



Atividade: Comunicação Oral

DE REPENTE 50 – ESTUDO DE CASO EM TERAPIA POR CONTINGÊNCIAS DE REFORÇAMENTO

MINORI WATANABE; Marília Zampieri

Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento - Campinas

Helena (49) era solteira, trabalhava como massoterapeuta em uma loja e buscou psicoterapia após crises de ansiedade. A psicoterapeuta identificou que Helena tinha dificuldades para iniciar e/ou manter relacionamentos sociais e tinha poucas atividades de lazer. Sua rotina se restringia ao trabalho e cuidados da casa, engajando-se excessivamente em atividades de limpeza. Helena visitava mensalmente sua mãe, que morava em outro Estado. Identificou-se ainda que a cliente apresentava déficit de sentimentos e comportamentos de autoestima e autoconfiança. Com a análise da história de Contingências de Reforçamento (CR), foi possível identificar que Helena foi criada em um ambiente onde prevaleciam regras rigorosas. Caso não emitisse os comportamentos previstos por tais regras, eram aplicadas punições severas pelos pais. O comportamento de seguir regras era mantido por reforçamento negativo. Viver nestas CR não favoreceu o desenvolvimento de repertório variado e, diante de situações novas, Helena constantemente emitia padrão de fuga-esquiva. Quando tais respostas não eram eficazes para reduzir a estimulação aversiva, ocorriam as crises de ansiedade. Helena evitava variar seus comportamentos, minimizando a ocorrência de crises ansiosas, mas, com isso, privava-se de entrar em contato com possíveis consequências reforçadoras positivas. Assim, criou-se um padrão de comportamento indesejado governado por regras e autorregulas. O ambiente familiar da cliente parece não ter favorecido o fortalecimento de comportamentos de vínculos afetivos e oferecia poucos modelos de interação social. Com quase 50 anos, sentia-se sozinha. Diante da identificação das dificuldades da cliente, alguns objetivos foram estabelecidos: discriminação dos elementos das CR associados à crise de ansiedade; desenvolvimento de autoconhecimento; identificação de reforçadores positivos e negativos; ampliação e fortalecimento de comportamentos que produzissem consequências reforçadoras positivas; ampliação e fortalecimento de comportamentos de autocuidado. Alguns dos procedimentos realizados foram: ensaio comportamental e apresentação de modelo para iniciar e manter interações sociais com função reforçadora positiva; reforçamento diferencial para emissão de respostas assertivas; reforçamento diferencial de comportamentos desejados e punições amenas contingentes à emissão, em sessão, de comportamentos indesejados. Ao longo das sessões, Helena passou a emitir respostas assertivas no ambiente de trabalho e com familiares, fazia discriminação mais precisa das CR em operação, ampliou o repertório de autocuidado, fortaleceu a interação social, realizou atividades com função reforçadora positiva e não apresentou mais relatos de ocorrência de crises de ansiedade. O processo psicoterapêutico foi encerrado a pedido da cliente, que se justificou dizendo que não teria mais horário disponível para manter as sessões, pois iria trabalhar em um segundo emprego.



Palavras-chave: Regras; Fuga-Esquiva; Repertório Social; Ansiedade; Terapia por Contingências de Reforçamento (TCR)