

## Reduzindo a Frequência de um Comportamento por meio de Extinção

*"Luísa, vamos nos livrar de suas enxaquecas."*

### O CASO DE LUÍSA\*

*Quando Luísa estava com 13 anos, começou a se queixar de dores de cabeça. Nos anos seguintes, ela recebeu quantidades absurdas de atenção parental, social e profissional devido a suas dores de cabeça, incluindo comentários como: "Pobrezinha, deve doer muito, mesmo"; "Posso lhe dar um abraço? Talvez você se sinta melhor" e "Sinto tanto que sua cabeça esteja doendo. Posso fazer algo para ajudar?". Além disso, as queixas de Luísa sobre dores de cabeça muitas vezes a levavam a ter permissão para ficar em casa e não ir à escola. Todas essas consequências podem ter contribuído para o reforçamento positivo do problema. Com 26 anos, Luísa sentia dores de cabeça debilitantes quase que diariamente. Essas dores tinham características típicas de enxaqueca — alguns efeitos visuais (ver "pontos prateados"), seguidos de dor latejante nas têmporas, náusea e, ocasionalmente, vômito.*

*Vários tratamentos haviam sido tentados sem sucesso, incluindo medicação, acupuntura, quiropraxia, psicoterapia e eletrochoque. Injeções de Demerol, que lhe eram administradas pelo médico aproximadamente três vezes por semana, pareciam fornecer um alívio temporário. Vários exames médicos não conseguiram*

\* Este caso se baseia num relato de Aubuchon, Haber e Adams (1985).

identificar uma base orgânica para as dores de cabeça de Luísa. Após uma extensa avaliação por parte do terapeuta comportamental Dr. Peter Aubuchon, Luísa concordou que suas dores de cabeça talvez tivessem sido aprendidas e disse que tentaria um programa de tratamento comportamental. Em primeiro lugar, Luísa compreendeu que seu médico não lhe daria mais Demerol, em nenhuma circunstância. Em segundo lugar, Luísa e seu marido concordaram que este registraria os comportamentos de dor de Luísa (que foram identificados como: queixas, ir para a cama e colocar compressas frias na cabeça). As dores de cabeça, em si, não foram registradas. Terceiro: os pais, o marido, o médico e as enfermeiras da clínica que Luísa frequentava regularmente concordaram, todos, em ignorar completamente qualquer comportamento de dor exibido por Luísa. Além disso, essas mesmas pessoas forneceriam elogios e outros reforçadores para comportamentos de "estar bem" (tais como se exercitar e realizar tarefas domésticas). Para garantir seu comprometimento com o programa, Luísa assinou uma declaração (chamada de contrato comportamental, discutido em maior detalhe no Cap. 26) que descrevia os componentes do tratamento. Os resultados deste programa são apresentados na Figura 5.1.

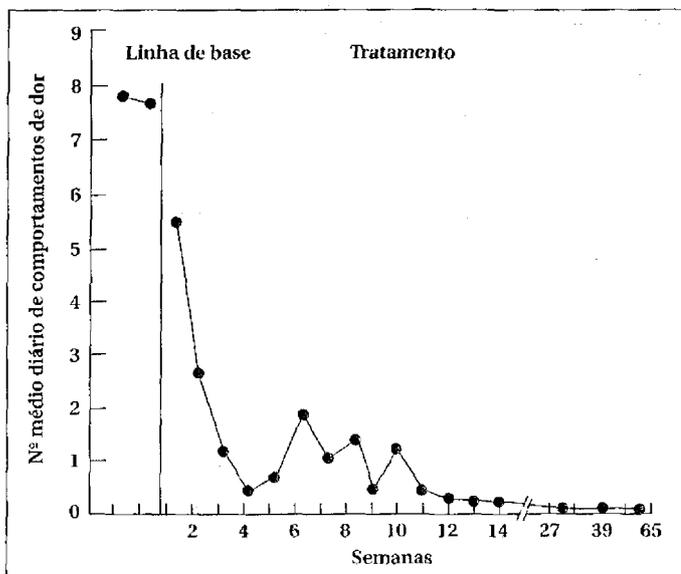


Figura 5.1 - Número médio diário de comportamentos de dor de Luísa, conforme registro feito pelo marido. (Nota: Reimpresso de *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 16, "Can migraine headaches be modified by operant pain techniques?" por P. Aubuchon, J. D. Haber e H. E. Adams, p.262. ©1985, com permissão de Elsevier Science Ltd., The Boulevard, Langford Lane, Kidlington OX5 1GB, Grã-Bretanha).

## Extinção

O princípio da **extinção** afirma que, se numa dada situação, um indivíduo emitir uma resposta previamente reforçada e essa resposta não for seguida por uma consequência reforçadora, então essa pessoa terá menor probabilidade de fazer a mesma coisa novamente quando encontrar uma situação semelhante. Colocado de maneira diferente: se uma resposta teve sua frequência aumentada por meio de reforçamento positivo, então parar completamente de reforçar a resposta fará com que sua frequência diminua.

Anotação 1 Conversas com Luísa haviam indicado que ela recebia muita atenção por apresentar sintomas públicos e por falar sobre suas dores de cabeça. É possível que tal atenção fosse um reforçador positivo que mantinha a alta frequência de seus comportamentos de dor. No programa descrito, os comportamentos de dor de Luísa não receberam mais atenção e sua frequência se reduziu a um nível muito baixo. Embora a extinção tenha sido um tratamento eficaz para os comportamentos de dor de Luísa, não queremos sugerir que todos os comportamentos de dor são mantidos pela atenção por parte de outras pessoas. Para uma avaliação de outros fatores que podem influenciar comportamentos de dor em pacientes com dor crônica, ver Turk e Okifuji (1997).

Assim como ocorre com o reforçamento positivo, poucos de nós percebemos o número de vezes que somos influenciados pela extinção em nossas vidas diárias. Alguns modelos de extinção aparecem na Tabela 5.1. Em cada exemplo, os indivíduos estão simplesmente fazendo coisas que acontecem naturalmente em sua vida diária. Talvez fosse necessário que o comportamento ocorresse várias vezes sem ser reforçado, antes que houvesse qualquer redução realmente perceptível em sua frequência. No entanto, o efeito está presente. Depois de certo número de repetições, comportamentos que não “valem mais a pena” se reduzem gradualmente. Logicamente, isso é, em geral, altamente desejável, uma vez que, se persistíssemos em comportamentos inúteis, rapidamente desapareceríamos como espécie.

Lembre-se de que a extinção é apenas uma de várias causas possíveis de redução de comportamento. Suponha, por exemplo, que os pais de uma criança que fala muitos palavrões decidam utilizar um programa para reduzir o problema. Imagine que, durante vários dias, os pais gritem: “Pare com isso!”, imediatamente após cada ocasião em que a criança fale um palavrão. Como resultado disso, os palavrões são eliminados. Neste caso, os palavrões se reduziram porque foram seguidos por uma punição (uma repreensão). Considere agora outra possibilidade. Suponha que, ao invés de repreender a criança depois da emissão de palavrões, os pais dissessem à criança: “Você acaba de perder dois reais da sua mesada”, e que tal procedimento eliminasse os palavrões. Neste caso, a remoção da mesada da criança de maneira contingente à emissão de palavrões é chamada de *punição pelo custo da resposta* (tanto as repreensões como a punição pelo custo da resposta são discutidas no Cap. 12). O comportamento também pode ser reduzido devido ao esquecimento. No esquecimento, um comportamento é enfraquecido em função de passagem de tempo após a última ocorrência do comportamento. (Para uma interpretação comportamental de memória, ver Palmer, 1991.) A extinção se diferencia de todos os exemplos anteriores. Na ex-

**Tabela 4.1** – Exemplos de extinção

Situação	Resposta	Consequências imediatas	Efeitos a longo prazo
1. Uma criança de 4 anos está deitada na cama, à noite, enquanto os pais estão sentados na sala, conversando com visitas	A criança começa a fazer sons altos, imitando animais, enquanto está deitada na cama	Os pais e as visitas ignoram a criança completamente e continuam a conversar tranquilamente	A criança tem menor probabilidade de fazer sons de imitação de animais, no futuro, em situações desse tipo
2. Na noite seguinte, a mesma criança e seus pais estão à mesa da sala de jantar. A criança acaba de terminar o prato principal	A criança levanta o prato vazio e berra: "Sobremesa! Sobremesa! Sobremesa!"	Os pais continuam conversando e ignoram os pedidos ruidosos da criança. Depois que a criança fica quieta por um breve período, a mãe lhe serve a sobremesa	O comportamento de pedir a sobremesa tem menor probabilidade de ocorrer em situações semelhantes no futuro, e o comportamento de esperar em silêncio que a sobremesa seja servida tem maior probabilidade de ocorrer em situações semelhantes no futuro
3. Um marido está de pé na cozinha e começa a reclamar para sua esposa a respeito do trânsito no caminho do trabalho para casa	O marido continua de pé na cozinha, reclamando do trânsito	A esposa se mantém preparando o jantar e não presta atenção a quaisquer dos comentários do marido	Reclamações contínuas (e provavelmente improdutivas) por parte do marido têm menor probabilidade de ocorrer no futuro
4. Uma criança de terceira série acaba de terminar sua tarefa e levanta o braço	A criança começa a estalar os dedos	A professora ignora a criança e responde àquelas que levantaram o braço e não estão estalando os dedos	A criança tem menor probabilidade de estalar os dedos, no futuro, em situações semelhantes
5. Uma criança de 3 anos, brincando com um quebra-cabeça de plástico, está tentando colocar uma peça no lugar errado	A criança gira a peça para tentar encaixá-la	A peça não se encaixa, independentemente de quantas vezes é virada	A probabilidade de a criança tentar inserir a peça, nessa posição, diminui

tinção, o comportamento é enfraquecido por ser emitido e não ser reforçado. A extinção, como o princípio de reforçamento positivo, tem sido amplamente estudada há várias décadas pelos psicólogos experimentais, e podemos descrever vários fatores que influenciam sua eficácia.

## Fatores que Influenciam a Eficácia da Extinção

### *1. Reforçadores que Controlam o Comportamento a Ser Reduzido*

Considere o caso de uma menina de 4 anos, Susana, que apresenta um excesso de comportamento de choramingar, especialmente em situações em que deseja alguma coisa. Sua mãe decidiu ignorar tal comportamento, na esperança de que ele desaparecesse. Em três ocasiões numa mesma tarde, Mamãe ignorou o comportamento de choramingar até que cessasse e, depois, após um breve período sem choramingos, apresentou a Susana o objeto que ela queria. As coisas pareciam estar progredindo bem, até o início da noite, quando Papai chegou em casa. Enquanto Mamãe estava na cozinha, Susana aproximou-se dela e, choramingando, lhe pediu pipoca para comer enquanto assistia à TV. Apesar de Mamãe ignorar Susana completamente, Papai entrou na cozinha e disse: "Mãe, você não está escutando sua filha? Venha cá, Susana, eu lhe dou sua pipoca". Temos certeza de que você agora consegue prever o efeito que tal episódio terá sobre o futuro comportamento de choramingar de Susana (sem mencionar a irritação de Mamãe em relação a Papai).

Anotação 2

Reforçadores apresentados por outras pessoas ou pelo ambiente físico podem desfazer seus melhores esforços para aplicar a extinção. Infelizmente, muitas vezes é difícil convencer os outros disso, caso eles não estejam familiarizados com os princípios de reforçamento positivo e extinção. Por exemplo, se vários funcionários de uma escola maternal estão ignorando o comportamento de birra de uma criança, e outro funcionário entra na sala e diz: "Ah, eu consigo fazer essa criança parar de chorar - tome, Pedrinho, pegue uma bala", então Pedrinho provavelmente irá parar de chorar nesse momento. Mas, no longo prazo, seu choro pode aumentar em frequência devido a tal ocorrência reforçada. No entanto, como Pedrinho parou temporariamente de chorar, provavelmente seria difícil convencer esse funcionário da importância da extinção. Em tais casos, é preciso controlar o comportamento de indivíduos que possam sabotar um procedimento de extinção ou realizar o procedimento na ausência de tais pessoas.

