



TÉCNICAS COMPORTAMENTAIS NO ÂMBITO DA SAÚDE

Amanda Gargantini Ferreira¹; Roberta Yuri Komatsu¹; Alex Eduardo Gallo²

RESUMO: Existem muitas técnicas usadas pela terapia comportamental e esta é uma oportunidade para que o cliente emita comportamentos que lhe têm trazido problemas, nela a pessoa que buscou ajuda é privilegiada pelo trabalho de um profissional capacitado a utilizar técnicas e procedimentos específicos. O projeto de pesquisa em questão busca identificar quais as técnicas de intervenção psicológica, dentro da abordagem da terapia comportamental, que mais são utilizadas pelos psicólogos nas instituições de saúde pública e privada. O levantamento dos dados foi obtido através da análise de questionários que foram aplicados em cinco psicólogos comportamentais da saúde, após a coleta de dados, os questionários foram comparados. Os dados obtidos foram analisados quantitativamente e chegamos a conclusão de que as três principais técnicas utilizadas nas instituições de saúde foram a técnica de relaxamento, o treinamento em habilidades sociais e a prática de terapia cognitiva. Portanto podemos perceber e apesar das diversas técnicas dentro da abordagem comportamental existentes, apenas um número pequeno ainda é utilizada, mostrando que efetivamente ainda essa área está em desenvolvimento.

PALAVRAS-CHAVE: psicólogos; saúde; técnicas comportamentais.

1 INTRODUÇÃO

O projeto de pesquisa em questão busca identificar quais as técnicas de intervenção psicológica, dentro da abordagem da terapia comportamental, que mais são utilizadas pelos psicólogos nas instituições de saúde pública. Nessa área de atuação da Psicologia o profissional ainda necessita de embasamento teórico-prático, que se encontra em desenvolvimento, diante das dificuldades encontradas para sua intervenção, desde a demanda até o trabalho interdisciplinar com os outros profissionais de saúde. A realização deste projeto visa auxiliar nesse desenvolvimento, dando suporte para esse profissional na sua prática.

A terapia comportamental tem muitas origens e nenhum fundador ou ponto de partida único, não podendo nenhum país ou escola de pensamento reivindicar sua exclusividade, tampouco suas técnicas. Esse termo que empregamos como sinônimo de modificação do comportamento se desenvolve primeiramente na Inglaterra e se baseava principalmente no condicionamento clássico de Pavlov, mas foi nos Estados Unidos que esta abordagem tem seu maior desenvolvimento com a importante influência de Skinner

¹ Discentes do Curso de Psicologia. Departamento de Psicologia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. Programa de Iniciação Científica do Cesumar (CNPq-Cesumar). amanda_gargantini@hotmail.com; robertayurii@hotmail.com

² Orientador e ex-docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. aedgallo@hotmail.com.

dando ênfase nas variáveis externas, nas influências ambientais e no condicionamento operante. (Caballo, 1999)

Segundo Caballo as técnicas facilitam um maior autocontrole na aplicação da terapia comportamental e esta é um enfoque de solução de problemas, no qual se mesclam a avaliação e a intervenção para gerar valorizações contínuas do progresso (Caballo, 1999; Franks e Wilson, 1975). As técnicas servem para ajudar o terapeuta na análise funcional do paciente, modificando comportamentos considerados inadequados e assim melhorando sua qualidade de vida.

Existem muitas técnicas usadas pela terapia comportamental, como: técnicas baseadas no condicionamento clássico e operante, na teoria da aprendizagem social, técnicas cognitiva e de autocontrole, técnicas em terapia comportamental e outros.

A terapia comportamental é uma oportunidade para que o cliente emita comportamentos que lhe têm trazido problemas, nela a pessoa que buscou ajuda é privilegiada pelo trabalho de um profissional capacitado a utilizar técnicas e procedimentos específicos (Rangé, 2001; Meyer e Vermes, 2001).

Fazer terapia comportamental é antes desenvolver uma avaliação funcional criteriosa dos comportamentos problema ao longo do seu histórico e desenvolvimento (Abreu, 2008).

Na terapia comportamental, a análise funcional tem sido apontada como um fundamento para a avaliação clínica (e.g. Sturmey, 1996) e identificada como o caminho mais efetivo para o planejamento da intervenção (Neno, 2003; e.g. Carr, 1994; Ferster, 1973; Haynes e O'Brien, 1990; Samson e McDonnell, 1990). O conceito de análise funcional empregado por Skinner é definido como sendo uma identificação de relações ordenadas entre eventos da natureza (estímulos e respostas). Com o surgimento do conceito de comportamento operante juntamente com o modelo causal selecionista ocorre uma reelaboração do funcionalismo skinneriano, onde este de volta para as "funções" das respostas e qual a probabilidade de um comportamento futuro acarretará diante das mudanças produzidas por essas respostas. A análise funcional requerida passa a ser aquela que identifica relações de tríplice contingência responsáveis pela aquisição e manutenção de repertórios comportamentais (filogênese, ontogênese e cultura) (Neno, 2003).

A inserção do psicólogo nos centros de saúde não foi um processo simples, pois houve resistência por parte dos outros profissionais de saúde que não compreendiam seu papel dentro dessa equipe e porque faltava embasamento teórico-prático necessário para a compreensão dessa nova forma de atuação que fugia dos parâmetros tradicionais. Entretanto dentro desta área, o trabalho conjunto com médicos e outros profissionais em hospitais e consultórios permitiram aperfeiçoar técnicas de diagnóstico e intervenção, tendo em vista a contribuição do grande desenvolvimento das técnicas comportamentais, como por exemplo, o *biofeedback*. (Spink, 2003)

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para alcançar os objetivos deste projeto um questionário foi produzido pelos pesquisadores com a supervisão do orientador. Este contemplou sobre os procedimentos clínicos e de saúde, específicos ao psicólogo, visando identificar as técnicas mais utilizadas por esses profissionais na saúde, dentro da terapia comportamental. Esse questionário conteve quatorze questões com perguntas abertas e de múltiplas alternativas, essas referentes as técnicas usadas na atuação do psicólogo dentro das instituições as quais haviam vinte e quatro técnicas que poderiam ser assinaladas.

O instrumento de coleta será entregue aos participantes pelos pesquisadores, sendo os participantes cinco psicólogos, de instituições de saúde pública e privada. Para tais procedimentos nos submetemos ao Comitê de ética, os participantes tiveram que

assinar um termo de consentimento para a realização da aplicação individual do questionário. Para conseguirmos concluir este projeto utilizamos como ferramentas de comunicação a internet e o correio, sendo uma pesquisa de campo, e os dados foram analisados de forma quantitativa e qualitativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para iniciar a apresentação dos resultados, acreditamos que é fundamental considerar a dificuldade encontrada pelos pesquisadores em buscar os psicólogos que trabalham com a abordagem comportamental na área da saúde. Esse obstáculo nos levou a terminar a coleta de dados em Maio/2009, diferente do proposto em nosso cronograma. Isso interferiu também no número de participantes que de 10 passaram a 5, e cada participante de cidades diferentes. Por esse motivo nossa comunicação com os participantes se deu via internet e via correio.

Através dos questionários conseguimos coletar os seguintes dados, quantitativo e qualitativo, apresentados a seguir: inicialmente, todos os participantes do sexo feminino, sendo que 3 trabalham em um hospital privado, 1 em hospital público (sendo que em um hospital segundo o participante é 70% SUS, mas faz atendimento particular também) e 1 trabalha em uma instituição pública, no CAPS (Centro de Atenção Psicossocial). Desses 5 participantes, todos afirmam realizar o atendimento individual, 4 fazem o atendimento em grupo, e 3 utilizam técnicas de outras abordagens como abordagem corporal, ludoterapia/técnica do brincar, psicoterapia breve, e técnicas motivacionais.

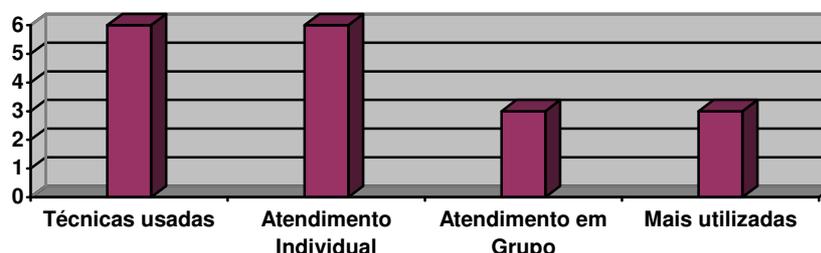
Tabelas

Em relação às técnicas comportamentais utilizadas segue abaixo uma tabela explicativa:

Tabela 1. Técnicas Comportamentais

Técnicas	Técnica	Individual	Grupo	Mais usadas
Técnica de relaxamento	5	3	4	4
Treinamento em habilidades sociais	3	3	3	3
Terapia racional-emotiva	2	1	0	1
Treinamento em soluções de problemas	5	3	3	2
Técnicas diversas em terapia comportamental	4	1	0	2
Dessensibilização sistemática	4	5	1	3
Intenção paradoxal	1	1	0	0
Prática de terapia cognitiva	5	3	2	4
Terapia de avaliação cognitiva	2	0	0	0
Métodos de auto-controle	4	2	0	0
Terapia cognitivo-estrutural	2	0	0	0
Inoculação do stress	1	1	0	1
Terapia multimodal	2	0	0	0
Métodos operantes	3	2	0	1
Biofeedback	2	1	0	1
Entrevista comportamental	3	3	0	0
Treinamento de pais	3	2	1	3
Treinamento em auto-instruções	3	2	1	1
Procedimentos aversivos	1	1	1	1

Tabela 2. Número de técnicas mais utilizadas



Diante dos dados tabelados acima podemos concluir que as técnicas mais utilizadas nas instituições de saúde são: técnica de relaxamento, treinamento em soluções de problemas, técnicas diversas em terapia comportamental, dessensibilização sistemática, prática de terapia cognitiva e métodos de auto-controle. Em relação ao atendimento individual as práticas mais citadas são novamente as técnicas de relaxamento, a dessensibilização sistemática, treinamento de soluções de problemas e prática de terapia cognitiva, além de treinamento em habilidades sociais e entrevista comportamental. Em relação ao atendimento em grupo os 4 participantes que trabalham com esse tipo de atendimento citaram principalmente a técnica de relaxamento, treinamento em habilidades sociais e em soluções de problemas já citadas anteriormente.

Conhecemos, portanto as técnicas mais utilizadas em diferentes frentes de trabalho, e percebemos que das 24 alternativas de técnicas apresentadas no questionário 20 foram citadas, e isso já representa que as técnicas comportamentais vêm sendo bastante utilizadas dentro da atuação do psicólogo da saúde. Apesar de que apenas quatro técnicas foram citadas como as mais utilizadas, o que confirma que essa área ainda esta em desenvolvimento.

Fazendo uma correlação com Spink (2003) acredita que, o trabalho em conjunto com outros profissionais de saúde auxiliam no aperfeiçoamento de técnicas de diagnóstico e intervenção, e esse trabalho interdisciplinar se mostra presente em instituições de saúde para que seu funcionamento seja eficaz, portanto esse também apresenta uma fator importante para o bom desenvolvimento do trabalho do psicólogo dentro das instituições. Se dentro de uma instituição de saúde esse trabalho não acontece ou se o profissional psicólogo encontra dificuldade na sua inserção esse desenvolvimento fica limitado. Por exemplo, um dos participantes afirmou não realizar trabalhos em grupo por causa da sua atuação dentro da UTI de um hospital, e em seguida fala que não teve dificuldade em sua inserção, mas esse contexto já representa uma dificuldade fazendo com que o trabalho em grupo não aconteça apesar dela afirmar também que atende pacientes crônicos e já se tem conhecimento de trabalhos em grupo realizado com esse tipo de público. Porém não é só ela que afirmou não ter encontrado dificuldades na sua inserção, além dela mais duas psicólogas afirmam isso somando três contra duas que encontraram dificuldades principalmente em relação ao trabalho em equipe e o desconhecimento por parte desses sobre o papel do psicólogo da saúde. Esse fato pode ser entendido como positivo para a Psicologia no sentido que representa uma melhor aceitação do profissional psicólogo junto aos outros profissionais de saúde. Isso mostra que a barreira enfrentada no início da integração do psicólogo na área de saúde vem sendo amplamente vencida, conquistando assim para a psicologia uma nova frente de trabalho desafiante e complexa.

Outra questão a ser enfatizada nessa discussão é na importante função das técnicas citada por Caballo (1999) onde ele afirma que elas auxiliam na análise funcional dos pacientes, modificando comportamentos considerados inadequados e assim melhorando sua qualidade de vida. Além disso, a análise funcional vem sendo apontada como fundamental para a avaliação clínica e assim ajudar a identificar melhor um planejamento das intervenções. Dessa forma esse projeto contribui para o desenvolvimento teórico-prático no sentido que já faz esse levantamento das técnicas utilizadas dentro de instituições de saúde, assim levando esse conhecimento para profissionais já atuantes e futuros psicólogos de saúde, os quais poderão nortear melhor a sua atuação.

Respondendo ao terceiro objetivo desse projeto, quanto ao período de atendimento aos pacientes, a psicóloga que trabalha no CAPS II-AD que atende um público de dependentes químicos e de álcool afirmou que as sessões de psicoterapia acontecem uma vez por semana durante aproximadamente três meses, conforme a resposta e aderência dos pacientes ao tratamento, considerando a questão das recaídas que daí o processo volta ao início. Dentro dos hospitais, as quatro psicólogas afirmam que depende do período de internação, da demanda, do setor em que atua e das normas das instituições. Em média são realizados de três a cinco encontros, e em alguns casos como pacientes com doenças crônicas pode durar até mais de dois anos.

Para encerrar a discussão foi perguntado no questionário se elas acreditam que a abordagem comportamental é completa e eficaz para ser realizada na área da saúde. Todas concordam que sim, e justificam principalmente pela objetividade, efetividade e rapidez, pois sua estrutura auxilia em intervenções em casos que exijam essa urgência, focando no problema com a finalidade de focar o sofrimento devido a internação e outros procedimentos dentro das instituições de saúde em vez de investigar sobre a história de vida do paciente. Afirmaram ainda que acreditam na grande contribuição dessa abordagem para a área da saúde e que se há dificuldades em empregá-la nesse contexto é por falta de conhecimento do profissional sobre essa abordagem, pois se esse conhece bem essa abordagem há mais abrangência na atuação.

4 CONCLUSÃO

Podemos concluir com a realização deste projeto o quanto é difícil encontrar psicólogos que trabalhem na área da saúde dentro da abordagem comportamental, e isso se evidenciou no número pequeno de participantes encontrados. Vimos também que apesar de poucas técnicas serem citadas como as mais usadas muitas técnicas são utilizadas pelos profissionais psicólogos.

Concluindo, este projeto atendeu aos seus objetivos, analisando quantitativamente e qualitativamente os dados coletados, e conseguimos identificar quais as técnicas que podem estar auxiliando o trabalho do psicólogo em instituições de saúde.

Acreditamos que nossa pesquisa foi importante para contribuir com essa expansão de conhecimento sobre essa área e a necessidade de ampliar seu raio de atuação, pois ela poderá servir de instrumento para nortear futuros trabalhos dentro das instituições de saúde e servindo de complemento para o crescente desenvolvimento da área assim como da abordagem comportamental.

REFERÊNCIAS

CABALLO, Vicente E. **Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento**. São Paulo: Santos, 1999.

RANGÉ, Bernard. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SPINK, Mary Jane P. **Psicologia social e saúde**: práticas, saberes e sentidos – Petrópolis, RJ. Vozes, 2003.

ANGERMANI-CAMON, Valdemar Augusto. **Psicologia da saúde**: um novo significado para a prática clínica. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

NENO, Simone. **Análise funcional**: definição e aplicação na terapia analítico-comportamental. *Rev. bras. ter. comport. cogn.* [online]. dez. 2003, vol.5, no.2 [citado 19 Maio 2008], p.151-165. Disponível na World Wide Web: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452003000200006&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1517-5545.

ABREU, Paulo. **Técnicas e terapia comportamental**: passado e presente. 29 de janeiro de 2008. <http://opensadorselvagem.org/psicologia/analise-do-comportamento/tecnicas-e-terapia-comportamental-passado-e-presente.html>