REFORÇAMENTO NEGATIVO E A MANUTENÇÃO DE PADRÕES DE FUGA E ESQUIVA: UMA ANÁLISE NA PERSPECTIVA DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

Gabriella Alves dos Santos Oliveira
Discente de Psicologia – Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)
E-mail: gagasantos0078@gmail.com

Prof Guilherme Augusto Duarte
Supervisor do Estágio Específico I e II – Políticas de Saúde
E-mail: guilherme.silva@univag.edu.br

Profª Aline Mercedes Fonseca Ramminger
Supervisora de Campo e Coordenadora Clínica do Serviço Integrado de Psicologia
E-mail: aline.ramminger@univag.edu.br

O presente trabalho tem como objetivo analisar como o reforço negativo assume um papel mantenedor no processo de comportamentos de fuga/esquiva em um indivíduo e como isso se atravessa no contexto clínico. Esse tema foi pensado no contexto do Estágio Específico em Políticas de Saúde I, desenvolvido na área da Psicologia Clínica e fundamentado na Abordagem da Análise Comportamental (AC), no serviço-escola de Psicologia de uma instituição de ensino superior. Assim, essa questão mostrou-se relevante devido ao seu destaque nas vivências e discussões relacionadas aos atendimentos realizados até o momento. Observa-se, na prática clínica, que os clientes frequentemente procuram a psicoterapia em função do sofrimento que experienciam e, paralelamente, apresentam resistência em entrar em contato com seus eventos privados, uma vez que esse contato também é fonte de sofrimento. Para a Análise do Comportamento, essa dicotomia é compreendida como coerente, configurando um conflito a ser trabalhado, no qual se contrapõem tendências como “quero melhorar e entender o que sinto” e “isso dói, é melhor não entrar em contato com isso agora”.

Para a análise em questão, faz-se necessário entender alguns conceitos que auxiliam na compreensão. Dessa forma, o comportamento, para a AC, é entendido como a interação do organismo com o ambiente e é modelado pelas consequências, ou seja, certos comportamentos tendem a acontecer mais ou menos dependendo de suas consequências (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018). Ressalta-se que qualquer comportamento é multideterminado, o que denota a complexidade clínica com que um terapeuta se depara

ISBN: 978-85-88900-14-1

em um atendimento. Assim, é necessário pensar o caso considerando a interação de inúmeras variáveis, as quais ocorrem dentro e fora do consultório. Desse modo, os indivíduos, ao longo de suas vidas, aprendem e "desaprendem" comportamentos, de acordo com toda a sua história de vida, que podem ou não trazer sofrimento para si.

Nesta abordagem, há diversos processos de reforçamento e punição que modificam, a todo momento, a probabilidade de ocorrência desses comportamentos. Atendo-nos ao reforçamento negativo, de acordo com De-Farias, Fonseca e Nery (2018), observa-se que ele segue a seguinte lógica: (1) existe uma situação aversiva ou que pode se tornar aversiva; (2) a pessoa emite um comportamento que remove esse estímulo aversivo ou evita que ele ocorra; e (3) o resultado é o fortalecimento da ocorrência desse comportamento no futuro. Esses comportamentos emitidos são chamados de fuga e esquiva, ou seja, diz-se que, quando alguém está se esquivando, busca evitar a ocorrência de um evento aversivo e, quando está fugindo, busca interromper a ocorrência de um evento aversivo (Albanezi, 2015).

Comumente, a fuga e a esquiva são utilizadas no dia a dia como estratégias principais para lidar com o sofrimento, pois, dessa forma, ao emitir esses comportamentos, a pessoa não entra em contato com o estímulo aversivo e experimenta alívio imediato. Contudo, apesar desse alívio, tais comportamentos apresentam efeitos de médio e longo prazo, que colocam o indivíduo em um ciclo de sofrimento, visto que ele aprende que evitar ou fugir de uma situação aversiva lhe trará alívio. Esse movimento tende a se expandir para outros contextos semelhantes, relacionados ou até vagamente associados (processo de generalização) (Albanezi, 2015; De-Farias; Fonseca; Nery, 2018). Dessa forma, a pessoa não aprende novas maneiras de lidar com a situação, seu repertório comportamental torna-se restrito e seu contato com a realidade é prejudicado. O indivíduo pode tornar-se insensível a si mesmo (dificuldade em entrar em contato com seus próprios sentimentos) e aos outros (dificuldade em estabelecer relações baseadas em intimidade e confiança), além de reduzir seu contato com reforçadores positivos, entre outros prejuízos. De modo geral, o problema não é enfrentado nem modificado, e esses comportamentos deixam de operar apenas como alívio imediato para se tornarem mantenedores das condições que geram sofrimento.

