

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA  
FILHO

FACULDADE DE CIÊNCIAS

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO  
DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM

GUSTAVO JOSÉ MARTINHO

*Valores em psicólogos na Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT*

Bauru – SP

2025

GUSTAVO JOSÉ MARTINHO

*Valores em psicólogos na Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT*

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, área de concentração Comportamento e Saúde.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Sandra Leal Calais

Bauru – SP  
2025

Martinho, Gustavo José.

Valores em psicólogos na Terapia de Aceitação e  
Compromisso - ACT / Gustavo José Martinho. - Bauru,  
2025

63 f.

Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual  
Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências, Bauru  
Orientadora: Sandra Leal Calais

1. Valores. 2. Psicólogos. 3. Terapia de Aceitação  
e Compromisso. 4. Práticas Profissionais. I.  
Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências.  
II. Título.

## FOLHA DE APROVAÇÃO



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Câmpus de Bauru



**ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE Mestrado de GUSTAVO JOSÉ MARTINHO, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.**

Aos 27 dias do mês de fevereiro do ano de 2025, às 9h, no(a) Sala 2 da Pós-graduação, realizou-se a defesa de DISSERTAÇÃO DE Mestrado de GUSTAVO JOSÉ MARTINHO, intitulada "**Valores em psicólogos na Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT**".

A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes membros: Profa. Dra. SANDRA LEAL CALAIS (Orientador(a) - Participação Presencial) do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências Unesp Bauru, Dra. ANA PAULA PACHECO MORAES MATURANA (Participação Presencial) do(a) Agente de Defensoria / Defensoria Pública do Estado de São Paulo, Prof. Dr. HUGO FERRARI CARDOSO (Participação Presencial) do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências Unesp Campus de Bauru. Após a exposição pelo mestrando e arguição pelos membros da Comissão Examinadora que participaram do ato, de forma presencial e/ou virtual, o discente recebeu o conceito final: APROVADO. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelo(a) Presidente(a) da Comissão Examinadora.

Profa. Dra. SANDRA LEAL CALAIS

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho ao meu filho Rafael Soares Campos Martinho e à Luciana Soares Alves de Campos por ser luz e vida em minha estrada. “A felicidade só vale a pena quando compartilhada” (Into the wild, 2007).

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu filho, Rafael Soares Campos Martinho, que me alegra todos os dias e me dá forças para continuar e fazer meu melhor.

À minha amada esposa, Luciana Soares Alves de Campos, por me acompanhar ao longo de toda minha caminhada na psicologia e na vida e me fortalecer ao longo do mestrado com todo seu amor, carinho e dedicação.

À minha mãe, Sueli Aparecida Bagarini Martinho, que se desdobra todos os dias para nos auxiliar com todo amor e dedicação.

À minha família, em especial meu irmão, minha cunhada e meu pai. Pessoas importantes na construção da minha cidadania e ética.

À minha querida orientadora, Profa. Dra. Sandra Leal Calais, pela paciência, dedicação e não desistência.

Aos meus amigos queridos, Jhenifer, Mazzeti e Danilo que são rede de apoio e suporte para todos os momentos.

Ao professor Dr. Evandro Bertoluci e Hugo Ferrari Cardoso, por todo auxílio e orientação prestada na parte estatística do trabalho.

Aos professores Hugo Ferrari Cardoso e Ana Paula Maturana, membros da banca deste trabalho, por toda contribuição enriquecedora e empenho nas orientações que aperfeiçoaram a pesquisa e meu conhecimento. Em especial a professora Ana, que foi modelo fundamental de profissional desde a graduação.

Aos professores suplentes da banca examinadora da qualificação e defesa, Prof. Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi e Profa. Dra. Jhenifer Prescilla Dias Fuzinelli, por terem aceito o convite e estarem dispostos a contribuir para este trabalho.

Ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem; aos professores, por todo conhecimento e apoio; e aos colaboradores da seção técnica, em especial a Thamires, que sempre responde prontamente fornecendo suporte e orientação técnica ao longo da trajetória na Unesp.

À CAPES. O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de financiamento 001.

MARTINHO, G. J. **Valores em psicólogos na Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT**. 2025. 62f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, 2025.

## RESUMO

Foram identificadas e descritas as características sociodemográficas, laborais e valores pessoais em psicólogos atuantes, com base no Questionário de Valores de Vida (VLQ) e na ACT, a fim de compreender como esses aspectos impactam a prática profissional e o bem-estar. A relevância da pesquisa reside na importância de alinhar valores pessoais às ações cotidianas para a promoção de uma vida significativa e na identificação dos desafios enfrentados por esses profissionais, frequentemente expostos a estressores ocupacionais e demandas emocionais intensas. A pesquisa se baseia no modelo da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que enfatiza a flexibilidade psicológica como elemento central na adaptação aos desafios da profissão. Valores, dentro desse modelo, são compreendidos como padrões de comportamento verbalmente construídos e direcionadores da ação, diferenciando-se de regras ou metas. A congruência entre valores e ações tem sido associada ao aumento do bem-estar psicológico e à redução de sintomas de estresse e *Burnout*, o que reforça a importância de intervenções que fortaleçam essa conexão. A amostra foi composta por 147 psicólogos, predominantemente mulheres (80,95%), com idade entre 20 e 35 anos, solteiros (46,62%), sem filhos (63,27%) e com atuação majoritária na área clínica (57,14%). A carga horária semanal de trabalho variou de 6 a 60 horas, com média de 30 horas. Os valores mais relevantes para os participantes foram relações familiares, trabalho e autocuidado, embora a discrepância entre a importância atribuída e a frequência de ações comprometidas nessas áreas tenha sido evidente. Os dados da pesquisa indicaram que, em relação ao gênero, as mulheres apresentaram pontuações mais altas no instrumento VLQ, com diferença estatisticamente significativa nos itens 1-10 ( $p = 0,019$ ) e no total do instrumento ( $p = 0,021$ ). Os homens apresentaram médias mais baixas nos mesmos itens e no total do instrumento. Além disso, os psicólogos que não possuíam outra atividade remunerada apresentaram escores significativamente mais altos no total do instrumento ( $p = 0,044$ ) e nos itens 1-10 ( $p = 0,026$ ), quando comparados àqueles que possuíam outra atividade remunerada. A prática de esportes também foi uma variável importante. Aqueles que praticavam esportes apresentaram escores mais altos nos itens 1-10 ( $p = 0,025$ ), sugerindo um impacto positivo da atividade física na pontuação dessa parte do instrumento, embora não tenha sido encontrada uma diferença significativa no total do instrumento ( $p = 0,057$ ). Os dados referem que os psicólogos enfrentam dificuldades para alinhar ações e valores, com desafios como sobrecarga de trabalho, equilíbrio entre demandas profissionais e pessoais e barreiras financeiras. Entretanto, práticas de autocuidado como exercícios físicos e estratégias de regulação emocional foram adotadas, sugerindo uma crescente conscientização sobre a importância do bem-estar. Apesar da relevância dos achados, a pesquisa apresenta limitações, como seu delineamento transversal e amostra não probabilística, restringindo a generalização dos resultados. No entanto, os resultados fornecem subsídios para futuras investigações e intervenções voltadas à saúde mental dos psicólogos, buscando promover o alinhamento entre valores pessoais e práticas profissionais. Conclui-se que, embora os desafios da profissão sejam significativos, o fortalecimento de práticas comprometidas pode contribuir para a resiliência e bem-estar dos psicólogos.

**Palavras-chave:** Valores. Psicólogos. Terapia de Aceitação e Compromisso. Práticas Profissionais.

MARTINHO, G. J. **Values in psychologists in Acceptance and Commitment Therapy - ACT**. 2025. 62f. Dissertation (Master's in Developmental and Learning Psychology) – UNESP, Faculty of Sciences, Bauru, 2025.

### ABSTRACT

This study investigated the sociodemographic and occupational characteristics, as well as the personal values of practicing psychologists, based on the Valued Living Questionnaire (VLQ) and the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) model. The aim was to understand how these factors impact professional practice and overall well-being. The relevance of the research lies in emphasizing the importance of aligning personal values with daily actions to promote a meaningful life, and in identifying the challenges faced by these professionals, who are frequently exposed to occupational stressors and intense emotional demands. The study is grounded in the ACT framework, which highlights psychological flexibility as a key component in adapting to the demands of the profession. Within this model, values are understood as verbally constructed behavior patterns that guide action, distinguishing them from rules or goals. Greater congruence between values and actions has been associated with enhanced psychological well-being and a reduction in stress and burnout symptoms, reinforcing the importance of interventions that strengthen this connection. The sample consisted of 147 psychologists, predominantly women (80.95%), aged between 20 and 35 years, mostly single (46.62%), without children (63.27%), and primarily working in the clinical field (57.14%). Weekly working hours ranged from 6 to 60 hours, with an average of 30 hours. The most relevant values identified by participants were family relationships, work, and self-care. However, a noticeable gap was observed between the importance attributed to these values and the frequency of committed actions related to them. The research data indicated that, regarding gender, women scored higher on the VLQ, with a statistically significant difference in items 1-10 ( $p = 0.019$ ) and in the total score ( $p = 0.021$ ). Men had lower scores in the same items and in the total score. Additionally, psychologists who did not have another paid activity had significantly higher scores on the total score ( $p = 0.044$ ) and in items 1-10 ( $p = 0.026$ ), compared to those who had another paid activity. Sporting activities were also an important variable. Those who practiced sports had higher scores on items 1-10 ( $p = 0.025$ ), suggesting a positive impact of physical activity on the scores of this part of the instrument, although no significant difference was found in the total score ( $p = 0.057$ ). The data indicate that psychologists face difficulties in aligning their actions with their values, encountering challenges such as work overload, balancing professional and personal demands, and financial constraints. Nonetheless, self-care practices such as physical exercise and emotional regulation strategies were reported, suggesting a growing awareness of the importance of well-being. Despite the significance of the findings, the study has limitations, such as its cross-sectional design and non-probabilistic sample, which limit the generalizability of the results. However, the outcomes provide valuable insights for future research and interventions focused on psychologists' mental health, aiming to foster alignment between personal values and professional practice. It is concluded that, although the challenges of the profession are considerable, strengthening committed action can contribute to psychologists' resilience and overall well-being.

**Keywords:** Values. Psychologists. Acceptance and Commitment Therapy. Professional Practices.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	9
1.1 Terapia de Aceitação e Compromisso .....	10
1.2 Valores .....	14
1.3 Psicólogos .....	19
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	24
2.1 Geral.....	24
2.2 Específicos.....	24
<b>3. MÉTODO</b> .....	24
3.1 Participantes .....	24
3.2 Local .....	25
3.3 Instrumentos .....	25
3.4 Procedimento .....	26
3.5 Análise de Dados .....	26
3.6 Devolutiva .....	26
<b>4. RESULTADOS</b> .....	27
<b>5. DISCUSSÃO</b> .....	41
5.1 Relações Interpessoais.....	41
5.2 Trabalho e estudo.....	42
5.3 Autocuidado.....	43
5.1 Vida em sociedade e cidadania.....	45
5.2 Diferenças obtidas no instrumento.....	46
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	49
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	50
<b>APÊNDICE A</b> .....	57
<b>APÊNDICE B</b> .....	59
<b>ANEXO</b> .....	60

## 1. INTRODUÇÃO

As atividades de trabalho não são apenas um conjunto de ações que têm por fim o sustento ou sobrevivência. Elas ajustam interesses econômicos, sociais, expectativas individuais de sentido e satisfação. Quase sempre são intermediadas por meio de normas ou instituições que interferem direta ou indiretamente na saúde e/ou adoecimento de grupos ou indivíduos.

De acordo com Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018), pautados em dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o cenário social atual tem agravado a prevalência de transtornos emocionais, sendo o trabalho uma das principais fontes desse adoecimento. Cargas pesadas de trabalho, comportamentos negativos como discriminação, desigualdade, violência psicológica, assédio moral estão entre as principais queixas no local de trabalho (World Health Organization, 2022).

O psicólogo, como qualquer outra classe de trabalhadores, está exposto aos estressores organizacionais, que podem ser de natureza física ou psicossocial. A prática da psicologia envolve demandas emocionais intensas, muitas vezes excessivas, que requerem uma relação próxima com as pessoas, tornando-as vulneráveis a estressores ocupacionais. Sabe-se que o desempenho dos profissionais da área da saúde é marcado pela expectativa de elevados níveis de competência e responsabilidade, o que contribui para o aumento do estresse ocupacional (Rodriguez *et al.*, 2015).

Os profissionais de psicologia desempenham um papel importante na sociedade. Entre suas contribuições, pode-se apontar a promoção de bem-estar individual e comunitário, adoção de práticas que visam reduzir os estigmas e colaboração com estudos, pesquisas e práticas relacionadas ao desenvolvimento humano. As áreas e locais de atuação são múltiplos, como por exemplo em clínicas, escolas, empresas e hospitais, fornecendo suporte emocional, realizando programas de intervenção e educação sobre saúde mental. Além disso, suas pesquisas e inovações contribuem significativamente para o avanço do conhecimento científico e o desenvolvimento de novas práticas.

Como estabelecido pelo próprio conselho da profissão, a atuação do profissional é descrita por processos de trabalho que possuem cinco componentes: finalidade ou objetivos, objetos, meios, condições e agentes ou sujeitos, trazendo um caráter de transversalidade na sua atuação (CFP, 2022).

Como em outras profissões, a atuação do psicólogo pode estar relacionada a fatores que representam tanto riscos quanto proteção para a saúde de indivíduos ou grupos. Assim,

compreender os valores e as ações comprometidas desses profissionais é essencial, pois tais escolhas individuais, independentemente do contexto, podem conferir significado às suas práticas e atuar como um elemento de proteção contra os riscos sociais, econômicos e de saúde presentes no ambiente específico desses profissionais.

### **1.1 Terapia de Aceitação e Compromisso**

A terapia de aceitação e compromisso, ou *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) de acordo com sua nomenclatura em inglês, que é a mais usual, é definida como uma abordagem pertencente às terapias comportamentais contextuais que buscam identificar a função do comportamento, a partir das variáveis as quais o sujeito está exposto. Desta forma, o contexto tem valor fundamental para o entendimento do comportamento e para o processo de mudanças, objetivando repertórios mais amplos, flexíveis e efetivos (Santos; Gouveia; Oliveira, 2015).

Esta é uma abordagem dimensional da avaliação clínica, sendo construída pelas pesquisas derivadas da Teoria das Molduras Relacionais (RFT). A RFT tem suas primeiras publicações na década de 1990 com influências de estudos anteriores sobre equivalências de estímulos de Murray Sidman e de governança verbal. Segundo o autor, por meio do reforço, estímulos podem ser pareados e adquirir função, podendo se tornar funcionalmente equivalentes e gerar respostas no organismo derivadas do contexto inicial ao qual o indivíduo foi exposto. Desta forma, há uma interação entre relações arbitrárias e operantes que estabelecem o que é chamado de responder relacional arbitrariamente aplicável (RRAA) (Sidman, 2000; Hayes *et al.*, 2001; Hayes *et al.*, 2021).

Para a ACT, o sofrimento é inerente à condição humana e algumas formas de lidar com eventos dolorosos são vistas como mais rígidas, podendo levar ao que se denomina de inflexibilidade psicológica. Uma destas formas é a esquiva experiencial, na qual o indivíduo evita entrar em contato com eventos (pensamentos, sentimentos, situações), ficando sob controle aversivo, reduzindo repertórios comportamentais que poderiam levar a uma vida mais valorosa. Quando as pessoas não conseguem estar plenamente presentes de maneira flexível, natural e consciente, tornam-se mais vulneráveis à ruminação, à ansiedade e outros problemas. Logo, estar envolvido e atento às situações pode se tornar uma chance de agir sobre a própria história, visto que os pensamentos e emoções evocados não precisam definir o comportamento que vem a seguir. (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021; Hayes *et al.*, 2021).

Nesse sentido, uma vida mais valorosa, segundo a perspectiva da ACT, é aquela em que o indivíduo age de forma comprometida com aquilo que considera significativo, mesmo diante

de experiências internas difíceis. Trata-se de viver de acordo com os próprios valores escolhidos, com disposição para experimentar o desconforto necessário para perseguir uma existência com sentido, o que contribui diretamente para maior bem-estar e qualidade de vida.

