

O pequeno príncipe sob a perspectiva da ATC

The Little Prince from the ATC perspective

Maria Vitória Ferreira de Souza

Bacharel em Psicologia

Instituição de formação: Faculdade Galileu

Endereço Institucional: Av. Marginal 200, 680 – Vila Real, Botucatu, SP

E-mail: maviferreirasouza@gmail.com

Bárbara Dias Miras

Psicóloga

Instituição de formação: Universidade Estadual de Londrina (UEL)

Endereço Institucional: Rua Dr. Cardoso de Almeida, 1449, Centro, Botucatu, SP

E-mail: barbaramiras@institutoself.com.br

RESUMO

Este trabalho analisa a obra *O Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupéry, a partir dos fundamentos da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), destacando como seus elementos simbólicos dialogam com os processos terapêuticos propostos pela abordagem. Por meio de uma revisão teórica e análise interpretativa da narrativa, busca-se compreender de que maneira temas como aceitação, valores, *mindfulness* e amadurecimento emocional se manifestam na trajetória do protagonista. A metodologia consiste em uma análise qualitativa baseada na literatura da ACT e em estudos psicológicos e literários que exploram a intersecção entre subjetividade, simbolismo e desenvolvimento humano. Os resultados apontam que a obra apresenta metáforas que ilustram conceitos centrais da ACT, como flexibilidade psicológica, desfusão cognitiva, aceitação da dor emocional e ação orientada por valores. A relação do pequeno príncipe com sua rosa, sua jornada pelos planetas e o encontro com a raposa revelam processos de abertura emocional, atenção plena e reconhecimento do essencial, elementos fundamentais para o crescimento psicológico. Conclui-se que *O Pequeno Príncipe* pode ser utilizado como recurso pedagógico, clínico e reflexivo para facilitar a compreensão de princípios da ACT, além de favorecer o autoconhecimento e a elaboração simbólica das experiências humanas. A obra se mostra significativa tanto para a psicologia quanto para a educação emocional, por integrar sensibilidade, metáfora e aprendizado existencial.

Palavras-chave: O Pequeno Príncipe, ACT, simbolismo, flexibilidade psicológica, valores, atenção plena.

ABSTRACT

This paper analyzes Antoine de Saint-Exupéry's **The Little Prince** from the perspective of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), highlighting how its symbolic elements interact with the therapeutic processes proposed by this approach. Through a theoretical review and interpretive analysis of the narrative, it seeks to understand how themes such as acceptance, values, mindfulness, and emotional maturity manifest in the protagonist's journey. The methodology consists of a qualitative analysis based on ACT literature and psychological and literary studies that explore the intersection between subjectivity, symbolism, and human development. The results indicate that the work presents metaphors that illustrate central ACT concepts, such as psychological flexibility, cognitive defusion, acceptance of emotional pain, and value-driven action. The little prince's relationship with his rose, his journey through the planets, and his encounter with the fox reveal processes of emotional openness, mindfulness, and recognition of the essential—fundamental elements for psychological growth. It is concluded that *The Little Prince* can be used as a pedagogical, clinical, and reflective resource to facilitate the understanding of ACT principles, as well as to promote self-knowledge and the symbolic elaboration of human experiences. The work proves significant for both psychology and emotional education, as it integrates sensitivity, metaphor, and existential learning.

Keywords: The Little Prince, ACT, symbolism, psychological flexibility, values, *mindfulness*.

1 INTRODUÇÃO

O Pequeno Príncipe, de Antoine de Saint-Exupéry, publicado em 1943, é uma obra literária que transcende a simples narrativa infantil para explorar temas profundos relacionados à psicologia do desenvolvimento e à experiência humana. Através das viagens e encontros do pequeno príncipe, o livro aborda questões como a formação da identidade, as relações interpessoais, a solidão, a percepção da realidade e o processo de amadurecimento emocional. A simbologia presente na obra oferece um rico campo para a reflexão sobre os aspectos emocionais e afetivos do ser humano, especialmente no que diz respeito à construção de sentidos, ao vínculo afetivo e à busca pelo autoconhecimento, temas centrais na Psicologia.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é uma abordagem psicológica baseada na Teoria das Molduras Relacionais, que promove a aceitação das experiências internas (pensamentos, emoções, sensações) e o compromisso com ações alinhadas aos valores pessoais para uma vida mais significativa (Hayes, Strosahl e Wilson, 2012). *O Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupéry, pode ser interpretado como uma narrativa rica em elementos que dialogam com os princípios da ACT, tais como a aceitação da imperfeição humana, o valor das relações afetivas genuínas e a busca por

sentido na existência, mesmo diante das dificuldades. Por meio das reflexões do Pequeno Príncipe, observamos uma valorização do momento presente, da autenticidade e da conexão com o que é verdadeiramente importante, temas centrais para a ACT. Dessa forma, o livro oferece uma metáfora poética que pode ilustrar conceitos terapêuticos, como a desfusão cognitiva, a aceitação e o comprometimento com os próprios valores, enriquecendo a compreensão do processo terapêutico e a aplicação prática da ACT.

O objetivo geral deste trabalho é analisar a obra *O Pequeno Príncipe* à luz dos fundamentos da ACT, destacando aspectos que dialogam com os processos de aceitação, valores e *mindfulness* propostos por essa abordagem terapêutica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTOS DA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT)

A ACT é uma terapia comportamental derivada dos princípios básicos das teorias de aprendizagem (Hayes, Villatte, Levin, e Hildebrandt, 2011) elaboradas desde a primeira metade do século XX.

ACT estrutura-se a partir da filosofia pragmática do contextualismo funcional e tem seus fundamentos em uma teoria orientada por um programa de pesquisa experimental sobre linguagem e cognição subjacente ao modelo ACT, chamada Teoria das Molduras Relacionais (*RFT – Relational Frame Theory*) (Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2002; Törneke, 2010). A ACT tem uma visão sensível ao contexto e às funções dos eventos psicológicos, para além da topografia com que se apresentam (e.g., sintomas). Suas estratégias visam mudanças contextuais e experienciais, buscando construir variabilidade comportamental, por meio da flexibilidade psicológica e mudanças das funções dos eventos aversivos (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, e Lillis, 2006).

