Manejo de comportamentos

Clínica Sinapses – Luciana Garcia de Lima

Pais e familiares como co-terapeutas

- Os comportamentos-problema, que fazem com que muitos pais recorram à terapia, ocorrem com muito mais frequência no ambiente doméstico do que durante as sessões de terapia.
- Portanto, pais e terapeutas devem estar sintonizados e trabalhar os comportamentos da mesma forma.
- "Se as crianças receb sinais confusos, a efetividade da intervenção diminui" (Friedberg e McClure, 2001).

O que esperar dos nossos filhos?

- Os conflitos entre as gerações, muitas vezes, são causados devido às expectativas irrealistas dos pais que, ou esperam muito, ou esperam pouco de seus filhos. Quando as expectativas são irrealistas, os pais ficam frustrados por tentar impô-las e fracassar.
- Estabelecer essas expectativas de forma adequada, na verdade, é o primeiro passo para a condução adequada do comportamento dos filhos.
    - COMPORTAMENTO DESEJÁVEL ≠ COMPORTAMENTO ESPERADO
- Para estabelecermos o comportamento adequado, devemos ter em mente o nível de habilidade da criança e seu desempenho anterior numa situação semelhante.

Exemplo:

- Para a mãe de João é esperado que ele arrume sua própria cama na idade em que está (aos 8 anos). Esse é o comportamento esperado.
- Porém, nunca foi pedido ao João que o fizesse. Os pais esperavam, mas não lhe comunicaram isso.
- Primeiro precisam explicar o que esperam que ele faça.
- Depois devem ensinar o passo a passo da atividade.
- E então explicar as consequências de se fazer ou não o que é esperado.
- Agora as expectativas podem ser consideradas razoáveis.

- Muitos pais tendem ainda a confundir adolescência com fase adulta e esperam que seus filhos ajam como adultos, esquecendo-se de que essa é uma fase de transição, que os adolescentes estão aprendendo a ser autônomos e que faz parte dessa fase fazerem coisas erradas. Devem sim assumir as consequências dos seus atos, mas os pais não podem esperar comportamentos sempre perfeitos e adequados.
- Esperar que ajam sempre de forma “revoltada” porque são adolescentes é outro erro comum.

Definindo o problema:

- Para definirmos um comportamento como problema, primeiro é preciso analisar a frequência, intensidade e duração do mesmo, pois muitos comportamentos, desde que em baixa frequência, são considerados normais para a idade.

Frequência

- É diferente um comportamento que ocorre algumas vezes por semana do que aqueles que ocorrem várias vezes por dia. Para compreendermos se esse comportamento é ou não normal dentro da faixa etária, podemos fazer um Mapa de Frequência, anotando quantas vezes o comportamento em questão ocorre dentro de uma semana.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
10h	xx		xxx				
11h		xx			x		
12h							
13h							
14h	x	xx					x
15h			x		xxx		
16h	x						

Intensidade

- Para avaliar a intensidade do comportamento, nós criamos uma escala onde, por exemplo, João briga muito com seu irmão, mais do que o normal. Então os pais anotam a intensidade durante a semana, pontuando os comportamentos do filho:
- 5 pontos (grave) – dá socos e pontapés no irmão
- 3 pontos (moderado) – grita com seu irmão
- 1 ponto (leve/normal) – discute ou reclama com seu irmão

Duração

- A duração do comportamento também é um dado importante. Acesso de raiva de 2 minutos são bem diferentes do que acessos de raiva de 30 minutos.

Como aumentar os comportamentos desejáveis?

- Existem algumas técnicas para aumentar comportamentos desejáveis.
- Elas geralmente são aplicadas antes que algum comportamento negativo tenha ocorrido.
- Agindo da forma adequada com seus filhos, os pais estarão cativando-os.

Reforço ou recompensa

- É uma estratégia comportamental básica que aumenta o comportamento desejado e envolve dar alguma coisa positiva, como elogios, abraços, brinquedos, folga ou remover alguma coisa negativa como ter que cumprir algumas tarefas domésticas.
- Muitas vezes, o comportamento adequado do filho nem é percebido. Os pais acabam dando atenção somente quando eles apresentam comportamentos disruptivos. Ou seja, ignoram o comportamento adequado e dão atenção para o comportamento indesejado.
- Existem dois tipos de reforço: Positivo (quando alguma coisa é adicionada) e Negativo (quando removemos algo desagradável).

Vamos aos exemplos:

Reforço positivo: abraço

Reforço negativo: hoje não precisa retirar o lixo

Floor time ou Hora de brincar

- É simplesmente um tempo em que os pais se dedicam a brincar com a criança no chão, seguindo a liderança dela.
- Dessa forma, a criança ganha atenção e é reforçada e o vínculo entre pais e filhos é fortalecido. Além disso, aumenta a autoestima da criança, que se sente valorizada.
- A hora de brincar também serve de oportunidade para praticar e modelar resoluções de problemas com as crianças.
- Os pais não devem interferir na brincadeira Uma estratégia útil para ajudar é tentar narrar ao invés de instruir. Ex: Você está fazendo uma torre de blocos azuis" e não "Vamos fazer uma casa?"
- Essa técnica só funciona se os pais realmente estiverem atentos, caso contrário, o efeito pode ser o oposto.

Durante a hora de brincar:

- 1. Procurar descrever eventos e comportamentos;
- 2. Elogiar comportamentos adequados e ignorar os negativos (desde que não sejam perigosos);
- 3. Permitir que a criança assuma o comando;
- 4. Ser incisivo quando necessário: “Agora coloque os blocos na caixa” e não “ O que você acha de guardar os blocos?”
- 5. Permitir escolhas.

Regrinhas para reforçar comportamentos:

- 1. Identifique dois ou três comportamentos alvo;
- 2. Aumente a frequência com que reforça um comportamento positivo;
- 3. O reforço deve ocorrer imediatamente após o comportamento;
- 4. Passos mais complexos em direção ao comportamento desejado devem receber reforço maior do que os mais simples;
- 5. Usar variedade de reforços: elogios, reforço físico, atividades prazerosas, recompensas palpáveis;
- 6. As recompensas devem ser livres de críticas e julgamentos.

Como dar ordens e instruções?

- Quando damos ordens e instruções de maneira adequada, precisamos dizer menos vezes e temos um aumento de obediência dos filhos.
- 1. Preste atenção na instrução que está dando ao seu filho. Dê ordens que esteja disposto a fazer cumprir.
- 2. Dar comando significa dar uma ordem e não fazer um pedido. Um pedido ou uma pergunta dá espaço para escolhas.
- 3. Evite dar súplicas. Suplicar envia a mensagem que a criança tem escolha de não seguir a ordem.

- 4. Não usar o Vamos...a não ser que realmente queira realizar a tarefa juntamente com a criança.
- 5. Os comandos devem ser específicos e incluir uma estrutura de tempo para término: “Guarde as roupas antes do jantar!”.
- 6. Dar apenas um comando de cada vez aumenta as chances de obediência.
- 7. Fazer as crianças repetirem o comando assegura o entendimento.

Controle de contingências

- Sua função é fornecer a motivação externa para que as crianças obedeçam a certos pedidos.
- O processo envolve reforçar positivamente comportamentos alvo em esquema estabelecido. Ou seja, a criança ganhará recompensas ao realizar o comportamento esperado por uma quantidade de tempo ou vezes previamente fixados.

- 1. Escolha o comportamento alvo e discuta isso com a criança
- 2. Pode-se listar e expor visualmente as expectativas
- 3. Juntamente com a criança, determine o reforçador
- 4. Recomenda-se iniciar sempre por um comportamento mais fácil de se cumprir.

Economia de fichas

- Para cada vez que a criança realizar adequadamente o comportamento esperado, dá-se uma ficha (pôquer), um adesivo, uma estrelinha, uma carinha feliz, etc.
- Depois que ela juntar o número combinado de fichas, a criança troca por um prêmio previamente acordado.
- Quando não realizar, deixar o espaço em branco. Não colocar "mensagens negativas" no quadro.

Alerta!!

- O sucesso da economia de fichas depende da consistência dos pais em fazer cumprir o plano pré-estabelecido.
- A criança não deve ter acesso à recompensa a menos que complete a solicitação. Se ele tiver esse acesso sem completar a atividade atribuída, não terá motivação para seguir o plano e este falhará.
- Com adolescentes, funcionam muito os contratos comportamentais assinados tanto por ele quanto pelos pais.

Mas, por que a criança age dessa forma?

Todo comportamento tem uma função!!!

As principais funções do comportamento são:

1. Obter atenção
2. Obter um tangível (algum objeto)
3. Fuga ou esquiva de tarefa
4. Autoestimulação

- E é a partir da análise funcional destes comportamentos que vãos poder compreender a função que o mesmo tem em determinada situação.

- E só assim, poderemos agir de acordo, tanto para aumentar comportamentos desejáveis quanto para diminuir os indesejáveis.

- O quadro abaixo nos ajuda a fazer essa análise:

Modelo ABC

ANTECEDENTES	COMPORTAMENTOS	CONSEQUÊNCIAS
É o que acontece imediatamente antes do comportamento-problema. O que "provoca" o comportamento.	Comportamento. O que a criança faz.	O que acontece imediatamente após o comportamento. A reação.
Eu pedi para que Maria fosse fazer a sua lição.	Ela gritou que não faria e jogou suas coisas no chão.	Coloco-a de castigo ou acabo cedendo.

Como lidar com comportamentos indesejáveis?

Para cada função de comportamento, temos uma maneira específica de lidar:

Quando a função do comportamento é obter atenção, devemos ignorar/extinguir o comportamento:

- A atenção é um reforçador poderoso. Portanto, muitas vezes, diante de um comportamento indesejável, os pais podem xingar, dar sermões, entre outros e tudo isso é uma forma de atenção. Portanto, ignorar o comportamento indesejável é uma técnica de extinção de comportamento.

- Ignorar um comportamento inclui desviar toda a atenção: não falar, não tocar e não olhar.

- Um comportamento perigoso para si ou para o outro NÃO deve ser ignorado.

- Inicialmente, os pais devem estar preparados para um aumento da frequência antes do comportamento ser extinto.

Time-out

- Significa remover a criança de uma situação reforçadora, de forma temporária e planejada.
- Após a breve remoção, a criança tem permissão de retornar à situação.
- É preciso que esse lugar não tenha distrações e nem reforçadores.
- Um minuto por idade parece ser o tempo adequado. Os adolescentes podem ter mais tempo.

Como aplicar o time-out?

- 1. Dizer à criança as razões do time-out e a sua duração;
- 2. Deve ser breve;
- 3. Durante o time-out, os pais não podem dar nenhum tipo de reforço;
- 4. Precisam manter a criança no local até que o tempo combinado termine (usar timer);
- 5. Se a criança se levantar, o pai (mãe) a coloca de volta no lugar sem dar atenção e diz: "O tempo começa a contar quando você estiver sentado e quieto";
- 6. O time-out termina apenas quando a criança estiver se comportando adequadamente;
- 7. As suspensões nunca devem fornecer um ganho secundário para a criança, ou seja, evitar qualquer obrigação desagradável.

Remoção de recompensas:

- A remoção deve ser no “valor” do mau comportamento;
- Deve-se especificar por quanto tempo a recompensa será perdida;
- Melhor remover privilégios de rotina do que eventos específicos (aniversários);
- O tempo de retirada deve variar de 2 horas a 2 dias para crianças menores. Para os mais velhos, pode-se utilizar mais tempo.

Função: Obtenção de tangível

- Isso ocorre quando a criança tenta fisicamente obter algum objeto/tirar da mão de alguém ou faz birra para ganhá-lo.

- Nesses casos, não devemos dar o objeto, deixando claro que ela só o obterá quando, sem chorar ou gritar, pedir pelo objeto de forma funcional.

Função: fuga ou esquiva de tarefa

- Fuga é quando a criança está realizando alguma atividade a contragosto e apresenta algum comportamento disruptivo para fugir da tarefa (se jogar no chão, rasgar a folha de atividade, jogar os lápis, etc)

- Esquiva é quando a criança precisa fazer uma tarefa/atividade e, através de seu comportamento, tenta evitar essa tarefa.

- Normalmente, há uma tentativa física de escape.

O que fazer?

- Devemos continuar com a demanda naquele momento para mostrar que estamos no controle.

- Depois devemos trabalhar a dessensibilização em relação à atividade, ou seja, dar aos poucos por menos tempo ou em menor quantidade e ir aumentando gradativamente.

- É importante observar se a tarefa exigida não está muito fácil ou muito difícil para a criança. Se for o caso, esta deve ser adaptada.

Função: Autoestimulação

- São comportamentos repetitivos cuja função é regular a criança, como sacudir as mãos ou o corpo, produzir ruídos com a boca, pular, entre outros.
- Se o mesmo não for auto ou hetero lesivo, não precisamos interferir, pois a criança precisa disso para se autorregular.
- Com o tempo, podemos tentar desenvolver comportamentos mais funcionais para substituir esses.

Bibliografia:

- Friedeberg, R.D. e McClure, J.M. “A prática clínica de terapia cognitiva com crianças e adolescentes”. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- Lima, L.G. (org). “Autismo: práticas e intervenções”. São Paulo: Memnon, 2019.

- **Psic. Ms. Luciana Garcia de Lima**
- Possui graduação em Psicologia pela Universidade de Mogi das Cruzes (1998), Especialização em Psicopedagogia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (2001), formação em terapia cognitivo-comportamental pelo Instituto de Terapia Cognitiva Ana Maria Serra (2001), Mestrado em Semiótica, Tecnologia da Informação e Educação pela Universidade Braz Cubas (2006) e Especialização em Neuropsicologia e Reabilitação Neuropsicológica (CEPSIC - HC - USP). Especialista em Avaliação Psicológica (IPOG) e em Neurologia Clínica e Intensiva (Albert Einstein). RBT-Registered Behavior Technician (análise do comportamento) pelo Florida Institute of Technology (FIT). Com formação profissional em Análise Aplicada ao Comportamento (Gradual) e Intervenções Precoces baseadas no Modelo Denver (Instituto Farol).
- Atualmente é psicóloga, psicopedagoga e neuropsicóloga da Clínica Sinapses, coordenadora do núcleo de autismo e educação especial da clínica e colaboradora da Revista Opinião. Atua, ainda, no grupo de pesquisa (doutoramento) no Ambulatório de Dificuldades de Aprendizagem, do Instituto da Criança - HC - FM - USP. Tem experiência em avaliação e tratamento psicológico, psicopedagógico e neuropsicológico.
- É autora dos livros A Negação da Infância e Autismo: práticas e intervenções (organizadora).