



Departamento de Ensino e Pesquisa

Utilizando a Economia de Fichas para modificar comportamentos e melhorar desempenho social e individual

Rosane Trapaga

Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental

Mestre em Psicologia Clínica com ênfase na infância e adolescência

Phd em Estudos Psicopatológicos e abordagens Psicoterápicas

Supervisora de casos clínicos na Clínica Jorge Jaber

Técnica Economia de fichas

Um sistema de reforçamento para a modificação de determinados comportamentos.

De acordo com Tomanari (2000), o método de economia de fichas possibilita a formação de cadeias comportamentais e tem como um de seus objetivos, instalar e manter comportamentos desejáveis. Além do que, este método geralmente é implantado através de reforçamento positivo e pode ser aplicado em grande escala.

As fichas ou reforçadores de apoio são meio de intercâmbio das recompensas ou reforços de respaldos que podem ser adquiridos quando o comportamento desejado é atingido.

Os reforçadores de apoio podem ser qualquer recompensa prática que o lugar permita (sessão de cinema, lanche diferenciado, atividades sociais prazerosas, validação social)

Objetivos:

Ensinar comportamentos específicos, visando melhorar sua competência interpessoal e individual em situações sociais, mediante a aquisição de novo repertório de respostas.

Utilização da teoria da aprendizagem social através de procedimentos de instruções, modelação, ensaio comportamental, feedback e o reforçamento.

Procedimentos:

Identificação com o paciente das áreas específicas e comportamentos nas quais apresenta dificuldades

Identificar a classe de comportamentos problema

Analisar o que o paciente faz normalmente nas situações problemas, identificando as possíveis cognições desadaptativas que influenciam o comportamento socialmente inadequado.

Identificação de objetivos adequados para a resposta do paciente

Exemplo de respostas adequadas que melhoram a competência social e individual e necessitam de reforço para aquisição do novo repertório.

Os comportamentos-alvo de intervenções:

Evitar provocar colegas de grupo
Respeitar e cumprir as regras da clínica e do tratamento
Pensar antes de agir e diminuir o impulso
Estar motivado nas refeições
Expressar sentimentos de raiva através de “ação responsável”
Ter auto aceitação
Pensar antes de agir e diminuir impulsos
Melhorar as relações interpessoais
Tolerar frustrações
Aceitar os limites estabelecidos
Pensar antes de agir e controlar os impulsos
Apresentar autocontrole em situações de frustrações e contrariedade
Expressar desagrado com assertividade
Desenvolver habilidades de enfrentamento de situações onde é contrariado
Pedir ajuda quando perceber situações de dificuldades
Dar voz aos problemas de maneira assertiva
Dar voz aos pensamentos e sentimentos de maneira assertiva

Utilização do Feedback e do reforçamento: muitas vezes esses dois componentes fundem-se em um, quando o feedback que se dá ao paciente é reforçado para ele. O reforçamento serve para adquirir novos comportamentos, recompensando aproximações sucessivas para aumentar determinados comportamentos adaptativos no paciente. O reforçamento mais empregado é o verbal, as recompensas sociais são reforços efetivos para a maioria das pessoas e faz-se por meio do elogio e do ânimo.

O feedback proporciona informações específicas ao sujeito, essencial para o desenvolvimento e melhora de uma habilidade. Ele é dado diariamente em momento específico pelo terapeuta e os membros do grupo, mediante os seguintes parâmetros:

- O feedback deve concentrar-se no comportamento em vez da pessoa
- O feedback deve ser detalhado, específico e concentrar-se nos comportamentos previamente determinados.
- Deve concentrar-se no positivo, com sugestões para melhora e a mudança se for necessário

O feedback tem efeito benéfico a medida que proporciona aos pacientes a oportunidade de praticar falando diretamente a outra pessoa e ajuda os membros do grupo a concentrar-se no comportamento do colega, mantendo-os envolvidos com o grupo e aumentando a probabilidade de aprendizagem observacional a respeito daquele comportamento que tem êxito, e conseqüentemente são reforçados.

O grupo oferece uma atmosfera que promove uma perspectiva otimista e esperançosa da superação do problema, bem como a ativação motivacional.



Aumenta a consciência de um problema em comum, oferece senso de pertencimento e reduz o isolamento.

