

# TÉRMINO DE RELACIONAMENTO: MANEJO BASEADO NA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO

Allan Henrique Felix da Costa dos Santos<sup>1</sup>  
 Profa. Me. Flávia Cristina Busato Cirino<sup>2</sup>  
 Profa. Dra. Thais Caroline Attaide Lacerda<sup>3</sup>

**RESUMO:** Neste artigo, foi abordada a complexidade emocional e psicológica dos termos de relacionamentos amorosos na modernidade líquida, com ênfase na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) de Steven Hayes. A ACT oferece uma abordagem inovadora para compreender e lidar com os desafios emocionais enfrentados no término de relacionamentos, destacando a importância da flexibilidade psicológica. Ao contrário de abordagens convencionais, que podem priorizar soluções rápidas ou tentativas de controlar pensamentos e sentimentos, a ACT encoraja a aceitação consciente dos estados emocionais, aliada à adoção de ações alinhadas aos valores pessoais. Essa abordagem visa promover uma adaptação mais saudável às mudanças nas relações amorosas, permitindo que os indivíduos se engajem em comportamentos significativos e construtivos, mesmo diante do sofrimento emocional. Assim, a compreensão e aplicação dos princípios da ACT oferecem estratégias eficazes para lidar com o término de relacionamentos, promovendo o bem-estar psicológico e a adaptação saudável às mudanças nas relações amorosas, mesmo em um cenário social caracterizado por instabilidade emocional.

**Palavras-chave:** relacionamento amoroso; terapia de aceitação e compromisso; término.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, no ano de 2022, foram contabilizados 420.039 divórcios concedidos inicialmente ou formalizados por meio de escrituras fora do tribunal, refletindo um aumento de 8,6% em relação ao total registado em 2021, que foi de 386.813 mil divórcios, além disso a duração média do casamento foi de 16 anos em 2010 para 13,8 anos em 2022, o que deixa em evidência o aumento dos termos de relacionamentos matrimoniais.

Zygmunt Bauman, em suas obras “Modernidade Líquida” (2001) e “Amor Líquido” (2004), analisou as características das relações amorosas na era da modernidade, destacando a efemeridade e a instabilidade que marcam os vínculos afetivos. Segundo Bauman, em suas análises, aponta que as relações contemporâneas são marcadas pela fragilidade dos laços. Elas se estruturam com base na satisfação imediata, evitando vínculos duradouros por medo de limitações e frustrações.

Essa dinâmica reflete um cenário em que os relacionamentos são cada vez mais temporários e superficiais. Esse fenômeno pode ser compreendido como um consumismo emocional, no qual as conexões interpessoais são tratadas como bens de consumo. Quando não atendem às expectativas de novidade e prazer, esses relacionamentos são facilmente descartados em favor de novas experiências que prometem maior gratificação instantânea. Nesse contexto, as relações deixam de ser construídas com profundidade, priorizando a busca por satisfação momentânea.

Por fim, o medo da dependência aparece como outro fator que enfraquece os vínculos. Embora as

- 1 Autor: Graduando em Psicologia pela Faculdade Católica Paulista (UCA).
- 2 Orientadora: Mestra em Educação nas Profissões da Saúde (PUCSP). Pós-graduada em Gestão Estratégica de Pessoas e Psicologia Organizacional e do Trabalho (UNESP). Graduada em Psicologia (PUCPR). Docente do curso de Psicologia da Faculdade Católica Paulista (UCA). *E-mail:* [flavia.cirino@uca.edu.br](mailto:flavia.cirino@uca.edu.br).
- 3 Coorientadora: Docente da Faculdade Católica Paulista (UCA). Doutora em Ciências pela Universidade Estadual Paulista – Júlio de Mesquita Filho. Mestre em Ciências Sociais pela Universidade Estadual Paulista – Júlio de Mesquita Filho. *E-mail:* [thais.lacerda@uca.edu.br](mailto:thais.lacerda@uca.edu.br).

peças desejem intimidade, o receio da vulnerabilidade e da possibilidade de se tornarem emocionalmente dependentes impede o estabelecimento de relações verdadeiramente comprometidas. Esse medo contribui para tornar os laços humanos ainda mais frágeis e voláteis, perpetuando um ciclo de superficialidade nas conexões contemporâneas.

O término de relacionamentos amorosos, nesse contexto, é uma experiência comum, desencadeando intensas respostas emocionais que podem ser comparadas ao luto. Muitas pessoas enfrentam uma vivência negativa e complexa, em que a separação não apenas provoca dor, mas também pode gerar um ciclo de insegurança e desejos contraditórios em relação aos laços formados. Também, percebe-se certa frequência do assunto “término de relacionamento” nas mídias sociais, sendo frequentemente utilizado por atores, roteiristas, músicos e cantores como Marília Mendonça, Jão, SZA, Post Malone e Taylor Swift para contextualizar suas experiências pessoais relacionadas ao tema. Aristóteles, filósofo da Grécia Antiga, afirmava que “A arte imita a vida”. Um exemplo moderno dessa ideia pode ser encontrado no álbum “*The Tortured Poets Department*”, de Taylor Swift. Neste projeto, a cantora não apenas narra a dor de um término de relacionamento, mas estrutura o álbum de forma a representar as fases do luto emocional (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação) (Billboard Brasil, 2024). Por meio das músicas, a artista explorou o impacto emocional de um término de relacionamento, conforme evidenciado na faixa “LOML”:

*What we thought was for all time was momentary*  
(O que nós achamos que seria para sempre era passageiro)  
*Still alive, killing time at the cemetery*  
(Ainda vivos, matando tempo no cemitério)  
*Never quite buried*  
(Nunca enterrados de verdade)

A metáfora de ‘matar tempo no cemitério’ sugere o prolongamento de um sofrimento que, racionalmente, já poderia ter sido superado, mas emocionalmente ainda persiste. Essa imagem evidencia que a elaboração de um luto amoroso pode se estender além do esperado, revelando a subjetividade do tempo necessário para superar o fim de um relacionamento.

Entender as respostas emocionais devido ao término de relações amorosas pode fornecer uma visão mais abrangente das estratégias de manejo e recuperação do indivíduo em experiência de término de uma relação amorosa, contribuindo diretamente para a prática clínica. Portanto, o enfoque desta pesquisa será em torno do manejo dos sentimentos negativos relacionados ao término de uma relação amorosa com foco na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).