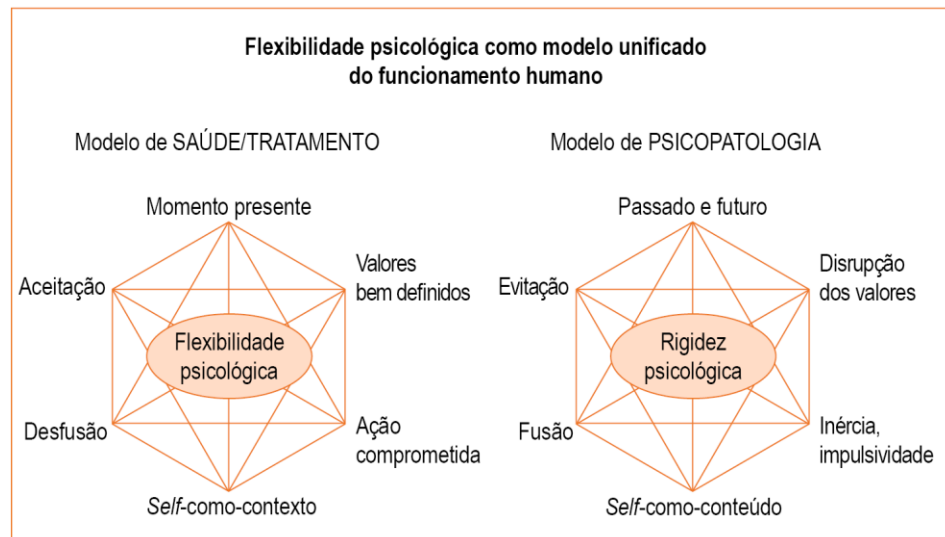
A atuação da ACT é baseada no modelo de flexibilidade psicológica, consistindo em seis processos: contato com o momento presente, *self* como contexto, desfusão cognitiva, aceitação, valores e ações comprometidas. Esses processos atuam de forma conjunta no comportamento e podem ser definidos como o modelo de flexibilidade psicológica. Esta última sendo definida como a habilidade de estar plenamente consciente no momento presente, com aceitação das experiências e agir alinhado aos valores (Bond; Hayes; Barnes-Holmes, 2006; Harris, 2019).

Lundgren *et al.* (2020) investigaram os efeitos do treinamento de aceitação e compromisso (ACT) para promover flexibilidade psicológica no desempenho de atletas de hóquei no gelo. O estudo foi realizado com 21 jogadores na Suécia, divididos em grupos experimental e controle. Os resultados indicaram que a intervenção baseada no ACT foi bem recebida, com melhorias na flexibilidade psicológica e indicadores de desempenho esportivo. O estudo reforça a aplicabilidade do ACT em contextos esportivos para lidar com pressões competitivas e melhorar o desempenho.

Embora a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) tenha demonstrado eficácia em diferentes contextos, como na redução de sintomas depressivos e promoção de bem-estar (Bramwell e Richardson, 2018), alívio da ansiedade em estudantes universitários (Zancan *et al.*, 2023), aumento da flexibilidade psicológica e qualidade de vida em pacientes com transtorno bipolar (Machado, Soares e Costa, 2019) e melhora do desempenho esportivo em atletas (Lundgren *et al.*, 2020), nenhum dos estudos revisados teve psicólogos como público-alvo. Esses achados reforçam a versatilidade da ACT em promover benefícios significativos, mas evidenciam uma lacuna na aplicação dessa abordagem em intervenções direcionadas a psicólogos, sugerindo a necessidade de pesquisas futuras focadas nesse grupo específico.

Da mesma forma para a definição da inflexibilidade psicológica são definidos seis processos, que são opostos aos processos de flexibilidade, sendo esses: preocupação com passado e futuro, *self* como conceito, fusão cognitiva, evitação, disrupção de valores e inércia. O modelo de flexibilidade e de psicopatologia/ rigidez psicológica contrapondo cada aspecto, pode ser visualizado de forma mais clara na Imagem 1.

**Imagem 1.** Modelo de flexibilidade psicológica



Fonte: Melo; Olaz; Perghuer (2018)

A fusão cognitiva e a evitação são pontos essenciais para o entendimento do modelo de psicopatologia na ACT. A fusão ocorre quando eventos encobertos (pensamentos, sentimentos) são entendidos de forma literal e como parte da identidade do indivíduo. A evitação ocorre quando um evento é considerado como aversivo e o sujeito evita entrar em contato com situações ou eventos encobertos; a ação de livrar-se de algo aversivo é altamente reforçadora, no entanto, ao longo do tempo as sensações aversivas tendem a aumentar de intensidade e frequência. Uma observação importante é a diferenciação da evitação realizada a partir de uma esquiva ativa e de uma esquiva passiva, pois evitar é um comportamento filogenético que enquanto espécie ajuda a sobreviver e manter a espécie, assim deve-se sempre analisar o contexto (Saban, 2015). Vanderberghe (2007) explica que a esquiva ativa envolve comportamentos explícitos em que a pessoa age para evitar eventos aversivos. Ela se distingue da esquiva passiva, na qual a pessoa, ao não agir, evita consequências negativas ou desagradáveis. Cada indivíduo tem suas próprias estratégias típicas de esquiva ativa, que fazem parte de sua personalidade. Essas estratégias o protegem de situações adversas e, como efeito colateral, proporcionam sentimentos de segurança e força.

Desta forma, a evitação pode ser um fator protetivo, a depender do contexto em que foi utilizada e da sua função. Assim, quando ocorre fusão e evitação, há uma tendência do indivíduo de ficar "preso", ou seja, direcionando sua atenção aos eventos passados e futuros, o que pode gerar ou aumentar condições de sofrimento. Concomitante a esse evento se apresenta o *self*

como conceito, que ocorre quando se identifica rigidamente com eventos encobertos. O oposto disso ocorre quando o sujeito consegue perceber a existência de processos mentais autônomos que produzem tais eventos e que aprendeu a funcionar de determinadas maneiras de acordo com todo histórico ontogenético e filogenético (Saban, 2015).

Se a fusão e a evitação fazem parte essencial do modelo de psicopatologia da ACT, a desfusão e aceitação são processos também muito importantes na flexibilidade psicológica. A aceitação tem como premissa que eventos desagradáveis, encobertos ou não, fazem parte da vida e muitas vezes não há possibilidade de controlá-los. Por isso, não apresentar resistências a esses eventos e não se identificar com eles, faz com que o processo de fusão seja muitas vezes quebrado, ocorrendo a desfusão, na qual o cliente torna-se observador, abrindo o caminho para a construção do *self* como contexto e conseguindo viver mais o momento presente. Importante ressaltar que a aceitação não quer dizer ausência de sofrimento, mas sim experienciar eventos difíceis e agradáveis de forma a lidar com eles, com as ferramentas existentes (Saban, 2015).

O *mindfulness* ou atenção plena se consolida por meio do manejo formal (feito de forma técnica e guiada) ou informal (em ações do cotidiano) de treinamento para contato com momento presente. Ele produz no indivíduo a aptidão de reduzir a importância dada à avaliação negativa, que aumenta a ansiedade e o estresse fazendo com que os indivíduos aprendam a se afastar dos pensamentos autocríticos e manter intencional e de forma sustentada o foco na situação externa (Vorkapic; Rangé, 2013). Apesar de não ser o seu fim em específico, o processo de *mindfulness* gera a capacidade das pessoas mudarem sua forma de se relacionar com as situações apresentadas, sejam elas internas ou ambientais. Ao propor um treinamento em *mindfulness*, o que está sendo indicado é uma alternativa diante dos eventos de vida, estar presente ou intencionalmente de forma sustentada é uma forma do estado de atenção dentro do repertório humano, estando disponível de forma espontânea ou intencional de viver um momento (Vorkapic; Rangé, 2013).

Assim, o modelo dimensional da ACT se caracteriza por entender que comportamentos típicos em frequências e intensidades diferentes podem gerar excessos ou *déficits* ocorrendo de forma disfuncional e desconfortável (Banaco *et al.*, 2012). Por isso, propõe uma abordagem transdiagnóstica, que considera muito mais a função do que a topografia do comportamento.

Hayes, Strosahl e Wilson (2021) fazem críticas à quinta edição do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM - 5) citando as altas taxas de comorbidades entre os transtornos. Isso não quer dizer que a teoria ignore as diferenças entre os transtornos mentais, mas entende um modelo comum de funcionamento com topografias diferentes. Uma das proposições consideradas, segundo Rief (2020), é que os transtornos

mentais poderiam ser definidos como “transtornos de expectativas”, segundo o qual o cérebro é como uma “máquina” que funciona prevendo eventos, o que em níveis elevados e em formas diferentes podem levar à rigidez psicológica e à evitação. Assim, diferentes transtornos têm predominância de expectativas mais ou menos específicas, mas que têm como base um mesmo princípio de funcionamento (Rief, 2020).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) não tende a considerar o sofrimento como exclusivamente ligado ao aspecto patológico. Ela reconhece uma continuidade entre o que é considerado adoecimento e um estado emocional comum. Por meio de seu modelo conceitual abrangente, a ACT compreende que o sofrimento é o resultado de uma interação complexa de vários processos. Embora a inflexibilidade psicológica seja um componente importante, outros fatores, como necessidades, dificuldades, problemas médicos, de saúde mental, comportamental ou misto, também contribuem para essa experiência de sofrimento humano (Lucena-Santos *et al.*, 2023).

## 1.2 Valores

Valores na ACT têm uma definição e significado diferente do convencional, o dicionário descreve em sua primeira definição que “valores” são “crenças em relação ao que é certo ou errado e ao que é importante na vida, em termos morais, culturais e sociais” (Michaelis - Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, 2024). É importante fazer essa distinção para que não ocorram deduções ou interpretações equívocas, pois, apesar de ser uma palavra comum e geralmente de fácil entendimento do seu significado, ela está definida de forma específica dentro do modelo de intervenção da ACT.

Na ACT, as experiências são uma gama de eventos simultâneos como sentimentos, sensações, pensamentos, ações e narrativas. As ações por sua vez podem ser emitidas, com ou sem atenção, por regras (motivadas por pensamentos ou aprovação social), pela moral, por adequação ou por objetivos claros e duradouros de vida (Santos *et al.*, 2023)

Para entender as ações a ACT criou dois modelos, o de flexibilidade e o de inflexibilidade, que pode ser definido dentro do contextualismo funcional. Este apresenta qualidades da experiência e tem como finalidade descrever, prever e influenciar aspectos do comportamento (Santos *et al.*, 2023).

Antes de definir valores, é importante contextualizar o porquê exercitar valores pode ter uma função em ambientes clínicos e não clínicos. O mundo moderno é composto por inúmeras variáveis que podem interagir como contingências concorrentes em um comportamento,

algumas delas são as regras da sociedade, o impacto da publicidade e forças econômicas e sociais abrangentes (Santos *et al.*, 2023).

Além disso, a espécie humana é composta por seres verbais, capazes de encontrar sentido e ao se expressar verbalmente produzir propósito sobre inúmeras situações, sejam elas parecidas ou diversas (Wilson; Murrell, 2004). Por outro lado, a história humana vem de um processo cooperativo, o que torna a relação com outras pessoas um fator importante no convívio e interação, colaborando para um aumento da sensibilidade quando há rejeição e isolamento social (Hayes; Saford, 2014).

Uma das funções que valores podem adquirir na vida das pessoas é a de produzir um enriquecimento e aumento de qualidade na vida social (Hayes; Saford, 2014). Quando o agir ocorre em nome de um valor cria-se a capacidade de enfrentar situações que produzem medo ou outras sensações desagradáveis (Wilson; Murrell, 2004).

Ao decidir explorar os valores, pode-se refletir sobre como se deseja reagir diante das variáveis contextuais, ampliando as opções de comportamento. Quando as ações carecem dessa qualidade, podem ser executadas sem entusiasmo, sem convicção, com relutância, resultando em inação, desistência, procrastinação ou ações impulsivas (Santos *et al.*, 2023).

Descritos os possíveis efeitos da ausência de valores, em uma perspectiva analítico-comportamental ele é definido como as consequências escolhidas de forma livre e construídas verbalmente a partir de padrões de atividade contínuos, dinâmicos e em constante evolução, que geram reforçadores predominantes intrínsecos ao ato de se engajar nesses comportamentos valorizados (Wilson; DuFrene, 2009). Vale ressaltar que valores não são regras ou metas, que teriam elementos como “não posso”, “preciso” ou “tenho que” (Harrys, 2018), podendo confundir a forma que são reconhecidos o que tornaria o comportamento uma tática, convenção ou obrigação.

A tradução dos valores em termos behavioristas pode ser entendida como padrões de resposta que favorecem reforçadores adiados em detrimento de reforçadores imediatos. Esses valores são expressos pelo acúmulo de escolhas ao longo do tempo em direção a esses reforçadores adiados (Dixon; Paliliunas, 2020). Em outras palavras, quando alguém consistentemente escolhe uma ação comprometida, isso reflete um valor que essa pessoa atribui ao reforçador em longo prazo.

Esses padrões de escolha podem ser descritos verbalmente pela própria pessoa (tateados) ou por observadores que analisam o comportamento da pessoa em diferentes situações (Dixon; Paliliunas, 2020). No behaviorismo, essa ideia pode ser vinculada à noção de controle de

estímulos e reforçamento diferencial, onde as contingências passadas e presentes moldam essas preferências por reforçadores adiados.

Como a espécie humana constrói a competência verbal, ela passa a se comportar por propósitos verbalmente construídos seja na presença ou não de estímulos específicos, pois independem de treino direto, por serem construídas de maneira informal na própria história do indivíduo (Dittrich; Leonardi; Silveira, 2024). Nesse ponto, contribuições como da RFT foram importantes para construir o caminho dos valores na ACT, principalmente no que tange ao propósito.

Propósito e valores se ligam de forma pertinente, na medida em que se conectam à emissão de ações que estejam verbalmente descritas e relacionadas arbitrariamente por pertencerem a um conjunto de ações que faz referência a algo importante para o indivíduo em seu todo (Dittrich *et al.*, 2024). Esse valor, segundo Dittrich e colaboradores (p.36, 2024), não é algo que possa ser completamente alcançado. Mesmo que esses comportamentos sejam executados por um dia, uma semana ou até por décadas, um fechamento definitivo não ocorre. Ao trazer todas essas definições, o objetivo é clarificar como as bases filosóficas e científicas em que a ACT se apoia entendem o mesmo tema, sendo explicações importantes para seu entendimento teórico.

Outra forma de explicar valores, está na própria visão da ACT de que identificar seus valores é um passo fundamental para encontrar propósito na sua vida. Eles refletem o que é realmente mais importante para você, o tipo de pessoa que deseja ser, o que considera relevante, vital e significativo, e o que busca alcançar na vida (Harris, 2011).

Pense que uma pessoa descobriu que vai ter um filho, de forma encoberta ela entra em contato com lembranças, expectativas, frustrações entre outros sentimentos e sensações sobre família e cuidado, o que pode interferir no tipo de cuidador que deseja ser. Entretanto, se o valor dessa pessoa for ser presente e amoroso ela pode se engajar em ações como trocar as fraldas da criança, ser paciente em momentos de cansaço, estar atento às necessidades da criança, ajudá-la a dormir, gerando fatores de promoção ou proteção de saúde dessa criança.

Nesse caso, ser algo é o padrão verbalmente construído, as ações são os padrões de comportamento contínuos e promover a saúde da criança, as consequências livremente escolhidas. Esse conjunto de variáveis geraria vitalidade e uma vida significativa, o que seria reforçado positivamente e também pelo significado de ser algo em determinada situação. Valores também possuem certo tipo de qualidade ou de características e são livremente escolhidos, podem ser socializados, estabelecem reforçadores intrínsecos (ao próprio

comportamento), ocorrem no agora, estendendo o significado ao longo do tempo e estão ligados a um novo tipo de contingência - do significado (Hayes *et al.*, 2021).

