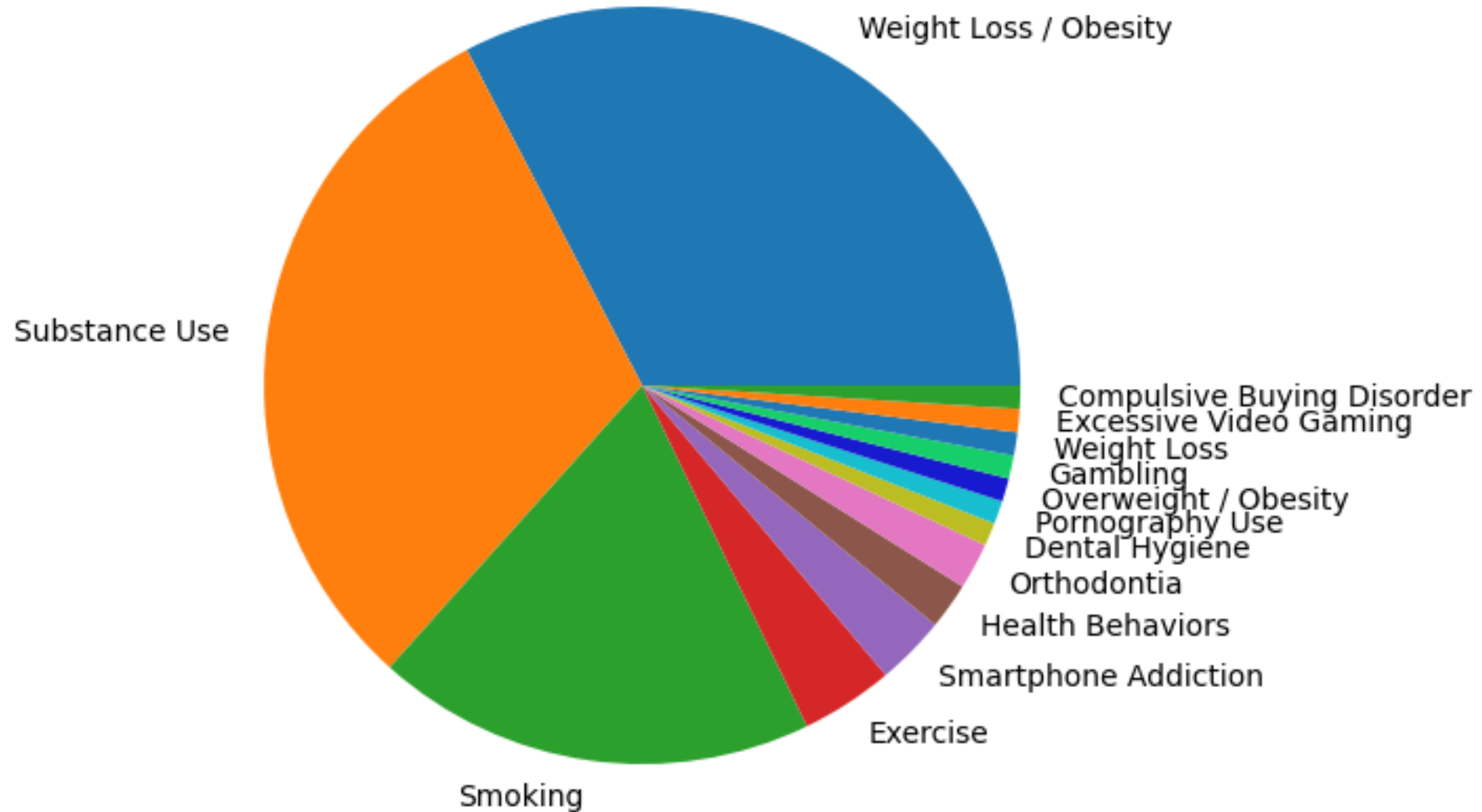
O que uma
abordagem baseada
em processos oferece



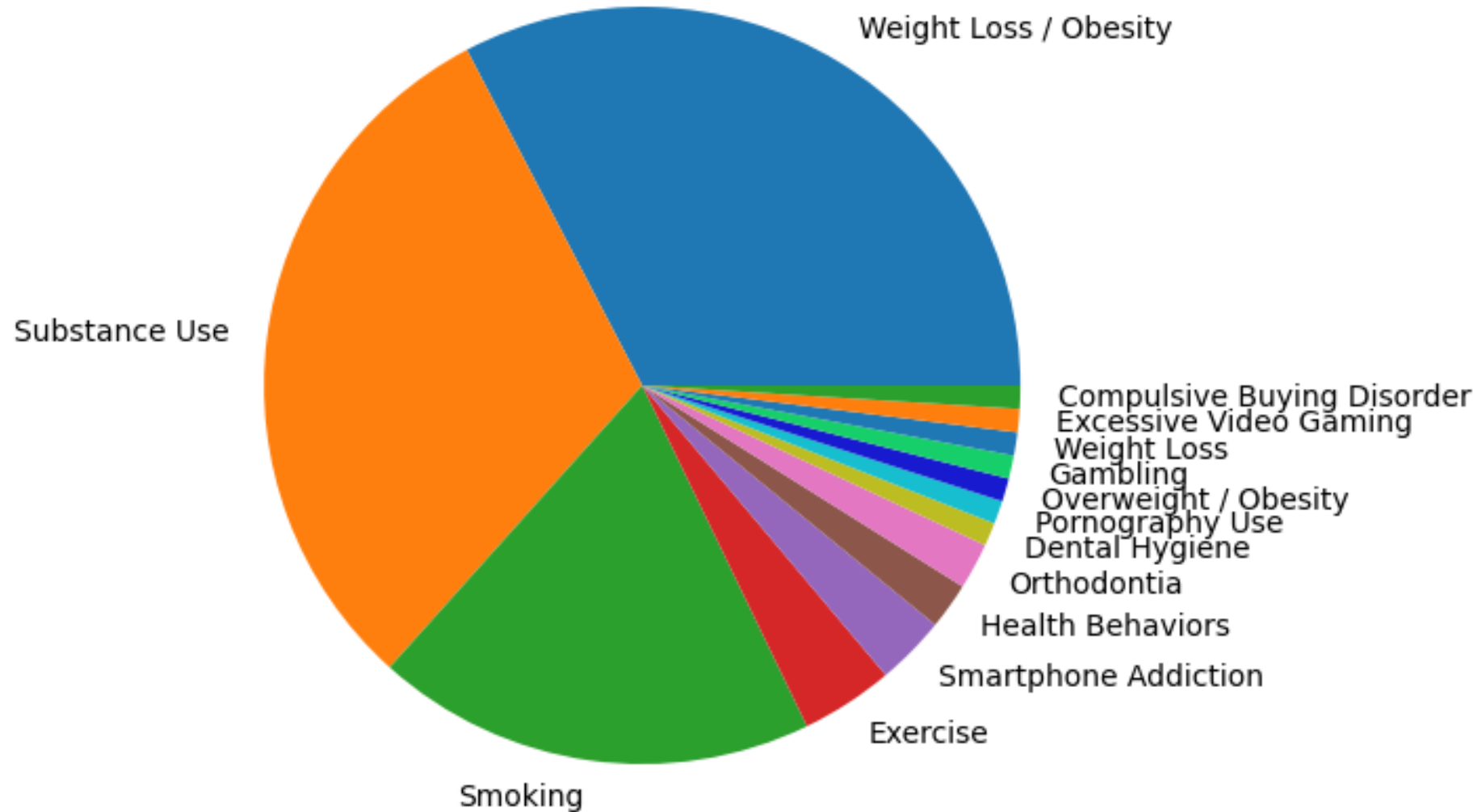
Saúde mental tem como alvo os primeiros 1.000 ECRs do ACT



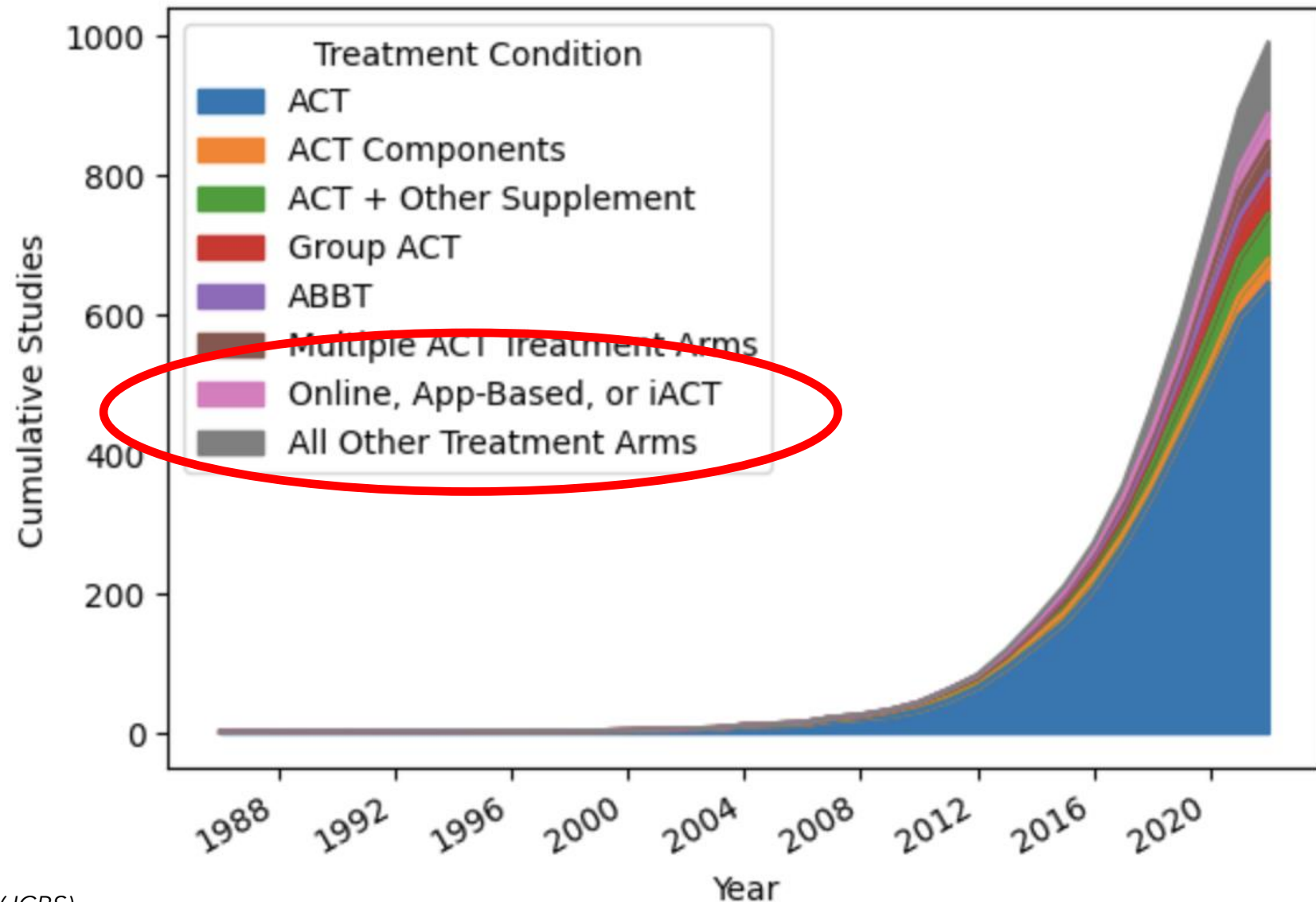
Saúde comportamental tem como alvo os primeiros 1.000 ECRs do ACT