A ACT trabalha por meio de seis processos centrais que visam promover a flexibilidade psicológica, considerada o objetivo principal da abordagem (Hayes, 2016). Esses processos incluem: aceitação, que envolve abrir espaço para experiências internas desagradáveis sem tentar evitá-las; desfusão cognitiva, que consiste em alterar a forma como as pessoas se relacionam com seus pensamentos, reduzindo seu impacto literal; contato com o momento presente, ou *mindfulness*, que promove a atenção plena e consciente ao aqui e agora; o *self* como contexto, que refere-se a uma perspectiva flexível

do “eu”, separada das experiências momentâneas; valores, que são direções escolhidas pessoalmente e que dão sentido à vida; e, por fim, ação comprometida, que implica agir de maneira consistente com os valores mesmo diante de dificuldades internas. Esses processos se complementam para ajudar o indivíduo a conviver melhor com seus conteúdos privados e, ao mesmo tempo, direcionar sua vida para objetivos significativos (Hayes, 2016).

Costa (2012), ao tratar da ACT, descreve seu modelo de intervenção clínica como sendo centrado em estratégias de mudança contextual e experiencial, utilizando abordagens menos diretivas e didáticas. Para ilustrar essa dinâmica, a autora destaca dois conceitos fundamentais à compreensão da ACT: a evitação experiencial e a fusão cognitiva.

A evitação (ou esquiva) experiencial refere-se às tentativas do indivíduo de evitar, suprimir ou controlar eventos internos como pensamentos, sentimentos e sensações corporais. Essa postura é compreendida, pela ACT, como uma das principais fontes de sofrimento psicológico (Luoma *et al.*, 2007; Saban, 2015). Já a fusão cognitiva diz respeito a uma tendência humana de interpretar pensamentos e sentimentos de forma literal, ou seja, de atribuir a eles o mesmo valor que aos eventos reais. Isso leva o indivíduo a perceber o mundo a partir das funções verbais internalizadas (como “bom”, “ruim”, “seguro”, “perigoso”), distanciando-se de uma leitura mais contextualizada da própria experiência interna (Luoma *et al.*, 2007; Saban, 2015).

2.2 FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA E VALORES NA ACT

A flexibilidade psicológica é o conceito central da ACT e refere-se à capacidade de estar aberto e consciente das próprias experiências internas, mesmo que desagradáveis, sem que elas interfiram no comportamento orientado por valores pessoais (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021). Trata-se da habilidade de se adaptar a situações variadas, mantendo o foco no que é importante para o indivíduo, mesmo diante de pensamentos e emoções difíceis.

Segundo Hayes, Strosahl e Wilson (2021), a flexibilidade psicológica envolve seis processos principais que se inter-relacionam: aceitação, desfusão cognitiva, contato com o momento presente, self como contexto, identificação de valores e ação comprometida. Esses processos auxiliam o indivíduo a lidar com experiências internas difíceis sem evitá-las, promovendo um comportamento alinhado aos seus valores e objetivos significativos.

Os valores, dentro da ACT, são entendidos como direções escolhidas conscientemente que dão significado e motivação à vida. Eles guiam as ações do indivíduo, ajudando-o a construir uma vida plena, apesar das dificuldades emocionais ou psicológicas que possam surgir (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021). O engajamento com valores permite que o sujeito tome decisões conscientes que favorecem o bem-estar e a realização pessoal.

A promoção da flexibilidade psicológica, por meio desses processos, é o principal objetivo terapêutico da ACT, pois possibilita ao indivíduo viver uma vida rica e significativa, mesmo na presença do sofrimento (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021). Dessa forma, a flexibilidade psicológica não é simplesmente a ausência de sofrimento, mas sim a habilidade de agir em prol dos próprios valores, superando barreiras internas.

2.3 SIMBOLISMOS EM O PEQUENO PRÍNCIPE E SUA RELAÇÃO COM PROCESSOS TERAPÊUTICOS

ACT entende que grande parte do sofrimento humano decorre da forma como lidamos com a linguagem e com a capacidade simbólica. A partir da Teoria das Molduras Relacionais (*Relational Frame Theory – RFT*), que fundamenta a ACT, compreende-se que o ser humano responde não apenas a estímulos diretos, mas também a relações arbitrárias e simbólicas construídas pela linguagem. Isso significa que pensamentos, lembranças, metáforas e palavras podem adquirir a mesma função emocional de experiências reais, influenciando comportamentos, emoções e decisões (Hayes; Barnes-Holmes; Roche, 2001; Zettle, 2020).

Nesse sentido, *O Pequeno Príncipe* oferece um conjunto de símbolos literários, como a rosa, a raposa, o aviador e a serpente, que dialogam profundamente com os processos psicológicos descritos na ACT. Esses símbolos atuam como gatilhos relacionais, ativando redes de significados que o leitor construiu ao longo da vida. Assim, embora a obra seja ficcional, seus elementos simbólicos podem gerar respostas emocionais autênticas, pois, segundo a ACT, a mente humana reage aos símbolos como reage aos acontecimentos reais.

A linguagem, na perspectiva da ACT, tende a criar regras internas e avaliações que podem aprisionar o indivíduo em padrões rígidos de comportamento, fenômeno chamado de fusão cognitiva. Quando o leitor se identifica com a saudade do Pequeno Príncipe, com a fragilidade da rosa ou com o medo da serpente, ele está estabelecendo relações simbólicas que ativam memórias, expectativas e autocríticas. Esse processo ilustra como

a narrativa literária pode operar como campo de evocação emocional, tornando-se uma ferramenta terapêutica de reflexão e insight.

Por outro lado, a ACT também utiliza a linguagem, especialmente metáforas, como instrumento de flexibilidade psicológica. A obra *O Pequeno Príncipe* oferece metáforas potentes que ajudam o sujeito a observar pensamentos e emoções com mais abertura, favorecendo desfusão, aceitação e clareza de valores. A relação do príncipe com sua rosa, por exemplo, funciona como símbolo da importância de agir conforme aquilo que se considera significativo, mesmo na presença de dor, aspecto diretamente ligado aos processos de valores e ação comprometida.

Além disso, o simbolismo da serpente, que representa a passagem e a impermanência, mobiliza reflexão sobre a finitude e sobre o contato com a própria vulnerabilidade, elementos que, na ACT, são fundamentais para o desenvolvimento da aceitação. Já o encontro com a raposa, que ensina a importância do vínculo e da presença, aproxima-se do processo de contato com o momento presente, pois convida o leitor a experimentar a relação com atenção plena.