Descobrir os valores do cliente, para a ACT, é um processo de intimidade. A partir desse ponto, cliente e psicólogo estão em estado de abertura, que significa compartilhar verbalmente aspectos da vida, que muitas vezes outras pessoas não conhecem e de vulnerabilidade, ou seja, apesar de todas as questões profissionais e éticas ali existe uma relação humana de igualdade e confiança. Nesse ponto, descobrir e avaliar valores tem algumas funções: achar motivações e discrepâncias entre ações e valores de vida, que valores não têm a ver com sucesso ou fracasso, e por último, manter a pessoa na vida que acontece agora, pois é o único momento que de fato um ser humano tem para fazer uma escolha (Hayes *et al.*, 2021).

Valores em ACT não podem ser confundidos com outras formas de explicar “valores”. Para não haver equívocos, é importante entender quais qualidades ao serem encontradas são contrárias a esse processo. Não são valores as ações que visam aprovação social, tentativas de agradar pessoas, escolhas norteadas por regras como “tem que”, não se conectam com ruminções sobre o passado ou expectativas sobre o futuro e por fim não visam consequências específicas ou que sejam socialmente relevantes (Hayes; Smith, 2022).

A finalidade dos valores é a ação, eles começam por meio do comportamento verbal, transitando por situações contextuais, pela capacidade de agir de forma flexível até chegar em seu fim, ações duradouras no tempo, e que são executadas com atenção no presente, ações que por estarem sempre no presente são inacabadas. Descrito pelas palavras do próprio autor: “valores são verbos e advérbios, não substantivos ou adjetivos; eles são algo que você faz ou uma qualidade de algo que você faz, não algo que você tem...eles nunca terminam. Você nunca está acabado” (Hayes; Smith, 2022, p.155).

Wilson, Sandoz e Kitchens (2010) validaram o *Valued Living Questionnaire* (VLQ) como instrumento para medir ações alinhadas a valores em contextos comportamentais. A pesquisa foi conduzida com 150 adultos nos Estados Unidos. Os resultados mostraram que o VLQ é uma ferramenta confiável e válida para avaliar a congruência entre valores pessoais e comportamentos. O estudo evidenciou que maior alinhamento entre valores e ações está relacionado a um maior bem-estar psicológico, reforçando sua aplicabilidade em intervenções baseadas em valores.

O VLQ (Valued Living Questionnaire) ao ser pesquisado por Reilly e colaboradores (2019) foram identificados 66 artigos mensurando valores, que no total soma uma amostra de 14.919 indivíduos, média de 222,70 sujeitos por estudo. Ao analisar a validade do conteúdo,

validade do construto e consistência interna, o VLQ, junto a outras duas escalas chegam nos patamares de escala com suporte científico robusto.

A validade de conteúdo diz respeito ao quão bem o teor de um instrumento representa de forma adequada o conceito que pretende medir. A consistência interna indica se todas as subpartes de um instrumento avaliam a mesma característica. A validade de construto refere-se à medida em que um conjunto de variáveis de fato reflete o conceito que está sendo avaliado (Souza *et al.*, 2017).

Em Wilson e colaboradores (2010) vários dados sobre valores são descritos, o primeiro é que ao se aproximar de uma vida comprometida ela se relaciona positivamente com aumento da qualidade de vida e redução do sofrimento. Altos índices no VLQ correspondem a correlações negativas com dificuldades no tratamento, dificuldade nas relações, ambiente psicossocial negativo, agressividade, somatização, ansiedade e depressão. E apontam correlações positivas com vitalidade, funcionamento social, saúde mental e ação a despeito de problemas físicos e emocionais.

Bramwell e Richardson (2018) analisaram as relações entre mudanças em ações baseadas em valores e redução de sintomas de depressão após intervenções com ACT. O estudo incluiu 48 pacientes do Reino Unido que receberam terapia em contexto clínico. Os achados mostraram que melhorias no distanciamento cognitivo (*defusion*) e em ações alinhadas aos valores pessoais estiveram associadas a redução dos sintomas depressivos e melhora no bem-estar geral, destacando a relevância do ACT em intervenções voltadas à saúde mental.

Em um estudo qualitativo sobre a aplicação da Terapia de Aceitação e Compromisso em estudantes universitários envolveu 15 participantes de uma universidade brasileira, com o objetivo de avaliar a eficácia do ACT na redução de sintomas de ansiedade e melhora no alinhamento entre ações e valores. Os resultados indicaram mudanças significativas na forma como os participantes lidavam com pensamentos ansiosos, promovendo maior engajamento em ações coerentes com seus valores (Zancan *et al.*, 2023).

Em um estudo realizado com 12 participantes em um contexto clínico no Brasil. Machado, Soares e Costa (2019) avaliaram uma intervenção em grupo baseada no ACT para indivíduos diagnosticados com transtorno bipolar. Os resultados demonstraram que a intervenção foi eficaz em promover maior flexibilidade psicológica, ajudando os pacientes a lidar melhor com emoções e ações desafiadoras relacionadas ao transtorno. Os participantes relataram um aumento na qualidade de vida e maior alinhamento entre ações e valores pessoais.

### 1.3 Psicólogos

Como profissão, a psicologia foi regulamentada no Brasil com a Lei nº 4.119 de 27 de agosto de 1962 (Brasil, 1962) e suas atribuições profissionais foram catalogadas pelo Conselho Federal de Psicologia em 1992 (CFP, 1992). Desde então as áreas da psicologia clínica, saúde, trabalho, trânsito, educacional, jurídico, esporte, social e docência são desenvolvidas com “o objetivo de promover, em seu trabalho, o respeito à dignidade e integridade do ser humano” (CFP, 1992, p. 1).

É fundamental levar em conta o contexto histórico e social do trabalho, pois a saúde mental não depende apenas da organização, das estratégias e das escolhas individuais, mas também de fatores sociais, como moradia, dignidade, educação e participação política. Dessa forma, a injustiça social, a discriminação e a dificuldade de acesso a direitos básicos contribuem para um aumento do desequilíbrio emocional e do sofrimento psíquico (CRP, 2011).

A citação acima do Conselho Regional de Psicologia de São Paulo deixa claro o posicionamento da psicologia que é o de promoção de saúde por meio de uma psicologia histórica e crítica. Ao lidar com o sofrimento humano atende as demandas do sujeito de forma a promover intervenções que levem a reflexão de um sujeito ativo que tenha mais satisfação no âmbito individual e social no qual está inserido. Os psicólogos também podem atuar em planejamento e construção de políticas públicas levando em conta a subjetividade presente nesses projetos (Bock; Fortado; Teixeira, 2008).

Os profissionais que lidam com a área do cuidado, estão mais expostos a condições das quais não se tem controle e muitas vezes lidam com frustrações constantes e situações de estresse. A síndrome de *Burnout* em seus estudos iniciais teve como foco as áreas do cuidado em saúde e educação, justamente pelas demandas que esses trabalhos exigem. Um estudo com 518 psicólogos atuantes no Rio Grande do Sul, que avaliou preditores da síndrome de *Burnout*, obteve como principal resultado que quanto maior a sobrecarga no trabalho, o uso de estratégias focadas na emoção, o esforço para expressar sentimentos adequadamente no trabalho, menor o entusiasmo em relação ao trabalho e quanto maior a autonomia, o uso de estratégias focadas no problema, o salário, a auto eficácia, maior também o entusiasmo para o trabalho (Rodriguez; Carlotto, 2017).

Profissionais da área do cuidado humano em saúde apresentam mais riscos para o desenvolvimento do *Burnout* do que outras áreas de trabalho em geral (Maslach, 2016). Pesquisa realizada com 915 psicólogos do Brasil encontrou níveis mais baixos de exaustão e maior realização profissional em psicólogos mais experientes em relação aos menos

experientes, sugerindo que psicólogos recém-formados precisam ainda estabelecer a carreira, por vezes trabalhando mais horas e psicólogos mais experientes podem ter mais estratégias desenvolvidas ao longo do seu percurso para lidar com as dificuldades relacionadas à profissão (Biehl, 2009).

A profissão de psicólogo é marcada por intensas demandas emocionais e éticas, além de desafios relacionados à saúde mental e ao bem-estar dos profissionais. O estudo sobre valores e práticas comprometidas ganha relevância ao lançar luz sobre os fatores que sustentam a atuação desses profissionais diante de situações de estresse ocupacional, exaustão emocional e dilemas éticos.

Compreender como os psicólogos lidam com as demandas da profissão e quais estratégias utilizam para alinhar suas ações a valores pessoais e profissionais é essencial para desenvolver intervenções que promovam a saúde mental, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e a eficácia no trabalho. Apesar de o levantamento não ter encontrado pesquisas com o VLQ e sobre valores com psicólogos, foram levantadas pesquisas que abordassem de alguma maneira temas similares aos abordados pelo instrumento e por características que estão sendo evidenciadas na literatura sobre os profissionais de psicologia.

De Lima, Sabino e Borges (2020) avaliaram o bem-estar subjetivo de 39 psicólogos em Goiás, identificando que muitos atuam em múltiplas áreas, com predominância da clínica. Os autores destacaram que profissionais de saúde são mais suscetíveis a estressores ocupacionais, como manejo emocional, excesso de trabalho, questões financeiras, e contato constante com sofrimento. Além disso, fatores não relacionados à profissão, como conflitos familiares, responsabilidades pessoais, trânsito e insegurança pública, também contribuem para o cansaço. Apesar disso, os psicólogos utilizam estratégias de enfrentamento, como lazer, convivência familiar e social, prática de atividades físicas e hobbies.

Em uma pesquisa transversal com 129 psicólogos clínicos brasileiros, Rodriguez *et al.* (2015) identificaram seis fatores estressores no trabalho desses profissionais. Psicólogos autônomos destacaram questões como ganhos financeiros instáveis e excesso de atividades, enquanto os assalariados relataram falta de autonomia, sobrecarga, baixa remuneração e reconhecimento. Outros estressores incluem relações interpessoais, trabalho emocional, fatores organizacionais e exigências da profissão, como necessidade de supervisão, psicoterapia pessoal e aperfeiçoamento contínuo. A pesquisa evidencia o esforço emocional da profissão e desafios como manejo do sofrimento, expectativas dos pacientes e conflitos em diferentes níveis.

Matos e Borowski (2019) realizaram um estudo qualitativo sobre as vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos no sul do Brasil. Por meio de entrevistas semiestruturadas com 12 psicólogos, a pesquisa revelou que esses profissionais frequentemente enfrentam desafios emocionais relacionados à carga emocional do trabalho clínico. Estratégias de regulação, como supervisão profissional e práticas de autocuidado, foram destacadas como fundamentais para lidar com o desgaste emocional e preservar a eficácia no atendimento.

Serra (2019) em sua dissertação de mestrado realizada na Universidade Fernando Pessoa, em Portugal, analisou o impacto da prática profissional na saúde e no bem-estar de psicólogos brasileiros. A pesquisa incluiu 120 psicólogos e utilizou questionários para avaliar níveis de estresse, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida. Os resultados apontaram que altos níveis de exaustão emocional e falta de suporte organizacional contribuem negativamente para a saúde mental, enquanto práticas de autocuidado e equilíbrio entre vida pessoal e profissional são fatores protetores essenciais.

Rodríguez e Carlotto (2014) analisaram a prevalência e os fatores associados à síndrome de *Burnout* em psicólogos. A amostra incluiu 312 psicólogos atuantes em diversos contextos clínicos no Chile. Os resultados indicaram que cerca de 30% dos participantes apresentaram níveis moderados a altos de *Burnout*, sendo as mulheres e os profissionais com maior carga horária os mais afetados. Fatores como baixa autonomia no trabalho e falta de reconhecimento foram identificados como os principais preditores do esgotamento profissional, destacando a necessidade de intervenções organizacionais.

Marques e Carlotto (2024a) investigaram demandas e recursos associados à síndrome de *Burnout* em psicólogos clínicos. O estudo, realizado com 240 psicólogos brasileiros, utilizou modelos teóricos de demandas-recursos no trabalho para compreender os fatores preditores do *Burnout*. Os resultados indicaram que altos níveis de demandas emocionais e carga de trabalho estão associados a maior prevalência de *Burnout*, enquanto recursos como suporte social e equilíbrio entre vida pessoal e profissional têm efeito protetor. A pesquisa reforça a importância de estratégias preventivas para reduzir os impactos do *Burnout* na prática clínica.

Marques e Carlotto (2024b) exploraram a síndrome de *Burnout* em psicólogos clínicos utilizando o modelo Demandas-Recursos. O estudo, realizado no Brasil, contou com 240 participantes, avaliando os fatores que predizem o *Burnout* na prática psicológica. Os achados sugerem que altos níveis de demandas de trabalho, associados a recursos insuficientes, estão diretamente relacionados ao desenvolvimento da síndrome. Além disso, o estudo destacou a

necessidade de estratégias organizacionais para melhorar as condições de trabalho e preservar a saúde mental dos psicólogos.

Silva *et al.* (2020) realizaram uma revisão integrativa sobre a relação entre sentido de vida e espiritualidade na América Latina, envolvendo estudos de diversos contextos profissionais. A análise revelou que a espiritualidade está positivamente correlacionada ao sentido de vida, sendo um recurso significativo para lidar com adversidades e promover bem-estar. Os autores destacam que intervenções baseadas no fortalecimento desses aspectos podem ser especialmente úteis em populações vulneráveis, incluindo profissionais de saúde.

Cury *et al.* (2021) investigaram as possíveis conexões entre alcoolismo e a atuação do psicólogo clínico. A pesquisa foi realizada no Brasil, com base em uma revisão bibliográfica integrativa. O estudo teve como objetivo compreender como o trabalho dos psicólogos clínicos pode auxiliar na intervenção e prevenção do alcoolismo. Os resultados indicaram que a relação terapêutica é crucial para o sucesso no tratamento, além de ressaltar a importância de uma abordagem interdisciplinar para abordar questões associadas ao alcoolismo e promover estratégias de enfrentamento mais eficazes.

Oliveira e Junges (2012) investigaram as percepções de psicólogos sobre a relação entre saúde mental e espiritualidade/religiosidade. O estudo qualitativo contou com a participação de 20 psicólogos atuantes no Brasil. Os resultados indicaram que a maioria dos profissionais considera a espiritualidade como um fator importante para a saúde mental, mas apontaram a necessidade de maior preparo técnico para integrar essa dimensão no contexto clínico. A pesquisa sugere que abordagens integrativas podem enriquecer o cuidado psicológico.

Sena e Silva (2023) examinaram a relação entre espiritualidade e sentido de vida entre profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-19. O estudo, realizado no Brasil, incluiu 250 profissionais de diversas áreas, revelando que níveis mais altos de espiritualidade estavam associados a uma maior percepção de sentido de vida e resiliência. Os achados destacam a importância de apoiar a espiritualidade como recurso para o enfrentamento de situações de crise.

Melo (2002) abordou a dimensão ética da prática psicológica em instituições, com foco em desafios e responsabilidades éticas enfrentados por psicólogos em contextos institucionais brasileiros. O estudo destacou a necessidade de uma reflexão contínua sobre a ética profissional, especialmente em situações de conflito de interesses ou vulnerabilidade dos usuários. Os resultados sugerem que a formação ética deve ser um componente central da formação e supervisão profissional em psicologia.

Mezzalira (2019) discutiu a dimensão ética e política da psicologia escolar no Brasil, com base em uma análise teórica de práticas e políticas educacionais. A pesquisa enfatizou a

necessidade de uma atuação crítica e ética dos psicólogos escolares diante das desigualdades educacionais, propondo uma abordagem que valorize a transformação social e o empoderamento dos estudantes. O estudo destaca a responsabilidade ética do psicólogo em contextos institucionais.

Os estudos revisados destacam os desafios emocionais, organizacionais e éticos enfrentados pelos psicólogos em diferentes contextos de atuação, evidenciando fatores de risco como demandas excessivas, falta de suporte e reconhecimento, e vulnerabilidade ao *Burnout*. Ao mesmo tempo, apontam estratégias de enfrentamento e recursos protetores, como práticas de autocuidado, supervisão profissional, equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e o fortalecimento de dimensões como espiritualidade e sentido de vida, que promovem resiliência e bem-estar. Esses achados sublinham a necessidade de intervenções específicas para prevenir o esgotamento emocional e fortalecer os recursos disponíveis aos psicólogos, ao mesmo tempo em que ressaltam a importância da formação ética e da integração de práticas que considerem as dimensões humanas e sociais do trabalho em psicologia.