Oferece um local para a expressão aberta e o trabalho com emoções, pensamentos e comportamentos, permitindo a identificação das metas terapêuticas para intervenção.

A modelação é utilizada para mostrar corretamente o comportamento que está sendo objetivo do treinamento e da mudança. Permite a aprendizagem observacional desse modo de atuação. Quando uma pessoa mostra um comportamento inadequado é mais eficaz mostrar o correto que explicá-lo ou aponta-lo. O aprendizado acontece através da observação e da escuta.

É importante ressaltar que o comportamento modelado como a maneira “correta” de comportar-se serve como uma forma de abordar uma determinada situação.

São utilizados registros individualizados de frequência de respostas e fichas identificadas com carinhas triste ou feliz.

Comportamento	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Paciente							
Evitar provocar colegas de grupo							
Respeitar e cumprir as regras da clínica e do tratamento							
Pensar antes de agir e diminuir o impulso							

Expressar desagrado com assertividade							
Dar voz aos problemas de maneira assertiva							
Aceitar os limites estabelecidos							

Carinha feliz: vale 05 pontos

Carinha triste: não pontua

Quem atingir no mínimo 20 pontos ganha reforço positivo na semana

Para ganhar o prêmio especial (lanche especial, cine pipoca e guloseimas) deve atingir no mínimo 80 pontos.

Quem não atingir segue na tentativa, não perde nada. Deixa de ganhar

Um menu de “recompensas” e um menu de comportamentos desejados devem ser elaborados de modo a especificar reforçadores de pequeno, médio e grande valor, com o valor do reforçador posto como inseparável da dificuldade do empenho para obtê-lo. Obviamente que essa etapa é fruto de negociações entre o grupo e o terapeuta. A aplicação revelará a simplicidade por trás da aparente complexidade que sugere a descrição do procedimento.

Referências

Amaral, V. L. A. R. (2001). Análise contingencial como modelo de intervenção breve em psicologia da saúde. Em: M. L. Marinho e V. E. Caballo (Org`s.). Psicologia Clínica e da Saúde. Cap. 15, (pp. 279-293). Londrina: UEL.

Baer, D. M., Wolf, M. M. e Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. Journal of Applied Behavior Analysis, 1, 1, 91-97.

Catania, A. C. (1999). Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição. (Trad. Org. por D. G. Souza). Porto Alegre: Artes Médicas Sul. (Originalmente publicado em 1998).

Dougher, M. J. e Hayes, S. C. (1999). Clinical Behavior Analysis. In: M. J. Dougher (Ed.). Clinical Behavior Analysis. Cap. 1, (pp. 11-25). Reno: Context Press.

Kazdin, A. E. (1978). *History of Behavior Modification: experimental foundations of contemporary research*. Baltimore: University Park Press.

Kazdin, A. E. (1982). *Single-Case Research Designs: methods for clinical and applied settings*. New York: Oxford University Press.

Matos, M. A. (1999). Análise funcional do comportamento. *Revista Estudos de Psicologia, PUC-Campinas*, 16, 3, 8-18.

Patterson, R. L. (1996). A Economia de Fichas. Em: V. E. Caballo (Org.). *Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento*. (Trad. M. D. Claudino). Cap. 15, (pp. 297-313). São Paulo: Santos.

Sidman, M. (2001). *Coerção e suas implicações*. (Trad. M. A. Andery e T. M. Sério). Campinas: Livro Pleno. (Originalmente publicado em 1989).

Skinner, B. F. (1984). *Contingências do Reforço: uma análise teórica*. (Trad. R. Moreno). Coleção Os Pensadores, 2ª ed. São Paulo: Abril Cultural. (Originalmente publicado em 1969).

Skinner, B. F. (1998). *Ciência e Comportamento Humano*. (Trad. J. C. Todorov e R. Azzi). São Paulo: Martins Fontes. (Originalmente publicado em 1953).

Skinner, B. F. (2002). *Sobre o Behaviorismo*. (Trad. M. P. Villalobos). 7ª ed. São Paulo: Cultrix. (Originalmente publicado em 1974).

Tomanari, G. Y. (2000). Reforçamento condicionado. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 2, 1, 61-77.