



ALLAN HENRIQUE FELIX DA COSTA DOS SANTOS

TÉRMINO DE RELACIONAMENTO AMOROSO:
MANEJO BASEADO NA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E
COMPROMISSO.

Artigo apresentado ao curso de graduação em
Psicologia da Faculdade Católica Paulista, como
requisito parcial para a obtenção de Título de
Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Ma. Flávia Cristina Busato
Cirino.

Artigo de autoria de Allan Henrique Felix da Costa dos Santos, intitulado Término de Relacionamento Amoroso: Manejo baseado na Terapia de Aceitação e Compromisso, apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, em 03 de dezembro de 2024, defendido e aprovado pela banca examinadora abaixo assinada:

Profa. Ma. Flávia Cristina
Busato Cirino
Orientadora
Curso de Psicologia

Profa. Dra. Thais Caroline
Attaide Lacerda
Examinador
Curso de Psicologia

Prof. Dr. Rafael Malvar
Ribas
Examinador
Curso de Psicologia

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todas as pessoas que enfrentaram a dor de um término de relacionamento amoroso, mas que, com coragem e resiliência, encontraram força para seguir em frente e se redescobrir. Que este estudo, focado no manejo baseado na terapia de aceitação e compromisso, seja um símbolo de superação e um lembrete de que, mesmo nos momentos mais difíceis, existe um caminho para a cura e o crescimento.

AGRADECIMENTO

Inicialmente, expresso minha gratidão a Deus pela orientação em meus objetivos e a Nossa Senhora de Guadalupe por me demonstrar seu cuidado diário durante a realização deste artigo. Agradeço profundamente a meus pais, cuja criação foi fundamentada em amor e empatia, e que, mesmo diante das dificuldades, sempre se comprometeram em estimular minha formação naquilo que fazia real sentido para mim.

Estendo meus agradecimentos a toda a minha família, pelo apoio constante e pelo incentivo que me motivou a ser o primeiro filho, neto, primo, sobrinho e bisneto a iniciar e concluir uma faculdade. Eu me recordo, com saudade, da minha avó paterna, Diocina Barbosa, que sonhava em me ver como bombeiro e que, hoje, se orgulharia ainda mais ao saber que me tornei psicólogo.

Agradeço à minha orientadora, Flávia Cristina Busato Cirino, por me guiar com sua experiência em temas relevantes e pertinentes à minha formação, por acreditar em minha capacidade e por valorizar o que há de melhor em mim.

Agradeço também aos meus professores, Thais Lacerda e Marcos Woelke, que foram inspirações durante as aulas e fundamentais para meu grande desejo de ingressar no mestrado e seguir a carreira acadêmica. Não posso esquecer da professora Caroline Schievenin, que me acompanhou durante as matérias e estágios da área organizacional, que é uma das áreas das quais já atuo com ótimo desempenho.

Agradeço imensamente à minha turma pelos cinco anos de jornada incrível, especialmente à minha amiga Michele Francis Matilha pelo apoio e pelas experiências vividas, tanto boas quanto desafiadoras. Também sou grato à Janaína Canalli, que esteve comigo em momentos importantes da minha formação, e aos colegas de outros termos, cujas trocas foram fundamentais para minha construção como psicólogo.

Por último, agradeço ao meu psicólogo, Fábio Cerqueira, por não ter soltado minha mão em nosso início, de dezembro de 2023 até hoje em 2024, período em que enfrentei momentos turbulentos que se tornaram combustível para a busca pelos resultados apresentados neste artigo.

Agradeço com saudade e profundo respeito a Vinicius Cristino, que deixou uma marca indelével em minha vida e na minha história. Sua influência foi uma fonte de inspiração para que eu abordasse este tema de estudo tão relevante e significativo.

EPÍGRAFE

"O primeiro passo para conseguir é querer."

(Vinicius Cristino)

*"Aqueles que não conseguem lembrar o passado
estão condenados a repeti-lo."*

(George Santayana)

"O que a memória ama fica eterno."

(Adélia Prado)

"O único interesse da vida é acontecer."

(Autor desconhecido)

"Onde me encontro, nunca estarei só."

(Autor desconhecido)

TÉRMINO DE RELACIONAMENTO: manejo baseado na terapia de aceitação e compromisso

Autor: Allan Henrique Felix da Costa dos Santos

Orientadora: Flávia Cristina Busato Cirino

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

Palavras-chave: Relacionamento amoroso; Terapia de Aceitação e Compromisso; Término.