A presente pesquisa tem por hipótese que psicólogos que enfrentam dificuldades para alinhar suas ações aos seus valores pessoais podem estar suscetíveis a mais fatores de risco, de estresse e *Burnout*, enquanto aqueles que adotam práticas regulares de autocuidado podem evidenciar maior resiliência. O fortalecimento entre valores pessoais e práticas profissionais, por meio de ações individuais, institucionais e sociais podem aumentar a chance de melhorias na forma de vivenciar o trabalho e outros aspectos de vida, contribuindo para a promoção do bem-estar e a redução do estresse ocupacional.

Diante da alta prevalência da síndrome de Burnout entre psicólogos, torna-se necessário o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que promovam transformação na forma como esses profissionais se relacionam com suas experiências internas. Nesse contexto, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) oferece uma contribuição valiosa ao propor um modelo de intervenção baseado na flexibilização psicológica e na vivência de uma vida orientada por valores pessoais. Ao invés de focar exclusivamente na eliminação do sofrimento.

Nesse sentido, o uso do VLQ nesta pesquisa se justifica pela relevância em identificar quais domínios de valor estão mais ou menos alinhados à prática cotidiana dos psicólogos, permitindo compreender o impacto da congruência entre a percepção e a ação sobre o bem-estar. A inclusão da espiritualidade como um dos domínios avaliados pelo instrumento reflete a ênfase crescente da literatura na importância dessa dimensão como recurso de enfrentamento e de construção de sentido diante das adversidades. Embora não seja o foco principal desta análise, a espiritualidade será retomada em discussões futuras, à medida que se integra de forma

transversal às experiências de vida valorosa e à resiliência, especialmente em contextos de crise e sofrimento.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Identificar, descrever e analisar características sociodemográficas, laborais e valores pessoais em psicólogos atuantes com base no Questionário de Valores de Vida (VLQ) e na ACT.

### **2.2 Específicos**

Verificar valores preponderantes na população estudada

Analisar as diferenças de respostas entre a primeira e a segunda parte do VLQ

## **3. MÉTODO**

Trata-se de estudo de campo (*survey*) exploratório, de caráter transversal, por meio de amostra não probabilística de disponibilidade. A coleta de dados foi realizada de forma *online*. O delineamento foi de pesquisa quantitativa, correlacional, de natureza descritiva.

### **3.1 Participantes**

A amostra foi composta por 147 profissionais das diversas áreas de atuação de psicologia. O convite foi realizado de forma *online* por meio de grupos de aplicativo de mensagens e *e-mail*.

#### **3.1.1 Critérios de Inclusão**

Os critérios de inclusão para a participação na pesquisa foram a concordância formal com a participação, expressa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Além disso, os participantes poderiam pertencer a qualquer raça ou gênero, desde que tivessem idade superior a 18 anos e atuando na área de psicologia, com registro profissional ativo.

#### **3.1.2 Critérios de Exclusão**

Os critérios de exclusão envolveram a retirada do consentimento informado após o início da pesquisa, bem como o não preenchimento integral dos instrumentos de coleta de dados.

## 3.2 Local

A coleta de dados foi realizada por meio de formulário *online* (assíncrono), tendo sido disponibilizado *link* para acesso deste. Eventuais dúvidas foram retiradas pelo *e-mail* do pesquisador disponibilizado ao participante.

## 3.3 Instrumentos

### 3.3.1 Questionário Sociodemográfico

Questionário (ANEXO A) elaborado para coleta de informações referente aos dados sociodemográficos dos participantes. As questões visam obter dados pessoais, tais como idade, estado civil, cidade que reside, composição familiar, escolaridade, atividade laboral e carga horária, entre outros.

### 3.3.2 Questionário de Valores de Vida (VLQ)

O questionário tem por objetivo medir valores e ações do indivíduo em diferentes domínios. Foi desenvolvido por Wilson *et al.* (2010) com o nome de “Valued Living Questionnaire -VLQ” e apresenta índices de consistência interna satisfatórios (Alpha de Cronbach de  $\alpha = 0,77$  e  $\alpha = 0,75$  para as subescalas de Importância e Consistência, respectivamente). No Brasil foi traduzido e adaptado por Lucena-Santos, Oliveira e Pinto-Gouveia (2014), apresentando boa validade de conteúdo e está disponível para uso.

Ele é composto por 20 itens que são divididos em duas partes, a primeira é a subescala de importância, contém 10 itens que avaliam o grau de importância em diferentes domínios, a segunda mensura o quanto as ações da semana anterior foram condizentes com os domínios assinalados. Cada item é respondido em forma de subescala Likert de 10 pontos, sendo “0” nada importante e “10” extremamente importante na primeira subescala, e “0” nada consistente com meus valores e “10” completamente consistente com meus valores na segunda parte (Lucena-Santos, 2018).

### 3.4 Procedimento

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP). Com a pesquisa devidamente aprovada, Parecer n° 6.998.127 e CAAE 80820124.8.0000.5398, foi realizado, de forma *online*, o convite aos participantes que atendessem aos critérios de inclusão.

Aqueles que desejaram participar da pesquisa, concordaram virtualmente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com as recomendações da Resolução n° 466 de 12/12/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e da Lei de Proteção aos Dados, sendo informado o número do CAAE e do parecer. Em seguida, deveriam preencher o formulário *online*. Foi informado o contato de *e-mail*, caso algum participante tivesse alguma dúvida ou sentisse algum incômodo ao preencher a pesquisa. Também foi enviada cópia automática das respostas para os participantes juntamente com uma via do TCLE.

Enviou-se, então, virtualmente o Questionário Sociodemográfico com cerca de 15 questões (Anexo A) e em seguida o Questionário de Valores de Vida (VLQ) (Anexo B) com 20 questões, em formato de escala Likert.

### 3.5 Análise de Dados

Após coletados os dados, foi feita a organização dos itens sociodemográficos para observar as estatísticas descritivas. Utilizou-se a frequência de resposta total de cada item e a porcentagem, chegando à caracterização e descrição da amostra. Em seguida foram analisados os dados correspondentes ao VLQ descrevendo a frequência das respostas. Também foi realizada análise estatística dos dados, utilizando-se Teste *T* de Student, conforme diferentes categorias, sendo as principais variáveis: gênero, prática de esportes, uso de cigarro e álcool, outra atividade remunerada e resultados globais no instrumento utilizado.

### 3.6 Devolutiva

As devolutivas dos instrumentos aplicados bem como os resultados da pesquisa ocorrerão após a etapa de término da dissertação, sendo feito o envio dos informes via *e-mail* a todos participantes inclusos na pesquisa. Os resultados serão descritos juntamente com orientações, caso se verifique a necessidade do cuidado psicológico.

#### 4. RESULTADOS

Iniciando as análises dos dados coletados, são descritas as informações sociodemográficas dos psicólogos e os resultados obtidos no questionário de valores de vida (VLQ) e sua respectiva discussão, respectivamente. O N da pesquisa foi composto por 147 psicólogos no total.

A Tabela 1 corresponde às características gerais dos participantes.

**Tabela 1.** Características gerais sociodemográficas

<b>CATEGORIA</b>	<b>SUBCATEGORIA</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>%</b>
<b>Faixa etária</b>	20 a 35	84	57,14
	36 a 50	47	31,97
	51 a 65	16	10,88
<b>Estado Civil</b>	Solteiro	68	46,62
	Casados/união estável	70	47,30
	Divorciado	9	6,08
<b>Gênero</b>	Feminino	119	80,95
	Masculino	28	19,05
<b>Número de filhos</b>	Nenhum	93	63,27
	1	38	25,85
	2	10	6,80
	3	5	3,40
	Mais que 3	1	0,68

Fonte: elaborada pelo autor

A Tabela 1 mostrou que a faixa etária predominante está entre 20 e 35 anos (57,14%), seguido de 36 a 50 (31,97%). No estado civil, a maior parte dos psicólogos se enquadra na categoria casados/união estável (47,30%), seguido da categoria solteiros (46,62%), tendo assim uma divisão equilibrada entre solteiros e casados. O gênero predominante foi o feminino (80,95%) e a maioria dos psicólogos participantes não possui filhos (63,27%).

A Tabela 2 apresenta as características acadêmicas.

**Tabela 2.** Características acadêmicas dos psicólogos

<b>CATEGORIA</b>	<b>SUBCATEGORIA</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>%</b>
<b>Nível instrucional</b>	Somente graduação	44	29,93
	Pós lato sensu	73	49,66
	Mestre	23	15,65
	Doutor	7	4,76
<b>Instituição de ensino</b>	Privada	110	74,83
	Pública	35	23,81
	Pública e privada	2	1,36

Fonte: elaborada pelo autor

Nos dados acadêmicos, a especialização representa a maior frequência entre os profissionais (49,66%) e, quanto ao tipo de instituição, grande parte dessa população se encontra em cursos privados (74,83%).

A seguir, apresentam-se as características laborais dos participantes.

**Tabela 3.** Área de atuação dos psicólogos

<b>CATEGORIA</b>	<b>SUBCATEGORIA</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>%</b>
<b>Área de atuação</b>	Clínica	84	57,14
	Educacional	5	3,4
	Atua em mais de uma área	45	30,61
	Jurídico	7	4,76
	Docência	2	1,36
	Trabalho	2	1,36
	Social	1	0,68
	Trânsito	1	0,68
<b>Tempo de trabalho</b>	Maior tempo	42 anos	-
	Menor tempo	6 meses	-
<b>Carga em horas semanais</b>	Maior quantidade	60 horas	-
	Menor quantidade	6 horas	-
	Média	30	-
	Desvio Padrão	13	-
<b>Setor de trabalho</b>	Mais de um regime	52	35,37
	Pessoa física	37	25,17
	Privado	31	21,09
	Público	12	8,16
	Pessoa jurídica	6	4,08
	CLT	6	4,08
	Outro regime	3	2,04
<b>Turno de trabalho</b>	Manhã, tarde e noite	71	48,3
	Manhã, tarde	38	25,85
	Tarde, noite	13	8,84
	Noite	9	6,12
	Tarde	8	5,44
	Manhã	5	3,4
	Manhã, noite	3	2,04

Fonte: elaborada pelo autor

Esses dados indicam uma predominância de atuação na área clínica (57,14%) seguida da atuação em mais de uma área (30,61%). A carga horária semanal varia entre 6 e 60 horas, com média de 30 horas (DP=13), há uma diferença de 54 horas entre o maior e menor tempo semanal trabalhados, e uma considerável diversidade de setores e tempo de serviço entre os psicólogos analisados com variação entre 6 meses e 42 anos de atuação.

Na Tabela 4 são apresentadas as características comportamentais relacionadas aos cuidados em saúde.

**Tabela 4.** Informações comportamentais

<b>CATEGORIA</b>	<b>SUBCATEGORIA</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>%</b>
<b>Prática de esportes</b>	Sim	95	64,63
	Não	52	35,37
<b>Uso contínuo de cigarro/charuto/narguilé/ cigarros eletrônicos</b>	Sim	10	6,8
	Não	137	93,2
<b>Uso de álcool de forma contínua</b>	Sim	14	9,52
	Não	133	90,48
<b>Uso contínuo de medicação</b>	Sim	62	42,18
	Não	85	57,8
<b>Média de horas de sono por noite</b>	Menor frequência	5	3,4
	Maior frequência	9	4,76
	Média	7	
	Desvio Padrão	1,05	

Fonte: elaborada pelo autor

Esses dados mostram que a maioria dos psicólogos (64,63%) adota a prática de esportes, o que representa aproximadamente dois terços da população estudada, a maior parte declarou não realizar uso contínuo de substâncias como cigarro e álcool (93,20%), enquanto na categoria que descreve o uso contínuo de medicamento a frequência de resposta afirmativa representa quase metade da amostra (57,82%).

A média de horas de sono também varia entre 5 e 9 horas que produz uma diferença de 4 horas de diferença entre as rotinas de descanso.

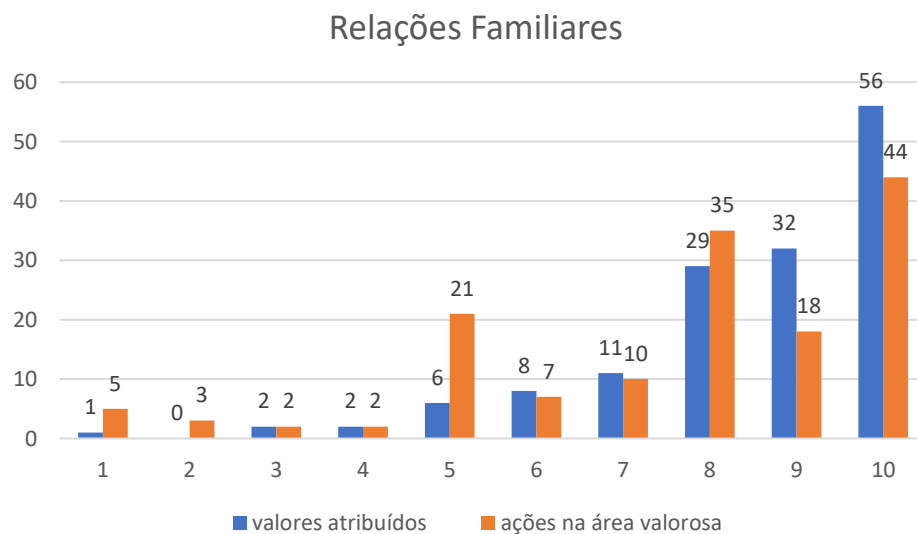
Os gráficos a seguir apresentam os dados do VLQ (Questionário de Valores de Vida). Este não é um instrumento avaliativo e sim de rastreamento, suas medidas têm caráter exploratório em ambientes clínicos e não clínicos e pode ser aplicado em vários momentos (antes, no início, após uma etapa ou no final) de uma intervenção. No caso específico deste estudo ele foi executado apenas uma vez em coleta única dos dados, de forma *online* e espontânea.

Os gráficos apresentam a frequência de respostas para cada pontuação (1 a 10), sendo que quanto mais próxima de 1 menor e quanto mais próximo de 10 maior a importância dada para aquele valor. A segunda parte dos gráficos apresenta as respostas sobre quanto os psicólogos consideram que colocam em prática em suas ações os valores de cada área, também apresentada com pontuação de 1 a 10, sendo que quanto mais próximo de 1 menos considera que coloca em prática e quanto mais próximo de 10 mais considera que coloca o valor em

prática. Para cada valor será apresentado um gráfico, sendo possível visualizar as frequências de respostas na primeira e na segunda parte, comparando o quanto cada valor é julgado importante e quanto considera colocar em prática em suas ações determinado valor.

O Gráfico 1 apresenta as respostas referentes ao domínio “Relações familiares” no VLQ

**Gráfico 1.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Relações familiares”

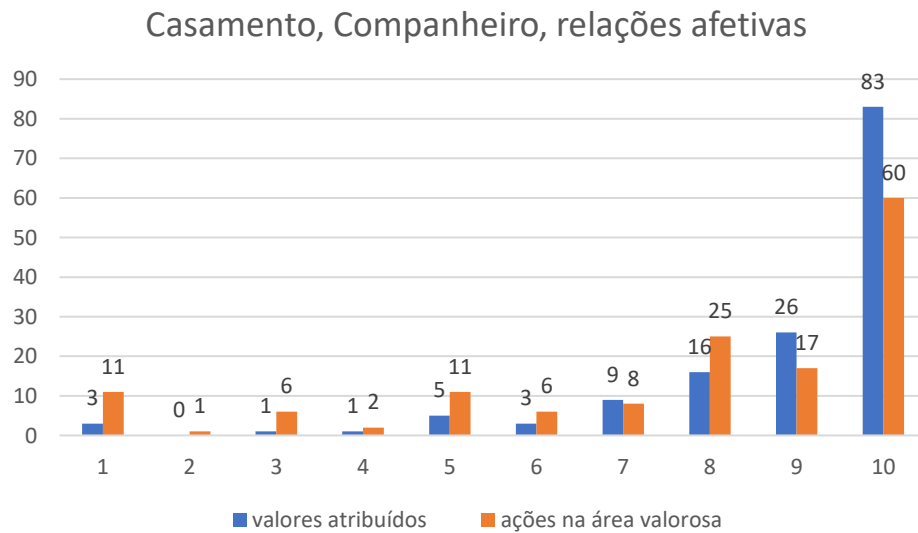


Fonte: elaborada pelo autor

A partir da leitura do Gráfico 1 é possível visualizar que as maiores frequências estão concentradas nas pontuações 8, 9 e 10 o que mostra que os participantes consideram este um valor importante. No entanto, há discordância (pontuação 9 e 10) entre o valor dado e a ação dirigida a este valor familiar e entre a ação e o valor atribuído (pontuação 1, 5 e 8).