978-85-7241-825-6

### *2. Extinção de um Comportamento Combinada com Reforçamento Positivo de um Comportamento Alternativo*

A extinção é mais eficaz quando combinada com o reforçamento positivo de algum comportamento alternativo (Lerman e Iwata, 1996). Assim, não apenas os comportamentos de dor de Luísa foram ignorados (extinção), como comportamentos

alternativos (exercitar-se, realizar tarefas domésticas, etc.) foram positivamente reforçados. A combinação dos dois procedimentos provavelmente reduziu a frequência do comportamento indesejado de forma muito mais rápida (e, possivelmente, até em nível mais baixo) do que teria sido o caso se tivesse sido usado apenas o procedimento de extinção.

Suponha que você queira combinar a extinção do choro inadequado de uma criança com o reforçamento positivo de um comportamento alternativo desejado. Frequentemente, não é prático reforçar uma criança a cada segundo por emitir algum comportamento desejado (tal como brincar tranquilamente) em vez de um comportamento perturbador. É possível, no entanto, começar com períodos curtos de comportamento desejado e, gradualmente, estendê-los até períodos mais longos e mais razoáveis. Por exemplo: uma criança que está chorando inadequadamente em sala de aula poderia ser ignorada até que parasse de chorar por um período de 10s. No final do período de 10s, seria reforçada com um elogio. Nas ocasiões subsequentes, o professor poderia exigir períodos de silêncio progressivamente mais longos – 15s, depois 25, depois um minuto, e assim por diante –, antes de apresentar o reforço. É importante que o aumento na exigência seja muito gradual; caso contrário, o comportamento indesejado não se reduzirá muito rapidamente. Além disso, é preciso tomar o cuidado de não apresentar o reforço imediatamente após o cessar do choro, uma vez que isso tenderia a reforçar o chorar e, dessa forma, aumentaria tal comportamento em vez de reduzi-lo.

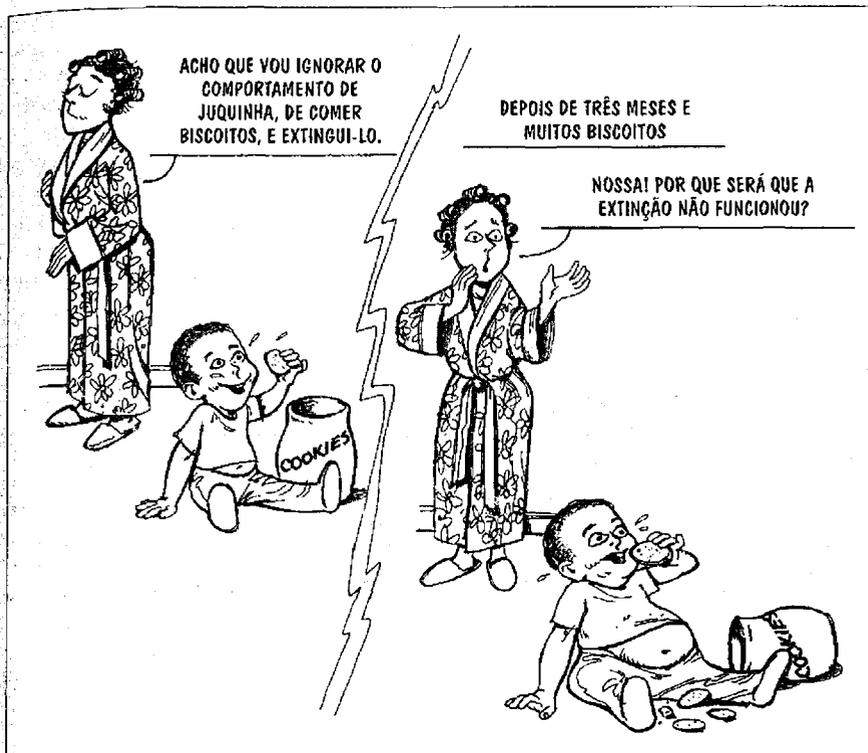
Durante a aplicação da extinção, é importante também se assegurar de que os reforçadores que você está deixando de apresentar são realmente aqueles que estavam mantendo o comportamento indesejado. A falha nesse ponto invalidaria tecnicamente a definição de extinção, e o comportamento indesejável provavelmente não seria reduzido, como mostrado na Figura 5.2.