Saúde comportamental tem como alvo os primeiros 1.000 ECRs do ACT

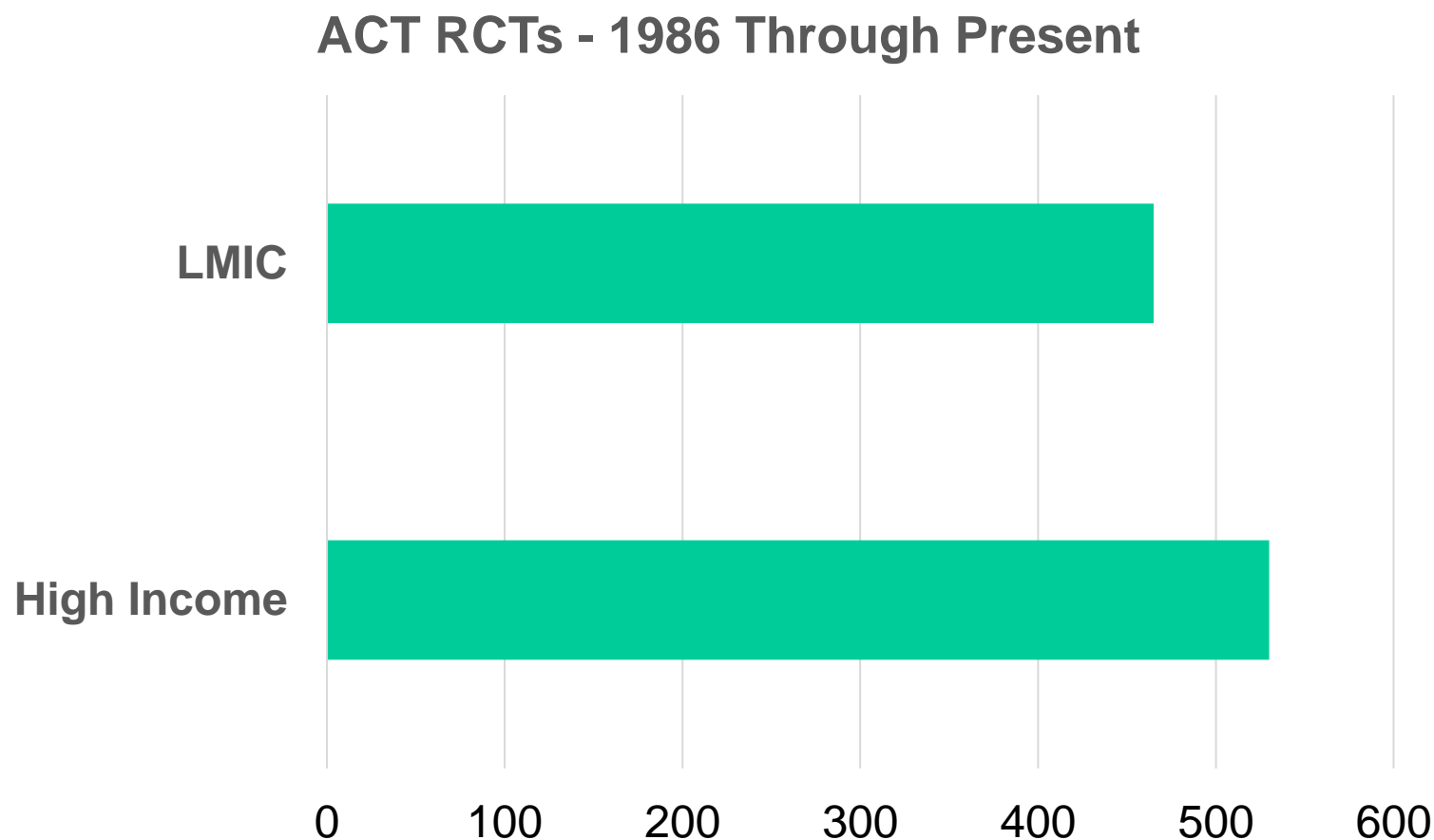


Saúde comportamental tem como alvo os primeiros 1.000 ECRs do ACT



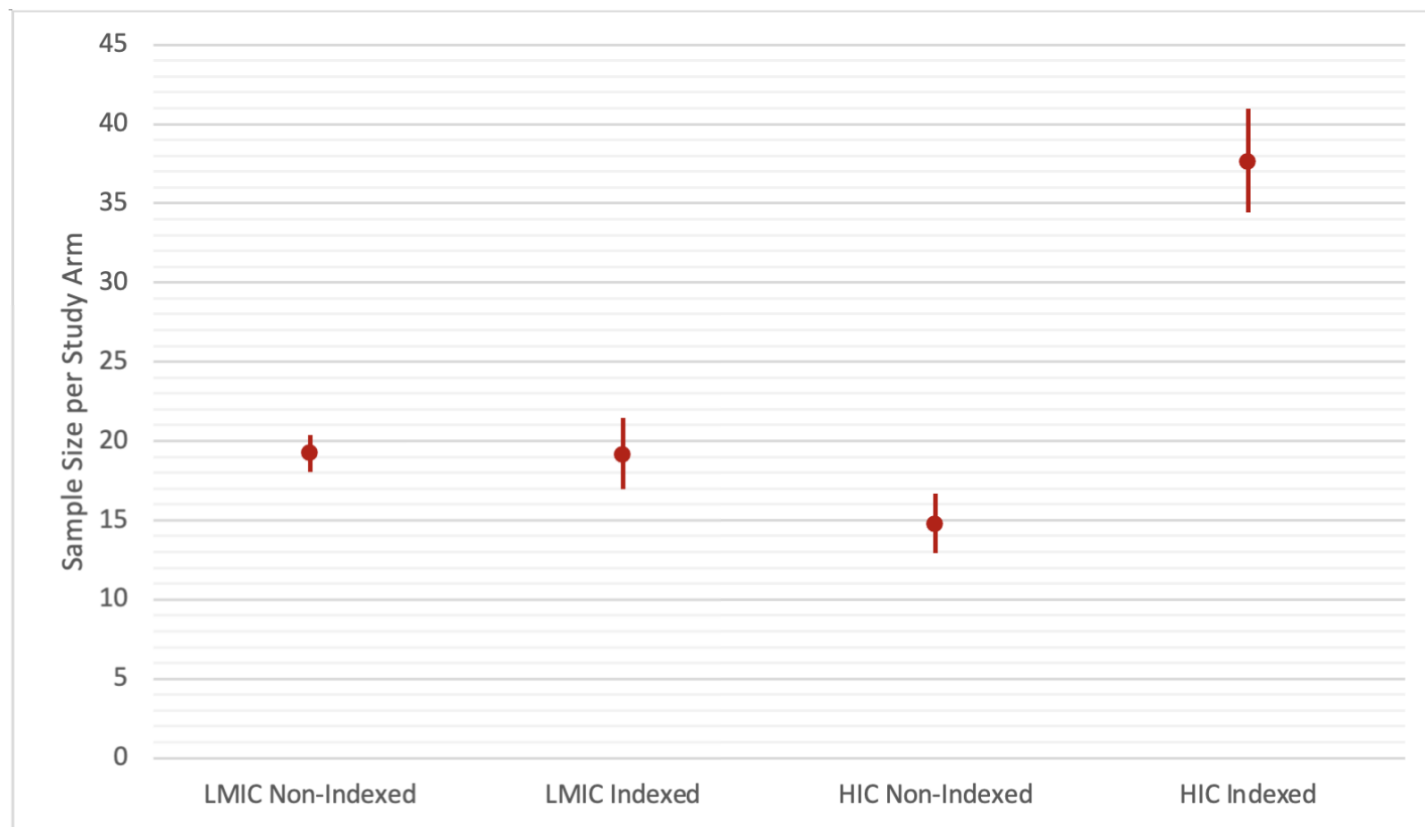
**Vale a pena
notar: grande
parte do
mundo está
sendo
minimizada
como fonte de
novo
conhecimento**