Assim, quando lido sob a ótica da ACT, *O Pequeno Príncipe* não é apenas uma narrativa delicada sobre afeto e amadurecimento; ele se torna uma metáfora terapêutica que ajuda o leitor a observar como a linguagem cria significados, emoções e comportamentos. Os símbolos da obra funcionam como amplificadores de consciência, permitindo que o sujeito reflita sobre seus valores, reconheça suas dores e desenvolva formas mais flexíveis de se relacionar com seus próprios pensamentos. Dessa forma, o simbolismo literário contribui para processos de mudança psicológica alinhados à ACT, integrando linguagem, emoção e ação valorosa como caminhos para uma vida mais significativa e consciente.

2.3.1 A Atenção Plena nas Pequenas Coisas: O Contato com o Momento Presente

No contexto da ACT, a atenção plena não é compreendida como uma técnica meditativa em sentido tradicional, mas como um conjunto de habilidades comportamentais que possibilitam ao indivíduo estabelecer contato direto com os eventos do momento presente, com abertura e flexibilidade (Hayes; Strosahl; Wilson, 2016). Trata-se de um processo que envolve observar pensamentos, sensações e emoções sem se fundir a eles, reconhecendo-os como experiências transitórias da mente.

Em *O Pequeno Príncipe*, essa postura se manifesta nos pequenos gestos e na forma particular com que o protagonista se relaciona com o mundo. A maneira como ele contempla o pôr do sol, cuida de sua rosa ou escuta atentamente a raposa ilustra um estilo de presença que a ACT descreve como contato consciente, livre de avaliações automáticas. Como afirmam Luoma, Hayes e Walser (2007), o contato com o momento presente permite ao indivíduo notar o que está acontecendo dentro e fora de si sem evitar, julgar ou se afastar da experiência.

O ensinamento de que “o essencial é invisível aos olhos” funciona, dentro dessa perspectiva, como uma metáfora potente para ilustrar o processo terapêutico de voltar-se para a experiência imediata, em vez de se perder em pensamentos avaliativos ou regras rigidamente aprendidas. Esse reposicionamento atencional, enfatizado por Hayes et al. (2012), favorece a flexibilidade psicológica, permitindo ao sujeito responder à vida de modo mais sensível e menos controlado por esquemas cognitivos automáticos.

As interações do Pequeno Príncipe — especialmente o cuidado com a rosa e seu diálogo com a raposa — evidenciam momentos em que o personagem está totalmente presente, engajado e conectado ao que tem valor. Essa presença consciente reflete o que a ACT descreve como “abertura para a experiência” (Harris, 2022), que inclui acolher tanto emoções agradáveis quanto dolorosas sem evitá-las ou transformá-las em barreiras para a ação.

Assim, ao observarmos o modo como a narrativa valoriza a delicadeza, o olhar demorado e a escuta verdadeira, percebemos como a obra dialoga com o processo de atenção plena da ACT. O texto literário funciona como uma metáfora clínica: ele convida o leitor a suspender julgamentos, aproximar-se da própria experiência e cultivar uma consciência ampliada do aqui e agora — ponto essencial para o desenvolvimento da flexibilidade psicológica. Dessa forma, *O Pequeno Príncipe* não apenas ilustra a prática da atenção plena, mas também reforça sua função terapêutica dentro da ACT como caminho para uma vida mais significativa e alinhada aos próprios valores.

2.3.2 Dor, Despedidas e Afeto: A Jornada do Pequeno Príncipe

A leitura de *O Pequeno Príncipe*, convida o leitor a mergulhar em uma narrativa que une simplicidade e profundidade, despertando reflexões sobre a existência, o amor e a passagem do tempo. Por meio de uma linguagem simbólica, a obra conduz o leitor a reconhecer a delicadeza das relações humanas e a importância de cultivar a sensibilidade diante das experiências da vida. Cada encontro vivido pelo pequeno príncipe revela

aspectos da condição humana, especialmente no que se refere à dor das despedidas e à descoberta do afeto como elemento essencial da aprendizagem emocional.

Segundo Alves (2023), o aprendizado que nasce do afeto está diretamente ligado ao reconhecimento do outro e à escuta sensível. A autora ressalta que as experiências emocionais favorecem a construção de significados duradouros, uma vez que o aprender e o sentir caminham juntos. Essa perspectiva encontra eco na trajetória do pequeno príncipe, que compreende o verdadeiro sentido do amor e da presença a partir de suas vivências afetivas e das separações que o transformam.

Nascimento (2015) propõe a ideia de uma pedagogia complexa inspirada em *O Pequeno Príncipe*, destacando que a educação deve contemplar não apenas o conhecimento racional, mas também a dimensão emocional e simbólica da existência. Para a autora, compreender o aprendizado como um processo complexo significa reconhecer a dor, a perda e a fragilidade como experiências que também ensinam. Assim como o pequeno príncipe atravessa mundos e conhece personagens que representam diferentes posturas diante da vida, o ser humano aprende ao se abrir ao novo, mesmo quando isso implica enfrentar o sofrimento.

A dor das despedidas, tema central da narrativa, aparece como uma forma de amadurecimento emocional. Quando o protagonista se afasta de seu planeta e de sua rosa, ele vivencia o luto, a saudade e o reconhecimento de que o amor envolve tanto o prazer do encontro quanto a inevitabilidade da separação. Bezerra e Ribeiro (2024) analisam esse movimento emocional como parte das flutuações entre inveja, gratidão, criatividade e esperança que compõem o mundo psíquico. Segundo as autoras, o equilíbrio entre perda e criação permite que o sujeito transforme a dor em potência, abrindo espaço para o crescimento e a sensibilidade.

Barros (2021) interpreta o percurso do pequeno príncipe como um processo de autodescobrimento. A autora observa que o contato do protagonista com os diversos personagens da obra simboliza etapas de uma leitura interna, em que o indivíduo é convidado a refletir sobre si e sobre o modo como se relaciona com o outro. Essa leitura proficiente ultrapassa o texto literário e alcança o campo do autoconhecimento, em que o leitor é levado a reconhecer suas próprias emoções e vulnerabilidades.

Dessa forma, a jornada do pequeno príncipe pode ser compreendida como um caminho de aprendizagem emocional e afetiva. A cada despedida, o personagem amplia sua capacidade de compreender o amor e a efemeridade das relações. O trecho em que ele reconhece que “foi o tempo que perdeste com tua rosa que a fez tão importante”

expressa a essência desse aprendizado: o vínculo afetivo se constrói na dedicação e na presença, mesmo quando o tempo e a distância impõem a ausência.

