ESQUIVA EXPERIENCIAL EM ADULTOS E CRIANÇAS: ANÁLISE TEÓRICO-REFLEXIVA A PARTIR DA PRÁTICA CLÍNICA

Jakelinne Passos Ferreira
Bacharel em Psicologia 9º semestre – jakelinnepassos@gmail.com

João Victor Assis
Bacharel em Psicologia 10º semestre – joaovassis@outlook.com.br

Julia Vilela Silva
Bacharel em Psicologia 10º semestre – juliavilela26@outlook.com

Nicole Carla Lucas Godinho
Bacharel em Psicologia 10º semestre – nicolecarlajb@gmail.com

Profª Ms. Juliana Batista Fitaroni
Supervisora do Estágio Específico I e II – Políticas de Saúde Supervisora de Campo e Coordenadora Clínica do Serviço de Psicologia – Campus Cuiabá
juliana.fitaroni@univag.edu.br

Ms. Guilherme Augusto Duarte
Docente Supervisor do Estágio

O presente trabalho aborda a experiência do estágio supervisionado em Psicologia Clínica, realizado na Clínica-Escola do Centro Universitário de Várzea Grande – Campus Cuiabá, com atuação fundamentada na Análise do Comportamento. Durante os atendimentos, observou-se a recorrência de comportamentos relacionados à esquiva experiencial, caracterizados por tentativas de evitar pensamentos, emoções e experiências internas consideradas aversivas. Embora essas estratégias promovem alívio imediato, contribuem para a manutenção do sofrimento psicológico, evidenciando a importância de intervenções voltadas à aceitação e à ampliação do contato com as experiências internas (Wang, 2024).

A esquiva experiencial consiste na tentativa de controlar ou evitar eventos privados desagradáveis, como ansiedade, tristeza e medo, organizando o comportamento em função da redução do desconforto. Quando predominante, esse padrão favorece a restrição do repertório comportamental, reduz o contato com contingências importantes do ambiente e dificulta o enfrentamento emocional, estando associado à manutenção de sintomas como ansiedade e depressão (Hayes *et al.*, 1996; Kashdan *et al.*, 2006).

ISBN: 978-85-88900-14-1

Esse processo pode manifestar-se em diferentes fases do desenvolvimento como na infância, aparece por meio de comportamentos como choro intenso, queixas somáticas e fuga diante de demandas difíceis, frequentemente reforçados pelo ambiente (Coyne; McHugh; Martinez, 2011). Já na vida adulta, tende a assumir formas mais complexas, mediadas pela linguagem e por processos cognitivos, como racionalizações, adiamento de decisões e evitação de responsabilidades, mantendo a função de afastar experiências emocionais aversivas (Levin *et al.*, 2012).

Dessa forma, compreender as diferentes manifestações da esquiva experiencial torna-se relevante para a prática psicológica, especialmente no planejamento de intervenções que favoreçam maior flexibilidade psicológica. Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar como a esquiva experiencial se manifesta em crianças e adultos no contexto da psicoterapia clínica, bem como suas implicações para a atuação psicológica.

A esquiva experiencial se constitui como um dos construtos centrais da Análise do comportamento e da terapia de aceitação e compromisso (ACT), sendo entendida como um padrão de respostas orientado à evitação, fuga ou supressão do contato com eventos aversivos de natureza privada ou pública. Sua formulação original, proposta por Hayes et al. (1996), explica o fenômeno como a indisposição de um indivíduo em permanecer em contato com experiências internas específicas, como sensações corporais, emoções, pensamentos, memórias e predisposições comportamentais acompanhada de esforços para alterar a forma, a frequência ou o contexto que as ocasiona (Boavista; Perez, 2025)

Do ponto de vista da análise funcional, a esquiva experiencial é mantida por reforçamento negativo imediato, ou seja, pelo alívio momentâneo que a evitação proporciona. Entretanto, quando se torna um padrão rígido e generalizado, produz o estreitamento do repertório comportamental e diminui o acesso a reforçadores importantes, formula-se assim processo denominado inflexibilidade psicológica (Boavista; Perez, 2025).

Na infância, o desenvolvimento emocional ainda está em construção, tornando os comportamentos de esquiva mais facilmente observáveis. Desse modo, devido à pequena capacidade de regulação emocional e a alta dependência do ambiente, a criança recorre frequentemente a estratégias como choro intenso, birras e recusa escolar (Boavista; Perez, 2025). Por fim, o papel dos cuidadores é central nesse processo, pois ao retirarem a

ISBN: 978-85-88900-14-1

criança de situações aversivas, podem reforçar sem intenção o padrão de esquiva, aumentando sua ocorrência ao longo do desenvolvimento.

Por outro lado, na vida adulta, a esquiva experiencial assume formas mais veladas e sofisticadas. Comportamentos como procrastinação, evitação de conflitos, uso excessivo de redes sociais e abuso de substâncias funcionam como estratégias de afastamento de experiências internas aversivas (Boavista; Perez, 2025). O repertório verbal elaborado do adulto contribui para a manutenção desse padrão, uma vez que justificativas e racionalizações conferem coerência às estratégias de evitação, tornando o indivíduo menos receptivo a novas formas de responder ao sofrimento.