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

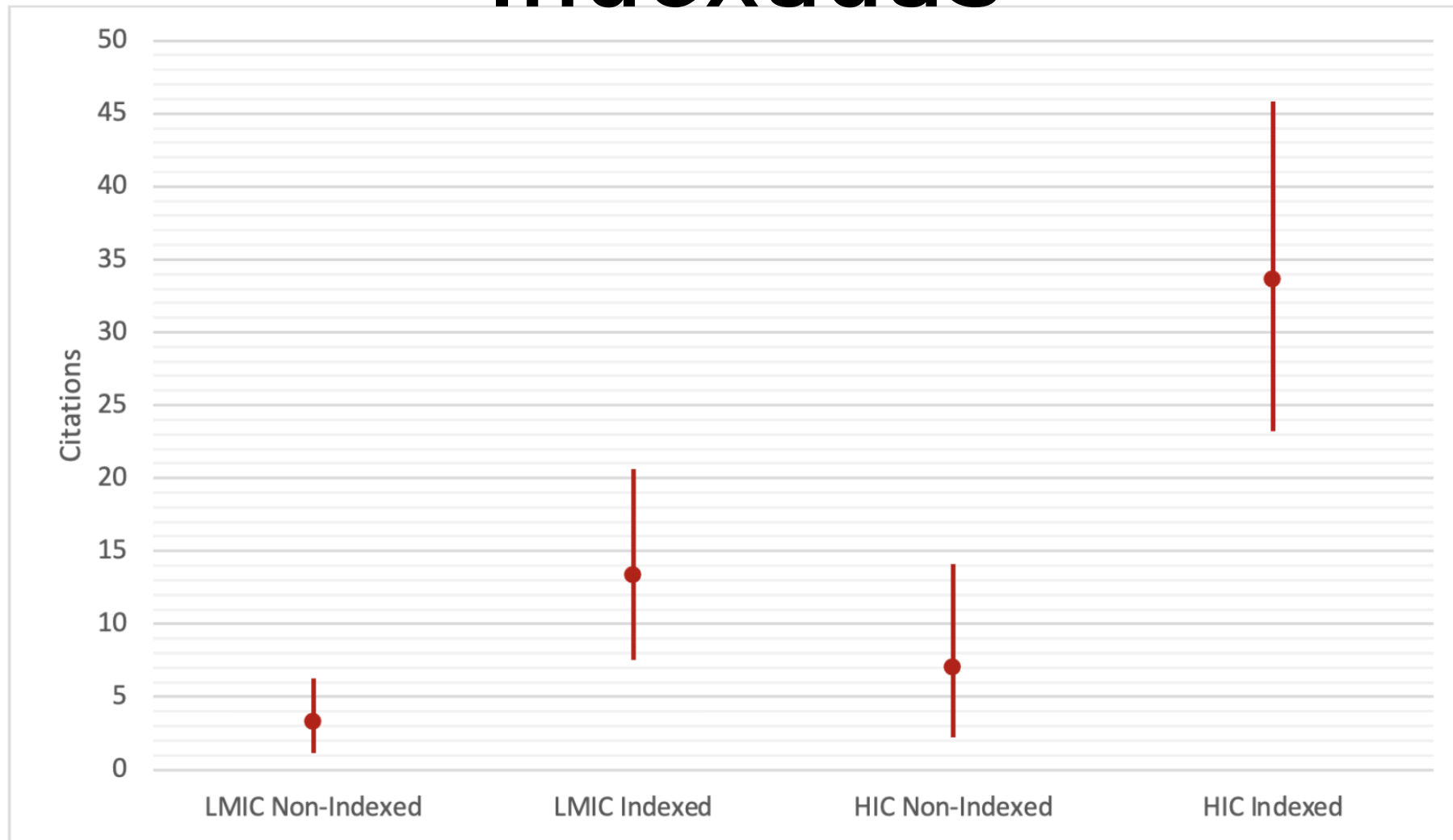


Tamanho da amostra por braço

HIC/LMIC, indexado/não indexado

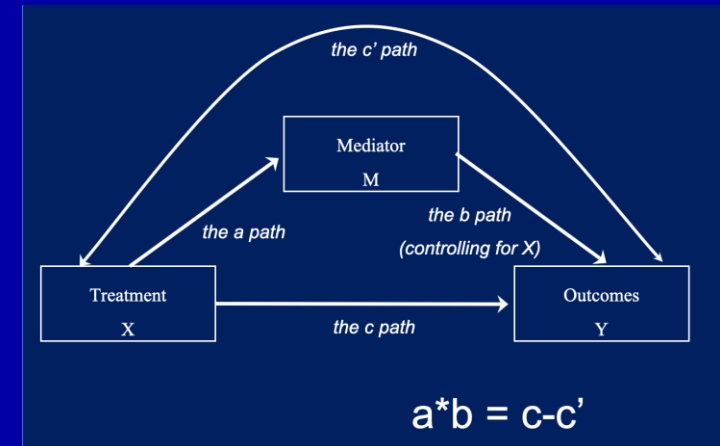


Citações HIC/LMIC, Indexadas/Não Indexadas

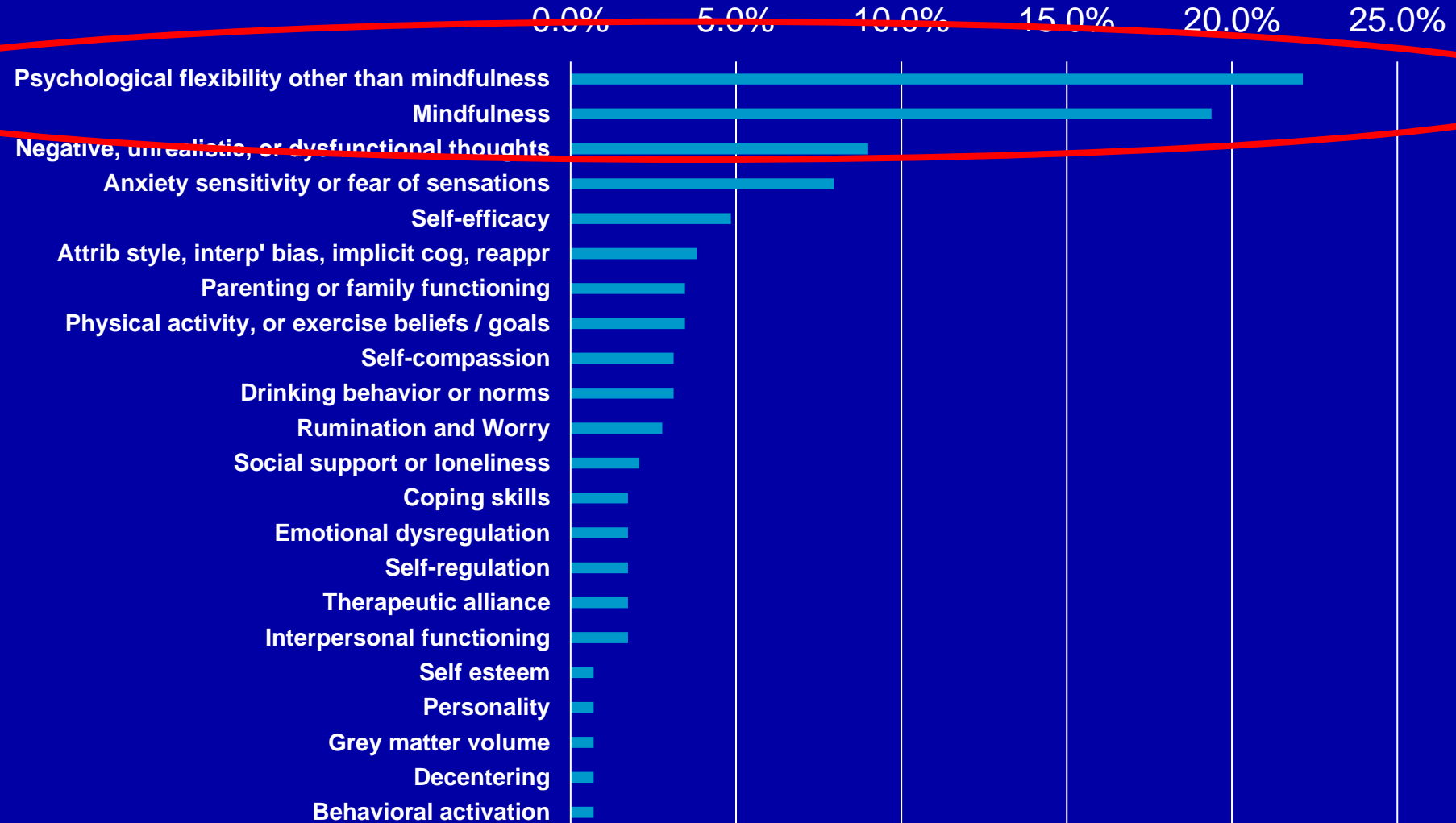


E quanto à flexibilidade psicológica e aos processos de mudança?

- 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



Porcentagem de descobertas mediacionais bem-sucedidas

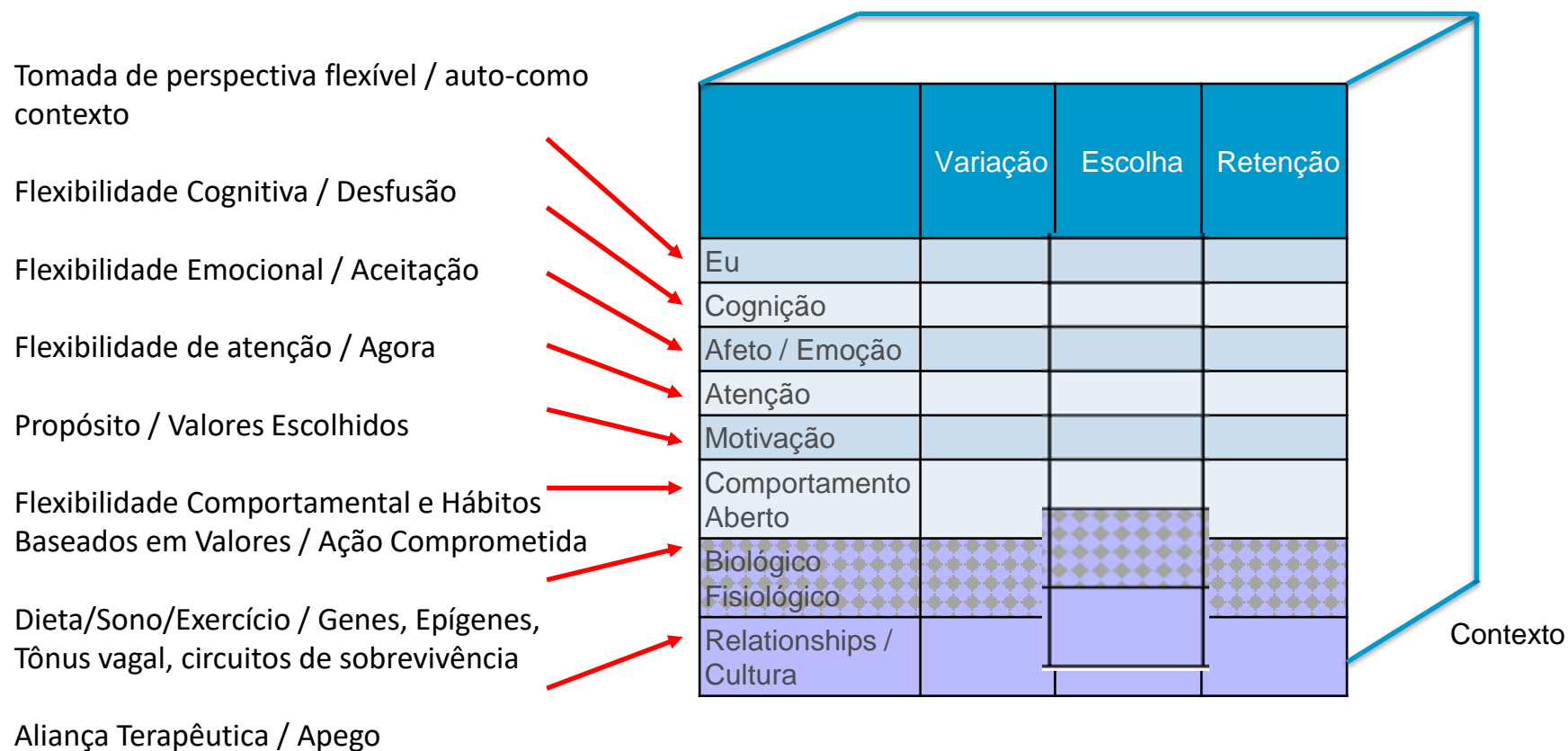


Process Classic Psychological Flexibility é o mesmo Elefante e...

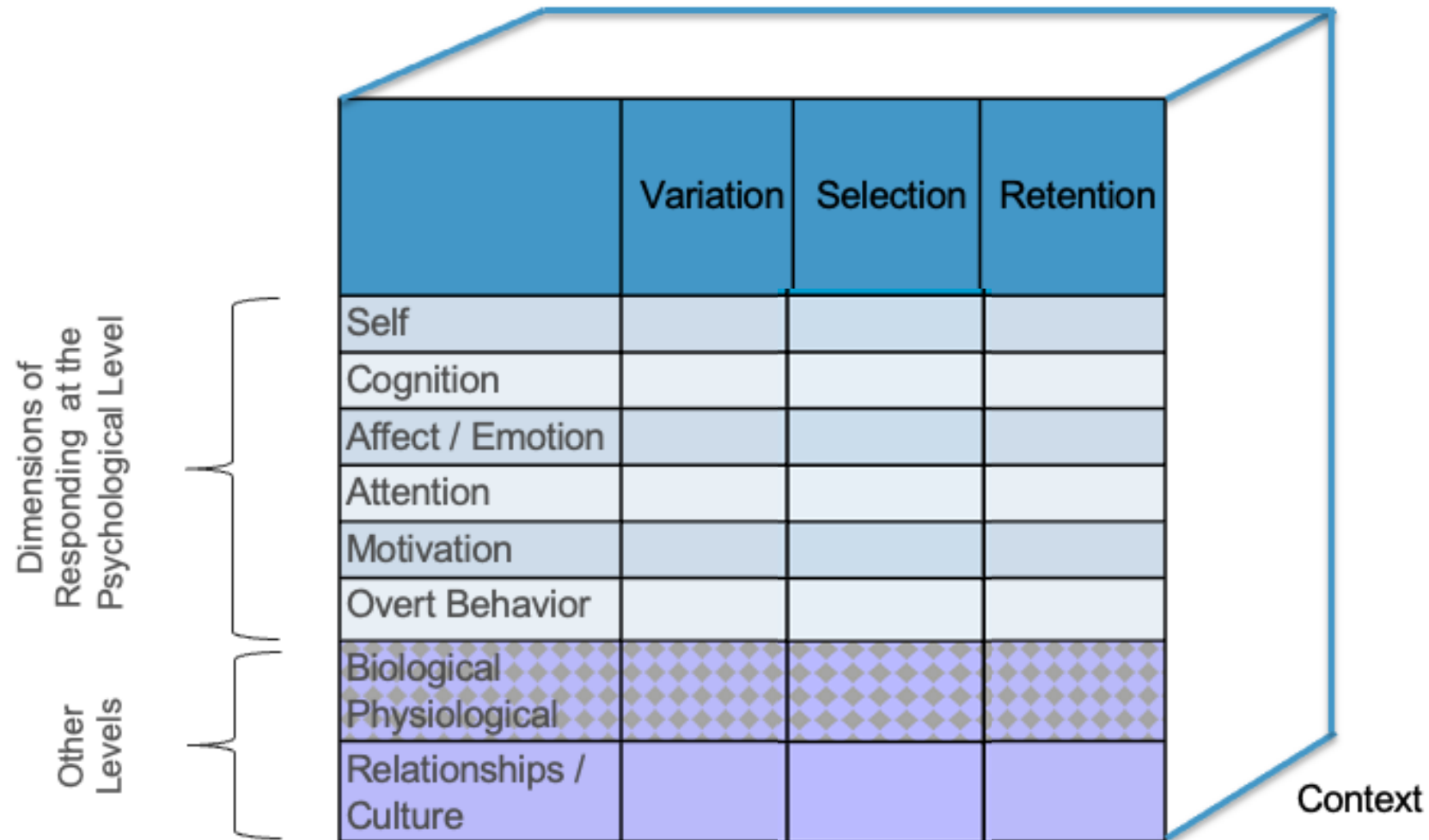


O EEMM é uma forma de alargar o modelo de flexibilidade e permitir que outros métodos baseados em evidências orientados para o processo sejam uma forma de

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"

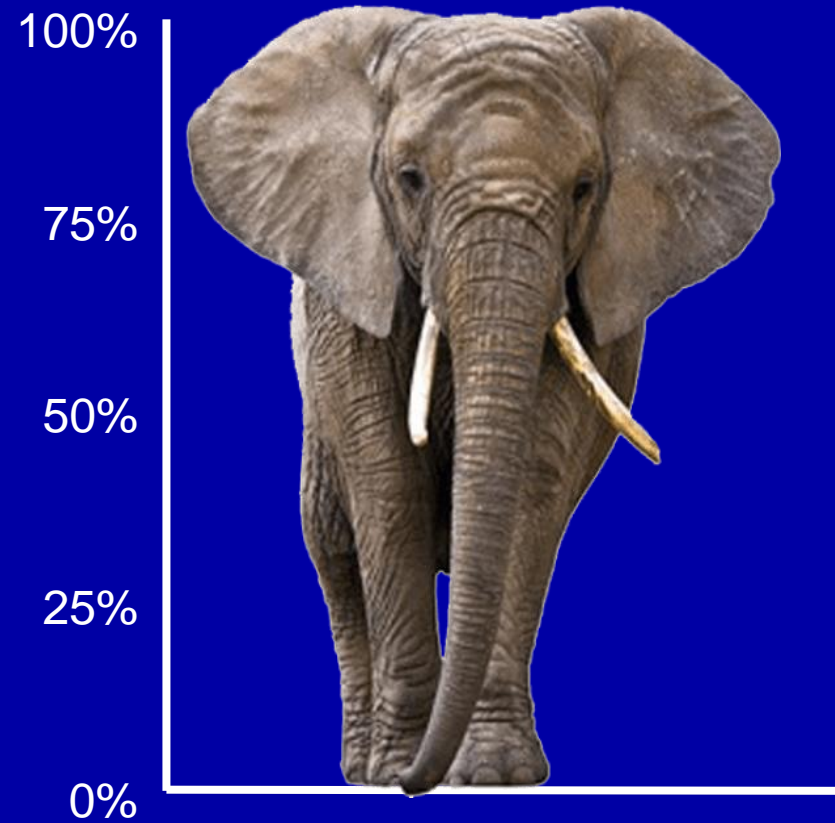


O EEMM pode comer tudo

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)