A ACT é uma abordagem comportamental contextual que se destaca por suas propostas centrais: aceitar a realidade e as reações emocionais e comportamentais, escolher uma direção pautada nos valores pessoais e comprometimento com as mudanças desejadas, agindo consistentemente apesar dos desafios. É chamada de contextual porque considera como o contexto (experiências passadas, ambiente e interações atuais) influencia as respostas emocionais e comportamentais. Desenvolvida na década de 1980 pelo psicólogo clínico e professor da Universidade de Nevada, Steven Hayes, a ACT integra o grupo das terapias de terceira geração. A escolha da ACT, como foco principal desta pesquisa, visa oferecer um modelo de mudança do comportamento embasado na flexibilidade psicológica.

O pioneiro livro sobre a ACT, intitulado “*Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*”, lançado em 1999, escrito por Hayes, Strosahl e Wilson explorou o sofrimento

humano, delineando os impactos positivos e negativos da linguagem, bem como apresentou os princípios teóricos e filosóficos fundamentais da ACT, incluindo o Contextualismo Funcional e o comportamento governado por regras. O estudo também destacou a chamada “armadilha do sistema socioverbal”, que descreve como a linguagem e o pensamento verbal podem influenciar negativamente o comportamento humano.

Nesse contexto, foram discutidos conceitos fundamentais que ilustram essas armadilhas cognitivas. Um deles é a tendência de confundirmos razões com causas, ou seja, acreditar que nossas justificativas ou explicações são equivalentes às causas reais dos eventos ou comportamentos. Por exemplo, ao afirmar que algo não pode ser feito porque temos uma razão específica, podemos limitar a percepção de alternativas viáveis.

Outro conceito abordado é a ideia de que pensamentos e sentimentos são boas razões para justificar comportamentos. Isso reflete a tendência de usarmos estados internos, como emoções e pensamentos, como base para nossas escolhas, mesmo quando essas razões não nos conduzem a ações adaptativas. Além disso, discutiu-se a crença de que pensamentos e sentimentos são causas diretas de nossas ações, como se eles determinassem, inevitavelmente, o que fazemos. Essa visão pode restringir o entendimento de que é possível agir independentemente desses estados internos.

Por fim, foi destacada a ideia amplamente difundida de que é necessário controlar sentimentos e pensamentos para viver bem ou agir de maneira eficaz. Essa busca pelo controle absoluto pode levar a frustrações e aumentar o sofrimento, uma vez que nem sempre conseguimos moldar nossas experiências internas de forma imediata. Esses conceitos, conforme descritos por Costa (2012), com base em Hayes, Strosahl e Wilson (1999, 2003), demonstram como o sistema socioverbal pode criar barreiras psicológicas, dificultando ações alinhadas aos valores pessoais.

A eficácia da ACT tem sido amplamente comprovada em diversos contextos de sofrimento emocional, incluindo a depressão e a ansiedade, que são comuns após um término de relacionamento (Hayes *et al.*, 2022, p. 300). Ao invés de evitar ou suprimir a dor do término, a ACT incentiva os indivíduos a aceitarem suas emoções, permitindo um processamento mais saudável e reduzindo a resistência que pode prolongar o sofrimento.

Aceitar emoções negativas, em vez de tentar eliminá-las, é particularmente útil para pessoas que estão passando por um término de relacionamento, pois ajuda a aceitar e processar a dor de maneira saudável. A promoção da flexibilidade psicológica, entendida como a capacidade de se adaptar a situações adversas e manter ações que estejam alinhadas aos próprios valores, mesmo em meio ao sofrimento, é essencial para auxiliar os indivíduos a lidar de forma mais resiliente com a perda e a reorganizar suas vidas de maneira construtiva (Hayes *et al.*, 2021).

A escolha da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) como ferramenta para apoiar indivíduos após o término de um relacionamento é justificada por seus princípios centrais de aceitação, valores pessoais e defusão cognitiva, que a tornam particularmente eficaz para lidar com o sofrimento emocional. A ausência de estudos específicos sobre a aplicação da ACT nesse contexto evidencia a inovação da pesquisa e oferece uma oportunidade significativa para explorar como essa abordagem pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas para lidar com as consequências emocionais do fim de um relacionamento.

Com isso, o objetivo principal desta pesquisa foi investigar de que maneira a ACT pode auxiliar indivíduos que estão vivenciando o término de um relacionamento amoroso, explorando os princípios fundamentais dessa abordagem e suas técnicas de manejo.

Para o alcance do objetivo delineado, foi conduzida uma busca de artigos científicos na base de dados

acadêmica *Google Scholar*. A busca foi realizada utilizando palavras-chave específicas relacionadas aos objetivos da pesquisa, como “término de relacionamento amoroso”, “relacionamentos amorosos”, “término de relacionamento”, dentro de um período de publicação de dez anos, sendo de 2014 até 2024. Foram incluídos estudos publicados em língua portuguesa ou em línguas estrangeiras, desde que fossem pertinentes ao tema em questão.

Os materiais foram categorizados em temas relevantes, como impactos psicológicos do término de relacionamentos, fundamentos da Terapia de Aceitação e Compromisso e técnicas de manejo. As informações relevantes foram registradas em um banco de dados e em anotações detalhadas para facilitar a análise posterior.

## 2 DESENVOLVIMENTO

Das 21 (vinte e uma) literaturas que foram identificadas e analisadas ao longo da pesquisa, um total de 13 (treze) obras foram selecionadas com base nos critérios de seleção deste estudo. Os achados obtidos estão dispostos de forma sistematizada no Quadro 1:

**Quadro 1 - Impactos psicológicos presentes em termos de relacionamento.**

Nº	Autores	Título	Ano	Base de dados	Impactos psicológicos apresentados no estudo
1	CRUZ; MARCONDES; TRIERWEILER	Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso	2006	<i>Google Acadêmico</i>	A dor da separação é, frequentemente, fisicamente sentida. São comuns as dores no peito, a sensação de peso, sufocamento e falta de ar. Além disso, a incapacidade de trabalhar efetivamente, má saúde, mudanças no peso, disfunção sexual, insônia e outros transtornos do sono também são frequentes (Carter & McGoldrick, 1995). Cada separação tem uma história e, quase sempre, provoca um abalo emocional que, segundo Giusti (1987), na escala das causas de estresse, vem imediatamente após a morte de um parente ou o choque de ser preso, podendo ser considerado equivalente ao trauma causado pela perda da única fonte de subsistência.
2	BIELSKI; ZORDAN	Sentimentos predominantes após o término do relacionamento amoroso no início da adultez jovem	2014	<i>Google Acadêmico</i>	Em relação aos sentimentos negativos, as mulheres demonstraram maior intensidade em sentimentos como “desprezo” pelo ex-parceiro, “medo da solidão”, “tristeza e mágoa”, “preocupação com o que iria acontecer”, “raiva do ex-parceiro”, “decepção com o término” e “choro constante”. O estudo revelou que as mulheres apresentaram predominantemente “medo da solidão” (76,4%), “tristeza e mágoa” (70,5%) e sentimentos como “choro e raiva” (64,7%). Além disso, muitas relataram “decepção com o término” (58,8%) e “desprezo pelo ex-parceiro” (52,9%). Esses resultados confirmam achados anteriores que apontam altos níveis de raiva e desprezo entre as mulheres após o término de relacionamentos. Por outro lado, os homens apresentaram sentimentos menos intensos, destacando-se “arrependimento” (38,4%) e “culpa” (30,7%), além de tristeza, irritação e incertezas, que refletem as expectativas culturais de que omitem tais emoções.
3	CAMARGO <i>et al.</i>	Representações sociais de término de relacionamentos amorosos em músicas do sertanejo universitário	2016	<i>Google Acadêmico</i>	Culpa, luto, solidão, inveja, ciúmes, raiva, insegurança, carência, saudade, dor, desejo de vingança, entre outros. O término de um relacionamento amoroso pode gerar sentimentos diferentes, dependendo de quem tomou a iniciativa.
4	GRANADO; SALLES; SOUZA COCA	Uma compreensão psicanalítica acerca do processo de luto na separação amorosa	2017	<i>Google Acadêmico</i>	Sentimentos e emoções ambivalentes e diversificadas: amor, dor, tristeza, raiva, angústia, solidão, culpa, amizade, ressentimento, mágoa, saudades, entre outros.
5	ARAÚJO FILHO <i>et al.</i>	Após o fim de um relacionamento amoroso: uma revisão narrativa	2021	<i>Google Acadêmico</i>	Entre as principais implicações psicológicas negativas, destacam-se: ansiedade, depressão, angústia, raiva, tristeza, luto, baixa autoestima e a sensação de desamparo. Quanto aos achados sobre as implicações positivas, destacam-se: alívio, memórias positivas e sentimento de liberdade. Já em relação às implicações comportamentais, conclui-se que os termos podem ocasionar comportamentos de perseguição, provocação e até mesmo criminosos.

Nº	Autores	Título	Ano	Base de dados	Impactos psicológicos apresentados no estudo
6	ISHIKAWA	Luto do coração partido: compreendendo o processo de luto pelo término de um relacionamento amoroso	2021	Google Acadêmico	As reações podem ser divididas em quatro categorias: manifestações comportamentais, afetivas, cognitivas e fisiológicas. As manifestações comportamentais incluem choro, isolamento, fadiga e comportamentos de procura; as manifestações afetivas englobam a solidão, a raiva, a anedonia, a ansiedade, os sentimentos de culpa e o humor depressivo; as manifestações cognitivas incluem a baixa autoestima, a depressão, o desespero, a descrença, a apatia, o desânimo, o pensamento lentificado, os lapsos de memória e a preocupação excessiva com a pessoa que tomou a iniciativa do rompimento amoroso; e, por fim, as manifestações fisiológicas são caracterizadas pela perda de apetite, as perturbações do sono, as queixas somáticas e a baixa imunidade.
7	MELO PAIXÃO; MUNER	Separação conjugal: compreendendo vivências de apego, perdas e luto em mulheres após o término	2021	Google Acadêmico	Sentimentos de infelicidade, solidão e profunda tristeza são comuns. Algumas mulheres sentem culpa, frustração e sentimentos como ódio e tristeza. A dor de uma separação também pode ser vivenciada através de sintomas físicos, como dor no peito, falta de ar e sensação de peso. Essas reações emocionais, comportamentais, físicas e sociais dependem do tipo de vínculo construído.
8	NASCIMENTO	A importância do profissional de psicologia na elaboração de perdas e o luto no relacionamento	2021	Google Acadêmico	Pode gerar dificuldades em expressar as emoções, além de causar depressão, sentimento de solidão, angústia, pânico, culpa, raiva e ressentimento. Há também a resistência a se restabelecimento de uma nova rotina e de novos vínculos.
9	ARAÚJO FILHO <i>et al.</i>	COMO SUPERAR UM TÉRMINO DE RELACIONAMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA	2022	Google Acadêmico	Tristeza, angústia, ansiedade, baixa autoestima e luto; este é um período de encerramento de ciclo e, como consequência, é natural que ocorra uma desordem emocional e comportamental.
10	BRUNO <i>et al.</i>	As estratégias de enfrentamento do luto após o término de uma relação amorosa	2022	Google Acadêmico	Com o término das relações amorosas, as pessoas vêm procurando demonstrar suas emoções por meio do luto. Estudos relacionados a esse tema argumentam que o término dos relacionamentos amorosos gera um processo de separação, denominado de luto, o qual pode modificar os comportamentos emocionais e sociais do indivíduo, com uma grande possibilidade do desenvolvimento de doenças intrapsíquicas, quando o luto não for elaborado (Rosa <i>et al.</i> , 2013; Neves, 2015). Uma grande carga de estresse e sofrimento após uma perda pode ser refletida em aspectos emocionais, físicos e comportamentais (Neves, 2015).
11	CARNEIRO <i>et al.</i>	Impactos psicológicos do término de um relacionamento amoroso em indivíduos do sexo feminino	2022	Google Acadêmico	Efeitos psicológicos, em especial de cunho negativo como tristeza, depressão e angústia, assim como sintomas positivos como felicidade e alívio, manifestando-se de maneiras diferentes, logo, variando de indivíduo para indivíduo e se distinguindo no que diz respeito ao gênero.
12	EMIDIO; FREITAS	“E quando o namoro chega ao fim?”: um estudo exploratório sobre a experiência do término do namoro entre jovens universitários	2022	Google Acadêmico	Os jovens se depararam com o desamparo e a solidão, vivenciando esse processo com dificuldades de separação e elaboração, recorrendo, algumas vezes, à automutilação, ao uso de álcool e drogas em busca de uma forma de amenizar a dor emocional que vivenciam diante da experiência de separação.
13	SILVA	Luto, perdas significativas diante do luto, independente do tipo de luto	2022	Google Acadêmico	O luto patológico, ou luto complicado, é caracterizado por uma intensificação de sentimentos que impede a reorganização da vida, o enfrentamento e o início de projetos para o futuro. Isso inclui sentimentos de raiva, culpa, desamparo, perda, medo, depressão, tristeza, desamparo e quebrantamento. Além disso, podemos classificar o processo de luto como qualquer ajuste a uma perda, independentemente de sua natureza. Nesse sentido, entende-se que o luto também ocorre quando algo afeta emocionalmente a vida de alguém, como o término de um relacionamento (Kubler-Ross, 1926).

