

IV SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

12, 13 e 14 de Novembro de 2014

ESTRATÉGIAS ANALÍTICO-COMPORTAMENTAIS DE ENFRENTAMENTO DE DIFICULDADES NO CONTEXTO DO ENVELHECIMENTO

Kelvin Yudi Nakamura (Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-PR, Brasil); Carolina Laurenti (Laboratório de Filosofia e Metodologia da Psicologia, Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá, Maringá-PR, Brasil).

contato: kelvin.naka@gmail.com

Palavras-chave: Idoso. Contingências. Envelhecimento.

A psicologia do desenvolvimento é o estudo das mudanças psicológicas progressivas que ocorrem nos seres humanos em todo o ciclo de vida. Esse campo de investigação discute variáveis afetivas, cognitivas, sociais e biológicas. Inicialmente havia uma preocupação com o estudo do período infantil e da adolescência. No entanto, este enfoque tem mudado nas últimas décadas, com o avanço dos estudos sobre a fase adulta e dos idosos (MOTA, 2005). No caso dos idosos, em especial, um termo que tem sido bastante utilizado para caracterizar o processo contínuo de mudanças da estrutura biológica, psicológica e social é ‘envelhecimento’ (PORTUGAL, 2004).

Os idosos têm sido uma população crescente no Brasil; segundo o IBGE (2010) a estimativa para o ano de 2060 é que cheguem a 58,4 milhões, correspondendo a 26,7% da população brasileira. Um dos fatores que tem ajudado nesse aumento da população idosa consiste nos avanços da medicina, aumentando a disponibilidade de serviços médicos e uma melhora no padrão de vida da população em geral (SKINNER; VAUGHAN, 1985). Para Mota e Schraiber (2014), um dos fatores que contribuiu para o avanço na medicina, em especial na metade do século XX, foi o reconhecimento dos direitos sociais e humanos na prática médica. Com efeito, a medicina moderna acarretou em mudanças no atendimento médico da população e, por consequência, influenciou no aumento da população de idosos.

Considerando o aumento crescente da população idosa, de um lado, bem como as dificuldades enfrentadas pelos idosos, por outro, algumas abordagens da psicologia passaram a estudar mais o envelhecimento. Uma delas é a análise do comportamento. Essa abordagem define os fenômenos psicológicos em termos de comportamento, isto é, com base na relação inextrincável entre indivíduo e mundo. A análise do comportamento entende que, na relação comportamental, o indivíduo age sobre o ambiente e produz modificações que alterariam essa

IV SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

12, 13 e 14 de Novembro de 2014

relação como um todo. Skinner denominou a estrutura da relação comportamental de contingência tríplice, na qual, diante de uma situação antecedente (S), a ação (A) produz consequências (C). A noção de contingência também assinala que a relação entre esses tipos de eventos é probabilística; com efeito, é provável que uma dada ação, em circunstâncias específicas, produza determinados tipos de consequências. As consequências são denominadas ‘reforçadoras’ se aumentarem a probabilidade de ocorrência de ações semelhantes no futuro. Caso as consequências produzidas pela ação diminuam a frequência de ocorrência futura de ações do mesmo tipo, elas são denominadas de punitivas (LOPES, 2010).

Para compreender o indivíduo nessa abordagem é necessário verificar o modelo de seleção por consequências. Esse modelo entende o comportamento humano como produto conjunto da união de três histórias: filogenética, ontogenética e cultural. Nesse contexto, a noção de contingência tríplice ganha outras dimensões. A história filogenética é entendida em termos de contingências de sobrevivência, que atuam na seleção de estruturas anatomofisiológicas e de comportamentos que têm valor de sobrevivência para a espécie. A ontogênese, segundo tipo de seleção por consequências, é explicada em termos de contingências de reforçamento e de punição, de acordo com as quais o indivíduo é capaz de responder a novos estímulos que não estão pré-determinados pela história filogenética. Isto é, o indivíduo aprende comportamentos que são importantes para a sua vida particular e não mais necessariamente para a sobrevivência da espécie. O terceiro nível de seleção por consequências refere-se à cultura. As contingências que atuam aqui são as de sobrevivência da cultura, de acordo com as quais novas práticas sociais são selecionadas por favorecerem a sobrevivência do grupo que as pratica (ANDERY, 1997).

