



# Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

CONFORME SOLICITAÇÃO DO AUTOR, ESTE TRABALHO  
POSSUI CONFIDENCIALIDADE  
ATÉ 21/05/2026

*ACCORDING TO AUTHOR'S REQUEST, THIS WORK HAS  
CONFIDENTIALITY UNTIL 05/21/2026*

Para informações, contate-nos através do e-mail [biblioteca.central@pucrs.br](mailto:biblioteca.central@pucrs.br)

For information, contact us: [biblioteca.central@pucrs.br](mailto:biblioteca.central@pucrs.br)

PORTO ALEGRE, BRASIL  
2021

ESCOLA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E DA VIDA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
DOUTORADO EM PSICOLOGIA

RENATA KLEIN ZANCAN

**VIABILIDADE E EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA NA TERAPIA DE  
ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM  
UNIVERSITÁRIOS**

Porto Alegre

2021

PÓS-GRADUAÇÃO - *STRICTO SENSU*



Pontifícia Universidade Católica  
do Rio Grande do Sul

## Ficha Catalográfica

Z27v Zancan, Renata Klein

Viabilidade e Efeitos de Uma Intervenção Baseada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para Redução do Estresse em Universitários / Renata Klein Zancan. – 2021.

355.

Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, PUCRS.

Orientadora: Profa. Dra. Margareth da Silva Oliveira.

1. Estudante Universitário. 2. Terapia de Aceitação e Compromisso. 3. Intervenção. 4. Estresse. 5. Saúde do Estudante. I. Oliveira, Margareth da Silva. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da PUCRS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Bibliotecária responsável: Clarissa Jesinska Selbach CRB-10/2051

RENATA KLEIN ZANCAN

**VIABILIDADE E EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA NA TERAPIA DE  
ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM  
UNIVERSITÁRIOS**

Tese de Doutorado realizada no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Doutor em Psicologia.

**Orientador: Prof(a). Dr(a). Margareth da Silva Oliveira**

Porto Alegre

2021

RENATA KLEIN ZANCAN

**VIABILIDADE E EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA NA TERAPIA DE  
ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM  
UNIVERSITÁRIOS**

Aprovada em 18 de Março de 2021.

BANCA EXAMINADORA:

**Ana Cristina Garcia Dias**

**Neusa Sica da Rocha**

**Raquel de Melo Boff**

Porto Alegre

2021



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul  
Pró-Reitoria de Graduação  
Av. Ipiranga, 6681 - Prédio 1 - 3º. andar  
Porto Alegre - RS - Brasil  
Fone: (51) 3320-3500 - Fax: (51) 3339-1564  
E-mail: [prograd@pucrs.br](mailto:prograd@pucrs.br)  
Site: [www.pucrs.br](http://www.pucrs.br)