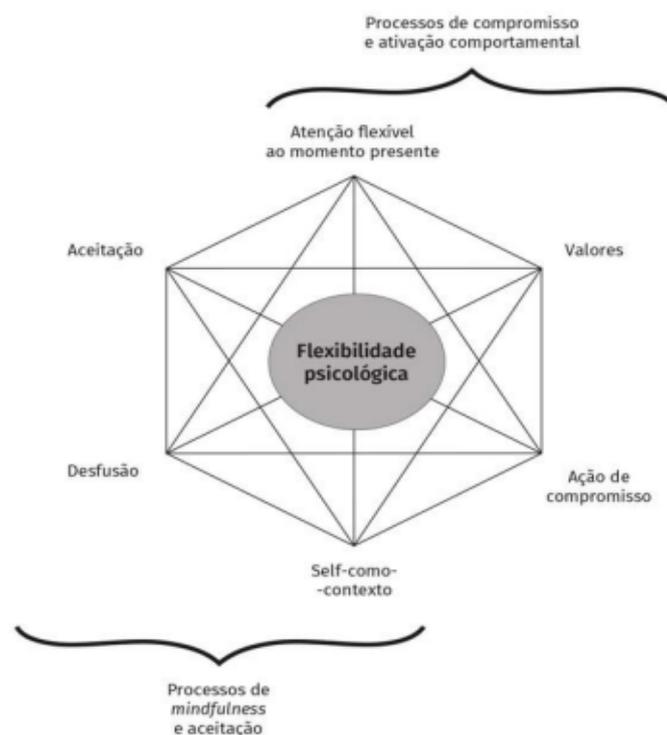
**Fonte:** A autoria própria (2024).

No quadro apresentado, os autores analisaram diversas dimensões emocionais, como tristeza, raiva, culpa e solidão, frequentemente relatadas por indivíduos após o fim de suas relações. A pesquisa revela que, em geral, as mulheres tendem a vivenciar sentimentos mais intensos, como desprezo e medo da solidão, enquanto os homens demonstram emoções como arrependimento e culpa. Os estudos também destacam as manifestações comportamentais e fisiológicas do luto, sugerindo que o término pode provocar reações emocionais complexas e, em alguns casos, levar ao desenvolvimento de luto patológico. A relevância da atuação do profissional de psicologia na elaboração dessas perdas é igualmente enfatizada, indicando a necessidade de suporte para o enfrentamento dessas experiências emocionais.

## 2.1 O hexágono da ACT

Com base nos resultados apresentados na tabela anterior, foi realizada uma síntese sobre os impactos identificados, integrando as técnicas da ACT. Essa síntese inclui o uso de metáforas e técnicas de registro, além de uma explicação das técnicas dentro do modelo hexagonal.

**Imagem 1** - Hexágono da flexibilidade psicológica.



**Fonte:** Hayes *et al.* (2021).

### 2.1.1 Aceitação

A aceitação é a primeira faceta do Hexaflex e desempenha um papel fundamental no processo de recuperação após um término. Ela representa um movimento em direção à experiência interna, sem a necessidade de fuga ou modificação. Esse conceito é crucial, pois desafia a tendência natural de evitar ou suprimir experiências desconfortáveis, como pensamentos negativos, sentimentos dolorosos ou memórias traumáticas. A ACT propõe que o esforço para controlar ou evitar essas experiências pode intensificar o sofrimento, levando ao que é conhecido como “transtorno de evitação experiencial”. Em vez disso, a aceitação

promove a ideia de abrir espaço para essas experiências, permitindo que existam sem intervenção direta.

Saban (2008) argumenta que o controle de pensamentos e emoções pode oferecer alívio imediato, mas intensifica o sofrimento a longo prazo. A tentativa de evitar sentimentos como tristeza ou ansiedade os torna mais persistentes. Em contraste, a aceitação dos eventos internos proporciona maior liberdade e uma abordagem mais eficaz para lidar com eles.

A evitação experiencial, explicada por Hayes, Strosahl e Wilson (1999), ilustra como a tentativa de evitar ou controlar um pensamento pode ter o efeito oposto, intensificando-o. Um exemplo clássico dessa dinâmica é dado com o caso do “bolo de chocolate”: quando uma pessoa é instruída a não pensar em algo específico, como o bolo, ela acaba pensando nele com mais frequência, imaginando detalhes como o cheiro e o sabor. Esse fenômeno ocorre porque a tentativa de evitar um pensamento faz com que ele se torne mais presente na mente, um processo central ACT. Em vez de lutar contra esses pensamentos, a ACT propõe aceitar os pensamentos e sentimentos, permitindo que eles passem sem a necessidade de controle ou repressão (Hayes; Strosahl; Wilson, 1999 *apud* Saban, 2008).

No contexto de um término, isso significa permitir-se sentir a dor da perda, reconhecendo que esses sentimentos são parte natural do processo de luto. Em vez de lutar contra essa dor ou tentar ignorá-la, a aceitação possibilita ao indivíduo vivenciar suas emoções de maneira plena, facilitando a cura. Essa abordagem pode minimizar os impactos negativos da evitação, como depressão ou ansiedade, e promover a autocompaixão, ao reconhecer a própria vulnerabilidade.

Em meio ao ódio, ao ressentimento e à dor, vem a tendência de denegrir o(a) ex-parceiro(a) para se convencer de que “não perdeu grande coisa” (Bielski; Zordan, 2014). Ao adotar uma postura de aceitação, o indivíduo percebe que essas experiências, embora desconfortáveis, não precisam determinar suas ações ou direcionar sua vida.

As técnicas de registro, ou escrita reflexiva, são ferramentas bem-vindas quando se trata de aceitação, já que elas ajudam os clientes a processar suas emoções e pensamentos. Quando o cliente se vê repetidamente pensando “Não consigo parar de pensar no meu ex”, o terapeuta pode sugerir que ele escreva uma carta para o ex-parceiro. Nessa carta, o cliente pode expressar livremente tudo o que está sentindo – tanto as mágoas quanto as saudades e frustrações. A ideia não é que essa carta seja enviada, mas sim que o cliente tenha a chance de colocar em palavras o que está preso dentro de si.

Por exemplo, ele pode escrever algo como: “Eu sinto muita falta das nossas conversas e do jeito que ríamos juntos, mas também estou magoado pelas palavras duras que trocamos no fim”. Ao expressar tudo o que gostaria de dizer ao ex, o cliente dá voz aos seus sentimentos, sem esperar uma resposta ou desfecho do outro lado. O terapeuta orienta que esse é um exercício de aceitação – aceitação dos próprios sentimentos e da dor que o término trouxe.

Esse processo ajuda o cliente a reconhecer que é normal sentir tristeza, saudade ou até raiva após o fim de um relacionamento., sem a necessidade de buscar uma resolução externa ou resposta de seu ex-parceiro. O terapeuta também reforça que esse exercício não é sobre conseguir um “fechamento” vindo do outro, mas sim sobre começar aceitar a realidade, permitindo que essas emoções existam, sem a urgência de mudá-las.