O Gráfico 2 apresenta as respostas referentes ao domínio “Casamento/companheiro/relacionamento afetivo” no VLQ.

**Gráfico 2.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Casamento/companheiro/relacionamento afetivo”

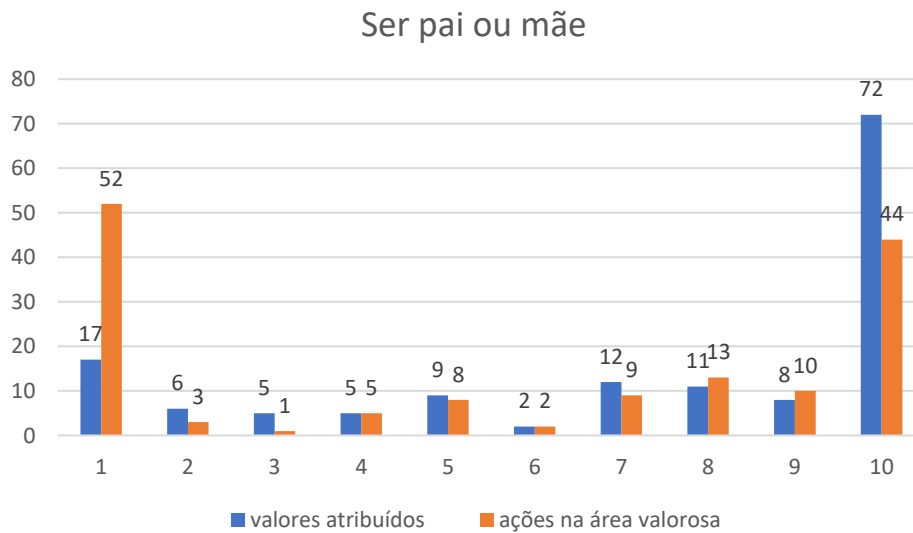


Fonte: elaborada pelo autor

O Gráfico 2 apresenta predominância de respostas na pontuação 10 em ambas as partes, seguidos da pontuação 9 e 8. Como no Gráfico 1 há também um declínio das respostas nas ações comprometidas, ou seja, apesar de ser uma área valorizada, há a percepção de que não se vive o quanto se valoriza.

O Gráfico 3 apresenta as respostas referente ao domínio no valor “Ser pai ou mãe” no VLQ.

**Gráfico 3.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Ser pai ou mãe (ou exercer esse papel)”

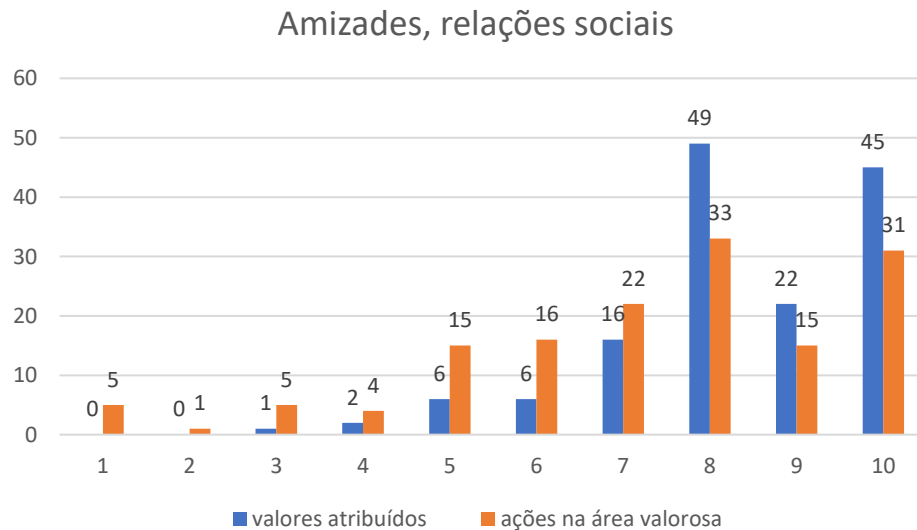


Fonte: elaborada pelo autor

O Gráfico 3 apresenta uma distribuição diferente dos anteriores, apesar de que no valor atribuído a maior frequência se concentra na pontuação 10, na segunda etapa as respostas se concentraram majoritariamente na pontuação 1, seguido da pontuação 10. Isto pode ser devido à dificuldade de desempenhar esses papéis como gostariam, mas, necessita de cautela para tal leitura, visto que nos dados sociodemográficos 93 participantes assinalaram não ter filhos, ou seja, por não possuírem filhos não colocam esse valor em prática.

O Gráfico 4 apresenta as respostas referente ao domínio no valor “Amizades/Relações familiares” no VLQ.

**Gráfico 4.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Amizades/Relações familiares”

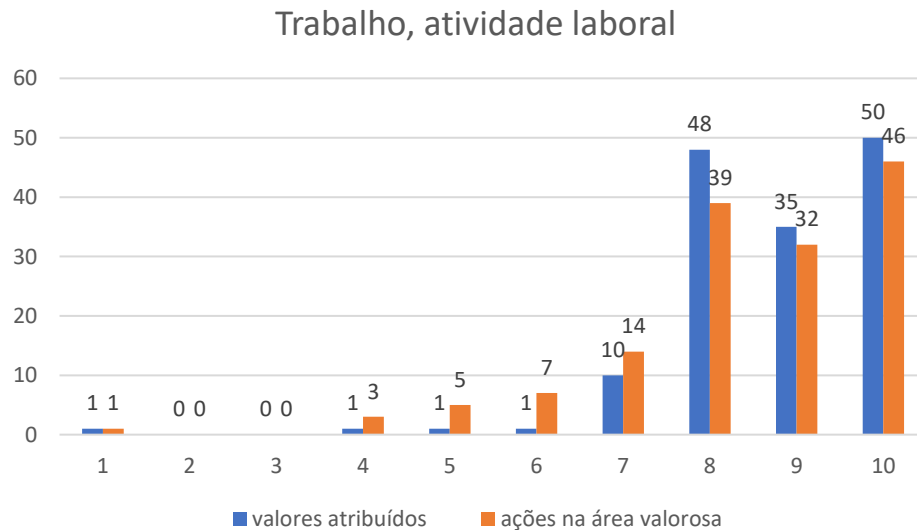


Fonte: elaborada pelo autor

As maiores concentrações de respostas do Gráfico 4 estão nas pontuações 8 e 10, havendo declínio nas ações na área valorosa e maior distribuição entre as pontuações de 5 a 10. Esse é um valor considerado importante para a maioria dos participantes com uma prática abaixo do seu grau de importância.

O Gráfico 5 apresenta as respostas referentes ao domínio no valor “Trabalho/Atividade laboral” no VLQ.

**Gráfico 5.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Trabalho/Atividade laboral”

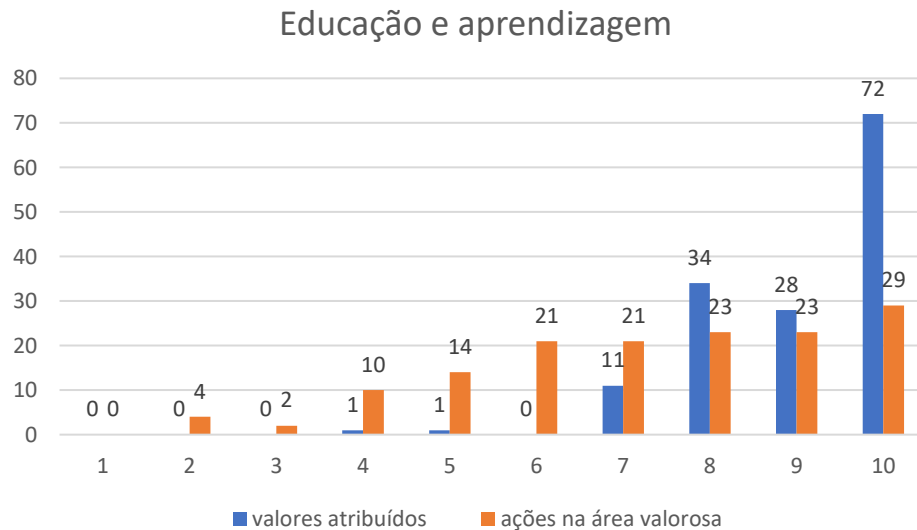


Fonte: elaborada pelo autor

No Gráfico 5 as respostas das duas partes predominaram entre as pontuações 8, 9 e 10, houve declínio nas ações comprometidas, mas se comparado aos gráficos anteriores este foi menor.

O Gráfico 6 apresenta as respostas referentes ao domínio no valor “Educação/aprendizagem” no VLQ.

**Gráfico 6.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Educação/aprendizagem”

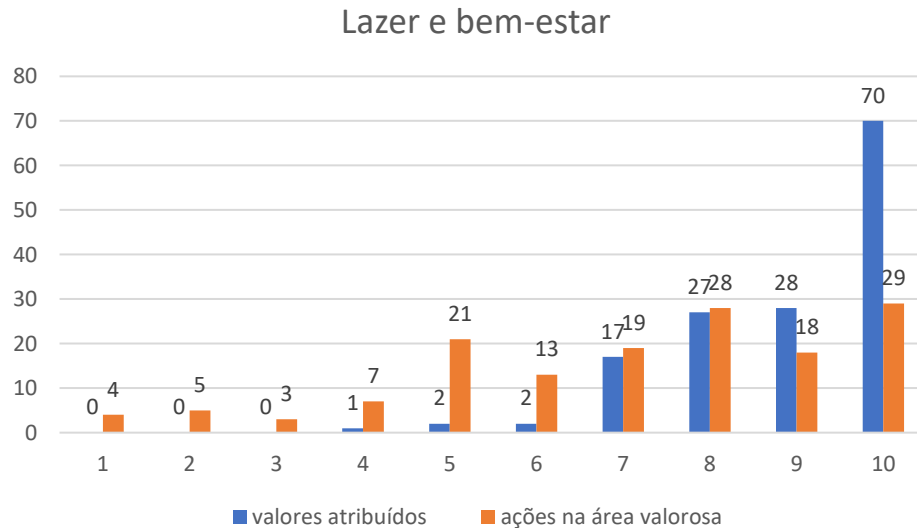


Fonte: elaborada pelo autor

O Gráfico 6 logo que se visualiza é possível identificar que grande parte considera a educação e aprendizagem uma área valorosa da vida, no entanto, em um segundo momento há maior dispersão de respostas, demonstrando que essa é uma área muito valorizada, porém vivida em menor frequência.

O Gráfico 7 apresenta as respostas referentes ao domínio no valor “Lazer/Bem-estar” no VLQ

**Gráfico 7.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Lazer/Bem-estar”

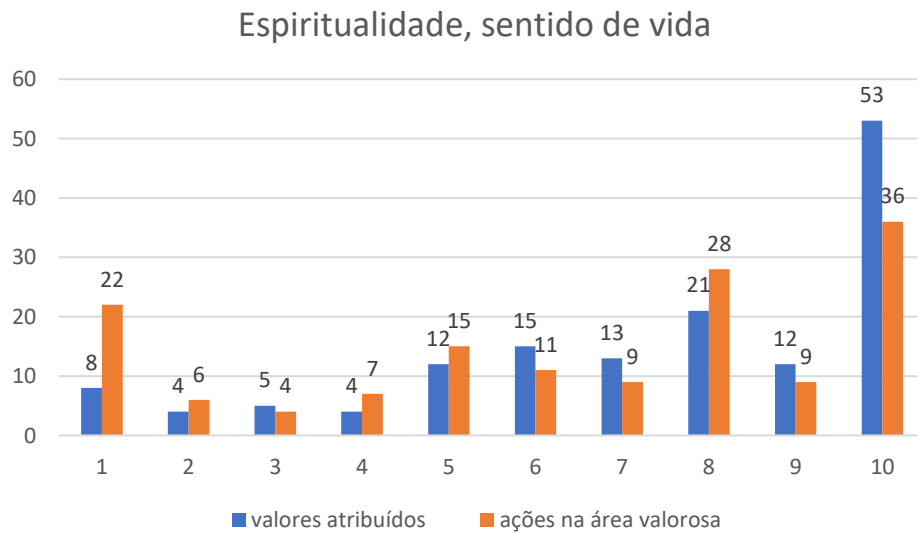


Fonte: elaborada pelo autor

Com relação ao Gráfico 7 há predomínio de frequência na pontuação 10, seguida das pontuações 9, 8, 7 com relação ao grau de importância dada a este valor. Porém, na segunda parte há uma dispersão das respostas nos itens de 5 a 10, sendo assim uma área muito valorizada, mas respondida como pouco vivenciada como se gostaria.

O Gráfico 8 apresenta as respostas referentes ao domínio no valor “Espiritualidade/sentido de vida/religião” no VLQ.

**Gráfico 8.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Espiritualidade/sentido de vida/religião”

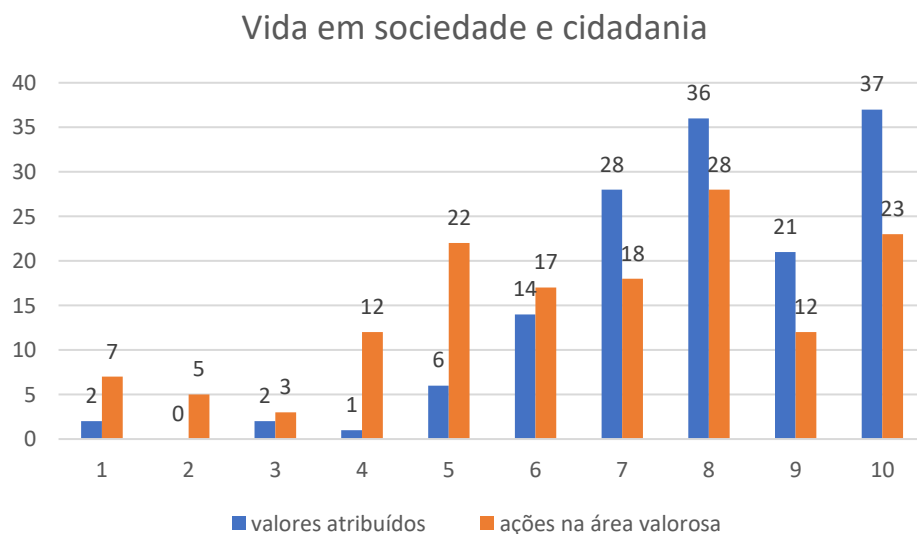


Fonte: elaborada pelo autor

O Gráfico 8 apresenta na segunda parte uma queda com relação a frequência na HUGO pontuação 10 e um aumento nas pontuações 1, 2, 4, 5 e 8.

O Gráfico 9 apresenta as respostas referentes ao domínio no valor “Vida em sociedade/cidadania (direitos e deveres sociais)” no VLQ.

