



TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO E DIABETES TIPO 2: UMA ALTERNATIVA DE TRATAMENTO PARA O AUMENTO DO AUTOCUIDADO EM DIABÉTICOS

PAULA HELENA GOMES DE MORAES RUIZ; DIVALDO DE CANAVARROS DE ABREU JUNIOR

Introdução: Considerando a alta prevalência de diabetes tipo 2 e os altos custos de controle e todos os problemas causados por ela, pesquisas parecem necessárias neste contexto. Sendo assim, parece necessário realizar uma revisão de literatura para embasar discussões sobre relações entre duas principais variáveis importantes para o controle glicêmico: Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e autocuidado. **Objetivo:** Discutir sobre produções científicas da ACT e autocuidado de pessoas diabéticas tipo 2. **Metodologia:** Foi realizada revisão de literatura no qual houve coleta de dados por meio de levantamento de artigos online realizado nas bases de dados: Google Acadêmico e PubMed, usando descritores: “acceptance and commitment therapy” AND “self-care” AND “diabetes mellitus”, presentes em títulos, resumos ou assunto. **Resultados e Discussão:** Ao explicar os achados de acordo com a abordagem baseada na ACT, os estudos citaram que neste processo de tratamento tem como foco diminuir a inflexibilidade psicológica, consequentemente, estabelecendo uma maior flexibilidade psicológica até mesmo como objetivo imediato, sendo instigada, modelada e apoiada na intervenção. A ACT oferece um modelo de processos de saúde e intervenção que está naturalmente ligado ao crescimento e fortalecimento positivos. Ainda sobre flexibilidade psicológica, essa é conhecida como a base da saúde psicológica, e uma pessoa que a tem não evita eventos indesejados e não tenta controlá-los e modificá-los, portanto, em vez de lidar com a evitação de eventos indesejados, ela gasta sua energia em valores e na vida. Em relação aos pacientes diabéticos tratados com essa abordagem, eles aprendem a identificar objetivos consistentes com seus valores, em vez de se afogarem em problemas relacionados à doença e às adversidades que podem enfrentar no futuro. **Conclusão:** Fazendo conexão da ACT com autocuidado em diabetes, as pesquisas selecionadas relatam que o aumento da aceitação entre as pessoas diabéticas faz com elas atribuam mais importância a si mesmas e à saúde, tendo como consequência o aumento de comportamentos de autocuidado favoráveis a manter a glicemia num valor que não seja prejudicial ao paciente. Por meio da ACT pode ser uma alternativa mais realista a outros tratamentos psicológicos para esta doença crônica.

Palavras-chave: **DIABETES TIPO 2; AUTOCUIDADO; TRATAMENTO; TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO; FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA**