

A PSICOTERAPIA COMPORTAMENTAL COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

RODRIGUES, Fatturi Amanda (Psicologia/UNIBRASIL)
SILVA, Debora Lorena (Psicologia/UNIBRASIL)
MUNHOZ, Medeiros Lucineia (Psicologia/UNIBRASIL)
MACHADO, Pedro Guilherme Basso (Psicologia/UNIBRASIL)

A saúde pode ser compreendida como o bem estar físico, psicológico e social. Já a psicologia na saúde é compreendida como uma área de atuação que utiliza de vários procedimentos e ações por meio de uma perspectiva positiva de promover qualidade de vida. A promoção da saúde tem como base práticas interventivas e preventivas, breves ou extensas, individual ou em grupo, que estão direcionadas ao paciente e/ou ao seu ambiente. Entre as diversas formas de atuação do psicólogo na área da saúde existe a abordagem da Análise do Comportamento ou Behaviorismo, desenvolvida por B. F. Skinner nos Estados Unidos durante o século XX e difundida em vários países inclusive no Brasil. A principal ênfase do profissional que utiliza esta abordagem é investigar a relação de contingências de dependência entre as variáveis ambientais e a ação do indivíduo em um determinado contexto. A Análise do Comportamento compreende que por mais inadequado que determinada conduta possa parecer *a priori*, ela tem sua função comportamental, pois foi selecionada historicamente por consequências reforçadoras. O principal objetivo desta abordagem é o de verificar em quais contingências determinados comportamentos clinicamente relevantes se instalaram e quais as variáveis ambientais que o mantém. Esta abordagem também possibilita ao indivíduo o autoconhecimento e a promoção de mudanças comportamentais salutaras assim como pode ser fator protetor para possíveis comportamentos aversivos. O behaviorismo não utiliza apenas da aplicação básica de métodos ou instrumentos, mas também contempla uma investigação detalhada de condutas que sejam relevantes para a promoção da saúde do sujeito e busca trazer uma maior capacidade de discriminação e controle de tais comportamentos, assim como sua generalização não apenas para o ambiente terapêutico, mas também para o ambiente natural dos pacientes. Assim sendo, denota-se a importância de difundir a psicoterapia comportamental como uma das possíveis formas de promoção à saúde de indivíduos, sendo uma abordagem disponibilizada em distintos centros integrados de saúde.

Palavras-chave: psicoterapia comportamental; saúde; psicologia clínica.