### **2.1.2 Desfusão Cognitiva**

A desfusão, que é a segunda faceta do Hexaflex, refere-se à capacidade de se distanciar de pensamentos e crenças negativos que frequentemente surgem após um término. A desfusão cognitiva busca modificar a relação

do indivíduo com seus pensamentos, permitindo que sejam observados como eventos mentais temporários, em vez de descrições literais da realidade. Esse conceito é especialmente importante na ACT, pois muitos problemas psicológicos derivam da fusão cognitiva, onde o indivíduo se identifica profundamente com seus pensamentos, tratando-os como verdades absolutas. Essa fusão pode levar a comportamentos automáticos e reativos, frequentemente em desacordo com os valores do indivíduo. Níveis elevados dessas emoções e a predominância de alguns sintomas pós-término podem indicar forte sofrimento psíquico (Araújo Filho *et al.* 2022).

A metáfora dos “passageiros no ônibus” é uma ilustração para explicar como lidamos com nossos pensamentos e emoções desconfortáveis. Nessa metáfora, o ônibus representa a vida do indivíduo, e os passageiros são os pensamentos, sentimentos e memórias, que podem ser agradáveis ou desafiadores. Quando os “passageiros” começam a ditar o caminho, o indivíduo tenta controlar suas reações a esses pensamentos e sentimentos, na esperança de que, ao ceder às suas demandas, os deixará em paz. No entanto, essa tentativa de controle acaba minando o controle real sobre a própria vida. Em vez de agir de maneira autêntica, a pessoa se vê sempre tentando evitar ou controlar seus sentimentos, perdendo a liberdade de viver conforme suas próprias escolhas.

A metáfora destaca que, embora esses pensamentos e emoções possam parecer ameaçadores, eles não têm poder real sobre nossas ações, e a verdadeira liberdade vem da aceitação, não do controle (Hayes; Strosahl; Wilson, 1999 *apud* Saban, 2009). Por se tratarem de passageiros, o correto é aguardar que eles desçam ao chegar ao seu destino, sem tentar expulsá-los de uma vez, recomendando observar os pensamentos como nuvens passando.

O escritor José Saramago, em seu livro “O Conto da Ilha Desconhecida” (1997), menciona a frase: “É preciso sair da ilha para ver a ilha. Não nos vemos se não saímos de nós”, no contexto de um término, a desfusão pode ajudar a minimizar a autocrítica e a ruminação sobre o que deu errado, permitindo que o indivíduo veja esses pensamentos como “meros pensamentos”. Práticas de desfusão, como observar os pensamentos como nuvens passando ou rotulá-los como “apenas pensamentos”, ajudam a criar distância emocional, reduzindo o impacto que esses pensamentos têm sobre as emoções e comportamentos.

O sujeito enlutado revive momentos que passou com a pessoa e relaciona o todo com a perda da própria vida (Bruno *et al.*, 2022). Isso pode resultar em uma maior capacidade de agir de acordo com valores, como o autocuidado e a busca por relacionamentos saudáveis. Hayes *et al.* (2021) argumentam que, ao alcançar essa desfusão, a pessoa ganha a capacidade de agir de forma mais livre e flexível, escolhendo comportamentos que estejam alinhados com seus valores, em vez de ser governada por pensamentos automáticos. Os pensamentos fusionados representam uma forma de pensamento onde a pessoa se identifica totalmente com seus sentimentos e crenças, sem questioná-los.

Um exemplo disso é o pensamento de que “*nunca vou me recuperar do término e que meus desejos não importam.*” Nesse caso, a pessoa está vivendo o sofrimento do fim do relacionamento como uma verdade absoluta, sem espaço para perceber que esse é apenas um estado temporário.

O terapeuta orienta que esses pensamentos são apenas ideias, não verdades absolutas, e sugere reformulá-los: “*Estou tendo o pensamento de que nunca vou me recuperar*” ou “*Estou tendo o pensamento de que meus desejos não importam.*” Essa mudança ajuda o cliente a desfocar-se desses pensamentos, percebendo que não definem quem ele é, e justamente por estar tendo pensamentos assim não significa que estará assim para sempre.

O terapeuta pode incentivá-lo a listar seus desejos pessoais, ajudando-o a refletir sobre o que realmente

importa. Perguntas como “Quais desses desejos refletem quem você realmente quer ser?” promovem a reconexão com seu *self*, reforçando que seus desejos são essenciais para sua felicidade. O cliente começa a ver um caminho para seguir em frente, abraçando seus próprios sonhos, em vez de deixá-los de lado.

Trazer exemplos da desfusão é importante, pois o parceiro frequentemente se funde aos desejos e à rotina do outro. Trabalhar isso com o *self* como contexto e valores ajuda o indivíduo a se reconhecer como uma unidade, não apenas como parte de um casal. A desfusão é fundamental, especialmente quando sonhos são sacrificados pelos desejos do outro.

### 2.1.3 *Self* como Contexto/Identidade

A identidade é a terceira faceta do Hexaflex e refere-se à maneira como os indivíduos se veem e se definem. O conceito de “eu como contexto” é fundamental para a compreensão da identidade na ACT. Esse conceito se refere à perspectiva do “eu observador”, que é a parte do indivíduo que está ciente de todas as suas experiências internas, mas que não é definida por elas. O término de um relacionamento, especialmente longo, pode ser acompanhado por um sofrimento intenso (Schlosser *et al.*, 2016).

Diferente do “eu conceitual”, que se refere à maneira como você se vê, incluindo suas características, crenças, valores e a narrativa pessoal que você constrói sobre si mesmo. É uma construção mais específica e subjetiva, o “eu como contexto” permite observar essa narrativa sem se identificar rigidamente com ela, é parte de você que observa seus pensamentos, emoções e experiências sem se identificar com eles. É a consciência que está sempre presente, independentemente das circunstâncias externas.

Após um término, muitos clientes podem se sentir consumidos pela dor e pelo luto, levando a pensamentos como “Eu sou um fracasso” ou “Eu nunca serei feliz novamente”. O terapeuta pode guiar o cliente a registrar essas experiências de uma maneira que promova essa perspectiva de *self* como contexto.

O “*self* como contexto” ajuda a pessoa a perceber que seus pensamentos e emoções, embora significativos, não definem quem ela é essencialmente. Isso pode ser particularmente útil durante momentos de crise, quando a pessoa pode sentir que sua identidade está sendo moldada pela experiência do término. Hayes *et al.* (2022) destacam que, ao cultivar essa perspectiva, a pessoa mantém uma sensação de estabilidade interna, mesmo quando confrontada com experiências externas dolorosas. O terapeuta pode pedir ao cliente que escreva sobre a dor do término, mas também inclua uma seção em que ele reflita sobre quem ele é fora dessa experiência.