Às vezes, a extinção é criticada com a justificativa de que é cruel privar as pessoas de atenção social em seus momentos de necessidade (tal crítica geralmente supõe que um indivíduo que está chorando, choramingando ou apresentando vários outros comportamentos que comumente despertam atenção, está passando por uma necessidade). Em alguns casos, essa pode ser uma crítica válida. Em muitas situações, chorar indica ferimento, sofrimento emocional e outras formas de desconforto. Sugerimos que todo comportamento seja detalhadamente examinado em termos da conveniência de reduzi-lo. Caso uma redução seja desejável, então a extinção frequentemente é o melhor caminho.

978-85-7241-825-6

### *3. Ambiente no qual a Extinção É Aplicada*

Como indicado anteriormente, uma razão para mudar o ambiente no qual a extinção é aplicada é minimizar a possibilidade de que outras pessoas reforcem o comportamento que você está tentando reduzir. Há outra razão para se considerar o ambiente. Provavelmente seria pouco prudente, por exemplo, que uma mãe iniciasse a extinção das birras de seu filho num *shopping center*. A criança talvez apresente um comportamento tal, na loja, que os olhares desaprovadores dos outros clientes e dos vendedores reduziram as chances da mãe de completar o



**Figura 5.2** – Um exemplo extremo dos motivos pelos quais as tentativas de extinção muitas vezes falham. O real reforçador do comportamento nunca deve ser apresentado.

procedimento com sucesso. Em outras palavras, é importante considerar o ambiente no qual a extinção será aplicada, para:

- Minimizar a influência de reforços alternativos sobre o comportamento indesejado a ser extinto.
- Aumentar as chances de o modificador de comportamento persistir com o programa.

978-85-7241-825-6

#### **4. Instruções: Utilize Regras**

Ainda que não seja necessário o indivíduo ser capaz de falar sobre a extinção ou de compreendê-la, dizer à pessoa, inicialmente, algo como: “Cada vez que você fizer X, então Y (o item reforçador) não ocorrerá mais”, provavelmente ajudará a aumentar a velocidade da redução do comportamento. Considere, por exemplo,

o terceiro caso descrito na Tabela 5.1. O marido, ao chegar diariamente em casa, vindo do trabalho, reclama excessivamente a respeito do trânsito lento. Sua esposa estaria acrescentando controle instrutivo à extinção, caso dissesse algo como: "Jorge, o trânsito é o mesmo todos os dias e não adianta nada reclamar a respeito. Adoro conversar com você sobre outras coisas, mas cada vez que você vier para casa e reclamar excessivamente do trânsito, eu não vou nem responder." Isso deveria fazer com que as reclamações de Jorge se reduzissem rapidamente, ainda que talvez sejam necessárias algumas repetições. Mas lembre-se de que tal procedimento é mais complexo do que a extinção simples. (O controle instrutivo é discutido em mais detalhes no Cap. 17.)

978-85-7241-825-6

## *5. A Extinção Pode Ser mais Rápida após Reforçamento Contínuo*

Vamos voltar ao caso do comportamento choroso de Susana com a mãe. Antes de a mãe decidir introduzir a extinção, o que acontecia quando Susana estava choramingando? Às vezes, não acontecia nada, porque a mãe estava ocupada com outras coisas, como falar ao telefone, mas, em outros momentos (muitas vezes depois de cinco ou seis episódios de choro), a mãe atendia Susana e dava o que a menina queria. Isso é típico de muitas situações de reforçamento, visto que o choro de Susana não era reforçado a cada ocorrência. Em vez disso, o choro era reforçado ocasionalmente, depois de várias das ocorrências. Esse tipo de situação é chamado de *reforçamento intermitente*, em oposição a reforçamento contínuo, e é discutido em detalhes nos Capítulos 6 e 7. É preciso mencionar o reforçamento intermitente aqui porque ele pode ter influência sobre a eficácia da extinção.