O presente estudo, de caráter qualitativo e teórico-reflexivo, foi desenvolvido no contexto do estágio supervisionado em Psicologia Clínica na Clínica-Escola do Centro Universitário de Várzea Grande – Campus Cuiabá. A construção do trabalho articulou revisão de literatura, registros reflexivos das experiências clínicas e análises funcionais dos comportamentos observados nos clientes e no próprio estagiário, fundamentadas na contingência tríplice de Skinner (1953/2003).

Durante os atendimentos, observou-se a recorrência de comportamentos de esquiva experiencial, caracterizados pela tentativa de evitar conteúdos emocionais aversivos por meio de racionalizações e desvios de tema. Mantidos por reforçamento negativo imediato, esses padrões contribuíam para a inflexibilidade psicológica e para a manutenção do sofrimento (Hayes *et al.*, 1996; Boavista; Perez, 2025). Nesse contexto, a análise funcional orientou as intervenções clínicas, voltadas à ampliação da flexibilidade psicológica e ao fortalecimento do contato com valores pessoais, em consonância com a ACT (Hayes; Strosahl; Wilson, 1999).

Além disso, a relação terapêutica e o processo de supervisão contribuíram tanto para o manejo clínico dos clientes quanto para o desenvolvimento do repertório profissional do estagiário diante das demandas emocionais do estágio.

Haja vista que a esquiva experiencial se configura como um padrão comportamental observável tanto em contextos clínicos com adultos quanto com crianças, torna-se pertinente, conforme proposto neste trabalho, a análise desse fenômeno e de suas implicações para a prática psicológica.

ISBN: 978-85-88900-14-1

Nesse sentido, embora a esquiva experiencial se manifeste de maneiras distintas entre indivíduos e ao longo das diferentes fases do desenvolvimento, é possível afirmar que sua função comportamental permanece constante: a evitação de pensamentos, emoções ou outras experiências internas avaliadas como aversivas pelo sujeito. Tal constância funcional reforça a importância de uma análise que ultrapasse a forma do comportamento, priorizando os processos que o sustentam.

Ademais, quando se apresenta de maneira frequente e rígida, a esquiva experiencial pode impactar significativamente a saúde mental, contribuindo para a intensificação e/ou manutenção do sofrimento psicológico, bem como para prejuízos em diferentes áreas da vida do indivíduo. Nesses casos, observa-se a consolidação de padrões comportamentais restritivos, que limitam a possibilidade de uma vivência plena, flexível e orientada por valores.

Diante disso, destaca-se a relevância da intervenção psicológica, especialmente no que tange à ampliação da consciência sobre tais padrões e à promoção de repertórios mais adaptativos de enfrentamento. Intervenções fundamentadas na aceitação e no contato com experiências internas mostram-se particularmente eficazes nesse processo.

Por fim, ressalta-se a importância de promover a flexibilidade psicológica, compreendida como a capacidade de entrar em contato com pensamentos e emoções sem a necessidade de evitá-los, ao mesmo tempo em que o indivíduo se engaja em ações coerentes com seus valores pessoais. O desenvolvimento dessa habilidade revela-se fundamental para a construção de uma vida mais significativa, autêntica e menos restrita pelos padrões de esquiva.

Palavras-chave: Esquiva Experiencial; Adultos; Crianças; Psicoterapia; Estágio.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

BOAVISTA, R. R. C.; PEREZ, W. F. **Esquiva experiencial: uma revisão conceitual.** Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 16, n. 02 (Vol. especial: ACT), p. 190-205, 2025.

BORGES, N. B.; CASSAS, F. A. (Orgs.). **Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos.** Porto Alegre: Artmed, 2012.

COYNE, L. W.; McHUGH, L.; MARTINEZ, E. R. Acceptance and commitment therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents, and families**. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America**, Philadelphia, v. 20, n. 2, p. 379-399, 2011. .

DUTRA, A. Esquiva experiencial na relação terapêutica. In: DE-FARIAS, A. K. C. R. (Org.). **Análise comportamental clínica: aspectos teóricos e estudos de caso.** Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 201-214.

HAYES, S. C.; WILSON, K. G.; GIFFORD, E. V.; FOLLETTE, V. M.; STROSAHL, K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 64, n. 6, p. 1152-1168, 1996.

KASHDAN, T. B.; BARRIOS, V.; FORSYTH, J. P.; STEGER, M. F. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. **Behaviour Research and Therapy,** Oxford, v. 44, n. 9, p. 1301-1320, 2006.

KOHLENBERG, R. J.; TSAI, M. **Functional Analytic Psychotherapy: creating intense and curative therapeutic relationships.** New York: Plenum Press, 1991.

LEVIN, M. E.; HILDEBRANDT, M. J.; LILLIS, J.; HAYES, S. C. The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. **Behavior Therapy**, New York, v. 43, n. 4, p. 741-756, 2012.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano.** Tradução de J. C. Todorov e R. Azzi. São Paulo: Martins Fontes, 2003. (Obra original publicada em 1953).

WANG, Y. **Experiential Avoidance Process Model: A Review of the Literature.** Psychology Research and Behavior Management, [S. l.], v. 17, p. 1133-1143, 2024.

ISBN: 978-85-88900-14-1

YES, S. C.; WILSON, K. G.; GIFFORD, E. V.; FOLLETTE, V. M.; STROSAHL, K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Washington, v. 64, n. 6, p. 1152-1168, 1996.

ISBN: 978-85-88900-14-1