O percurso do pequeno príncipe ensina que o amadurecimento emocional não consiste em evitar a dor, mas em aceitá-la como parte do processo de viver. A aceitação e a abertura emocional permitem que o sujeito se torne mais humano, mais capaz de compreender o outro e a si mesmo. Em um mundo marcado por pressa e superficialidade, a obra de Exupéry segue como um lembrete da importância de sentir, de cuidar e de reconhecer o valor dos afetos que nos constituem.

2.3.3 O Essencial É Invisível aos Olhos

A célebre frase “o essencial é invisível aos olhos”, presente em *O Pequeno Príncipe*, sintetiza uma das mensagens mais profundas da obra de Antoine de Saint-Exupéry, valorizando aquilo que transcende o visível, aquilo que se sente e se vivencia na esfera afetiva e simbólica. Mais do que uma máxima poética, essa afirmação convida à reflexão sobre a percepção, a sensibilidade e a forma como o ser humano se relaciona com o mundo e com o outro. O livro ultrapassa a narrativa infantil e se apresenta como uma metáfora existencial sobre o reconhecimento dos valores que estruturam a experiência humana.

Tavernard e Silva (2018) analisam as sensibilidades e o imaginário presentes na relação entre o pequeno príncipe, o avião e a raposa. Para as autoras, o encontro entre esses personagens representa um diálogo afetivo e transformador, em que o aprendizado acontece a partir da escuta e da empatia. O essencial se revela no vínculo, no cuidado e na presença, dimensões que não se veem, mas se sentem. A leitura do pequeno príncipe reforça que os valores humanos não podem ser reduzidos à racionalidade, pois nascem da experiência vivida e da abertura ao outro.

Prestrelo (2015) discute como cuidar do invisível que nos salta aos olhos, propondo uma reflexão fenomenológica sobre percepção e sentimento. O olhar humano, muitas vezes restrito ao concreto, negligencia o campo das emoções e da espiritualidade. O coração torna-se o instrumento de leitura do mundo capaz de captar aquilo que o olhar físico não alcança. Assim como o pequeno príncipe aprende a ver com o coração, o ser humano é convidado a reconhecer o invisível como parte essencial de sua existência.

Verissimo (2021) contribui para esse diálogo ao destacar que a experiência perceptiva é atravessada pela intersubjetividade e pela cultura. O ver e o sentir estão entrelaçados de modo que compreender o outro exige uma abertura para o que não é

imediatamente dado. A visão simbólica na obra de Saint-Exupéry vai além do ato de observar e consiste em perceber a essência das coisas, suas nuances emocionais e espirituais. A fenomenologia oferece uma base conceitual para compreender o invisível como dimensão constitutiva da experiência humana.

De Freitas (2015) destaca que Saint-Exupéry constrói um discurso ético que transcende o individual e toca o universal. A obra reflete sobre responsabilidade, amor e autenticidade, valores que só podem ser plenamente compreendidos quando se ultrapassa a superficialidade das aparências. A literatura torna-se, nesse sentido, espaço para o exercício da sensibilidade e da consciência moral, em que o invisível revela a verdade e a essência.

A jornada do pequeno príncipe simboliza o processo humano de descoberta dos valores que dão sentido à vida. O olhar que aprende a enxergar o essencial é aquele que reconhece o outro não como objeto, mas como presença significativa. O verdadeiro conhecimento nasce da relação e do cuidado, não dá posse ou do controle. O invisível não é ausência, mas plenitude, espaço onde habitam o amor, a fé, a amizade e a esperança.

Em um mundo cada vez mais orientado pela imagem e pela velocidade, O Pequeno Príncipe convida a desacelerar e aprofundar a percepção. Ver o essencial implica reaprender a sentir, valorizar o silêncio, o tempo e a simplicidade. A vivência dos valores exige presença, empatia e disponibilidade interior. É naquilo que não se vê, mas se sente, que reside a verdadeira riqueza da experiência humana.

2.4.4 O Caminho da Responsabilidade

A vivência do sofrimento é parte inerente da existência humana e pode se apresentar de diferentes formas, físicas, emocionais, espirituais ou relacionais. Frente a esse cenário, a responsabilidade emerge como um elemento central no processo terapêutico e na busca por sentido, especialmente quando associada à capacidade de agir com compromisso, mesmo em meio à dor. A ACT propõe justamente esse caminho: reconhecer o sofrimento como parte da experiência humana, acolhê-lo e, a partir disso, direcionar ações alinhadas aos valores pessoais (Peloso; Brust-Renck; Zibetti, 2023).

Nesse contexto, o compromisso não se restringe a uma obediência racional a deveres, mas representa uma escolha consciente e ética diante das circunstâncias. Segundo Rosa (2025), a responsabilidade no processo terapêutico envolve o reconhecimento da liberdade humana e a corresponsabilidade do indivíduo em relação à

própria existência e às decisões que toma diante das adversidades. Assim, o terapeuta e o paciente compartilham um espaço dialógico de construção de sentido, no qual o sofrimento é compreendido não como um obstáculo, mas como um ponto de partida para o crescimento pessoal e a reconexão com os valores que sustentam a vida.

A dimensão espiritual também se mostra essencial nesse processo. Conforme aponta De Carli (2021), a espiritualidade laical se manifesta na vivência cotidiana da fé e na santidade presente nas ações simples e comprometidas com o bem comum. Essa visão amplia a compreensão de responsabilidade, transcendendo o âmbito individual e alcançando o coletivo, ao reconhecer que cada ação responsável é, ao mesmo tempo, um ato ético e espiritual. Desse modo, agir com compromisso mesmo em meio ao sofrimento significa integrar a dor à existência, sem negá-la, mas transformando-a em oportunidade de amadurecimento interior e de abertura ao outro.

Nessa perspectiva, o modelo proposto por Freire e Vandenberghe (2025), ao relacionar a ACT ao Modelo do Processo Dual do Luto, reforça a ideia de que a oscilação entre enfrentamento e evitação da dor pode ser adaptativa, desde que acompanhada de aceitação e de compromisso com valores significativos. Essa compreensão possibilita que o indivíduo caminhe entre o sofrimento e a reconstrução da vida, aprendendo a agir de forma responsável, coerente e compassiva, mesmo quando as circunstâncias não podem ser mudadas.