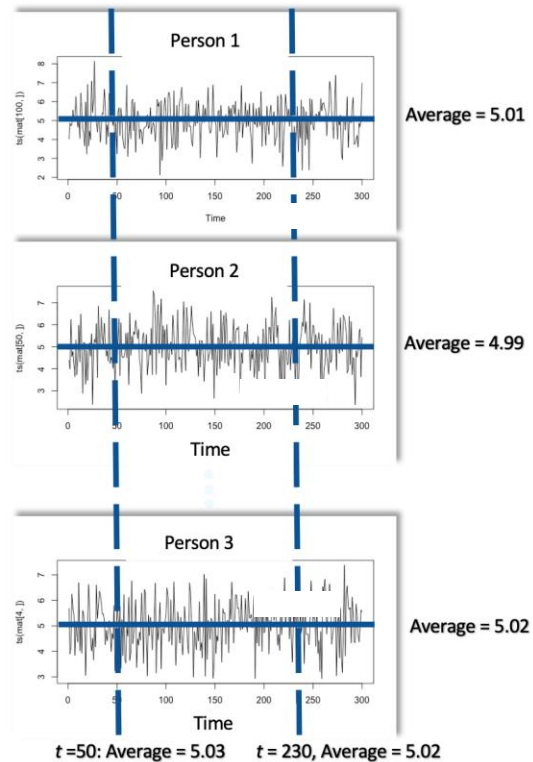
Terapeutas e outros agentes de mudança de comportamento são evolucionistas aplicados ajudando os clientes a se tornarem mais "versáteis" (VRSCDL), incentivando

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 Idiothetically 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

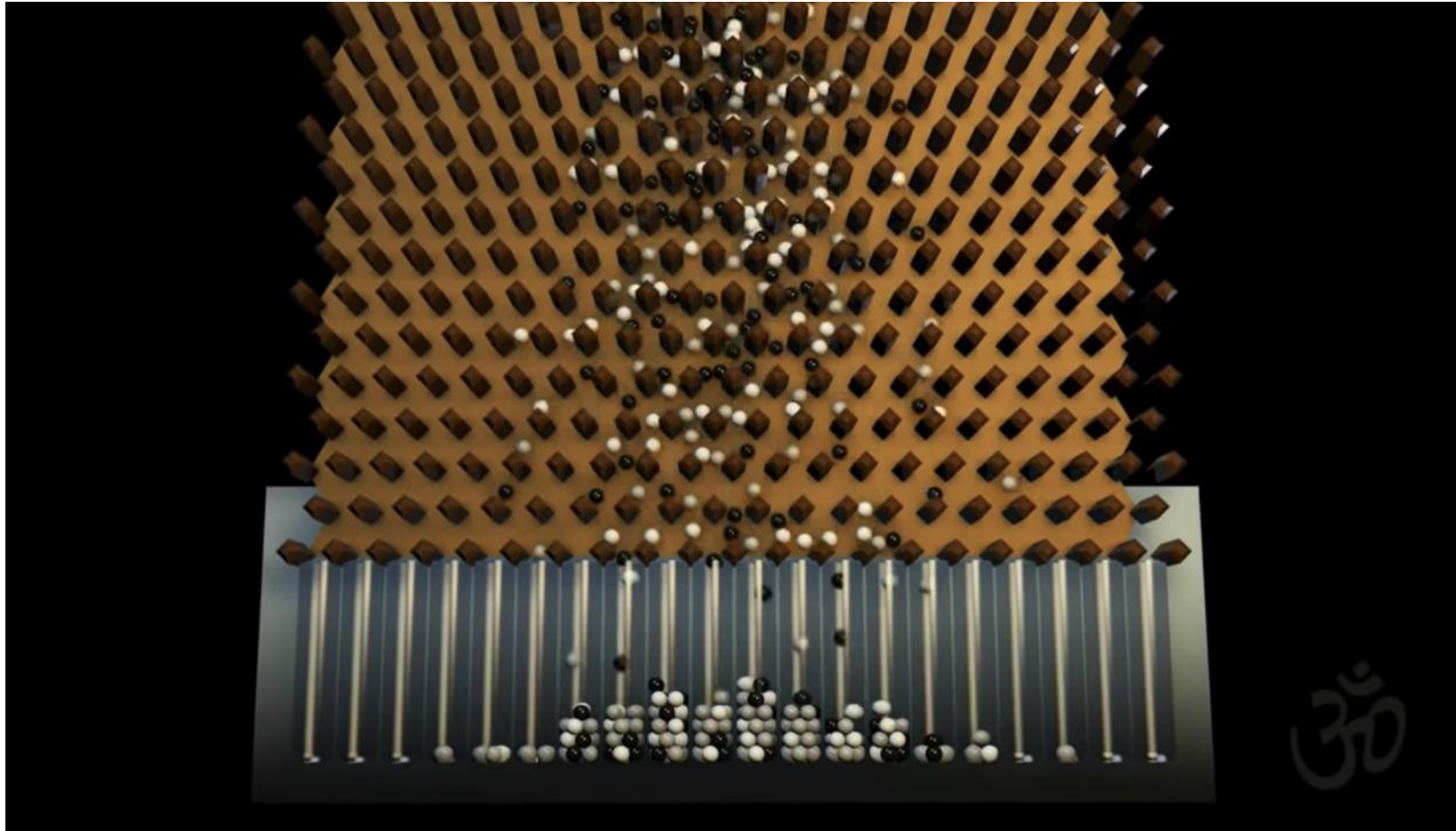
Arlinza E. "Sonny" Turner (1986). The Relationship Between Two Classes of Measures Examined Idiothetically and Nomothetically

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). *Psicologia Conductual*, 4, 231-250.



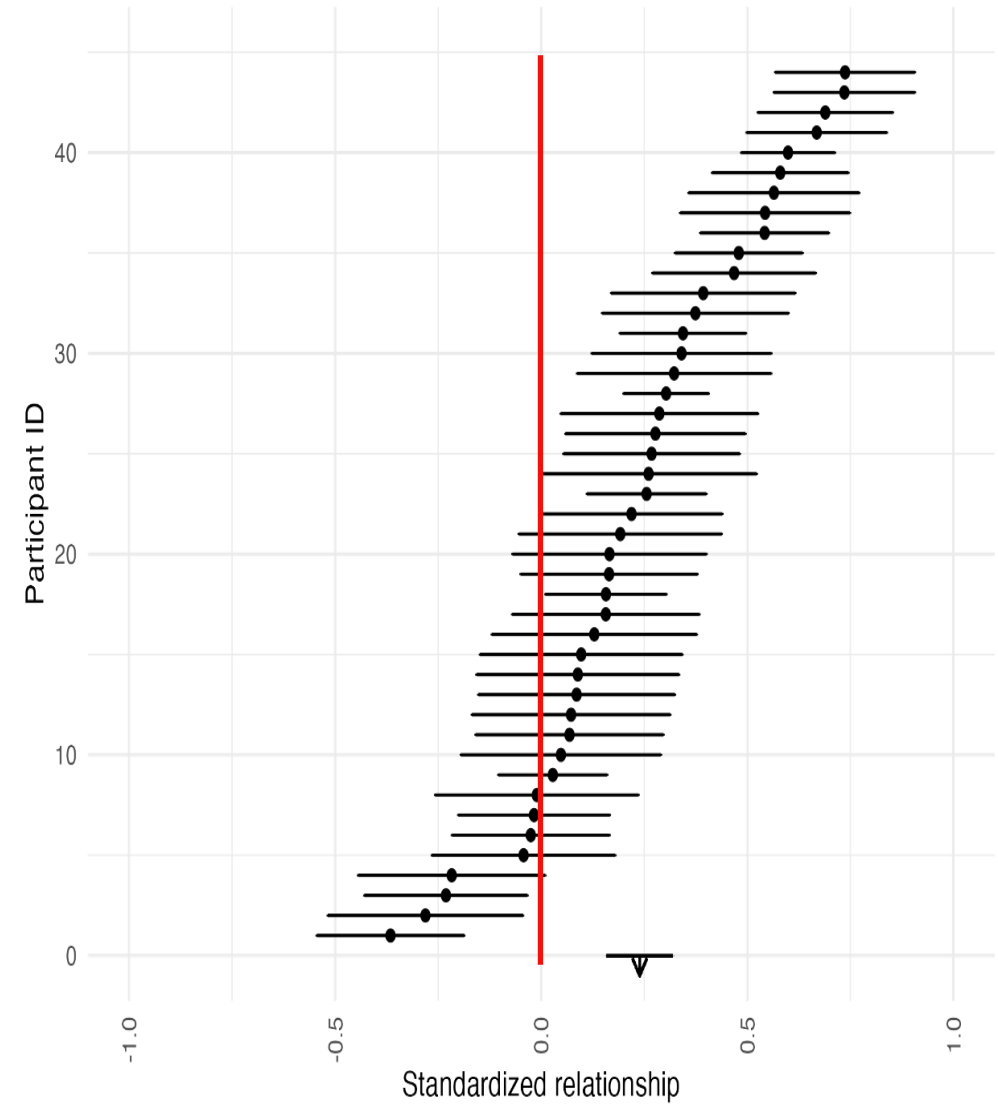
bit.ly/FirstCBSIdionomic

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

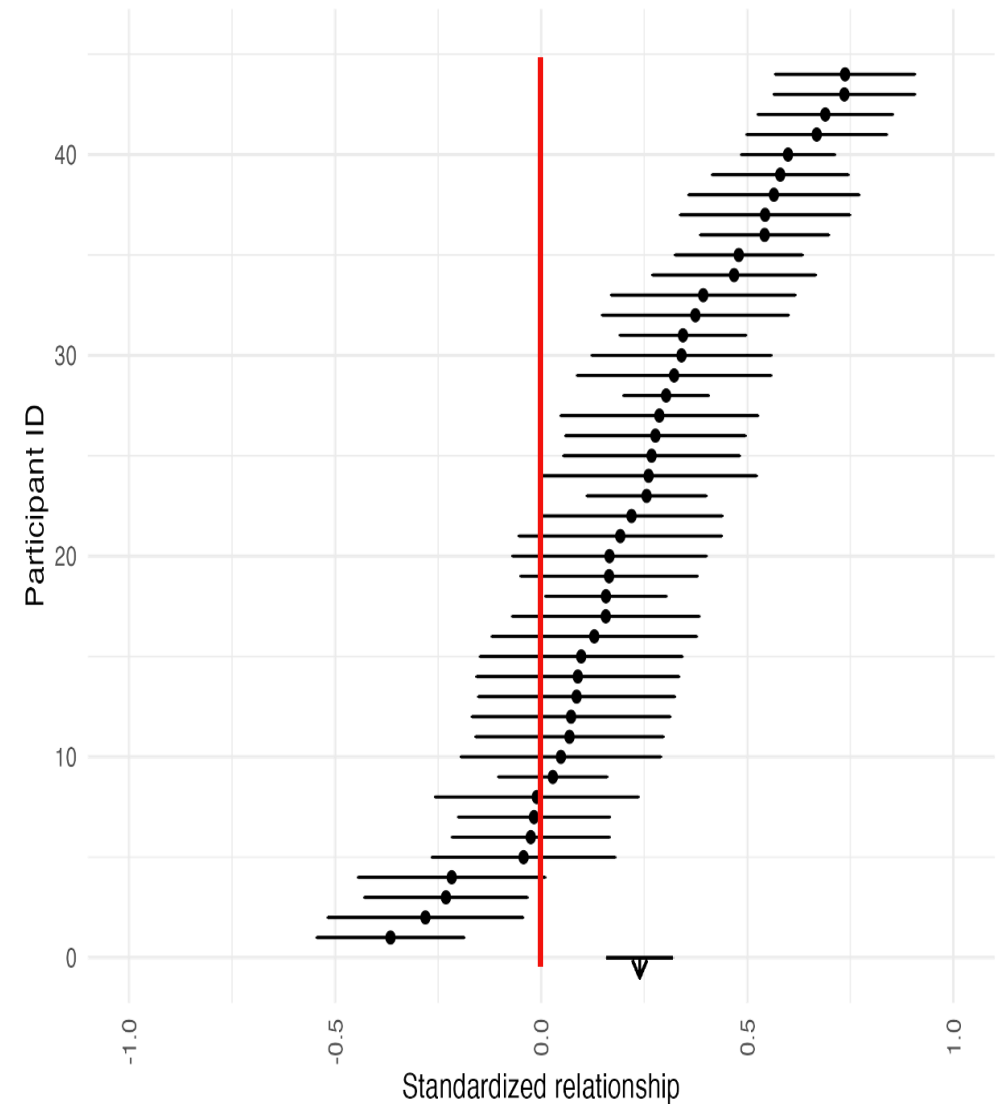
>.5 = se preocupar e talvez não denunciar significativa