Para compreender o idoso com base na análise do comportamento é necessário caracterizar o envelhecimento à luz do modelo de seleção pelas consequências. No primeiro nível (filogenético) entende-se o envelhecer como um processo da própria espécie e sujeito às mudanças biológicas do organismo. No segundo nível (ontogenético) caracteriza-se pela história de vida do indivíduo. No caso do idoso o seu repertório comportamental ainda está submetido a mudanças, à medida que as pessoas idosas não deixam de interagir com o ambiente. Então, mesmo nessa faixa etária, é possível aprender novos comportamentos ou modificar os existentes. Esse modelo também ajuda a entender como práticas culturais, de valorização ou não do idoso, podem favorecer ou dificultar o processo de envelhecimento. Por exemplo, algumas práticas culturais, como o desenvolvimento de tecnologias, podem ser

IV SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

12, 13 e 14 de Novembro de 2014

usadas para diminuir a importância do idoso na sociedade, retirando a possibilidade das pessoas idosas de servirem como repositórios de sabedoria (SKINNER; VAUGHAN, 1985).

A análise do comportamento entende que o idoso é capaz de mudar sua relação com o mundo por meio de suas ações, desse modo, esta pesquisa, de natureza bibliográfica, teve como principal objetivo caracterizar algumas estratégias analítico-comportamentais de enfrentamento de dificuldades no contexto do envelhecimento. Para tanto, adotou como principal material bibliográfico o livro de Skinner e Vaughan (1985) intitulado “Viva bem a velhice”. Esse livro tem a proposta de atingir um público de idosos que estão interessados na melhoria das condições da velhice. Para tanto propõe estratégias de enfrentamento aos problemas que atingem essa população.

Os dados foram organizados em uma tabela composta de duas colunas. Uma caracterizando as dificuldades no contexto do envelhecimento e outra indicando estratégias de enfrentamento dessas dificuldades. Tanto as dificuldades quanto as estratégias de enfrentamento foram operacionalizadas em termos de contingências (situação antecedente, ação e consequência). Além disso, as dificuldades foram agrupadas de acordo com as divisões realizadas no livro, tais como: visão, audição, equilíbrio, memória, organização do pensamento, segurança, entre outros.

Por exemplo, no que diz respeito à visão, um problema recorrente é o de ler um livro (A) com baixa iluminação (S), gerando como consequência uma dificuldade na leitura (C). Entretanto, uma possível estratégia de enfrentamento é modificar o antecedente (S) como: utilizar de uma boa iluminação, lentes de aumento (lupas), livros com letras aumentadas; como consequência dessas mudanças é possível usufruir de uma boa leitura (C). Outro caso, à guisa de ilustração, está relacionado com a memória. Um exemplo mencionado por Skinner e Vaughan (1985) diz respeito ao esquecimento de compromissos corriqueiros, como o de pagar uma conta, gerando como consequência multas. Uma estratégia de enfrentamento para aumentar as chances de lembrar desses compromissos é se valer de bilhetes ou, de acordo como exemplo dado, colocar a folha de pagamento em cima da mesa onde irá tomar o café da manhã aumentando as chances de, nessa situação, lembrar de pagar a conta evitando atrasados e multas.

Além da organização dos dados presentes na tabela na forma de contingências, foram encontradas no livro algumas regras, descrições de outras contingências com o objetivo de aumentar as chances de o idoso encontrar novas fontes de reforçamento, engajando-se em

IV SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

12, 13 e 14 de Novembro de 2014

atividades diferenciadas e condizentes com as mudanças corporais pelas quais está passando. Por exemplo, quanto ao lazer, Skinner e Vaughan (1985) indicam para o idoso tentar recomeçar atividades iniciadas quando era jovem, aprender coisas novas e tentar realizar novidades ocasionalmente (ler revistas ou jornais diferentes do que está habituado a ler). Ao procurar novas atividades de lazer, o idoso tem a possibilidade de encontrar novos reforçadores positivos para as suas ações.