Assim, o caminho da responsabilidade e da ação com compromisso não busca eliminar o sofrimento, mas transformar a maneira como ele é vivido. A aceitação da dor, o engajamento em ações valorosas e a abertura à transcendência tornam-se, portanto, expressões concretas de uma vida autêntica e ética, um caminhar que une psicologia, espiritualidade e humanidade em um mesmo horizonte de sentido.

2.4.5 Questionar para Libertar

O sofrimento é parte inevitável da condição humana e, embora frequentemente percebido como algo a ser evitado, pode se tornar um ponto de partida para a construção de sentido, amadurecimento e ação responsável. A ACT propõe que o indivíduo desenvolva a capacidade de aceitar experiências internas desagradáveis, como dor, medo ou frustração, sem se deixar dominar por elas, comprometendo-se com ações coerentes com seus valores pessoais (Peloso; Brust-Renck; Zibetti, 2023). Essa postura

reflete um agir ético e consciente, em que a responsabilidade não se limita à ausência de sofrimento, mas se manifesta na escolha de continuar avançando apesar dele.

Um dos eixos centrais da ACT é a flexibilidade psicológica, definida como a habilidade de contatar o momento presente, acolher pensamentos e emoções e agir de modo consistente com valores pessoais, mesmo diante de dificuldades. Conforme discute Magalhães (2024), essa flexibilidade é fundamental no contexto da parentalidade, mas também se estende a outras dimensões da vida, permitindo que o indivíduo adote posturas mais adaptativas diante de desafios emocionais. A capacidade de manter o compromisso com o que é significativo, sem negar o sofrimento, torna-se, assim, um caminho de crescimento e autenticidade.

Complementarmente, a Teoria das Molduras Relacionais (RFT) e o conceito de desfusão cognitiva contribuem para compreender como os pensamentos se tornam influentes sobre o comportamento. De acordo com Mello e Almeida (2025), a desfusão cognitiva permite que o sujeito se desidentifique de conteúdos mentais disfuncionais, criando espaço para escolhas conscientes e responsáveis. Em vez de reagir automaticamente a crenças ou pensamentos negativos, a pessoa aprende a observá-los com distância, reduzindo seu impacto comportamental.

Nesse processo, a responsabilidade terapêutica se expressa como a consciência da própria liberdade e o reconhecimento da possibilidade de escolha. Como aponta Rosa (2025):

O compromisso ético no processo terapêutico emerge da relação entre terapeuta e paciente, em que ambos compartilham o dever de sustentar o diálogo autêntico e o engajamento nas mudanças propostas. Esse compromisso não se limita à mera aplicação de técnicas, mas envolve uma postura de responsabilidade mútua, baseada no respeito à singularidade do sujeito e na promoção de sua autonomia diante do sofrimento (ROSA, 2025, p. 6).

Essa concepção se alinha à visão de De Carli (2021) sobre a espiritualidade cotidiana como espaço de santidade e compromisso, mostrando que responsabilidade e transcendência podem coexistir em uma mesma trajetória existencial.

As abordagens cognitivo-comportamentais também reforçam a importância desse compromisso ativo. Segundo Costa, Carvalho e Nardi (2023), a terapia cognitivo-comportamental aplicada à resolução de problemas e mediação de conflitos oferece ferramentas práticas para lidar com pensamentos disfuncionais e reestruturar crenças limitantes. No mesmo sentido, Bittencourt de Almeida et al. (2022) evidenciaram que a ACT, aplicada em grupo com universitários, contribuiu para o manejo da ansiedade ao fortalecer a aceitação emocional e a ação comprometida, aspectos diretamente relacionados ao desenvolvimento da responsabilidade pessoal.

Por sua vez, o estudo de Alves (2022) sobre crenças centrais em relacionamentos amorosos destaca que compreender e ressignificar padrões cognitivos rígidos permite ao indivíduo agir com maior autonomia emocional, fortalecendo vínculos baseados em autenticidade e respeito. Tais achados reforçam a ideia de que o comprometimento responsável com os próprios valores e relações requer consciência, aceitação e ação intencional, não apenas a ausência de conflito.

Assim, agir com responsabilidade e compromisso mesmo em meio ao sofrimento implica aceitar a vulnerabilidade como parte da vida e responder a ela com ações significativas. A aceitação, a flexibilidade psicológica e a desfusão cognitiva tornam-se, portanto, pilares de uma prática terapêutica e existencial que une ética, autoconhecimento e transformação. Esse caminho traduz uma postura madura diante da existência, na qual o sofrimento é integrado à experiência humana como oportunidade de crescimento, conexão e sentido.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo qualitativo, de natureza exploratória e descritiva, fundamentado na análise teórico-interpretativa da obra *O Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupéry, à luz dos princípios da ACT. A escolha do método qualitativo se justifica pela possibilidade de interpretação subjetiva e contextualizada dos significados, permitindo a integração entre a Psicologia Contextual, especialmente os fundamentos da Terapia de Aceitação e Compromisso, que enfatiza processos como atenção ao momento presente, aceitação, valores e ação comprometida, e a Filosofia do Contextualismo Funcional, matriz epistemológica da ACT, que entende os fenômenos humanos a partir de suas funções e relações contextuais. Essa articulação teórico-metodológica possibilita compreender como elementos narrativos da obra literária podem representar experiências emocionais, dilemas existenciais e processos psicológicos centrais ao modelo da ACT.

O procedimento metodológico envolveu inicialmente a realização de uma pesquisa bibliográfica, conforme Gil (2008) com o objetivo de identificar e analisar estudos atuais sobre a ACT, práticas de *Mindfulness*, flexibilidade psicológica, aceitação emocional, ação comprometida e literatura terapêutica. Essa etapa possibilitou a construção do referencial teórico, fundamentando a análise da obra e garantindo o embasamento científico das

interpretações.

Para organizar a análise, foram definidas categorias temáticas, como aceitação, valores, sofrimento, autoconhecimento, responsabilidade e presença no momento, que orientaram a interpretação hermenêutica do texto. Cada trecho selecionado foi confrontado com o referencial teórico levantado na revisão de literatura, permitindo relacionar a experiência literária com processos terapêuticos contemporâneos.