**Gráfico 9.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Vida em sociedade/cidadania (direitos e deveres sociais)”

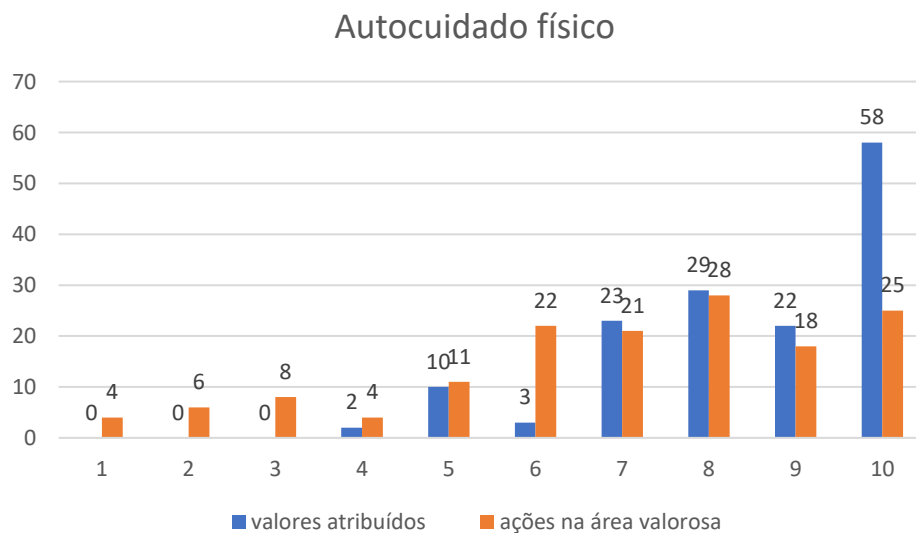


Fonte: elaborada pelo autor

O Gráfico 9 apresenta predomínio de respostas nas pontuações acima de 7 na primeira parte, variando mais na segunda parte, em que as frequências também foram distribuídas em pontuações menores que 7. Esta parece ser uma área valorizada entre a amostra, para alguns mais do que outros, mas vivenciada abaixo do quanto se considera importante.

O Gráfico 10 apresenta as respostas referentes ao domínio no valor “Autocuidado físico (alimentação, exercício/atividade física, descansar/dormir)” no VLQ.

**Gráfico 10.** Concordância de frequência de respostas entre o valor dado e ações comprometidas no domínio “Autocuidado físico (alimentação, exercício/atividade física, descansar/dormir)”



Fonte: elaborada pelo autor

Por fim, o Gráfico 10 apresentou maiores frequências nos itens 10, 8, 7 e 9 de forma decrescente na primeira parte. Na segunda parte que corresponde as ações, é possível observar uma queda acentuada nas respostas de pontuação 10 e um aumento nas pontuações 6, 5, 4, 3, 2 e 1. Comparando-se as pontuações entre ambos é possível afirmar que esta é uma área considerada importante, porém o declínio no comportamento demonstra certa dificuldade em colocar em prática.

Os resultados indicaram diferenças significativas entre homens e mulheres nas pontuações do instrumento utilizado na pesquisa, conforme mostra a Tabela 5.

**Tabela 5.** Diferenças obtidas por gênero no instrumento VLQ

<b>Instrumento</b>	<b>Sexo</b>	<b>Média</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Itens 1 ao 10</b>	Feminino	84,88	<b>2,467</b>	<b>*0,019</b>
	Masculino	78,89		
<b>Itens 11 ao 20</b>	Feminino	72,34	1,847	0,073
	Masculino	66,35		
<b>Instrumento total</b>	Feminino	157,22	<b>2,418</b>	<b>*0,021</b>
	Masculino	145,25		

Fonte: Elaborada pelo autor

Os dados da Tabela 5 indicam que as mulheres apresentaram pontuações mais altas em comparação aos homens, sendo que a diferença foi estatisticamente significativa para os itens 1-10 ( $p = 0,019$ ) e para o total do instrumento ( $p = 0,021$ ).

Na Tabela 6, os participantes foram divididos entre aqueles que possuem outra atividade remunerada além da psicologia e aqueles que não possuem.

**Tabela 6.** Diferenças obtidas por ter outra atividade remunerada no instrumento VLQ

<b>Instrumento</b>	<b>Outra atividade remunerada</b>	<b>Média</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Itens 1 ao 10</b>	Não	84,62	<b>1,915</b>	<b>*0,026</b>
	Sim	80,00		
<b>Itens 11 ao 20</b>	Não	72,07	1,575	0,123
	Sim	67,50		
<b>Instrumento total</b>	Não	156,69	<b>1,943</b>	<b>*0,044</b>
	Sim	147,50		

Fonte: Elaborada pelo autor

Observou-se que aqueles que não possuíam outra atividade remunerada apresentaram escores significativamente mais altos no total do instrumento ( $p = 0,044$ ) e nos itens 1-10 ( $p = 0,026$ ).

A prática de esportes foi analisada como uma variável independente para verificar se influenciava os escores no instrumento, sendo descrita na Tabela 7.

**Tabela 7.** Diferenças obtidas na prática de esporte no instrumento VLQ

<b>Instrumento</b>	<b>Prática esportes?</b>	<b>Média</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Itens 1 ao 10</b>	Não	81,19	<b>-2,275</b>	<b>*0,025</b>
	Sim	85,13		
<b>Itens 11 ao 20</b>	Não	69,09	-1,297	0,198
	Sim	72,35		
<b>Instrumento total</b>	Não	150,28	-1,922	0,057
	Sim	157,49		

Fonte: Elaborada pelo autor

A prática de esportes apresentou diferença significativa nos itens 1-10 ( $p = 0,025$ ), sugerindo um impacto positivo da atividade física nos escores da primeira parte do instrumento.

Os dados da Tabela 8 mostram a análise realizada para verificar se o uso de cigarro e outras substâncias influenciava os escores no instrumento.

**Tabela 8.** Diferenças obtidas no consumo de cigarro no instrumento VLQ

<b>Instrumento</b>	<b>Uso cigarros (e outros)</b>	<b>Média</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Itens 1 ao 10</b>	Não	81,19	<b>-2,344</b>	<b>*0,020</b>
	Sim	85,13		
<b>Itens 11 ao 20</b>	Não	69,09	-1,300	0,198
	Sim	72,35		
<b>Instrumento total</b>	Não	150,28	-1,937	*0,057
	Sim	157,49		

Fonte: Elaborada pelo autor

Os resultados indicaram que aqueles que utilizam cigarro e outras substâncias apresentaram pontuações mais altas nos itens 1-10 ( $p = 0,020$ ), enquanto a diferença para os itens 11-20 e no total do instrumento não foi estatisticamente significativo.

Outras variáveis foram analisadas, como a influência de ter filhos, o consumo de álcool, uso de medicação e correlações com a idade. No entanto, para essas variáveis, os testes estatísticos não apresentaram significância.

## 5. DISCUSSÃO

Conforme descrito objetivou-se identificar e discutir características sociodemográficas, laborais e valores pessoais em psicólogos atuantes com base no Questionário de Valores de Vida (VLQ). Para organizar a discussão foram agrupadas algumas categorias do VLQ. Optou-se por esta divisão por semelhanças apresentadas nos gráficos e pelos temas em comum. Desta forma, foram criadas quatro categorias: relações interpessoais (“relações familiares”, “casamento, companheiro, relações afetivas”, “ser pai ou mãe” e “amizades, relações sociais”), trabalho e estudo (“trabalho, atividade laboral” e “educação e aprendizagem”), autocuidado (“lazer e bem-estar”, “espiritualidade, sentido de vida”, “autocuidado físico”) e por fim “vida em sociedade e cidadania”.

### 5.1 Relações Interpessoais

A partir dos resultados, no que se refere às relações interpessoais, verificou-se semelhanças entre os Gráficos 1 e 2, sendo consideradas áreas importantes para os participantes, mas com declínio quanto a percepção de sua prática. Os Gráficos 3 e 4 apresentaram-se um pouco diferentes dos primeiros.

O Gráfico 3 mostrou que “ser pai e mãe” é uma área considerada importante, no entanto, na segunda parte o instrumento, houve maior divisão das respostas, sendo que 52 participantes pontuaram como 1 a prática desse valor, porém, isso pode ser devido ao número de participantes que declararam não possuir filhos (93). Com relação ao Gráfico 4, este teve maior distribuição na segunda parte e declínio nas respostas de pontuação mais altas, o que demonstra uma percepção sobre a prática desse valor abaixo do que se deseja.

De forma geral, os respondentes da pesquisa consideraram as relações interpessoais como áreas valorosas em suas vidas, no entanto, as respostas sobre o quanto praticam tais valores são menores do que o grau de importância atribuído. Apesar da amostra ser dividida quanto a ter filhos ou não, esse foi um valor considerado importante, isto pode se dar devido a relação de cuidado e compromisso ético social presentes na profissão.

A respeito de ter filhos, Rodriguez e Carlotto (2014) encontraram que os psicólogos que possuem filhos obtiveram menores escores de *Burnout*, com menor distanciamento e indiferença relativos às pessoas atendidas, além disso, aqueles que possuem companheiro fixo indicaram sentir-se mais realizados no trabalho. Resultados semelhantes foram descritos por Serra (2019) na qual psicólogos com filhos apresentaram níveis mais altos relacionados a

instrumentos de bem-estar (emocional, social e psicológico) e satisfação com a vida. Também foi constatado que solteiros ou nunca casados obtiveram diferenças significativamente menores nos níveis de bem-estar (psicológico e emocional), na satisfação com a vida e na saúde mental do que aqueles que possuíam companheiros ou eram separados.

Parece que ter filhos e possuir companheiro fixo podem auxiliar como fatores protetivos para a saúde dos psicólogos. O alto grau dado aos valores referentes às relações interpessoais neste estudo, pode também ser explicado pelo valor social atribuído às relações familiares, especialmente monogâmicas, ligadas a cultura e ética cristã predominantes no mundo ocidental. Além disso, os laços afetivos, quando vividos de forma valorosa, possivelmente aumentam o grau de tolerância a fatores estressantes, aumentando a resiliência. No entanto, o que se tem são hipóteses, que precisam ser melhor aprofundadas em pesquisas futuras.

## 5.2 Trabalho e estudo

Quanto à segunda categoria, “trabalho e estudos”, os Gráficos 5 e 6 apresentaram no primeiro momento que essas são áreas consideradas importantes, sendo o “trabalho, atividade laboral” mais alinhado na segunda parte, ou seja, apesar de haver uma diminuição nas pontuações mais altas, a concentração de respostas nas pontuações 8, 9 e 10, demonstram que os participantes consideram essa uma área que vivenciam mais de acordo com o quanto a valorizam/acham importante. Isto pode se dar devido ao trabalho ser uma área da vida necessária para a sobrevivência e manutenção das demais áreas, assim “obrigatoriamente” é colocada em prática. Outra hipótese pode ser levantada, a de que os participantes têm um bom grau de satisfação com o trabalho.

Essa distribuição é diferente na parte seguinte em relação à “educação e aprendizagem”, no qual há maior distribuição nas pontuações, sendo uma área considerada vivenciada abaixo do seu grau de importância. Há duas hipóteses em relação a esta distribuição na segunda parte. A primeira é de que o tempo de trabalho reduz o tempo disponível para os estudos. A segunda é de que os participantes podem considerar que os estudos feitos não são suficientes, isto porque, a psicologia é uma área diversa e dinâmica, que suscita nos profissionais a responsabilidade ao lidar com a vida de outros indivíduos que serão afetados por suas práticas.

Na pesquisa de Lima, Sabino e Borges (2020), um dos dados trazidos pelos psicólogos entrevistados foi a falta de tempo, muitas vezes devido a ter que trabalhar em mais de um lugar, ou de precisar levar trabalho para casa, reduzindo assim o tempo tanto para estudos quanto para vivenciar outras áreas. No que tange a população estudada no presente estudo, destaca-se que

de 147, 84 atuam na área clínica e 45 atuam em mais de uma área, sendo a média trabalhada de 30 horas, variando entre 6 a 60 horas trabalhadas, ou seja, assim como na pesquisa citada acima, a atuação em mais de uma área e a carga horária podem dificultar a vivência de estudos e aperfeiçoamento. No entanto, não foi possível verificar se além da motivação financeira há outras variáveis que motivam essa atuação acumulada.

A Tabela 2 representa os aspectos acadêmicos da amostra de psicólogos e, dentro das subcategorias, a que mais se destaca em frequência é a pós lato-sensu. Pode-se considerar que é uma necessidade o profissional de psicologia progredir nos estudos, talvez por estar dentro da área de profissionais da saúde, as exigências relacionadas à profissão geram uma demanda de aperfeiçoamento que nessa população se dá em grande parte em instituições particulares. Rodriguez *et al.* (2015) apresentaram fatores estressantes entre psicólogos, destaca-se o levantamento sobre as “exigências da profissão” no qual três aspectos foram evidenciados sobre a prática clínica em psicologia, sendo um deles precisar realizar supervisão, psicoterapia e o aperfeiçoamento constante. Também foram levantadas outras questões relacionadas ao estresse nesses profissionais, como alta demanda emocional, esforço sem reconhecimento, dificuldade nas relações de trabalho, incluindo pacientes, até questões mais amplas como melhoria nas políticas públicas.

Marques e Carlotto (2024a) acharam associação positiva entre o trabalho emocional dos psicólogos e a síndrome de *Burnout*, também a auto eficácia foi tida como uma variável mediadora para esses. Ainda de acordo com as autoras, o investimento na formação continuada, como supervisão, cursos e a psicoterapia individual agem como recursos para lidar com os estressores emocionais advindos da profissão.

### 5.3 Autocuidado

No domínio autocuidado os gráficos sobre “autocuidado físico” e “lazer e bem-estar” apontam semelhanças, sendo predominante a pontuação 10 na primeira parte e havendo maior distribuição nas pontuações na segunda parte. De forma diversa, o gráfico “espiritualidade, sentido de vida” apesar de apresentar maior pontuação no item 10, há maior distribuição nas duas etapas, havendo também declínio quanto às ações realizadas de acordo com a importância que foi dada para esta área. Os declínios apresentados na segunda parte desses gráficos podem se dar por ter pouco tempo disponível, tanto por trabalhar muitas horas, quanto por ter que dar conta de outras atividades como os cuidados com a casa, cuidados familiares e estudos.

Nos aspectos comportamentais é possível observar comportamentos de proteção estabelecidos na população ao observar a quantidade alta de praticantes de esporte (95) e baixa quantidade de pessoas que declaram não realizar uso de álcool ou tabaco e seus derivados (137). Entre os esportes foram mencionados vários campos das atividades físicas sejam modalidades coletivas como vôlei, artes marciais e cuidados individuais como no Pilates, entretanto a atividade mais citada dentre todas foi a musculação com sua variação academia. Não é possível saber o que motiva essa amostra a procurar em sua maioria a musculação, mas, sabe-se que esta é uma prática que pode auxiliar no aspecto ergonômico da profissão, pois a maioria dos profissionais respondentes atuam na clínica, passando grande parte do tempo de trabalho de forma estática e em sua maioria sentada, o que pode propiciar dores que com a prática de atividade física pode gerar alívio e bem estar.

Esses resultados estão de acordo com a pesquisa de Matos e Borowski (2019) na qual os participantes relataram sobre os desafios encontrados ao lidar com relatos difíceis, tendo que regular suas emoções diante de seus clientes e algumas vezes ficam pensando no trabalho, mesmo após seu término. Os entrevistados citaram que a atividade física, passeios ao ar livre e outras atividades cotidianas são utilizadas como estratégia para lidar com o desgaste emocional.

Cury *et al.* (2021) também descreveram resultados semelhantes quanto às práticas comportamentais: ao discorrer sobre o uso de bebida alcoólica em psicólogos encontraram que estes utilizam predominantemente outras formas de lazer para aliviar o estresse, sendo citadas leituras, filmes, esportes, tendendo a buscar formas mais saudáveis para lidar com os aspectos profissionais desgastantes. Na pesquisa de Lima, Sabino e Borges (2020) foram agrupadas algumas atividades de bem-estar físico, mental e emocional utilizadas pelos participantes, sendo citadas: cuidado com a alimentação, atividades físicas, leitura, meditação, passeios, atividades de aspectos espirituais, passar tempo com a família e amigos, praticar *mindfulness*, relaxamento, ouvir música, realizar algum *hobbie*, separar a vida pessoal da profissional, estudar, contato com a natureza, dedicar tempo e refletir sobre si mesmo e realizar atividades de lazer.