O cliente pode começar escrevendo: “Eu me sinto perdido e triste, e isso me faz pensar que não sou bom o suficiente. Porém, eu também sou uma pessoa que valoriza a amizade, que gosta de cozinhar e que tem sonhos de viajar pelo mundo”. Esse exercício permite que o cliente veja sua dor como uma parte da sua vida, mas não a totalidade de quem ele é e ao se conectar com essas outras partes de si mesmo, o cliente pode perceber que seus sentimentos de tristeza não definem seu valor ou identidade.

Na aplicação da Metáfora do Tabuleiro de Xadrez, pode-se pedir para que o cliente imagine que a vida de uma pessoa seja um jogo de xadrez, onde cada peça representa um aspecto de sua identidade – valores, desejos e experiências. O tabuleiro simboliza o contexto em que essa pessoa vive.

Após o término de um relacionamento, é comum que o indivíduo sinta que se tornou apenas uma peça retirada do tabuleiro, levando a uma sensação de perda de valor. O terapeuta, nesse contexto, pode usar a metáfora do tabuleiro de xadrez para ajudar o cliente a reestruturar sua visão. Ele o convida a observar seu próprio tabuleiro, permitindo que o cliente veja não apenas a peça que perdeu – a que simboliza o

relacionamento – mas também as outras que permanecem. Assim, surge a oportunidade de explorar quais peças representam seus valores e desejos pessoais, que continuam a fazer parte do jogo.

Os pensamentos e as emoções que ele experimenta são como as peças que estão em cima do tabuleiro. Essas peças podem ser boas, como momentos felizes, ou ruins, como tristeza e ansiedade. No entanto, o tabuleiro em si não muda, mesmo que as peças mudem. É importante lembrar que ele é esse tabuleiro, não as peças.

Quando falamos sobre “segurar” as peças, estamos dizendo que ele pode permitir que seus pensamentos e emoções estejam lá sem precisar se esforçar muito. Por exemplo, se ele se sente triste, em vez de tentar ignorar ou mudar essa tristeza, pode simplesmente reconhecê-la e deixá-la estar. Isso é muito mais fácil do que tentar “mover” as peças, ou seja, tentar controlar seus sentimentos. Agora, se ele tenta “mover” as peças, isso significa que está tentando controlar ou mudar o que sente. Para fazer isso, precisa “descer” do nível do tabuleiro e se misturar com as peças. Quando faz isso, as peças podem parecer ameaçadoras e fazer com que ele se sinta ainda mais estressado. É como entrar em um jogo onde precisa lutar contra suas próprias emoções.

A chave para lidar com isso é entender que ele é o tabuleiro, capaz de observar suas emoções e pensamentos sem se deixar levar por eles. Em vez de lutar contra a tristeza ou o medo, pode vê-los como parte do jogo, reconhecendo que existem, mas não precisam definir quem ele é. Este exercício de reinterpretação com uso de metáforas possibilita ao cliente perceber que, apesar das perdas, o jogo ainda prossegue. Ele é encorajado a visualizar o *self* não como uma única peça, mas como o tabuleiro inteiro, cheio de experiências e possibilidades (Hayes, 1987).

#### 2.1.4 Valores

A identificação de valores é a quarta faceta do Hexaflex e refere-se aos princípios que guiam as vidas e ações dos indivíduos. Os valores são descritos na ACT como direções escolhidas que fornecem significado e propósito às ações do indivíduo. Diferem-se de metas, que são realizações concretas, pois os valores são qualidades de ação que orientam o comportamento ao longo do tempo. Na prática clínica, a clarificação dos valores é um processo que ajuda o indivíduo a identificar o que é verdadeiramente importante, oferecendo uma bússola para a tomada de decisões e comportamento.

Após um término, refletir sobre quais valores são mais importantes e como viver de acordo com eles pode ser útil. Isso pode envolver exercícios terapêuticos que convidam o indivíduo a pensar sobre suas relações, o que deseja em futuras parcerias ou como deseja se comportar durante a fase de luto. Conectar-se com esses valores pode oferecer um senso renovado de propósito e motivação, promovendo ações que estejam em sintonia com a verdadeira essência do indivíduo. Hayes *et al.* (2021) sublinham que viver de acordo com os próprios valores é uma fonte profunda de satisfação e significado, ajudando a superar comportamentos impulsionados por tentativas de evitar desconforto.

A técnica de registro pode vir a servir para explorar os valores, o cliente pode ser encorajado a escrever sobre o que é importante em sua vida após o término do relacionamento. O terapeuta pode sugerir perguntas como: “O que você valoriza em um relacionamento saudável? Como você quer agir em relação aos outros agora que esse capítulo terminou?” O cliente pode listar valores como respeito, honestidade e conexão emocional. Escrever sobre esses valores ajuda a alinhar as ações futuras com o que realmente importa, em vez de focar apenas na dor do término. Esses registros podem ser revisados ao longo do tempo, reforçando a importância de viver de acordo com esses princípios.

A análise SWOT é amplamente utilizada por empresas para identificar suas forças, fraquezas, oportunidades e ameaças de uma organização (Rock Content, 2019). No entanto, essa ferramenta pode ser igualmente eficaz quando aplicada a um contexto pessoal, especialmente após o término de um relacionamento. Essa análise se torna particularmente significativa, pois permite ao indivíduo reavaliar o que realmente valoriza em si mesmo e em suas relações.

Ao alinhar suas ações a esses valores, a pessoa se abre para novas oportunidades e conexões que são mais autênticas e significativas. Identificar suas forças ajuda a reconhecer as habilidades e qualidades que já possui, promovendo uma apreciação mais profunda de quem é e do que pode oferecer ao mundo. Essa autoconsciência é fundamental, pois capacita o indivíduo a alinhar suas decisões e ações com seus valores centrais.

Por outro lado, ao mapear suas fraquezas, o indivíduo pode identificar áreas que necessitam de desenvolvimento e crescimento. Reconhecer essas fraquezas não é um sinal de fragilidade, mas uma oportunidade de transformação e autodescoberta. Esse processo de identificação promove um entendimento mais claro do que é importante para a pessoa, auxiliando-a na tomada de decisões que reflitam seus valores e prioridades.