Por fim, realizou-se a análise de conteúdo (Bardin, 2011) integrando os elementos literários aos princípios da ACT, de modo a compreender como a narrativa do Pequeno Príncipe exemplifica a vivência de valores, a aceitação da dor, a desfusão cognitiva e o engajamento ético em ações significativas. Esse delineamento metodológico possibilita uma reflexão interdisciplinar, na qual a literatura atua como mediadora da compreensão de fenômenos psicológicos complexos, promovendo insight, empatia e autoconhecimento, além de evidenciar a relevância da flexibilidade psicológica e do compromisso com valores na prática terapêutica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A obra *O Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupéry (2007), apresenta uma riqueza simbólica que dialoga de forma profunda com os fundamentos da ACT. Ao longo da narrativa, observa-se a valorização da experiência subjetiva, da reflexão sobre o sentido da vida e do reconhecimento das próprias emoções, elementos centrais na prática da ACT. O príncipe, em suas viagens e encontros, demonstra a capacidade de perceber o mundo de forma aberta e atenta, um aspecto que remete diretamente à atenção plena ou mindfulness, conforme conceituado por Hayes et al. (2006; 2012) e Luoma et al. (2007). A atenção plena permite ao indivíduo observar pensamentos e sentimentos sem julgamento, o que se reflete na forma como o Pequeno Príncipe lida com as situações, reconhecendo as dificuldades, a saudade e o luto sem se deixar aprisionar por eles.

Além disso, a obra enfatiza a importância dos valores e das escolhas conscientes. O compromisso do Pequeno Príncipe com sua rosa, por exemplo, evidencia a centralidade de agir de acordo com o que se considera significativo, mesmo diante de desafios e incertezas. Essa temática ressoa com a dimensão de valores da ACT, que propõe que o engajamento em ações alinhadas a valores pessoais promove sentido e qualidade de vida, mesmo na presença do sofrimento (Peloso; Brust-Renck; Zibetti, 2023; Rosa, 2025). O príncipe não busca eliminar os obstáculos ou a dor emocional, mas aceita

a vulnerabilidade inerente às relações e, a partir disso, mantém ações coerentes com seus princípios, expressando responsabilidade e compromisso ético.

Outro aspecto relevante é o diálogo da obra com a aceitação do sofrimento. A vivência da perda, da distância e da imperfeição humana é constante na trajetória do Pequeno Príncipe, refletindo a perspectiva da ACT de que a dor é uma experiência inevitável, mas que pode ser integrada à vida de maneira construtiva (Costa, 2017; Freire; Vandenberghe, 2025). Essa abordagem permite que o sofrimento seja reconhecido como parte da experiência humana, sem que se torne um impedimento para a ação valorosa. Assim, a narrativa literária funciona como uma metáfora terapêutica, mostrando que a aceitação e o engajamento em ações significativas são caminhos para uma existência autêntica e ética.

Por fim, a obra também dialoga com o conceito de *mindfulness* aplicado à ACT, evidenciando a capacidade de atenção plena às experiências presentes, ao mesmo tempo em que se mantém conectado aos próprios valores e propósitos (Hayes et al., 2016; Peloso et al., 2023). A reflexão filosófica, os encontros com diferentes personagens e a constante busca por sentido representam práticas de consciência plena e flexibilidade psicológica, habilidades essenciais na terapia. Dessa forma, a leitura de *O Pequeno Príncipe* sob a ótica da ACT não apenas enriquece a compreensão literária, mas também ilustra, de maneira poética e prática, os processos de aceitação, compromisso e *mindfulness*, oferecendo insights valiosos para intervenções terapêuticas e educativas.

A Tabela 1 a seguir apresenta os processos psicológicos da ACT presentes na obra, que relaciona trechos emblemáticos do livro com os componentes teóricos da terapia. Essa síntese permite compreender como a narrativa funciona como metáfora terapêutica mesmo para leitores que não tenham a obra em mãos.

Tabela 1 – Processos da ACT e seus Paralelos Simbólicos em *O Pequeno Príncipe*

Trecho Adaptado	Processo ACT	Sentido na obra
Ensino da Raposa: “Tu te tornas responsável por aquilo que cativas.”	Valores	Mostra escolhas baseadas em afeto, cuidado e responsabilidade.
Cuidado diário com a rosa.	Ação comprometida	Ele age conforme seus valores, mesmo com dificuldades.
Saudade do planeta e da rosa durante a viagem.	Aceitação	Reconhece a dor emocional sem evitá-la.
Pôr-do-sol visto 44 vezes.	Mindfulness	Conexão com o momento presente e com suas emoções.
“O essencial é invisível aos olhos.”	Self como contexto	Mostra que o sentido vem da experiência interna, não das aparências.
Homem de Negócios que “possui estrelas”.	Fusão cognitiva	Crítica à rigidez de pensamentos de posse e produtividade.
Retorno ao planeta no final da história.	Aceitação + Valores	Age por sentido e propósito, mesmo diante da dor.

Fonte: Elaborado pela autora

A análise dos trechos da obra *O Pequeno Príncipe* permite identificar, de forma simbólica e metafórica, a presença dos processos centrais da ACT na trajetória do protagonista. Cada encontro, gesto ou reflexão revela dimensões profundas do comportamento humano, como a importância dos valores pessoais (representados no vínculo com a rosa), a ação comprometida diante das dificuldades, a aceitação da dor emocional, a atenção plena às pequenas experiências e a compreensão de si para além dos pensamentos literais.

Esses elementos mostram que o enredo, embora simples, traduz princípios fundamentais da psicologia contextual, oferecendo uma leitura que dialoga diretamente com a ACT. Assim, a obra se torna um recurso potente para refletir sobre autoconhecimento, regulação emocional e construção de sentido na vida, evidenciando como literatura e psicoterapia podem convergir na compreensão da experiência humana.

5 CONCLUSÃO

A análise das diferentes abordagens teóricas aplicadas à obra *O Pequeno Príncipe* evidencia a riqueza simbólica e a profundidade existencial presentes na narrativa de Saint-Exupéry. A perspectiva psicanalítica revela a história como uma metáfora do desenvolvimento emocional, permitindo compreender conflitos intrapsíquicos,

mecanismos de defesa e processos de amadurecimento que acompanham o percurso humano. A leitura gestáltica destaca o papel das relações autênticas, do contato e da aceitação da vulnerabilidade como caminhos para o crescimento e para a integração pessoal. Já a visão sistêmica amplia a compreensão da obra ao enfatizar padrões de comunicação e dinâmicas relacionais, ressaltando o texto como um mediador afetivo e como instrumento de reconexão entre adultos e crianças.

A ACT acrescenta a essa discussão uma perspectiva contemporânea e profundamente coerente com os temas centrais da narrativa. Elementos como o vínculo do Pequeno Príncipe com a rosa, a abertura para experiências dolorosas, a contemplação dos pequenos momentos e a busca por propósito refletem processos fundamentais da ACT, tais como atenção ao momento presente, aceitação, valores pessoais, desfusão cognitiva e ação comprometida. A jornada do protagonista simboliza o movimento de reconhecer emoções, acolher a dor inevitável e agir com sentido, princípios que a ACT compreende como essenciais para uma vida plena e alinhada aos próprios valores.

Em conjunto, essas interpretações demonstram que *O Pequeno Príncipe* ultrapassa a condição de simples narrativa infantil e se consolida como um recurso significativo para reflexões psicológicas, educativas e terapêuticas. A obra convida o leitor a revisitar suas experiências emocionais, reconhecendo dores, vínculos, perdas e possibilidades de transformação. Ao apresentar valores como amor, responsabilidade, empatia e busca por sentido, o livro oferece um espaço simbólico de elaboração e de reencontro consigo mesmo.

A integração das contribuições da Psicanálise, da Gestalt-terapia, da abordagem sistêmica e da ACT permite compreender como a narrativa de Exupéry oferece múltiplos caminhos interpretativos, todos convergindo para a mesma ideia central: o essencial, aquilo que orienta e dá significado à existência, é invisível aos olhos, mas profundamente perceptível à sensibilidade humana. Dessa forma, *O Pequeno Príncipe* permanece atual e universal, iluminando temas fundamentais do desenvolvimento humano e oferecendo subsídios valiosos para práticas clínicas, pedagógicas e reflexivas, incluindo aquelas baseadas nos princípios da ACT, que reconhecem na presença, na aceitação e nos valores um caminho para viver com autenticidade e propósito.

AGRADECIMENTOS

À minha querida Bárbara, minha orientadora, supervisora e grande norte durante este processo: obrigada por cada palavra, cada puxãozinho de responsabilidade, cada cuidado. Você me viu crescer, acreditou em mim e segurou minha mão quando eu mais precisei. Levo comigo tudo o que aprendi ao seu lado, com muita gratidão e carinho.

À minha tia Ana, que me deu o livro que acendeu uma chama em mim e, sem querer, abriu portas para sonhos que eu nem imaginava alcançar. Obrigada por me permitir imaginar, desejar e sonhar.

À minha tia Cacilda, que sustentou não apenas este sonho, mas tantos outros. Seu apoio é o tipo de amor silencioso e gigante que carrega a gente para longe.

Aos meus irmãos, que foram comigo para a faculdade quando o medo falava mais alto, que ficaram me esperando sem reclamar. Vocês me deram coragem quando eu achei que não tinha mais nenhuma.

À minha mãe, Jussara, que me animou em todos os dias difíceis e sempre me enxergou como uma estrelinha. Obrigada por me lembrar que eu podia brilhar.

Às minhas amigas queridas: Maria Júlia, meu abraço seguro; Manu, minha doçura constante; Jaqueline, minha parceira de tudo; e Ana Giulia, que me acolhe desde o ensino médio como se fosse casa. Vocês aqueceram o caminho, riram comigo, me ouviram e celebraram cada pequena conquista.

E ao Nicolas, que ouviu todos os meus “oloco” indignados com paciência e carinho, que ficou do meu lado em todas as fases, e que sempre confiou em mim — até quando eu mesma não confiava. Obrigada por ser presença, aconchego e fé no meu potencial.

A cada um de vocês, meu amor e minha gratidão mais profundos. Este TCC tem um pedaço de cada abraço, cada incentivo e cada gesto de cuidado de vocês.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S.; ROCHA, G. S.; SILVA, J. C. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, e545101523559, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23559>. Acesso em: 05 out. 2025.

ALVES, C. A.; MUCHINSKI, S. R. O pequeno príncipe e a complexidade: um tecido de saberes e acontecimentos constituintes do mundo fenomênico. **Revista Cocar**, v. 18, n. 36, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/6173>. Acesso em: 05 out. 2025.

ALVES, M. E. M. M. **Aprendendo com o Pequeno Príncipe: uma conversa sobre afeto e amor na aprendizagem**. 2023. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Campina Grande, Patos, PB, 2023.

ALVES, V. V. de C. A influência das crenças centrais em relacionamentos amorosos: uma abordagem cognitivo-comportamental. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, e235684, p. 1–17, 2022.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.

BARROS, F. T. B. de. **Da realeza velada ao autodescobrimento: uma proposta de leitura proficiente a partir da obra O Pequeno Príncipe, de Antoine de Saint-Exupéry**. 2021. Dissertação (Mestrado Profissional em Letras – PROFLETRAS) – Universidade Federal do Acre, Rio Branco, 2021.

BARROSO JORGE, J. M. C. P. Uma leitura psicanalítica de “O Pequeno Príncipe”. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 17, n. 1, p. 3–12, 2015.

BEZERRA, M. M. S.; RIBEIRO, M. F. da R. Inveja e gratidão: flutuações da criatividade e esperança no mundo psíquico. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 27, e230521, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1415-4714.e230521>. Acesso em: 06 out. 2025.

BITTENCOURT DE ALMEIDA, R. et al. ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: ensaio clínico randomizado. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, e235684, p. 1–17, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235684>. Acesso em: 28 out. 2025.

CAMPOS, L. C. M.; ANDRADE, A. M. M. de. O Pequeno Príncipe: uma análise gestáltica. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 2, n. 3, p. 149–163, jan./jun. 2020. ISSN 2674-9483.

COSTA, N. Terapia de Aceitação e Compromisso: é uma proposta de intervenção cognitivista? **Perspectivas em Análise do Comportamento**, v. 3, n. 2, p. 117–126, 2017. DOI: <https://doi.org/10.18761/perspectivas.v3i2.233>. Acesso em: 06 jun. 2025.

COSTA, R. T.; CARVALHO, M. R.; NARDI, A. E. Revisão sistemática sobre resolução de problema e mediação de conflito pela terapia cognitivo-comportamental. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, n. 1, p. 1–10, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000404>. Acesso em: 28 out. 2025.