Apesar de haver evidências de que os psicólogos aqui estudados buscam por práticas saudáveis, estranha-se a quantidade alta no uso de medicamentos (85) e a variação nas horas de sono (média=7 DP=1,05). Entre os medicamentos mais usados, estão aqueles utilizados para: depressão, hipotireoidismo, refluxo gástrico, gordura no fígado, hipertensão, ansiedade, quadros de mania e bipolar, acne, transtorno de atenção e hiperatividade, insônia, diabetes, colesterol, câncer de mama, linfedema, menopausa, mania, bipolaridade, convulsão, alergia, hipertensão e artrite reumatoide. Para se ter um panorama mais completo sobre a população

seria necessário o uso de entrevista, o que não foi possível devido a limitação de tempo e recursos disponíveis.

A respeito da espiritualidade, estudo realizado por Silva *et al.* (2020) aponta que essa contribui de forma positiva para a saúde mental, auxiliando na busca por equilíbrio, ajustamento emocional, resiliência e sentido existencial. Além disso, pesquisa de Oliveira e Junges (2012) afirma que os psicólogos reconhecem a relevância da espiritualidade na prática clínica, percebendo-a como um componente que pode influenciar significativamente o processo terapêutico e o bem-estar dos pacientes. No contexto da pandemia de COVID-19, Sena e Silva (2023) investigaram a relação entre espiritualidade, sentido de vida e saúde mental entre profissionais de saúde. Os resultados indicaram que a espiritualidade e a busca por sentido na vida atuaram como estratégias de enfrentamento, auxiliando esses profissionais a lidar com o estresse e as dificuldades impostas pela crise sanitária.

Desta forma, entende-se que a religiosidade atua como fator de proteção à saúde mental ao oferecer suporte emocional e social, além de auxiliar na gestão de emoções e na prevenção de transtornos mentais por meio da atribuição de sentido à vida. Pode também atuar na melhora da qualidade de vida, incentivando comportamentos saudáveis, promovendo harmonia interpessoal, esperança, resiliência e suporte comunitário.

#### 5.4 Vida em sociedade e cidadania

Por último, o domínio “Vida em sociedade e cidadania” apresentada pelo Gráfico 9 exhibe maior distribuição durante as duas partes, sendo na primeira as respostas mais frequentes nas pontuações de 7 para cima. Na segunda parte as respostas variaram mais, indicando ser uma área considerada como menos vivida do que seu grau de importância.

Apesar de os participantes desta pesquisa atuarem predominantemente na área clínica, a prática psicológica não se restringe ao atendimento individual, se estendendo à promoção do bem-estar coletivo, reconhecendo a diversidade e combatendo preconceitos e discriminações. Talvez os psicólogos estudados por conhecerem a relevância desta dimensão dentro da profissão podem ter considerado sua prática abaixo do esperado devido a autocobrança e alta responsabilidade a que atribuem sua atuação.

A Psicologia, enquanto ciência e profissão, possui uma dimensão ética e política intrínseca que orienta suas práticas em prol da sociedade e da cidadania. O Código de Ética Profissional (CFP, 2005) estabelece princípios fundamentais que norteiam a atuação dos profissionais, enfatizando o compromisso com os direitos humanos, a dignidade, a integridade

e a responsabilidade social. Nesse sentido, o psicólogo deve atuar de forma crítica e reflexiva, considerando as implicações éticas e políticas de suas intervenções o que implica no envolvimento com questões socioeconômicas na sua prática. Isto deve ocorrer em todas as áreas de atuação, ainda que ela seja clínica e trate de questões individuais os clientes atendidos precisam ser compreendidos dentro do contexto mais amplo, na sociedade em que estão inseridos e refletir sobre esses aspectos.

Andrade e Morato (2004) discorrem que a atuação do psicólogo em instituições demanda uma postura ética que reconheça os valores como construções humanas e acolha a diferença emergente nos diversos contextos. Trabalhar nessa dimensão ética significa propiciar transformações nos modos excludentes de estar no mundo, promovendo a inclusão e o respeito à alteridade. O CFP, por meio da resolução 010/2005, reforça que para além de normatizar a natureza técnica do trabalho, o código de ética deve assegurar, dentro de valores relevantes para a sociedade, um padrão de conduta que fortaleça o reconhecimento social da categoria.

Além disso, a discussão sobre valores individuais em psicólogos, abrange, inevitavelmente, o levantamento e a reflexão sobre as características laborais relacionadas ao trabalho exercido por estes profissionais, sendo essas avaliadas como positivas ou desafiadoras. Nesse sentido, a flexibilidade psicológica, por se relacionar ao aumento de contato com a experiência e ações mais comprometidas permite que as pessoas aprendam como fazer seu trabalho de forma mais eficaz. A flexibilidade psicológica para o ambiente do trabalho ocorre se as pessoas valorizam o bom desempenho ocupacional (mesmo que seja apenas para serem remuneradas) (Bond; Hayes; Barnes-Holmes, 2006).

Ela pode ser usada para aumentar a chance de o indivíduo estar sensível às contingências relacionadas ao desempenho e esforço no conjunto de atividades, dando a oportunidade das pessoas entrarem em contato com maior número de variáveis envolvidas na situação, facilitando a chance de ocorrer comportamentos mais eficazes (Bond; Hayes; Barnes-Holmes, 2006).

### 5.5 Diferenças obtidas no instrumento

Com relação a Tabela 5, os dados indicam que as mulheres apresentaram pontuações significativamente mais altas no instrumento total ( $p = 0,021$ ), bem como nos itens 1-10 ( $p = 0,019$ ), em comparação aos homens. Esses achados sugerem que as psicólogas podem apresentar maior alinhamento entre valores e prática, possivelmente devido a uma maior sensibilidade à dimensão relacional e emocional do trabalho. Estudos anteriores apontam que

mulheres em profissões de cuidado apresentam maior envolvimento afetivo e compromisso com valores humanistas, o que pode justificar essa diferença (Rodriguez; Carlotto, 2017).

No entanto, a literatura também indica que mulheres são mais suscetíveis ao esgotamento emocional devido à sobrecarga de trabalho e às demandas sociais relacionadas ao papel de cuidadora, o que pode impactar a vivência de seus valores na prática profissional (Serra, 2019). Assim, embora os resultados indiquem uma maior pontuação geral no alinhamento entre valores e ações, é necessário aprofundar investigações sobre possíveis impactos negativos dessa tendência, como maior risco de *Burnout* e dificuldades em estabelecer limites profissionais.

Como apresenta a Tabela 6, psicólogos que possuem outra atividade remunerada além da atuação na área apresentaram escores significativamente mais baixos no total do instrumento ( $p = 0,044$ ) e nos itens 1-10 ( $p = 0,026$ ). Esse resultado sugere que o acúmulo de atividades pode dificultar o alinhamento entre valores e prática profissional, possivelmente devido a uma sobrecarga de trabalho e menor disponibilidade de tempo para investir em ações condizentes com seus valores pessoais.

Esse achado dialoga com estudos que indicam que a sobrecarga ocupacional e a necessidade de múltiplas fontes de renda são fatores de risco para o desgaste emocional e desajuste entre valores e ações, especialmente em profissões de cuidado (Rodriguez; Carlotto, 2014; Lima; Sabino; Borges, 2020). Psicólogos que conciliam diferentes ocupações podem encontrar dificuldades em dedicar tempo suficiente a práticas que consideram fundamentais para seu bem-estar, impactando negativamente sua realização pessoal e profissional.

Os dados apresentados na Tabela 7, revelaram que profissionais que praticam esportes apresentaram pontuações significativamente mais altas nos itens 1-10 ( $p = 0,025$ ), sugerindo que a prática de atividades físicas pode estar associada a um maior alinhamento entre valores e ações. Esses resultados estão em consonância com estudos que indicam que a atividade física contribui para a regulação emocional, redução de estresse e maior resiliência diante de demandas ocupacionais (Zancan *et al.*, 2023; Unruh *et al.*, 2022).

Além disso, o autocuidado e a manutenção de hábitos saudáveis estão positivamente correlacionados com maior flexibilidade psicológica e engajamento em ações comprometidas, favorecendo o bem-estar e a qualidade de vida dos profissionais da saúde mental (Machado; Soares; Costa, 2019). O fato de que os psicólogos que praticam esportes apresentam um maior alinhamento com seus valores pode indicar que esses indivíduos possuem maior controle sobre sua rotina e maior capacidade de manejar o estresse profissional.

Quanto ao uso de cigarros e outras substâncias, conforme a Tabela 8, os resultados indicaram que aqueles que fazem uso apresentaram pontuações mais altas nos itens 1-10 ( $p = 0,020$ ), embora a diferença nos demais escores não tenha sido estatisticamente significativa. Esse resultado pode ser interpretado a partir de duas perspectivas. Primeiramente, o uso de substâncias pode estar relacionado a estratégias de enfrentamento disfuncionais diante do estresse ocupacional, uma vez que psicólogos estão frequentemente expostos a demandas emocionais intensas (Biehl, 2009). Por outro lado, pode-se considerar que aqueles que fazem uso dessas substâncias não necessariamente apresentam menor alinhamento entre valores e ações, mas sim utilizam tais comportamentos como forma de lidar com desafios profissionais. Estudos prévios indicam que profissionais da saúde mental, devido à sua exposição constante ao sofrimento psíquico de pacientes, podem apresentar padrões de enfrentamento variados, incluindo o consumo de substâncias como uma forma de alívio temporário do estresse (Cury *et al.*, 2021).

Em geral, os achados desta pesquisa reforçam que o alinhamento entre valores pessoais e ações é um fator crucial para o bem-estar e a prática profissional dos psicólogos. No entanto, variáveis individuais e contextuais podem dificultar esse alinhamento, gerando desafios para a saúde mental dos profissionais. Estudos apontam que quando há um desalinhamento entre valores e ações, há maior probabilidade de sofrimento emocional e desenvolvimento de *Burnout* (Marques; Carlotto, 2024a; Marques; Carlotto, 2024b).

Os dados sugerem que estratégias de promoção do bem-estar e de manejo do estresse, como a prática de esportes e o estabelecimento de limites profissionais, podem contribuir para um maior alinhamento entre valores e ações. Além disso, políticas institucionais que garantam melhores condições de trabalho, carga horária equilibrada e suporte emocional aos profissionais podem favorecer a vivência plena dos valores pessoais na prática psicológica.

Apesar da escassez de pesquisas em relação ao VLQ com psicólogos, a ACT tem sido amplamente estudada por sua eficácia em promover a flexibilidade psicológica, especialmente por meio do trabalho com valores pessoais. Estudos evidenciam que ao auxiliar os indivíduos a identificarem e se comprometerem com seus valores pessoais, a ACT facilita o engajamento em ações que promovem bem-estar e saúde mental, demonstrando sua eficácia em diversos contextos e populações (Bramwell; Richardson, 2018; Machado; Soares; Costa, 2019; Zancan *et al.*, 2023)

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo reforçam a relevância de se aprofundar o conhecimento sobre os valores e as práticas comprometidas entre os psicólogos, destacando tanto os desafios ocupacionais quanto os aspectos protetivos associados a essa profissão. A análise evidenciou que, apesar de os valores serem reconhecidos como áreas centrais da vida, muitas vezes sua prática é limitada pelas demandas e pressões sociais, econômicas e profissionais. Isso aponta para a necessidade de intervenções que não apenas fortaleçam o alinhamento entre valores e ações no nível individual, mas também promovam mudanças estruturais e organizacionais capazes de oferecer suporte aos profissionais.

Apesar de a pesquisa apresentar contribuições significativas, é necessário reconhecer suas limitações, o estudo utilizou um método transversal e autodeclarado, o que pode limitar a generalização dos resultados e introduzir viés de resposta. Também seria relevante incluir dados qualitativos para aprofundar a compreensão sobre as motivações e dificuldades enfrentadas na vivência de valores. A ausência de dados longitudinais impede a análise do impacto temporal de mudanças em ações comprometidas e nos valores. Assim, futuros estudos devem considerar uma amostragem mais ampla e diversificada, métodos mistos de análise e investigações longitudinais para expandir os achados e oferecer intervenções mais direcionadas.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), com sua ênfase em valores e flexibilidade psicológica, se apresenta como uma ferramenta promissora para ajudar psicólogos a lidarem com os desafios de sua prática, promovendo uma reflexão sobre vivências significativas alinhada aos valores pessoais e profissionais. No entanto, ainda há lacunas na aplicação da ACT direcionada especificamente a psicólogos, o que destaca a importância de futuros estudos nessa área. Por fim, conclui-se que um contexto social mais justo e acolhedor, aliado a práticas éticas e comprometidas, é fundamental para que os psicólogos possam ter comportamentos e experiências alinhadas a seus valores, de maneira genuína, impactando positivamente a sociedade e os indivíduos que atendem.

## REFÊRENCIAS

ANDRADE, A. N.; MORATO, H. T. P. Para uma dimensão ética da prática psicológica em instituições. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 9, p. 345-353, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/ZtMJdshCD6FTjhqtYLxYCsD/?lang=pt>>. Acesso em: 31 dez. 2024.

BANACO, R. A. *et al.* Psicopatologia. In: M. M. C. Hübner e M. B. Moreira (orgs.). **Temas clássicos da psicologia sob a ótica da análise do comportamento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

BIEHL, K. A. **Burnout em psicólogos**. 88 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <http://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/670>. Acesso em: 14 fev. 2024.

BOCK, A. M. B.; FORTADO, O.; TEXEIRA, M. L. T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 14. ed. São Paulo: Saraiva, p. 100 – 109, 2008.

BOND, F. W.; HAYES, S. C. BARNES-HOLMES, D. Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. In: **Acceptance and mindfulness at work**. Routledge, p. 25-54, 2013.

BRAMWELL, K.; RICHARDSON, T. Improvements in depression and mental health after acceptance and commitment therapy are related to changes in defusion and values-based action. **Journal of contemporary psychotherapy**, v. 48, p. 9-14, 2018. Disponível em: <[Improvements in Depression and Mental Health After Acceptance and Commitment Therapy are Related to Changes in Defusion and Values-Based Action | Journal of Contemporary Psychotherapy](#)>. Acesso em: 31. Dez. 2024;

BRASIL. **Conselho Nacional de Saúde**. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 30 Jan 2025.

BRASIL. **Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018**. Dispõe sobre a proteção de dados pessoais e altera a Lei nº 12.965, de 23 de abril de 2014 (Marco Civil da Internet). *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 15 ago. 2018. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/L13709.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/L13709.htm). Acesso em: 30 Jan 2025.

BRASIL. **Lei nº 4.119, de 27 de agosto de 1962**. Dispõe sobre a profissão de psicólogo e dá outras providências. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 30 ago. 1962. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/14119.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/14119.htm). Acesso em: 08 Jan 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Atribuições profissionais do psicólogo no Brasil**. 1992. Disponível em: <[https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/atr\\_prof\\_psicologo.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/atr_prof_psicologo.pdf)>. Acesso em: 18 fev. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília: CFP, 2005. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>. Acesso em: 31 dez. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Quem faz a psicologia brasileira: um olhar sobre o presente para construir o futuro: formação e inserção no mundo do trabalho: volume II: condições de trabalho, fazeres profissionais e engajamento social (recurso eletrônico)** / Conselho Federal de Psicologia. – 1. Ed. – Brasília: CFP, 2022. Disponível em: [https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/12/Censo\\_psicologia\\_Vol2\\_WEB.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/12/Censo_psicologia_Vol2_WEB.pdf). Acesso em: 7 Dez. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 010/05. Aprova o Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília: CFP, 2005. Disponível em: [Atos Oficiais](#). Acesso em: 31 dez. 2024.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE SÃO PAULO. *O tecido e o tear: a Psicologia e sua interface com os direitos humanos*. São Paulo: CRP-SP, 2011. Disponível em: [http://www.crsp.org.br/portal/comunicacao/cartilhas/direitos\\_humanos/crp\\_direitos\\_humanos.pdf](http://www.crsp.org.br/portal/comunicacao/cartilhas/direitos_humanos/crp_direitos_humanos.pdf). Acesso em: 31 Jan. 2025.