Descrever as dificuldades usualmente enfrentadas pelos idosos e suas estratégias de enfrentamento em termos de contingências subscreve a tese de que o idoso, com suas ações, é capaz de transformar sua relação com o mundo. Com efeito, o idoso é entendido como um indivíduo ativo, o que contrasta com concepções que endossam apenas as limitações advindas com o processo de envelhecimento. Ademais, entender o envelhecimento, em termos comportamentais, isto é, com base nas relações do idoso com o mundo, conduz a uma compreensão diferente da natureza das dificuldades enfrentadas por ele: as dificuldades apontadas nesta pesquisa não estão no idoso, mas na relação que o indivíduo tem com o mundo natural e, principalmente, social. Esse último ponto pode ser representado pela relação das pessoas idosas com seus cuidadores. Isto foi demonstrado pela pesquisa de Foxx e Azrin (apud GOYOS et al., 2009), que consistiu em um programa para ensinar aos idosos com incontinência urinária a autoiniciativa e a execução da sequência inteira de toalete independentemente. No procedimento foi realizado um sistema de reforçamento quando a roupa estava “seca” e a ausência desse reforço quando estivesse “molhado”. Em seus resultados houve uma perceptível melhora nos idosos em suas respostas de independência para ir ao banheiro quando necessário e do pedido de ajuda. Os dados sugeriram que a incontinência urinária é mais um problema de gerenciamento da equipe do que uma questão de aprendizagem do idoso.

A tese defendida no livro de Skinner e Vaughan (1985), de que o idoso é um indivíduo ativo, tem sido corroborada com pesquisas mais recentes, como as desenvolvidas por Neri (2006, 2009). Uma de suas pesquisas mostra que, após treinos realizados para memória e memória episódica, o idoso realiza estratégias para melhor rendimento na atividade proposta. Mesmo que em sua pesquisa em 2006 não tenha acarretado em melhor desempenho, no ano de 2009 mostrou não apenas uma melhora no desempenho na tarefa de memória episódica como em um maior uso das estratégias conforme o treinamento.

Pelo senso comum, o envelhecimento tem sido encarado como um fator de

IV SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

12, 13 e 14 de Novembro de 2014

deterioração do sistema nervoso, estando imune às mudanças ambientais; essa é uma das razões da importância dos estudos dessa temática para os analistas comportamentais, para desmistificar as limitações e dar visibilidade às potencialidades das pessoas idosas. Ainda, Skinner e Vaughan (1985) argumentam que pesquisas para esse público usualmente se voltam para uma categorização sobre “o que é o idoso”. Mas é necessário pesquisar também sobre como é possível modificar a realidade do idoso, de modo que tenham influência direta sobre a sua qualidade de vida. E, assim, mostrar que o próprio idoso é capaz de mudar seu contexto.

Referências

ANDERY, M. A. O modelo de seleção por consequências e a subjetividade. In: BANACO, R. A. (Org.). **Sobre comportamento e cognição**. São Paulo: ARBytes Editora Ltda., 1997. p. 199-208.

BRASIL. **Estatuto do idoso**. Brasília: Ministério da Saúde, ed. 1, 2003.

CARVALHO, F. C. R. C.; NERI, A. L.; YASSUDA, M. S. Treino de memória episódica com ênfase em categorização para idosos sem demência e depressão. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Campinas, v. 23, n. 22, p. 317-323, 2010.

GOYOS, C. et al. Análise do comportamento e o estudo do envelhecimento humano: revisão dos estudos de aplicação. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, 2009, v. 5, n. 2, p. 1-20.

LOPES, C. E. O behaviorismo radical. In: FERREIRA, A. A. L. (Org.). **A pluralidade do campo psicológico: principais abordagens e objetos de estudo**. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2010. p. 91-108.

MOTA, A.; SCHRAIBER, L. B. Medicina sob as lentes da História: reflexões teórico-metodológicas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 4, p. 1085-1094, 2014.

PORTUGAL. **Programa nacional para a saúde das pessoas idosas**. Ministério da Saúde, n. 13, 2004.

SKINNER, B. F.; VAUGHAN, M. E. **Viva bem a velhice**: aprendendo a programar a sua vida. Tradução de Anita Liberalesso Neri. São Paulo: Summus, 1985.

YASSUDA, M. S. et al. Treino de memória no idoso saudável: benefícios e mecanismos. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Campinas, v. 19, n. 3, p. 470-481, 2006.