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

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

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

$$I^2 = .88$$

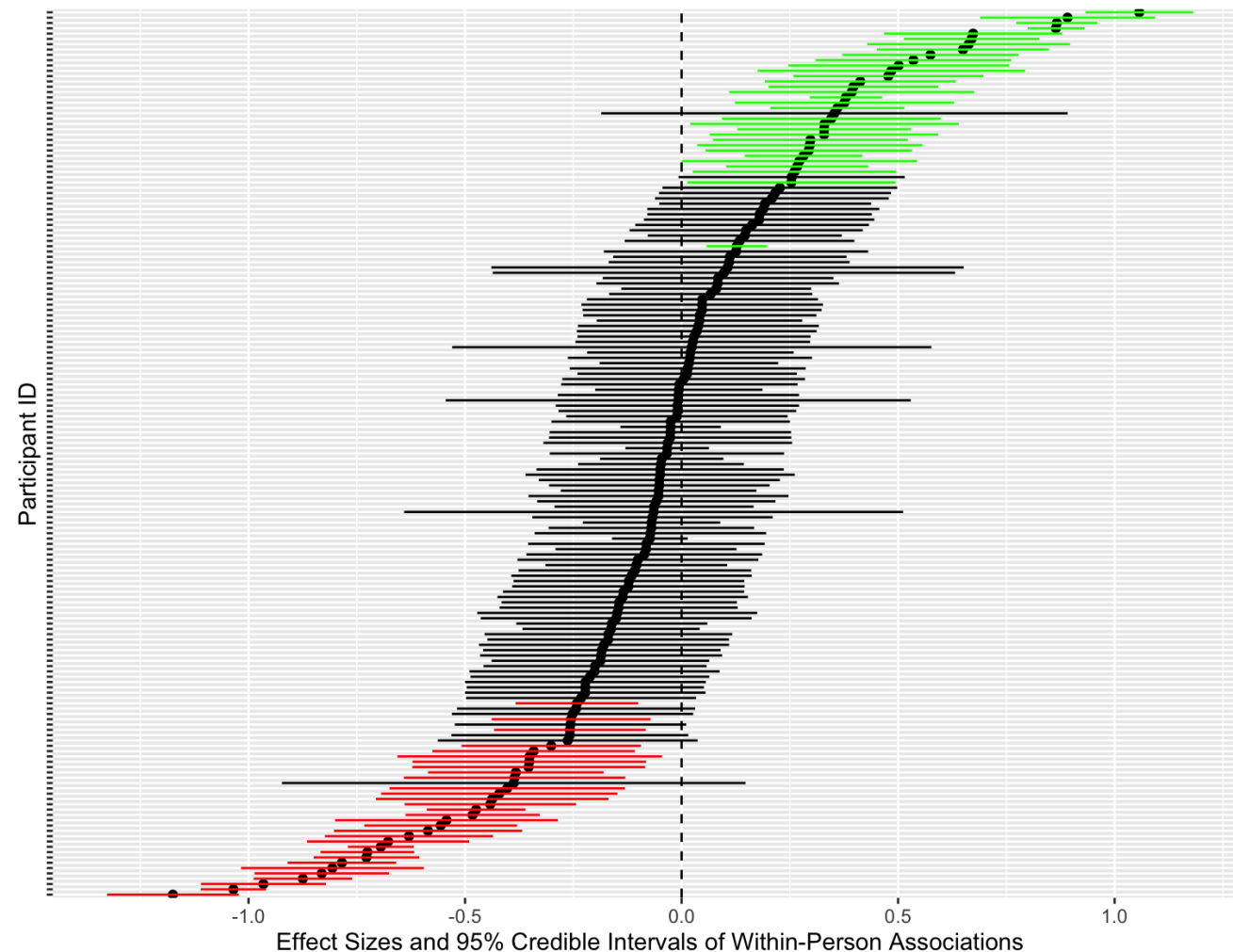


Por que então se preocupar com a média? Isso não significa nada.

"Agarrando-se ao prazer" e ao bem-estar hedônico

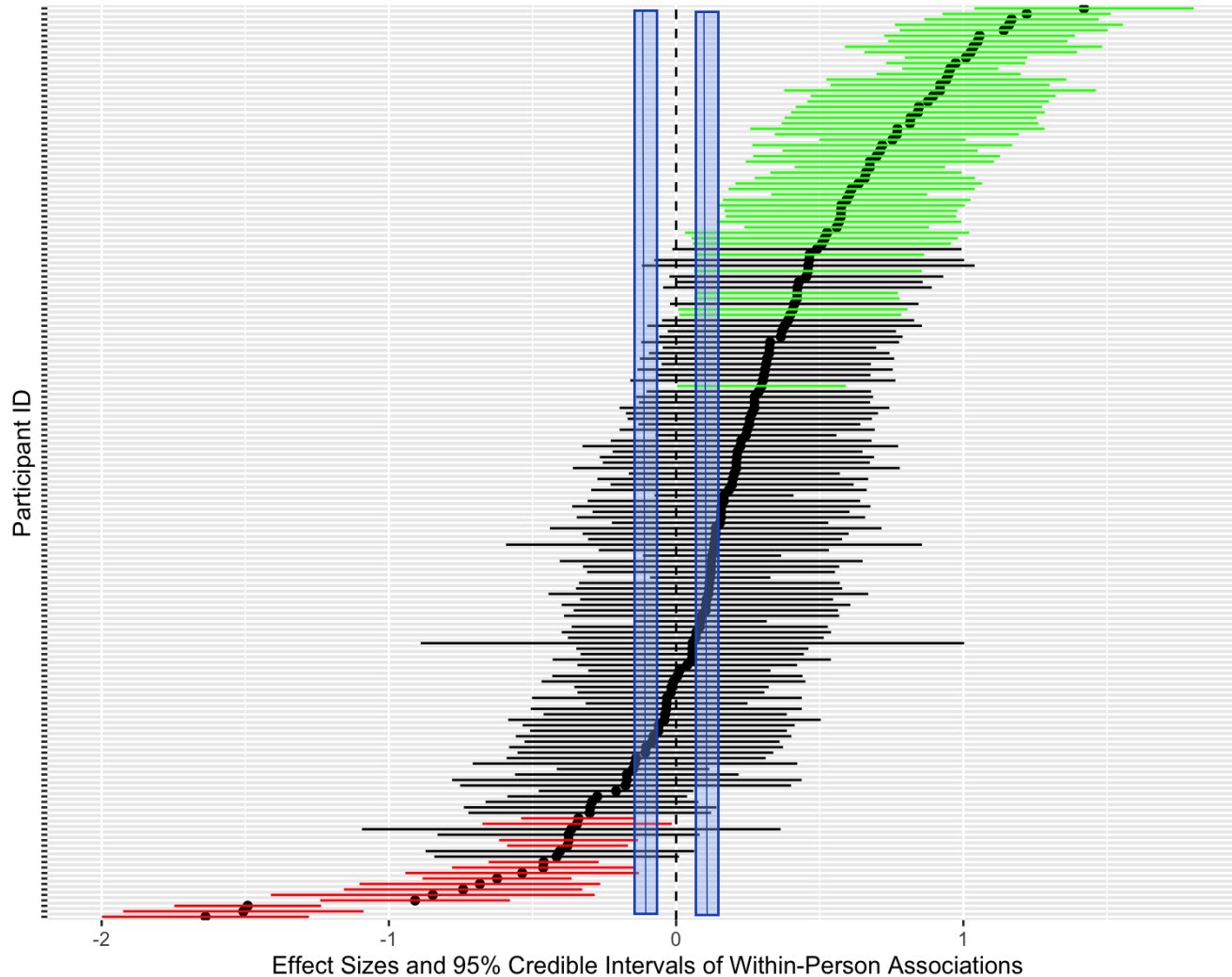
Neste estudo
mais recente
de 50
relações de
resultados de
processos, a
faixa I² foi
.81 to .97

$I^2 = .88$



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

$$I^2 = .83$$



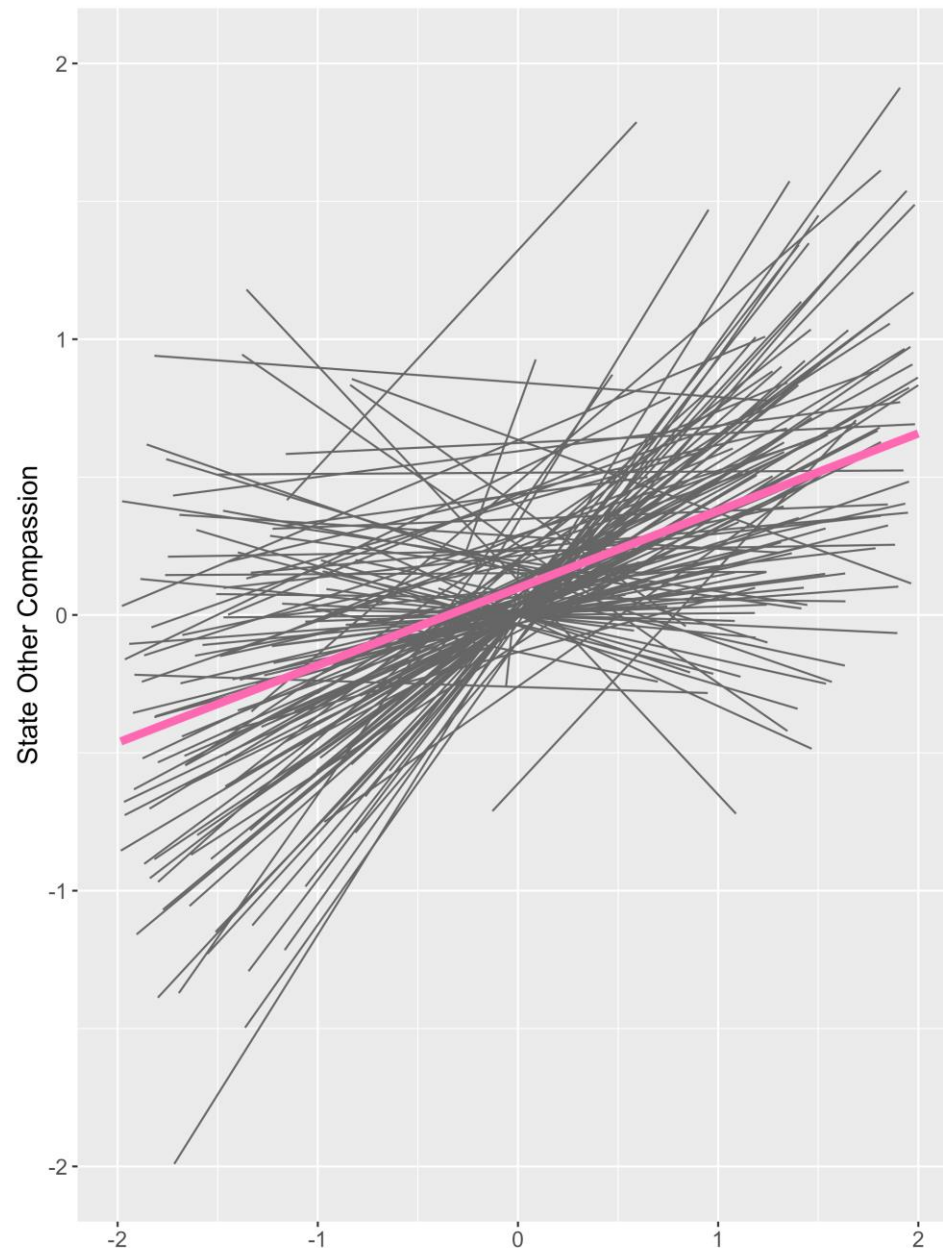
Note: Bayesian multivariate multilevel meta-analysis model had 30 i-ARIMAX effects (3 strivings items x 10 affect items) nested per person. Green horizontal lines indicate 95% CrI of positive associations and red indicate negative ones.

**Um é real;
um não é**

**QUAL É?
mas mais
importante**

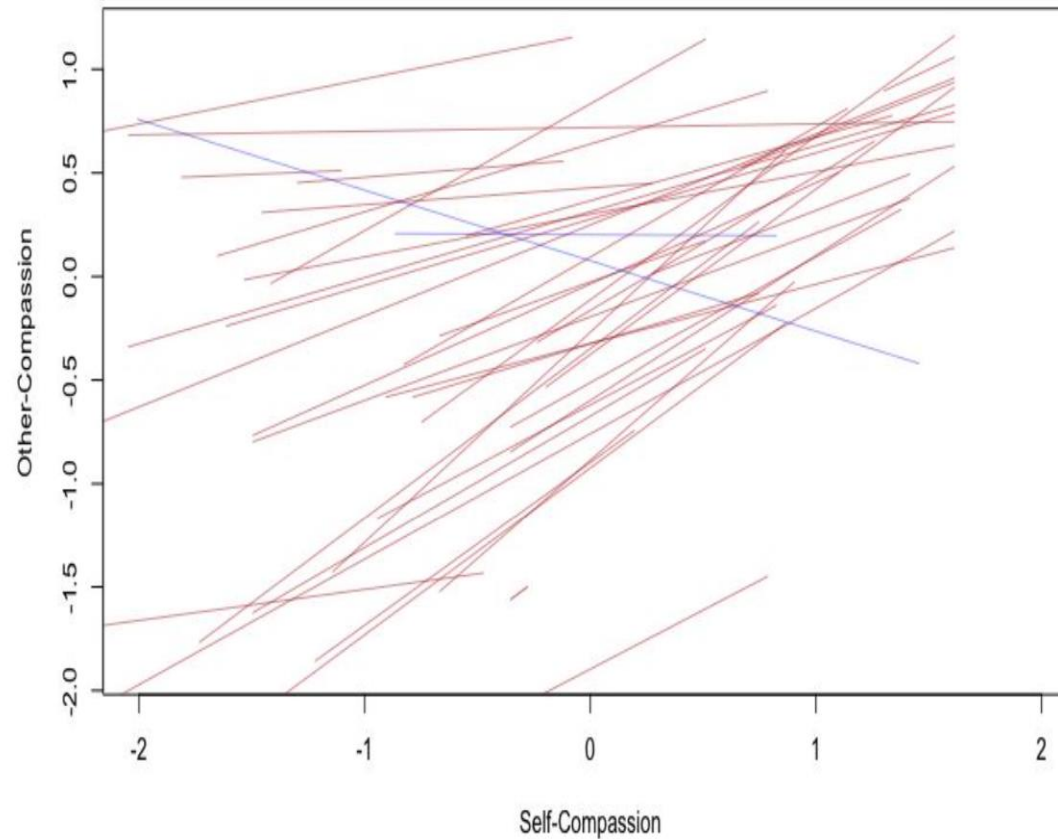
**Isso
importa?!**

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



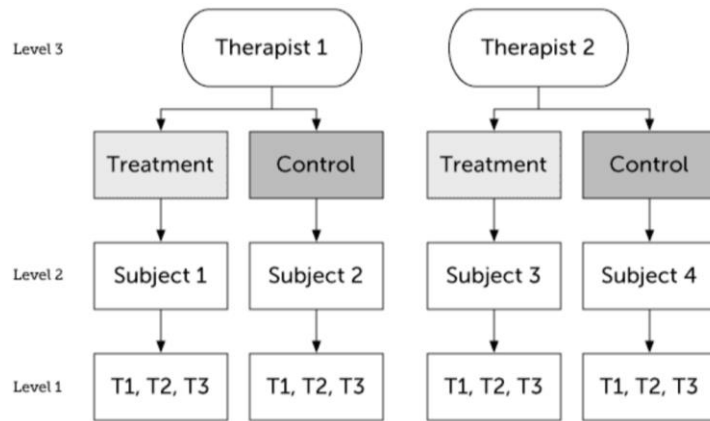
**Aqui está
como nossas
estatísticas
modernas
nos enganam**

Aaaagh!!

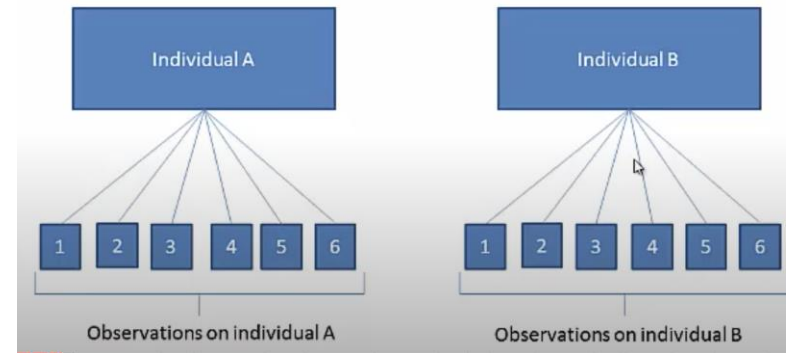


Data from Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Ferrari, M., Yap, K., Haller, E., Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Gloster, A. T. (2023). The compassion balance: Understanding the interrelation of self- and other- compassion for optimal well-being. *Mindfulness*, 14, 1997-2013. Doi: 10.1007/s12671-023-02187-4

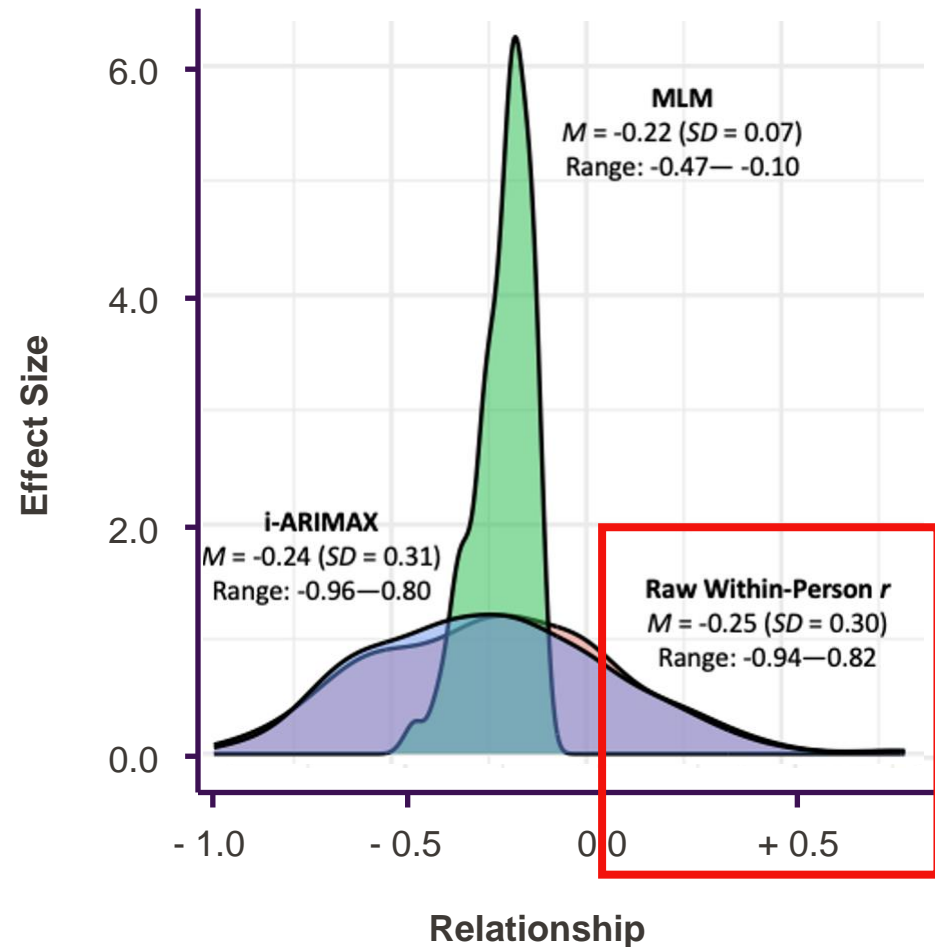
Uma vez que eles entendem, a maioria dos bioestatísticos concorda que a ergodicidade é assumida, mas não se preocupa porque sabe há muito tempo que o indivíduo não é a média e tem métodos para lidar com isso, como modelagem multinível



- Observations on an individual (or other unit of analysis) across time



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

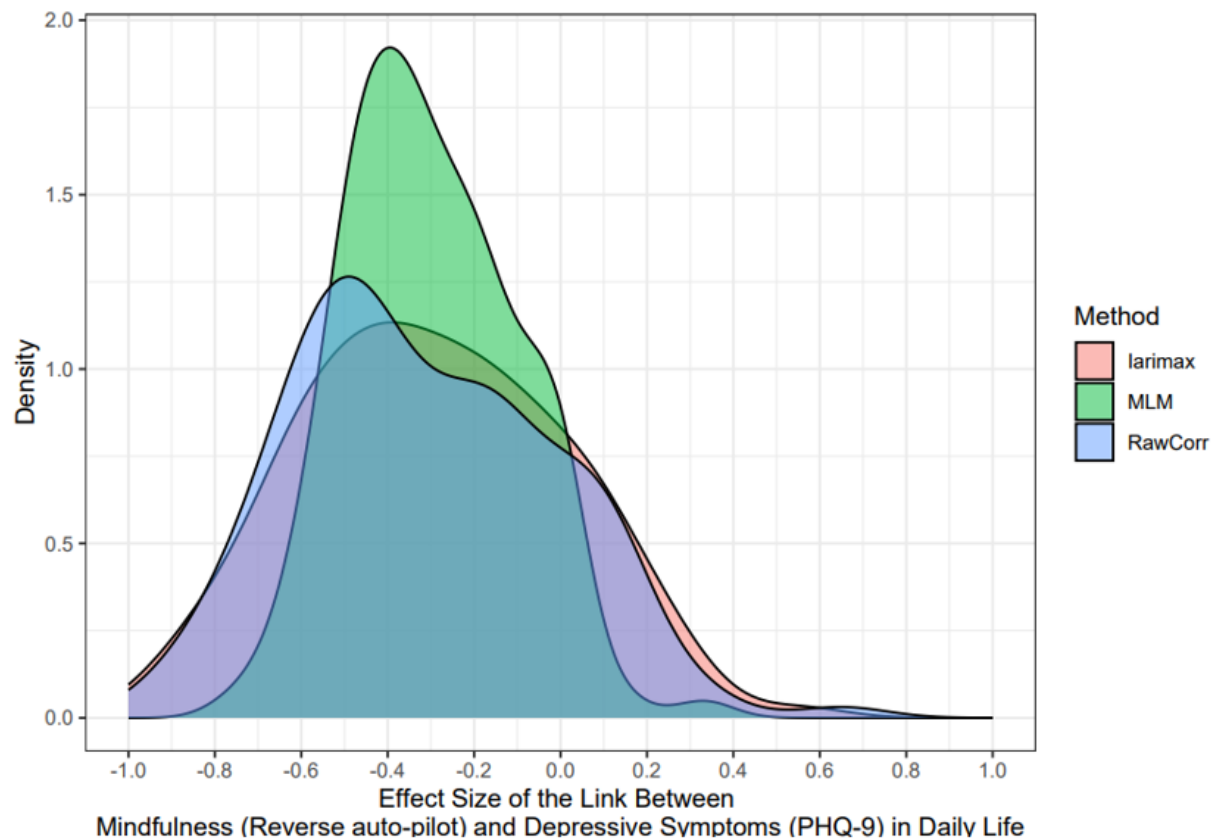


**“Fixing the Problem”
Makes it
Worse!
Aaaagh!**

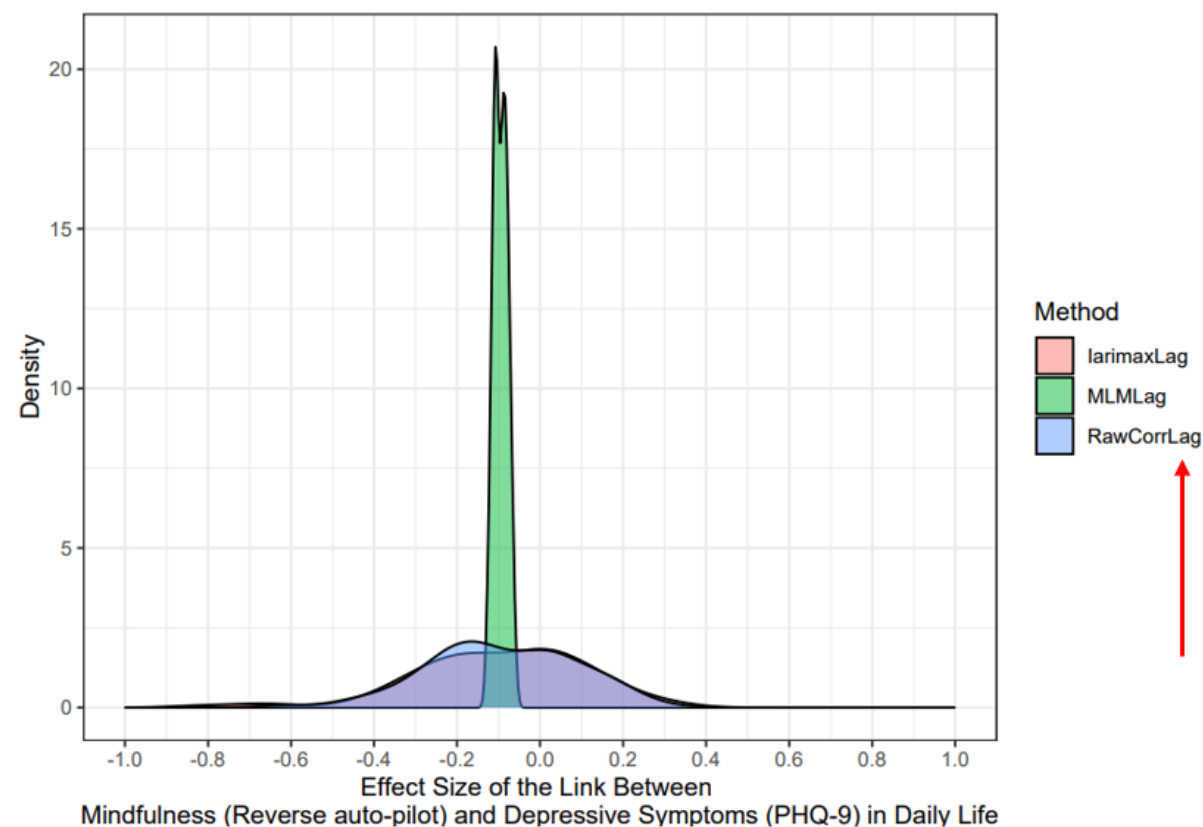
Method ■ i-ARIMAX ■ MLM ■ raw r

[Bit.ly/NotoMLM](https://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)