DE CARLI, V. B. A. **A espiritualidade laical e sua índole secular à luz do Concílio Ecumênico Vaticano II: a santidade no cotidiano.** 2021. Tese (Doutorado em Teologia) – Programa de Pós-Graduação em Teologia, Escola de Humanidades, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.

DE FREITAS, M. R. Uma abordagem filosófica da obra O Pequeno Príncipe de Saint-Exupéry. **Theoria - Revista Eletrônica de Filosofia**, Faculdade Católica de Pouso Alegre, v. VII, n. 17, 2015. ISSN 1984-9052

FLORÊNCIO, R. R.; FRANÇA, R. da S.; LEITE, V. N. Breve análise psicanalítica d'O Pequeno Príncipe: uma (re)interpretação atualizada. **ID online – Revista de Psicologia**, v. 14, n. 50, p. 433–448, 2020. DOI: <https://doi.org/10.14295/online.v14i50.2442>. Acesso em: 05 out. 2025.

FREIRE, A. L. L.; VANDENBERGHE, L. Terapia de Aceitação e Compromisso e o Modelo do Processo Dual do luto: um diálogo possível? **Revista Perspectivas: Terapia de Aceitação e Compromisso**, v. esp., p. xxx–xxx, 2025. DOI: <https://doi.org/10.18761/PAC.ACT.008>.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HAYES, S. C. Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies – republished article. **Behavior Therapy**, v. 47, n. 6, p. 869–885, nov. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>. Acesso em: 06 jun. 2025.

HAYES, S. C.; BARNES-HOLMES, D.; ROCHE, B. **Relational Frame Theory: a post-Skinnerian account of human language and cognition.** New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2001. p. 141–154. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-47638-X_8. Acesso em: 06 jun. 2025.

HAYES, S. C.; LUOMA, J. B.; BOND, F. W.; MASUDA, A.; LILLIS, J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. **Behaviour Research and Therapy**, v. 44, n. 1, p. 1–25, jan. 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>. Acesso em: 06 jun. 2025.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change.** 2. ed. New York: The Guilford Press, 2012. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2012-00755-000>. Acesso em: 06 jun. 2025.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HORN, C. L.; GONÇALVES, J. R. D.; MODEL, L. R.; BASSAN, R. F.; DUTRA, S. B. P.; ORTIZ-FILHO, Z. Falando sobre a linguagem literária no ensino de História: concepção interdisciplinar entre elas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, p. 20–78, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/18354>. Acesso em: 05 out. 2025.

LUOMA, J. B.; HAYES, S. C.; WALSER, R. D. **Learning ACT: an acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists**. Oakland: New Harbinger Publications, 2007. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2007-18032-000>. Acesso em: 06 jun. 2025.

MAGALHÃES, A. L. F. **O papel da flexibilidade psicológica no contexto da parentalidade: uma revisão narrativa**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024.

MAGRI DA ROCHA, G.; NAVAS, D. *Literatura e cognição: uma abordagem interdisciplinar para a compreensão da leitura*. **Revista Literatura em Debate**, v. 19, n. 34, p. 108–131, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.31512/19825625.2024.19.34.108-131>. Acesso em: 05 out. 2025.

MELLO, M. H. S.; ALMEIDA, P. E. M. Teoria das Molduras Relacionais e desfusão cognitiva: discussões e direções para a pesquisa experimental. **Revista Perspectivas: Terapia de Aceitação e Compromisso**, v. esp., p. xxx–xxx, 2025.

NASCIMENTO, E. A. **Uma pedagogia complexa no Pequeno Príncipe**. 2015. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Universidad Evangélica del Paraguay, Asunción, 2015.

OLIVEIRA, C. R.; SABINO, A. L. **Revisão exploratória da literatura sobre a relação entre psicologia e a interdisciplinaridade no campo da saúde**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2015.

OLIVEIRA, C. R. **Literatura, jornalismo e psicologia analítica: imaginação e realidade humana**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021. DOI: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2021.475>. Acesso em: 05 out. 2025.

PELOSO, F.; BRUST-RENCK, P. G.; ZIBETTI, M. R. **Terapia de Aceitação e Compromisso no contexto de cuidados paliativos: revisão narrativa**. **PSI UNISC**, v. 7, n. 2, p. 212–229, 2023. DOI: <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v7i2.18215>.

PRESTRELO, E. T. O que o olho não vê o coração também sente: como cuidar do invisível que nos salta aos olhos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. spe, dez. 2015. Universidade do Estado do Rio de Janeiro – UERJ

ROSA, D. S. A responsabilidade no processo terapêutico. **Revista Perspectivas**, v. esp., 2025.

SABAN, M. T. **Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso**. Prefácio de HAYES, S. C. São Paulo: Artesã Editora, 2015.

SAINT-EXUPÉRY, A. de. **O pequeno príncipe**. Tradução de dom Marcos Barbosa. 95. ed. Rio de Janeiro: Agir, 2007.

SCHNAIDER, J. M.; ARAÚJO, G. R. L.; SILVA, J. C.; AGUILAR, C. P. C. How the practice of Mindfulness influences the treatment of patients with chronic non-cancer pain

associated or not with other therapies: systematic review. **Brazilian Journal of Pain**, v. 7, e20240019, 2024. DOI: 10.5935/2595-0118.20240019. Acesso em: 05 out. 2025.

SHIMODA, C. E. **Mindfulness urbano: a atenção plena nas experiências do cotidiano**. 2024. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024.

TAVERNARD, I. O.; SILVA, L. B. de O. Sensibilidades e imaginário na obra de Saint-Exupéry: diálogos afetivos entre o Pequeno Príncipe, o aviador e a raposa. **Notandum**, São Paulo, n. 46, p. 57-70, jan./abr. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.4025/notandum.46.3>. Acesso em: 06 out. 2025

TILMANS-OSTYN, E. O Pequeno Príncipe disse e os adultos entenderam. **Thérapie Familiale**, v. 25, n. 4, p. 417–432, 2004.

TÖRNEKE, N. **Learning RFT: an introduction to relational frame theory and its clinical application**. Oakland: New Harbinger Publications, 2010. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2010-23838-000>. Acesso em: 06 jun. 2025.

VERISSIMO, D. S. **Escritos sobre fenomenologia da percepção: espacialidade, corpo, intersubjetividade e cultura contemporânea**. São Paulo: Editora UNESP, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.7476/9786557140482>. Acesso em: 06 out. 2025