Em vista disso, muitos clientes chegam à psicoterapia com a expectativa de que o

ISBN: 978-85-88900-14-1

psicólogo os livre de seu sofrimento, de maneira semelhante ao que ocorre em situações cotidianas nas quais respostas de fuga ou esquiva são emitidas diante de estímulos aversivos. Entretanto, para a AC, compreende-se que o contexto terapêutico, embora o terapeuta busque se estabelecer como um agente reforçador positivo para o cliente, também pode adquirir funções aversivas. Isso ocorre na medida em que a sessão frequentemente envolve a abordagem de temas dolorosos e o contato com eventos privados aversivos (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018). Ademais, a psicoterapia não opera, de modo geral, sob uma lógica de eliminação imediata do sofrimento, como muitas vezes é esperado pelos clientes. Diante disso, é comum que o cliente emita comportamentos de esquiva durante a sessão, tais como mudança de assunto diante de conteúdos relevantes, racionalização excessiva, faltas ou atrasos recorrentes, bem como a minimização de sentimentos, entre outros. Tais padrões comportamentais, quando mantidos por suas contingências, podem dificultar o avanço do processo terapêutico, na medida em que reduzem o contato do cliente com seus próprios sentimentos e limitam a possibilidade de desenvolvimento de novos repertórios comportamentais. Como consequência, há uma manutenção do sofrimento e possível enfraquecimento do vínculo terapêutico, uma vez que a evitação impede o aprofundamento da relação e o engajamento em experiências emocionalmente significativas no contexto da sessão.

No entanto, esses comportamentos devem ser vistos como dados clínicos importantes, como parte do repertório do cliente e mantidos por contingências de reforçamento. Nesse sentido, o terapeuta utiliza técnicas e ferramentas que auxiliam o cliente a entrar em contato com as variáveis de controle (eventos presentes que evocam recordações de situações ou experiências aversivas) e a diminuir sua esquiva (Kohlenberg; Tsai, 2001). O principal meio utilizado por abordagens contextuais, como a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), é a própria relação entre cliente e terapeuta. Destaca-se que essa relação se configura como um ambiente propício para que os comportamentos ocorram no aqui e agora, possibilitando o reforçamento imediato de mudanças (por meio do reforçamento diferencial de comportamentos de melhora), além de favorecer a construção de uma relação intensa e significativa, marcada por intimidade e vulnerabilidade. Por fim, o terapeuta visa à generalização desses comportamentos de melhora para além do contexto terapêutico,

ISBN: 978-85-88900-14-1

uma vez que essa relação pode funcionar como modelo para outras relações (Brandão, 1999; Kohlenberg; Tsai, 2001).

Trata-se de um processo que pode demandar tempo significativo, especialmente considerando que o repertório do cliente foi historicamente modelado por contingências de reforçamento negativo ao longo de sua vida. Nesse sentido, a predominância de comportamentos de fuga e esquiva tende a dificultar o contato com eventos privados aversivos, mantendo o sofrimento. Contudo, o domínio dos conceitos e ferramentas da Análise do Comportamento permite ao terapeuta analisar funcionalmente esses padrões, favorecendo intervenções mais precisas e contribuindo tanto para a evolução do caso quanto para o aprimoramento da prática clínica em contextos futuros.

Palavras-chave: Esquiva; Fuga; Reforçamento Negativo; Análise do Comportamento; Psicoterapia.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

ALBANEZI, Renan Miguel. **Esquiva e fuga: uma hipótese de efeitos de médio e longo prazo**. Portal Comporte-se: Psicologia e Análise do Comportamento, 2015. Disponível em: https://comportese.com/2015/10/28/esquiva-e-fuga-uma-hipotese-de-efeitos-de-medio-e-longo-prazo/#comments Acesso em: 15 abr. 2026.

BRANDÃO, Maria Zilah da Silva. **Terapia comportamental e análise funcional da relação terapêutica: estratégias clínicas para lidar com comportamento de esquiva**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 1, n. 2, p. 179-187, 1999. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1517-55451999000200007&script=sci_arttext Acesso em: 22 de abr. 2026.

DE-FARIAS, Ana Karina C. R.; FONSECA, Flávia Nunes; NERY, Lorena Bezerra. **Teoria e Formulação de Casos em Análise Comportamental Clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2018.

KOHLENBERG, Robert J.; TSAI, Mavis. **Psicoterapia analítica funcional: criando relações terapêuticas intensas e curativas**. Santo André: ESETec Editores Associados, 2001.

ISBN: 978-85-88900-14-1