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

Eugenia

Sir Ronald Fisher



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, epiléticos,
psicopatas, criminosos,
prostitutas e que descendem
de pais alcoólatras e sífilíticos,
e que transferem sua
inferioridade para seus filhos,
é incalculável"

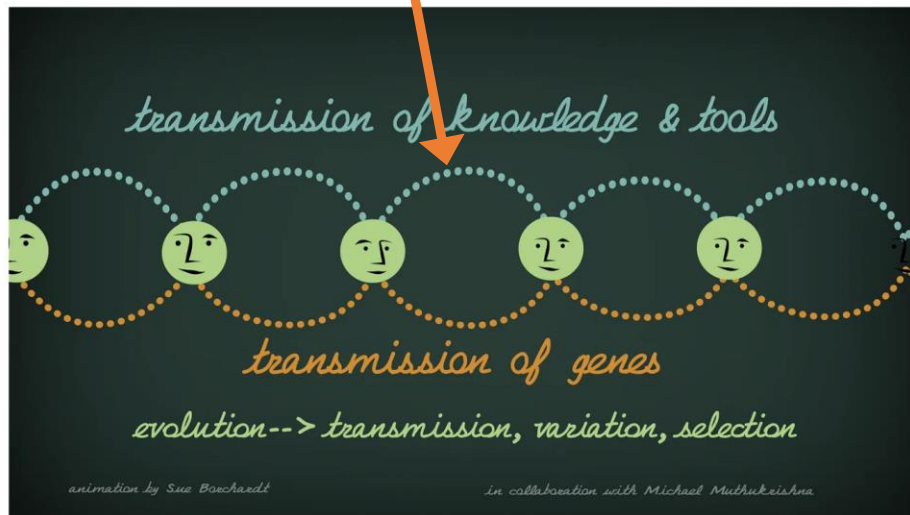
Eugen Bleuler, criador do termo
"esquizofrenia" em seu *livro de psiquiatria* de
1924

“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

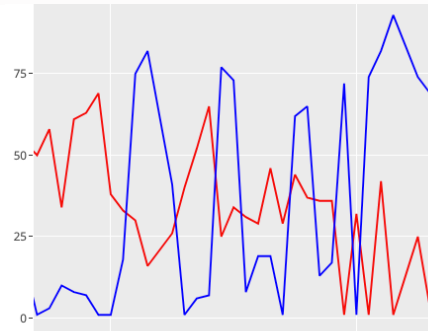
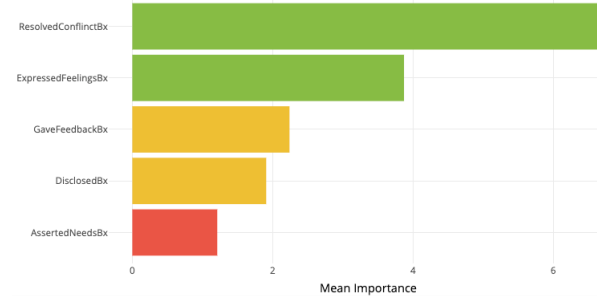
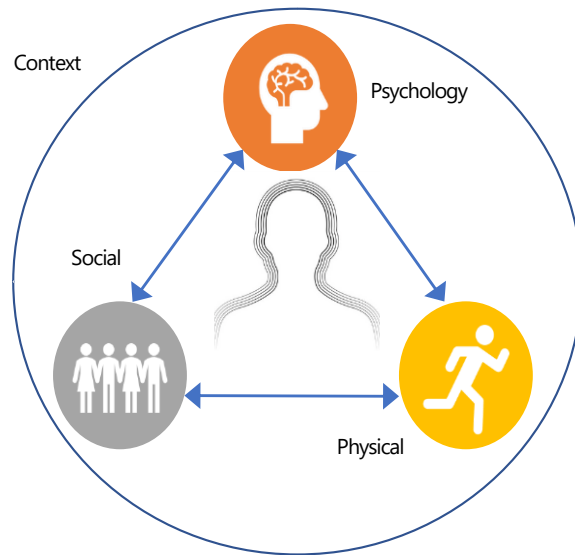
The environmental factors, and physical, psychological, and social characteristics that define an individual's experience

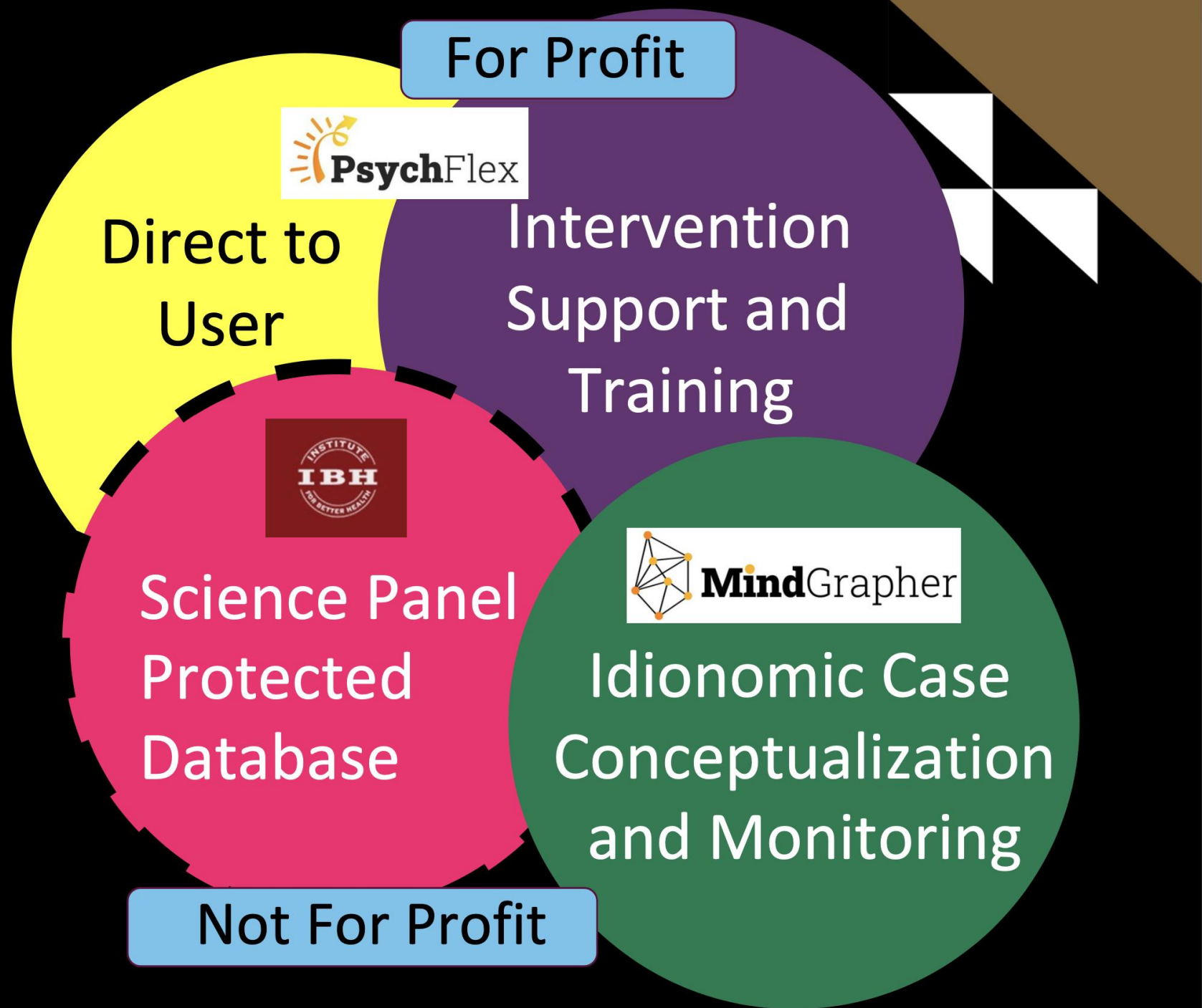
Process

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



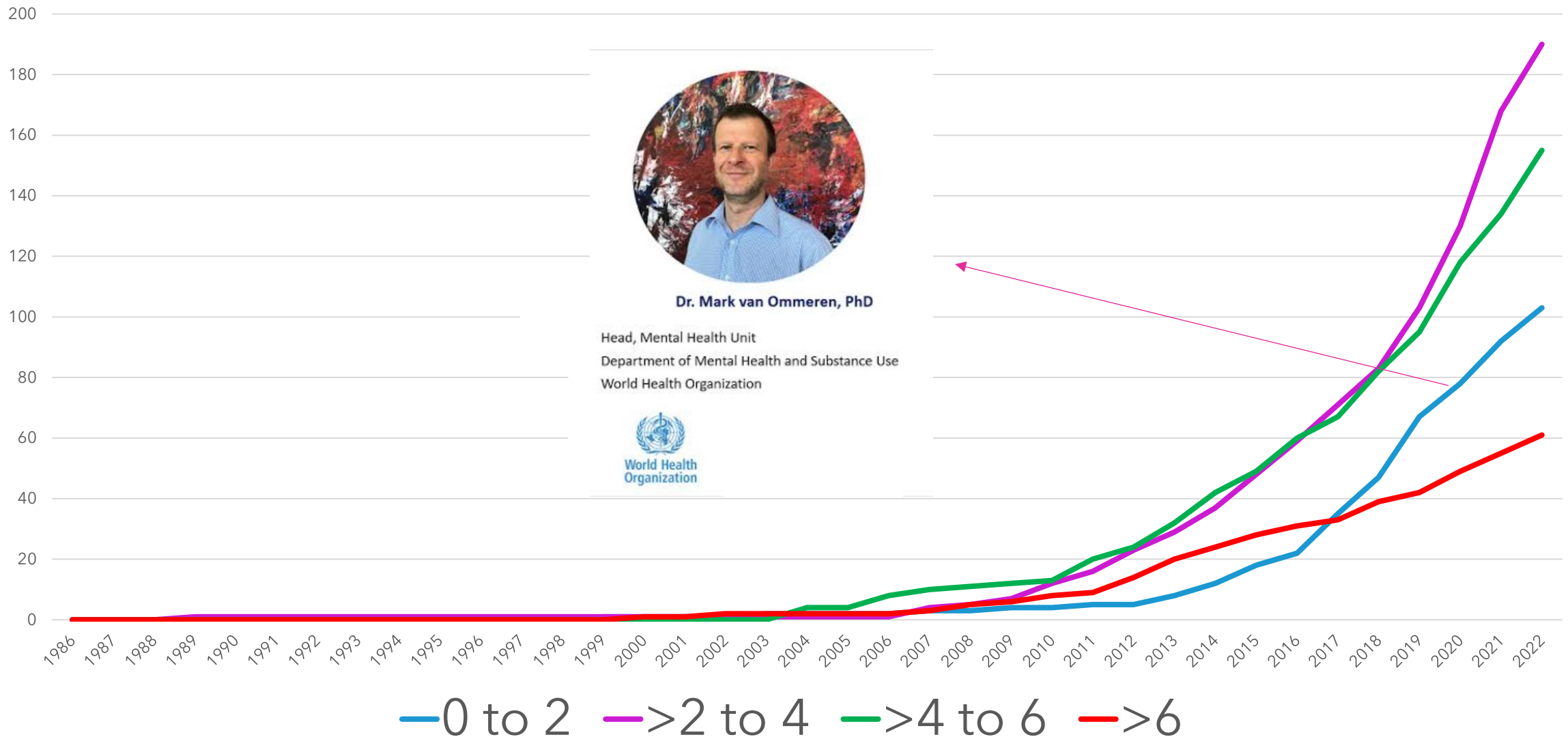


Growth of ACT RCTs by Impact Factor



Dr. Mark van Ommeren, PhD

Head, Mental Health Unit
Department of Mental Health and Substance Use
World Health Organization