### **2.1.5 Ação de Compromisso**

A ação de compromisso é a quinta faceta do Hexaflex e diz respeito à capacidade de tomar medidas que estejam alinhadas aos próprios valores, mesmo diante de dificuldades. Envolve a tomada de medidas concretas que estejam alinhadas com os valores identificados, mesmo na presença de obstáculos internos, como pensamentos e emoções difíceis. Para elaborar o luto, o sujeito precisa ressignificar seus sentimentos e passar pelas fases do luto (Bruno *et al.*, 2022). Esse processo é essencial na ACT, pois é por meio da ação que a vida significativa se materializa. Identificar valores é apenas uma parte do processo; o verdadeiro desafio é transformar essa compreensão em ações que sustentem esses valores ao longo do tempo.

Em um contexto de término, a ação comprometida pode significar estabelecer novas rotinas, buscar apoio social ou até mesmo se envolver em novas atividades que proporcionem alegria, ajudando a construir um futuro que reflita os valores pessoais, mesmo quando as emoções são desafiadoras. A ação comprometida não se trata de alcançar um resultado específico, mas de manter um padrão de comportamento consistente com os valores, independentemente das circunstâncias. Isso pode envolver persistir em um curso de ação, mesmo quando surge desconforto emocional, ou adaptar o comportamento diante de novas informações ou desafios. Hayes *et al.* (2021) enfatizam que a ação comprometida é um processo dinâmico, que requer flexibilidade e adaptabilidade, permitindo ao indivíduo continuar movendo-se na direção de seus valores, apesar das dificuldades que inevitavelmente surgirão.

Os registros escritos também podem ser úteis para planejar e monitorar ações comprometidas. O terapeuta pode pedir que o cliente registre os pequenos passos que pretende dar, alinhados aos seus valores, após o término. Por exemplo: “Hoje, vou me inscrever em um curso de algo que sempre quis aprender”. Esses registros funcionam como um planejamento e como um monitoramento das ações. O cliente pode revisar suas anotações e refletir sobre o progresso, reforçando a motivação para continuar avançando, mesmo quando sentimentos negativos surgirem. Esse processo escrito permite uma estrutura clara para se manter comprometido com as ações que conduzem a uma vida mais significativa.

## 2.1.6 Contato com o Momento Presente/*Mindfulness*

*Mindfulness*, ou atenção plena, é a última faceta do Hexaflex e envolve a prática de estar presente no momento atual, sem julgamento. Essa conexão com o momento presente é um dos pilares da ACT, requerendo um engajamento pleno no aqui e agora, com uma atitude de abertura e curiosidade. O *mindfulness* na ACT transcende a ideia de uma simples técnica, configurando-se como uma forma de ser que se desenvolve com a prática contínua. Embora as fases do luto tenham importância terapêutica e clínica na elaboração da perda, nem todos precisam passar por elas para completar o luto (Bruno *et al.*, 2022).

A prática de *mindfulness* permite que o indivíduo se concentre em sua vida atual e nas oportunidades que podem surgir após o término, facilitando uma adaptação mais saudável. Hayes *et al.* (2021) destacam que, ao treinar essa habilidade, a pessoa pode desenvolver uma maior flexibilidade psicológica, que é a capacidade de manter o foco no que realmente importa, mesmo diante de emoções desafiadoras. Essa prática não apenas ajuda a lidar com os desafios da vida, evitando a sensação de estar preso ou definido por eles, mas também transmite a mensagem de que cada um é aceitável do jeito que é, independentemente das dificuldades que enfrenta.

Em um contexto de término, a prática do contato com o momento presente pode ser uma ferramenta valiosa para evitar a ruminação sobre o passado ou a preocupação excessiva com o futuro, emoções frequentemente associadas à dor de uma separação. Esse tipo de abordagem permite que o indivíduo se concentre no agora, aliviando os efeitos negativos da reflexão constante sobre o que foi perdido e a ansiedade sobre o que virá. Atividades como meditação, exercícios de respiração ou simplesmente a atenção às sensações corporais são formas de cultivar esse foco no momento presente.

A pessoa enlutada, ao reviver os momentos compartilhados com o outro, tende a relacionar essa totalidade com a perda de sua própria vida (Bruno *et al.*, 2022). Nesse cenário, a prática do “observador” torna-se uma ferramenta importante para o indivíduo reconectar-se com sua identidade e desenvolver a atenção plena. Através dessa prática, é possível obter uma compreensão mais profunda das mudanças que ocorrem no corpo, nas emoções e nos pensamentos ao longo da vida.

O profissional orienta a pessoa a fechar os olhos e a se concentrar nas sensações que o corpo está experimentando naquele momento, prestando atenção ao surgimento de emoções ou pensamentos. O objetivo não é aceitar as afirmações do especialista, mas sim observar a própria experiência, reconhecendo a presença de uma parte de si que sempre observa — esse é o “eu observador” (Hayes, 1987).

O exercício também convida a reflexão sobre as mudanças físicas ao longo do tempo, como, por exemplo, ao lembrar-se de como era o corpo na infância, passando por diversas fases de saúde e força. Mesmo diante dessas transformações, a experiência de observação da vida permanece a mesma.

A prática de varredura mental do corpo, também conhecida como *body scan*, é uma técnica essencial nesse contexto. Consiste em direcionar a atenção para diferentes partes do corpo, observando sensações ou tensões sem tentar alterá-las. Esse exercício não apenas favorece o desenvolvimento da percepção corporal, como também promove a redução do estresse, permitindo uma conexão mais profunda com o momento presente. A varredura mental ajuda o indivíduo a se ancorar no aqui e agora, afastando-se da ruminação e do sofrimento emocional.

Além disso, a alimentação consciente é uma prática que merece destaque dentro do *mindfulness*. Ao focar plenamente na experiência de comer, saboreando cada mordida e observando as sensações, texturas, cheiros e sabores, a pessoa melhora sua relação com a comida, o que pode ser particularmente útil em momentos

de crise emocional. Essa prática pode auxiliar na redução de comportamentos impulsivos ou excessivos, promovendo escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes.

Por fim, as técnicas de respiração desempenham um papel fundamental no *mindfulness*, pois estão intimamente conectadas ao momento presente. Técnicas como a respiração abdominal ou a respiração 4-7-8 ajudam a acalmar a mente, reduzir o estresse e aumentar o foco. Ao praticar a respiração consciente, o indivíduo cria um espaço interno de tranquilidade, permitindo-lhe enfrentar as dificuldades emocionais de forma mais equilibrada e serena. Essas práticas, quando integradas ao cotidiano, não apenas promovem a saúde mental e emocional, mas também facilitam a adaptação às mudanças que a vida impõe, como é o caso de um término ou de um processo de luto.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O término de um relacionamento amoroso é marcado por um processo de luto, acompanhado de reações comportamentais, afetivas, cognitivas e fisiológicas, como choro, isolamento, ansiedade, depressão e distúrbios do sono (Ishikawa, 2021; Bastos; Rocha; Almeida, 2019). Essas respostas naturais refletem desajustes emocionais que, em alguns casos, podem sinalizar sofrimento psíquico significativo (Nascimento *et al.*, 2021). Nesse contexto, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) se destaca como uma abordagem eficaz para auxiliar na aceitação das emoções e na superação dos desafios, promovendo mudanças práticas e maior bem-estar emocional.