CURY, B. M. *et al.* Nexos possíveis entre o alcoolismo e o trabalho do psicólogo clínico Possible links between alcoholism and the work of the clinical psychologist. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 24575-24587, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/39424>. DOI:10.34119/bjhrv4n6-07. Acesso em: 28 dez. 2024

DITTRICH, A.; LEONARDI, J. L.; SILVEIRA, J. M. **Valores nas terapias comportamentais: relação terapêutica, ética e política**. Novo Hamburgo: Synopsys Editora, 2024.

DIXON, M. R.; PALILIUNAS, D. Clinical behavior analysis: Integrating ACT and ABA. In: J. Fleming; C. Kohn (orgs.). **Innovations in Acceptance and Commitment Therapy**. New York: New Harbinger, 2020. 16-29

HARRIS, R. **Liberte-se**: Evitando as armadilhas da procura da felicidade. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

HARRIS, R. **ACT questions and answers: A practitioner's guide to 150 common sticking points in acceptance and commitment therapy.** New Harbinger Publications, 2018.

HAYES, S. C.; SANFORD, B. T. Cooperation came first: Evolution and human cognition. **Journal of the Experimental Analysis of Behavior**, v. 101, n. 1, p. 112-129, 2014. Disponível em: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jeab.64?casa\\_token=biJwWSwHUbIAAAAA%3Ao32RMfSBFmIFsdH91TYW02IAS3IwWqIiHYgwcvguY34CcSzbunbfreimsOYrNsAGNIWURA4NmXXWWQ](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jeab.64?casa_token=biJwWSwHUbIAAAAA%3Ao32RMfSBFmIFsdH91TYW02IAS3IwWqIiHYgwcvguY34CcSzbunbfreimsOYrNsAGNIWURA4NmXXWWQ). Acesso em: 10 Set 2024.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente.** Artmed Editora, 2021.

HAYES, S.; SMITH, S. **Saia da sua mente e entre na sua vida: a nova terapia de aceitação e compromisso – ACT.** Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.

LIMA, A. C. R.; SABINO, B. C.; BORGES, C. Identificação de indicativos de bem-estar subjetivo e estresse em psicólogos. **Revista de Psicologia da UNESP**, v. 19, n. 2, p. 96-127, 2020. Disponível em: <https://mail.revpsico-unesp.org/index.php/revista/article/view/339>. Acesso em: 23 dez. 2024;

LUCENA-SANTOS, P. *et al.* **Manual Internacional de Terapia de Aceitação e Compromisso: O Guia Essencial da ACT.** Camaquã, RS: Fênix Sefarad. 2023.

LUCENA-SANTOS, P. **Terapias Comportamentais de Terceira Geração: Disseminação aos falantes de Língua Portuguesa, Validade Transcultural e Aplicabilidade no Brasil.** 2018. Tese de Doutorado. Universidade de Coimbra (Portugal). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/ba089d480c9e078fb01795541270199d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 01 Mai. 2024.

LUCENA-SANTOS, P.; CARVALHO, S. A.; PINTO-GOUVEIA, J.; OLIVERIA, M. S.; PISTORELLO, J. **Manual Internacional da Terapia de Aceitação e Compromisso: O livro essencial da ACT/ organizado por Lucena-Santos, P.[et al.]; coordenação da equipe de revisão técnica da tradução por Mônica Valentim.** Camaquã, RS: Fênix Sefarad, 2023.

LUNDGREN, T.; REINEBO, G.; NÄSLUND, M.; PARLING, T. Acceptance and Commitment Training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: a controlled group feasibility study. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v. 14, p. 170–181, 2020. DOI: 10.1123/jcsp.2018-0081.

MACHADO, D.; SOARES, M. R. Z.; COSTA, R. S. Avaliação de uma intervenção em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso para indivíduos diagnosticados com transtorno bipolar. **Contextos Clínicos**, v. 12, n. 1, p. 26-47, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.4013/ctc.2019.121.02>>. Acesso em: 31. Dez. 2024;

MARQUES, V. S.; CARLOTTO, M. S. Demandas e Recursos para Predição da Síndrome de *Burnout* em Psicólogos Clínicos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 44, p. e258953, 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/49MwTJhxYzMXtwJSwNxSpnq/?lang=pt>>. Acesso em: 28 dez. 2024a.

MARQUES, V. S.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de *Burnout* em Psicólogos Clínicos: Um modelo Demandas-Recursos. **Revista Subjetividades**, v. 24, n. 2, p. 1-12, 2024. Disponível em: <<https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/13726>>. Acesso em: 28 dez. 2024b.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the *Burnout* experience: recent research and its implications for psychiatry. **World psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103-111, 2016. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20311>. Acesso em: 18 Fev. 2024.

MATOS, M. S.; BOROWSKI, S. B. V. Vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos: um estudo qualitativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 10, n. 3, p. 160-180, dez. 2019. Disponível em: <<https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/32047>>. Acesso em: 28 dez. 2024.

MELO, L. P. Para uma dimensão ética da prática psicológica em instituições. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 7, n. 2, p. 299-306, 2002. Disponível em: [SciELO](https://www.scielo.br/psic). Acesso em: 31 dez. 2024.

MELO, W. V.; OLAZ, F.; PERGHER, G. K. Terapia de aceitação e compromisso. In: C. B NEUFELD; E. M. O. FALCONE; RANGÉ, B. P. **Progonitiva** – Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-Comportamental: Ciclo 5. v.1 Federação Brasileira de Terapias Cognitivas. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2018. Disponível em: <https://portal.secad.artmed.com.br/artigo/terapia-de-aceitacao-e-compromisso>. Acesso em: 18 Set. 2023.

MEZZALIRA, A. A dimensão ética e política da Psicologia Escolar brasileira. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 11, n. 1, p. 103-119, 2019. Disponível em: [Dialnet](https://www.dialnet.org/). Acesso em: 31 dez. 2024.

MICHAELIS. Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa, 10 Dez 2024. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/valor/>. Acesso em: 10 Dez 2024.

OLIVEIRA, F. F. *et al.* Criação e validação de uma Escala de Valores e Comportamentos Éticos na Prática Profissional em Psicologia no Brasil (EHVPP-BR). **RevSALUS-Revista Científica Internacional da Rede Acadêmica das Ciências da Saúde da Lusofonia**, v. 5, n. Sup, p. 56-56, 2023. Disponível em: < [Criação e validação de uma Escala de Valores e Comportamentos Éticos na Prática Profissional em Psicologia no Brasil \(EHVPP-BR\) | RevSALUS - Revista Científica Internacional da Rede Acadêmica das Ciências da Saúde da Lusofonia](#)>. Acesso em: 31 dez. 2024.

OLIVEIRA, J. B.; JUNGES, J. R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 29, n. 2, p. 221-229, 2012. Disponível em: [SciELO](#). Acesso em: 31 dez. 2024;

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde – 1946**. 2017. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 17 Jun. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Mental health action plan 2013 – 2020**. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/978924150602>. Acesso em: 18 Jun. 2023.

REILLY, E. D. *et al.* A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 12, p. 290-304, 2019. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/328556996\\_A\\_Systematic\\_Review\\_of\\_Values\\_Measures\\_in\\_Acceptance\\_and\\_Commitment\\_Therapy\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/328556996_A_Systematic_Review_of_Values_Measures_in_Acceptance_and_Commitment_Therapy_Research). Acesso em: 09 Set 2024.

RIEF, W. Expectations and related cognitive domains. In: HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. (Ed.) **Beyond the DSM: Toward a process-based alternative for diagnosis and mental health treatment**. New Harbinger Publications, 2020.

RODRIGUEZ, S. Y. S.; CARLOTTO, M. S. Predictors of *Burnout Syndrome* in psychologists. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 34, n. 1, p. 141-150, 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2017000100141&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-166X2017000100141&script=sci_arttext). Acesso em: 14 Fev. 2024.

RODRIGUEZ, S. Y. S.; CARLOTTO, M. S. Prevalência e fatores associados à Síndrome de Burnout em psicólogos. **Ciencia & Trabajo**, v. 16, n. 51, p. 170-176, 2014. Disponível em: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492014000300008](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492014000300008). Acesso em: 7 Dez 2024.

RODRIGUEZ, S.Y.S. *et al.* Estressores ocupacionais em psicólogos clínicos brasileiros. **Psicogente**, v. 18, n. 33, p. 104-116, 2015. Disponível em: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1429>. Acesso em: 23. Dez 2024;

SABAN, M. T. **Introdução à terapia de aceitação e compromisso**. ed. 2. Belo Horizonte: Artesã, 2015.

SENA, L. F. R. S.; SILVA, T. C. M. Profissionais de saúde: espiritualidade e sentido da vida durante a pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, 2023. Disponível em: [RSD Journal](#). Acesso em: 31 dez. 2024.

SERRA, M. V. **Saúde e bem-estar em psicólogos brasileiros**: o papel da atividade profissional. 2019. Dissertação de Mestrado. Universidade Fernando Pessoa (Portugal). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/b79d594913bf68646083309d695eb810/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em 30 dez 2024.

SIDMAN, M. Equivalence relations and the reinforcement contingency. **Journal of the Experimental Analysis of Behavior**, v. 74, p. 127-146, 2000. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1284788/>. Acesso em: 1 jan. 2025.

SILVA, A. B.; GUERRA, V. M.; PIROLA, G. P.; GALVÃO, J. A.; ZANOTELLI, L. G. Relação entre sentido de vida e espiritualidade na América Latina: uma revisão integrativa da literatura. **Interação em Psicologia**, v. 24, n. 2, 2020. Disponível em:

SOUZA, A. C.; ALEXANDRE, N. M. C.; GUIRARDELLO, E. B. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 26, n. 3, p. 649-659, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/v5hs6c54VrhmvN7yGcYb7b/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 09 Set 2024.

UNRUH, I. *et al.* ACT in the workplace: A meta-analytic examination of randomized controlled trials. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 2022. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000898?casa\\_token=DjjDrNKnm3QAAAAA:5qJyKg3OCV3fpPYXX5ltG8B2Pilbc5lmPFtvs2m852VGyFTcxVASZm-39gJt7SJp0tpbKzzewFqx](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144722000898?casa_token=DjjDrNKnm3QAAAAA:5qJyKg3OCV3fpPYXX5ltG8B2Pilbc5lmPFtvs2m852VGyFTcxVASZm-39gJt7SJp0tpbKzzewFqx). Acesso em: 29 Mai. 2023.

VANDENBERGHE, L. Terapia comportamental construtiva: uma outra face da clínica comportamental. **Psicologia USP**, v. 18, p. 89-102, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/svN9J8MwC5fHNSQp3ngLZ6L/?lang=pt>. Acesso em: 31 Ago. 2023.

VIAPIANA, V. N.; GOMES, R. M.; ALBUQUERQUE, G. S. C. Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v.42, n. spe4, p. 175-186, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018s414>. Acesso em: 17 Fev. 2024.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. **Mindfulness, meditação, yoga e técnicas contemplativas**: um guia de aplicações e de prática pessoal para profissionais de saúde. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2013.

WILSON, K. G. *et al.* The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. **The Psychological Record**, v. 60, p. 249-272, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF03395706>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03395706>. Acesso em: 01 Mai. 2024.

WILSON, K. G.; DUFRENE, T. **Mindfulness for two**: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy. New Harbinger Publications, 2009.

WILSON, K. G.; MURRELL, A. R. Values work in acceptance and commitment therapy. **Mindfulness and acceptance**: Expanding the cognitive-behavioral tradition, p. 120-151, 2004.

HEALTH ORGANIZATION *et al.* **World mental health report**: transforming mental health for all. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 14 Mar. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* **Mental health at work**: policy brief. World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057944>. Acesso em: 14 Mar. 2024.

ZANCAN, R. K. *et al.* Terapia de Aceitação e Compromisso para Universitários: Um Estudo Qualitativo. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 25, n. 1, p. ePTPPE14535-ePTPPE14535, 2023. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/14535>. Acesso em: 14 Mar. 2024.

### ANEXO A - Ficha de Dados Sociodemográficos

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ *e-mail*: \_\_\_\_\_.

Estado Civil: solteiro ( ) casado/união estável ( ) viúvo ( )

Sexo: masculino ( ) feminino ( ) outros ( ) não quero informar ( )

N ° de filhos: \_\_\_\_\_

Função: Estudante de psicologia ( )

Grau de graduação: graduado ( ) pós lato sensu ( ) Mestre ( ) Doutor ( )

Psicólogo que atua na(s) área(s): Clínica ( ) Educacional ( ) Social ( ) Trabalho ( )

Jurídico ( ) Docência ( ) Trânsito ( ) Esporte ( )

Tempo de trabalho na função: \_\_\_\_\_ anos Carga horária diária: \_\_\_\_\_ horas

Setor de trabalho: público ( ) privado ( ) pessoa física ( ) pessoa jurídica ( )

Turno de trabalho: manhã ( ) tarde ( ) noite ( ) madrugada ( )

Desenvolve outra atividade remunerada: Sim ( ) Não ( ) Qual? \_\_\_\_\_

Pratica algum tipo de esporte ou atividade física? Sim ( ) Não ( )

Qual(is) \_\_\_\_\_ Quantas horas semanais \_\_\_\_\_

Faz uso de cigarro/charuto/ narguilé de forma contínua: Sim ( ) Não ( )

Faz uso de uso de álcool de forma contínua: Sim ( ) Não ( )

Faz uso contínuo de medicação Sim ( ) Não ( ) Qual? \_\_\_\_\_

Média de horas de sono por noite \_\_\_\_\_

## ANEXO B

## Questionário de Valores de Vida (VLQ)

(Wilson, Sandoz, &amp; Kitchens, 2010)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira, &amp; Pinto-Gouveia, 2014)

**Instruções:** Abaixo estão listadas áreas da vida que são valorizadas por algumas pessoas. Por favor, **avalié a importância que você dá a cada uma dessas áreas para a sua vida (circulando um número), numa escala de 1 a 10.** Por exemplo, 1 significa que a área é nada importante e 10 que ela é extremamente importante para a sua vida. Nem todas as pessoas irão valorizá-las ou avaliá-las da mesma forma. **Solicitamos que pense na importância que você atribui a cada uma delas para a sua vida, independentemente de sua situação atual.** Por exemplo, **you pode atualmente não estar trabalhando ou não ser pai ou mãe, mas valorizar o trabalho ou desejar ser pai ou mãe durante a sua vida.**

Áreas	Importância de cada área para a sua vida									
	Nada importante									Extremamente importante
1. Relações familiares (não contando as relações com o cônjuge/companheiro ou com os filhos)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Casamento/companheiro/relacionamento afetivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Ser pai ou mãe (ou exercer esse papel)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Amizades/relações sociais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Trabalho/atividade laboral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Educação/aprendizagem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Lazer/Bem-estar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Espiritualidade/sentido de vida/religião	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Vida em sociedade/cidadania (direitos e deveres sociais)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Autocuidado físico (alimentação, exercício/atividade física, descansar/dormir)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Considerando a última semana, avalie o quanto suas ações estiveram de acordo com a importância que você atribui a cada uma das áreas abaixo.** Todas as pessoas são melhores em algumas áreas do que em outras e também são melhores em alguns momentos do que em outros. Classifique cada área (circulando um número) em uma escala de 1 a 10, sendo que **1 significa que suas ações não estiveram de acordo com a importância daquela área para a sua vida e 10 que suas ações foram completamente de acordo com a importância que você atribui àquela respectiva área.**

Área	Grau de concordância de suas ações da <u>última semana</u> com a importância de cada área para a sua vida										
	Nada de acordo com a importância que	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Relações familiares (não contando as relações com o cônjuge/companheiro ou com os filhos)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Casamento/companheiro/relacionamento afetivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Ser pai ou mãe (ou exercer esse papel)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Amizades/relações sociais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Trabalho/atividade laboral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Educação/aprendizagem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Lazer/Bem-estar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Espiritualidade/sentido de vida/religião	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Vida em sociedade/cidadania (direitos e deveres sociais)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Autocuidado físico (alimentação, exercício/atividade física, descansar/dormir)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	