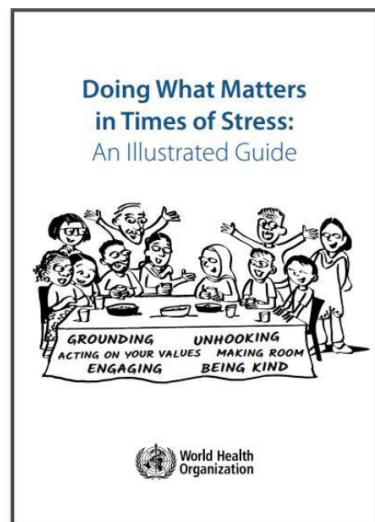
[Health Topics](#) ▾[Countries](#) ▾[Newsroom](#) ▾[Emergencies](#) ▾[Data](#) ▾[Home](#) / [Publications](#) / [Overview](#) / Doing What Matters in Times of Stress

Doing What Matters in Times of Stress

An Illustrated Guide

29 April 2020 | Publication

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

[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)

<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 Ilkkursun¹, Kenneth Carswell³, Federico Tedeschi⁴, Mine Batu², Sevdie Eskici¹, Gulsah Kurt¹, Minna Anttila⁵, Teresa Au⁶, Josef Baumgartner⁷, Rachel Churchill⁸, Pim Cuijpers⁹, Thomas Becker⁹, Markus Koesters⁹, Tella Lantta⁵, Michela Nasse⁹, Giovanni Ossuzzi¹⁰, Mariana Popa¹⁰, Marianna Purgato¹¹, Marie Sijbrandij¹², Giulia Turrini¹³, Maritta Valimäki¹⁴, Lauren Walker⁷, Johannes Wancata⁵, Elisa Zanini¹⁵, Ross G.White¹⁶, Mark van Ommeren¹⁷, Corrado Barbui¹⁸

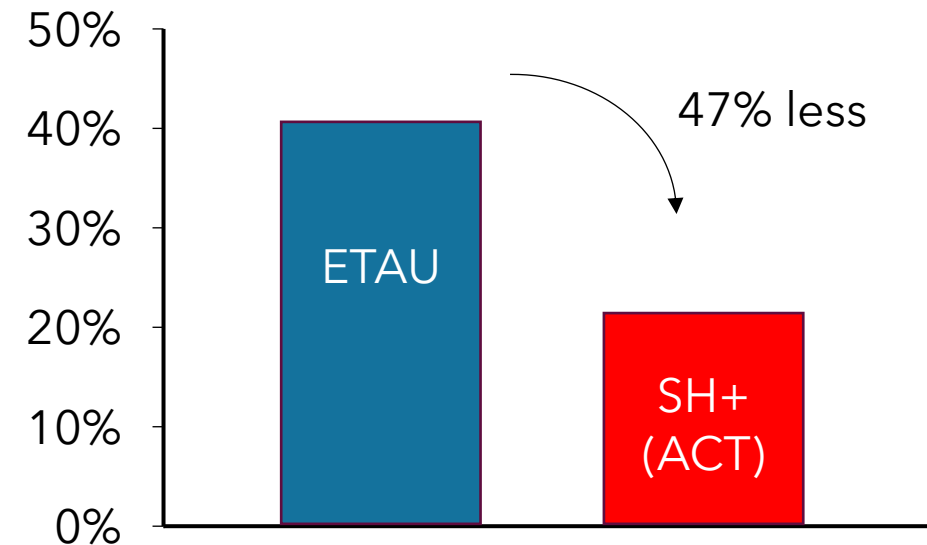
¹Department of Psychology College of Social Sciences and Humanities, Koc University, Istanbul, Turkey; ²Department of Trauma and Disasters Mental Health, Bilgi University, Istanbul, Turkey; ³Department of Mental Health and Substance Use, World Health Organization, Geneva, Switzerland; ⁴WHO Collaborating 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,



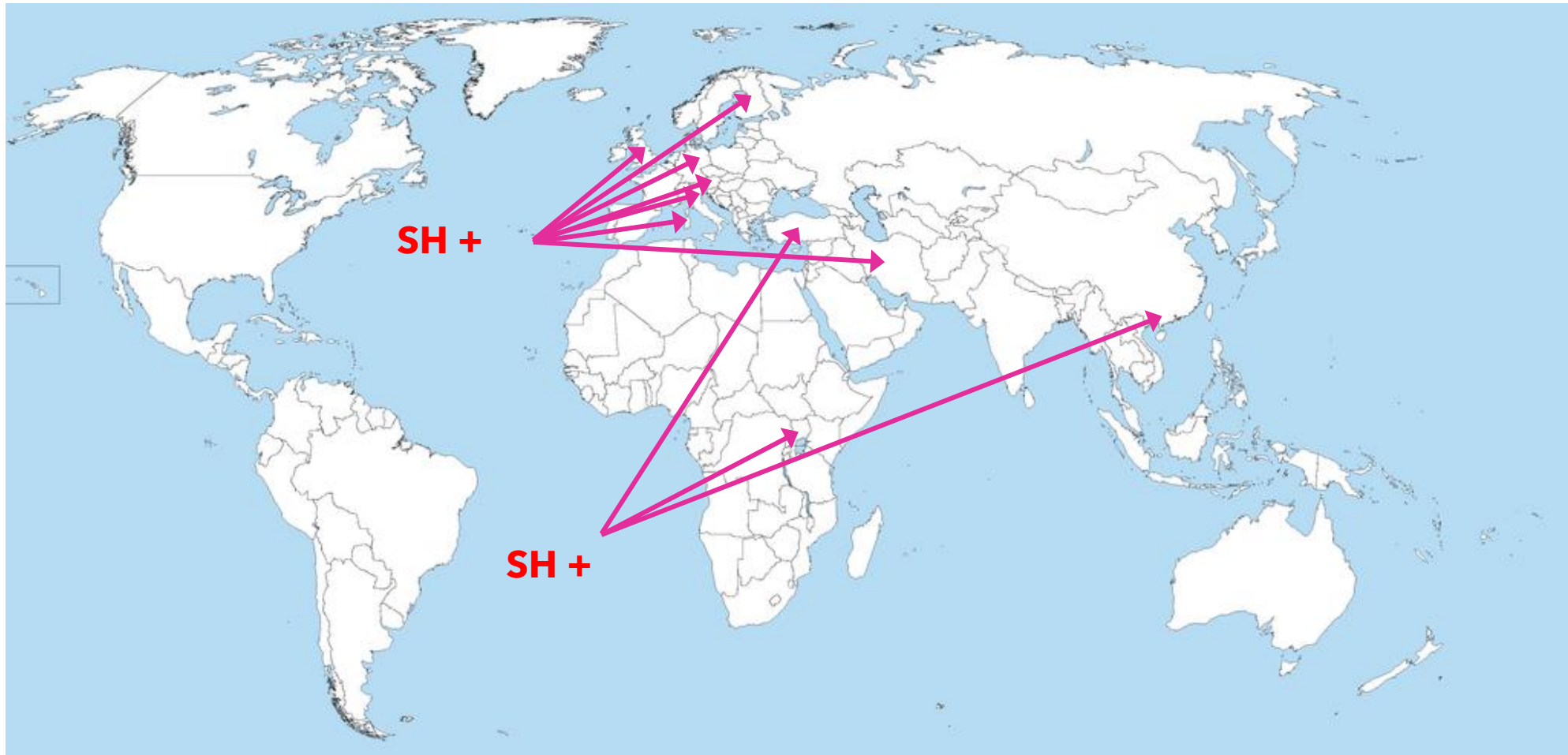
Fator de impacto: 80

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

% w/ a DSM Diagnóstico aos 6 meses F-Up



Implantação de WHO's ACT Programa para Prevenção e Tratamento

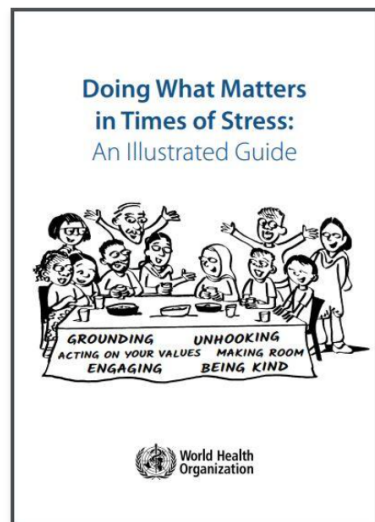


[Health Topics](#) ▾[Countries](#) ▾[Newsroom](#) ▾[Emergencies](#) ▾[Data](#) ▾[Home](#) / [Publications](#) / [Overview](#) / [Doing What Matters in Times of Stress](#)

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)

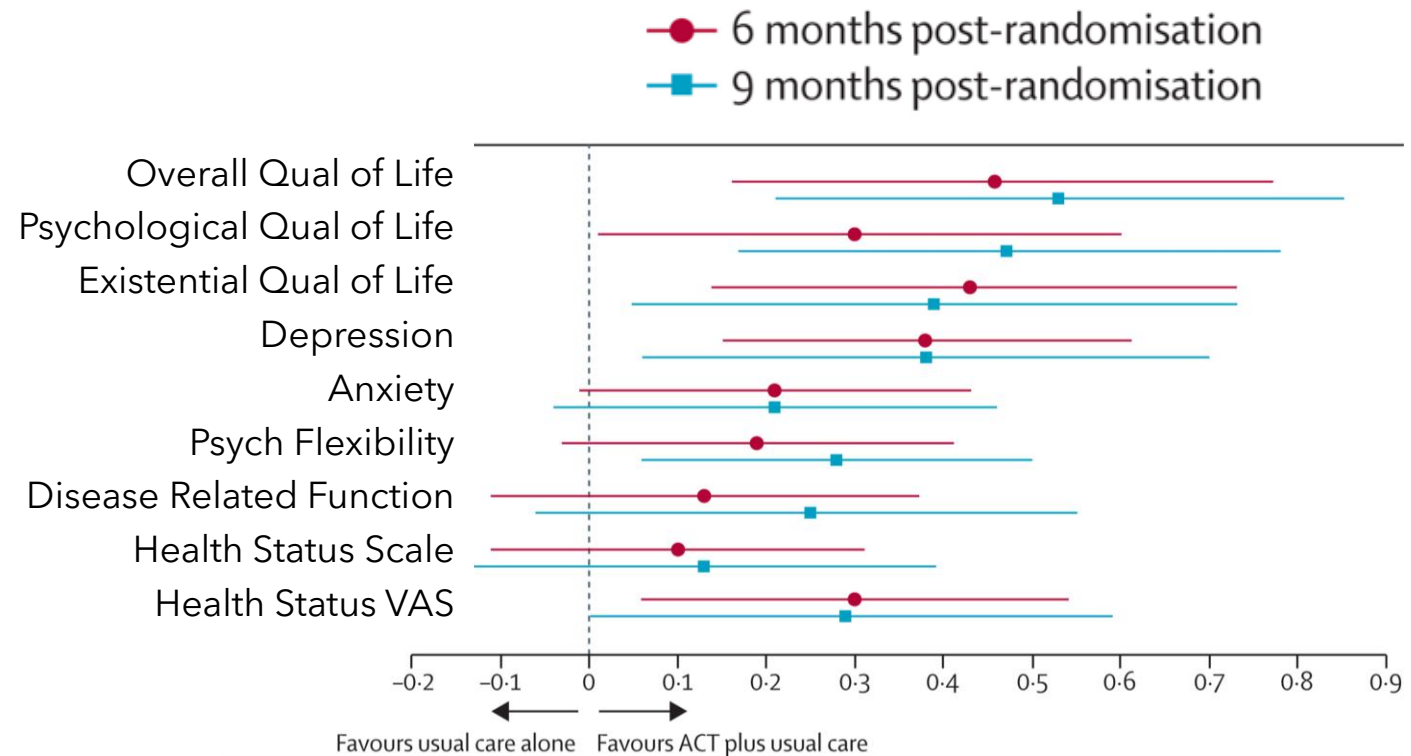
<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

“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

THE LANCET

Fator de impacto:
169



Um aplicativo ACT

THE LANCET

This journal Journals Publish Clinical Glc

Self-guided digital behavioural therapy versus active control 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%

