

A TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT) NO ENVELHECIMENTO: REFLEXÕES A PARTIR DE UM CASO CLÍNICO”

Biatriz Abreu

Bacharel em Psicologia 10º semestre – abreubiatriz@gmail.com

Camila Fanalli

Bacharel em Psicologia 10º semestre – camilafanalli@gmail.com

Mariana Freitas

Bacharel em Psicologia 10º semestre – msfreitaz1@gmail.com

Esp. Aline Ramminger

Docente

Msc. Guilherme Duarte

Docente

O presente trabalho apresenta reflexões acerca da experiência de estágio supervisionado em Psicologia, realizado na Clínica Escola do Centro Universitário de Várzea Grande, com foco na atuação clínica fundamentada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). O estudo parte do acompanhamento de um paciente de 57 anos, que procurou atendimento psicológico relatando ansiedade intensa, insônia e dificuldades de adaptação diante do diagnóstico de uma doença degenerativa hereditária, conhecida como Charcot-Marie-Tooth (CMT), que provoca fraqueza muscular e perda de sensibilidade nos membros (Freitas; Nascimento; Freitas, 1995). O envelhecimento humano é um processo complexo, multideterminado e sujeito à amplas variações interindividuais. Na perspectiva analítico-comportamental, ele é compreendido como o resultado de um contínuo processo de interação entre o indivíduo e o ambiente, no qual novos comportamentos são selecionados ou enfraquecidos a depender das contingências disponíveis (Vasconcelos; Naves; Ávila, 2010). Assim, envelhecer não representa necessariamente declínio, mas a necessidade de reorganizar repertórios diante de mudanças biológicas, sociais e funcionais. De acordo com Curado e Natalino (2018), a população idosa enfrenta frequentemente contingências que favorecem o isolamento, a perda de reforçadores sociais e o surgimento de quadros depressivos ou ansiosos; tais condições são agravadas quando associadas a doenças crônicas ou degenerativas, como no caso apresentado, em que a progressiva limitação física atuava como estímulo aversivo para o paciente, reduzindo suas oportunidades de contato com reforçadores positivos. Durante o acompanhamento clínico, observou-se a presença de comportamentos de esquiva experiencial, como a evitação de conversas sobre sua condição e de atividades que exigissem esforço físico. Essas respostas, ainda que produzissem alívio momentâneo, restringiam o contato com situações reforçadoras e mantinham o sofrimento, conforme discutem Sousa e De-Farias (2014) ao analisarem casos de dor crônica sob a ótica da ACT. As autoras ressaltam que a evitação constante da dor, física ou emocional, quando reforçada, amplia o sofrimento e reduz a flexibilidade psicológica, dificultando a aceitação da realidade e a adaptação funcional. A intervenção terapêutica baseou-se em análise funcional contínua,

buscando identificar antecedentes e consequências que mantinham o repertório de esquiva. Estratégias foram utilizadas para favorecer o contato gradual com atividades significativas, enquanto a ACT foi aplicada para auxiliar o paciente a desenvolver uma postura de aceitação frente à dor e às limitações impostas pela doença. Como apontam Sousa e De- Farias (2014), a aceitação consiste em reconhecer a experiência privada sem evitá-la, agindo em coerência com valores pessoais e não sob o controle exclusivo da dor. Nesse contexto, também foi trabalhada a redefinição de valores de vida, facilitando o engajamento do paciente em comportamentos que pudessem restabelecer o senso de propósito e pertencimento. De acordo com Del Prette e Almeida (2012), o terapeuta analítico-comportamental deve criar condições que permitam ao cliente ampliar seu repertório de enfrentamento e retomar o contato com reforçadores naturais do ambiente. Outrossim, é fundamental considerar os fatores culturais que permeiam o envelhecimento. Estudos apontam que os idosos frequentemente são alvo de concepções sociais associadas à dependência, improdutividade e fragilidade, o que interfere no modo como são tratados e percebidos pela sociedade (Veloz; Nascimento-Schulze; Camargo, 1999). Tais estereótipos podem gerar punições sociais sutis, reduzindo o engajamento do idoso e fortalecendo comportamentos de retraimento e desistência. A partir da análise funcional, foi possível compreender que a perda de autonomia e o medo do julgamento social funcionavam como estímulos antecedentes que eliciavam comportamentos de esquiva. Ao longo das sessões, o paciente passou a se envolver gradualmente em novas atividades, como interações familiares e momentos de lazer, conseguindo se expressar referente a doença e condições futuras que talvez tenha que passar, ampliando seu contato com reforçadores positivos e diminuindo a frequência das respostas de evitação. Segundo Skinner (1974), o comportamento humano é moldado e mantido pelas contingências do ambiente; portanto, a liberdade reside na possibilidade de reorganizar essas contingências. Assim, a terapia buscou restabelecer o controle do paciente sobre seu ambiente e sobre as respostas emitidas diante de estímulos aversivos, favorecendo a autonomia e o contato com novas fontes de reforçamento. Em síntese, o caso evidencia que a ACT, oferece ao idoso uma via de reconstrução da vida diante das limitações impostas pela doença e pelo envelhecimento. Por meio da aceitação, do contato com valores e da ampliação do repertório comportamental, o paciente pôde desenvolver novas formas de lidar com a dor e com as perdas, ressignificando sua experiência e retomando o sentido de viver.

Palavras-chave: Envelhecimento. Análise do Comportamento. Aceitação.

Referências

CURADO, Eliene Moreira; NATALINO, Paula Carvalho. Envelhecimento e depressão: uma perspectiva analítico-comportamental. In: DE-FARIAS, Ana Karina C. R. et al. (org.). **Teoria e Formulação de Casos em Análise Comportamental Clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2018. cap. 10, p. 303–316.

DEL PRETTE, G.; ALMEIDA, T. A. O uso de técnicas na clínica analítico-comportamental. In: BORGES, N. B.; CASSAS, F. A. (org.). **Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

FREITAS, Marcos R. G. de; NASCIMENTO, Osvaldo J. M.; FREITAS, Gabriel R. de. Doença de Charcot-Marie-Tooth: estudo clínico em 45 pacientes. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 53, n. 3-B, p. 545–551, set. 1995.

SKINNER, Burrhus Frederic. **Sobre o behaviorismo**. Tradução de Maria da Penha Villalobos. São Paulo: Cultrix, 1974.

SOUSA, Danielle Diniz de; DE-FARIAS, Ana Karina C. R. Dor crônica e Terapia de Aceitação e Compromisso: um caso clínico. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 125–147, 2014.

VASCONCELOS, Laercia Abreu; NAVES, Ana Rita Coutinho Xavier; ÁVILA, Raquel Ramos. Abordagem analítico-comportamental do desenvolvimento. In: TOURINHO, Emmanuel Zagury; LUNA, Sérgio Vasconcelos (org.). **Análise do comportamento: investigações históricas, conceituais e aplicadas**. São Paulo: Roca, 2010. p. 115–135.

VELOZ, M. C. T.; NASCIMENTO-SCHULZE, C. M.; CAMARGO, B. V. Representações sociais do envelhecimento. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 12, n. 2, p. 479–501, 1999.