

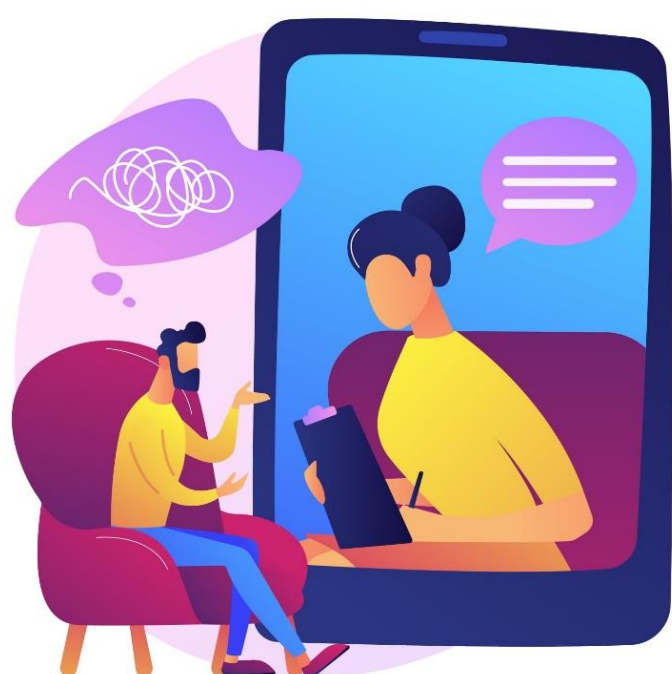
iACT: Promover flexibilidade psicológica à distância

A Terapia de Aceitação e Compromisso tem como principal objetivo promover a flexibilidade psicológica [1*].

Flexibilidade psicológica é estar com pensamentos e sentimentos difíceis sem deixar que eles nos afastem do que realmente importa

iACT é uma forma de intervenção inovadora que combina os princípios da ACT com recursos digitais [1].

A iACT permite uma maior autonomia ao utilizador e é aplicável em diferentes contextos de intervenção e prevenção [2].



Estudos que analisaram a eficácia da iACT em adolescentes e adultos encontraram redução dos sintomas de ansiedade e depressão, bem como promoção de flexibilidade psicológica [1;3].



Benefícios [4]



Relação terapêutica positiva e eficaz é possível em formato online;

Intervenções mais rápidas, sem depender de grandes intervalos entre sessões;

Software automatizado pode auxiliar os psicólogos a acompanhar a evolução da pessoa.



Cuidados [4]



O acompanhamento online pode limitar a recolha de toda a informação relevante;

É necessário criar mecanismos rigorosos para proteção de dados partilhados;

O psicólogo deve estar mais atento para garantir o estabelecimento de uma boa aliança contínua terapêutica.



universidade
de aveiro



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

*Aceda às
referências
numeradas
neste poster
em...