A escolha da ACT como ferramenta para ajudar pessoas em processo de separação é pertinente, pois combina técnicas de metáforas, registros, exercícios e *mindfulness*, facilitando uma recuperação emocional. Essa abordagem permite que os indivíduos vivam uma vida plena e significativa, mesmo diante de dificuldades emocionais (Hayes, 1987; Hayes *et al.*, 2021). AACT não apenas ajuda a superar a dor do término, mas também apoia a busca de um novo sentido e propósito na vida, promovendo um bem-estar psicológico sustentável.

A aceitação das reações emocionais e comportamentais é fundamental para lidar com desafios, permitindo o reconhecimento dos sentimentos sem julgamentos. Esse processo facilita a escolha de uma direção alinhada aos valores pessoais, promovendo ações significativas.

O comprometimento com essas mudanças é crucial para alcançar os objetivos, promovendo o crescimento e a evolução pessoal. Visto que a ACT é uma abordagem de terceira onda relativamente nova, sugere-se que pesquisas futuras, especialmente aquelas voltadas para estudos de caso, apliquem-na no contexto de terminos, dada a falta de material científico que utilize essa abordagem neste contexto.

### REFERÊNCIAS

ARAÚJO FILHO, E. S. de *et al.* Como superar um término de relacionamento: uma revisão narrativa. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, [S.I.], v. 3, p. 1-22, mar. 2022.

BARBOSA, L. M.; MURTA, S. G. Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 34-49, 2015.

BAUMAN, Z. **Amor líquido**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BIELSKI, D. C.; ZORDAN, E. P. Sentimentos predominantes, após o término de relacionamento amoroso, no início da adultez jovem. **Revista Perspectiva**, Erechim, v. 38, n. 144, p. 17-24, 2014.

BRUNO, J. N.; SANTOS, E.; SANTOS, L.; SOUZA, T. **As estratégias de enfrentamento do luto após o término de uma relação amorosa**. 2022.

COSTA, N. **Terapia de Aceitação e Compromisso: É uma Proposta de Intervenção Cognitivista?**. *Perspectivas*, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 117-126, 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-35482012000200004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-35482012000200004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 13 maio 2024.

FREITAS, L. R.; EMIDIO, T. S. **“E quando o namoro chega ao fim?”**: um estudo exploratório sobre a experiência do término do namoro entre jovens universitários. 2022.

HAYES, Steven C. Um enfoque contextual para mudança terapêutica. Tradução de Adriana C. B. Barcellos e Verônica Bender Haydu. Digitação de Vania Galbes. In: JACOBSON, N. (Org.). **Psicoterapeutas na prática clínica: Perspectivas Cognitivas e Comportamentais**. Nova Iorque: Guilford, 1987. p. 327-387. Disponível em: [http://www.uel.br/grupo-estudo/analisedocomportamento/pages/arquivos/Hayes\\_%20Texto%20ACT.pdf](http://www.uel.br/grupo-estudo/analisedocomportamento/pages/arquivos/Hayes_%20Texto%20ACT.pdf). Acesso em: 27 out. 2024.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021. 336 p.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estatísticas do Registro Civil 2022**, 2022.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA PR. **Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): o que é e como funciona**. Disponível em: <https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/terapia-de-aceitacao-e-compromisso-act-o-que-e-e-como-funciona/>. Acesso em: 20 set. 2024.

ISHIKAWA, L. **Luto do coração partido**: compreendendo o processo de luto pelo término de um relacionamento amoroso. 2021.

LOBO, B. O. M.; NEUFELD, C. B. Terapia de aceitação e compromisso - ACT. **Blog do Secad**, 30 set. 2023. Disponível em: <https://artmed.com.br/artigos/terapia-de-aceitacao-e-compromisso-act-fundamentos-e-evidencias>. Acesso em: 27 out. 2024.

LOML: The Tortured Poets Department. Taylor Swift. Republic Records, 2024. Música (4.41 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GZ4vaTRn0HU/>. Acesso em: 12 mai. 2024.

MARCONDES, M. V.; TRIERWEILER, M.; CRUZ, R. M. **Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso**: Predominant feelings after the end of a love relationship. 2006.

MELO PAIXÃO, F.; MUNER, L. C. **Separação conjugal**: compreendendo vivências de apego, perdas e luto em mulheres após o término. 2021.

NASCIMENTO, R. B.; ARAUJO FILHO, E. S.; CERQUEIRA, J.; CARNEIRO, A.; CARMO, E. S. **Após o fim de um relacionamento amoroso**: uma revisão narrativa. 2021.

NASCIMENTO, S. P. **A importância do profissional de psicologia na elaboração de perdas e o luto no relacionamento**. 2021.

SABAN, Michael Terena. **Terapia de aceitação e compromisso (ACT)**. 2008. 137 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008.

SCHLÖSSER, A.; CAMARGO, F.; MARCON, M. V.; MORAIS, R. **Representações sociais de término de relacionamentos amorosos em músicas do sertanejo universitário**. 2016.

SILVA CARMO, E. S.; SANTOS, L.; LIMA CERQUEIRA, J.; CARNEIRO, A.; NASCIMENTO, R. B. **Impactos psicológicos do término de um relacionamento amoroso em indivíduos do sexo feminino**, 2022.

SARAMAGO, José. **O Conto da Ilha Desconhecida**. Lisboa: Assírio & Alvim, 1997.

SILVA, T. S. **Luto, perdas significativas diante do luto, independente do tipo de luto**. 2022.

SOUZA COCA, O.; SALLES, R. J.; GRANADO, L. C. **Uma compreensão psicanalítica acerca do processo de luto na separação amorosa**. 2017.

SOLTANI, M.; FATEHIZADE, M. A. The Effectiveness of Compassion Focused Therapy on Depression and Rumination after Romantic Relationship Breakup: a single case study. **Clinical Psychology Studies**, v. 10, n. 37, p. 63-90, 2020.

WOEBCKEN, Caio. O que é análise PEST e como aplicá-la no seu negócio?. **BLOG ROCK CONTENT**, 2019. Disponível em <https://rockcontent.com/br/blog/analise-pest/>. Acesso em 17/05/2024.

ZETTLE, R. D. Acceptance and commitment therapy (ACT) vs. systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety. **The Psychological Record**, v. 53, n. 2, p. 197–215, 2003. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-05022-005>. Acesso em: 21 out. 2024.