A influência do esquema de reforçamento sobre a extinção pode ser imaginada facilmente, se considerar um pequeno problema que você talvez já tenha tido. Suponha que você esteja escrevendo com uma caneta esferográfica que para subitamente. O que você faz? Você provavelmente sacode a caneta algumas vezes e tenta escrever com ela mais algumas vezes. Caso ela continue não escrevendo, você a joga fora e pega outra caneta. Agora suponha que você está escrevendo com outra caneta esferográfica. Essa segunda caneta falha ocasionalmente. Você a sacode algumas vezes e escreve mais um pouco e, depois, ela falha novamente. Cada vez que você a sacode, ela escreve um pouco mais. Agora vem a pergunta: em qual situação você tem maior probabilidade de persistir por mais tempo sacudindo e tentando usar a caneta? Obviamente, na segunda, porque a caneta para ocasionalmente, mas geralmente escreve de novo.

Quando um comportamento foi sempre reforçado e depois passa a não ser reforçado nunca (tal como quando a caneta para subitamente), o comportamento se extingue com razoável rapidez. Quando o reforçamento intermitente está mantendo um comportamento (tal como uma caneta escrevendo depois de ser sacudida), tal comportamento tem probabilidade de se extinguir muito mais lentamente (Kazdin e Polster, 1973), apesar de tal fenômeno ser bastante complexo

e depender (em parte) da forma como você mede o comportamento durante a extinção (Lerman, Iwata, Shore e Kahng, 1996; Nevin, 1988). Comportamento que se extingue lentamente é chamado de *resistente à extinção*.

Voltemos agora ao comportamento de choramingar de Susana. Provavelmente, a extinção levará mais tempo para eliminar completamente tal comportamento, caso ele seja reforçado algumas vezes e outras não, do que na condição em que ele foi sempre recompensado antes de começar a ser completamente ignorado. Em outras palavras, a extinção muitas vezes é mais rápida após o *reforçamento contínuo* (em que cada resposta foi reforçada), do que após reforçamento intermitente (no qual respostas foram reforçadas apenas ocasionalmente). Se tentar extinguir um comportamento que foi reforçado intermitentemente, você deve estar preparado para a extinção levar mais tempo.

978-85-7241-825-6

## 6. O Comportamento que Está Sendo Extinto Pode Piorar antes de Melhorar

Durante a extinção, o comportamento pode aumentar antes de começar a se reduzir. Ou seja, as coisas podem piorar antes que comecem a melhorar. Pode ocorrer um abrupto aumento (uma **“explosão”** ou **“aceleração”** na extinção) na frequência de respostas no início da extinção. Suponha que uma criança, em sala de aula, constantemente erga a mão e estale os dedos para conseguir a atenção da professora. Caso a professora registrasse a frequência do estalar de dedos por algum tempo e depois introduzisse a extinção (ou seja, ignorasse completamente o estalar de dedos), ela provavelmente observaria um aumento no estalar de dedos, durante os primeiros minutos de extinção, antes que o comportamento gradualmente começasse a diminuir. Por quê? A maioria de nós aprendeu que, se algo não está mais dando retorno, um pequeno aumento no comportamento pode ser suficiente para trazer o retorno novamente. Bem documentadas na pesquisa básica, tais “explosões” de respostas também foram relatadas na pesquisa aplicada (Lerman e Iwata, 1995; Lerman, Iwata e Wallace, 1999). Assim, a “explosão” de respostas é algo que todos os que tentarem aplicar um procedimento de extinção devem conhecer. Caso a professora decidisse aplicar a extinção após o estalar de dedos e, a seguir, observasse um aumento desse comportamento durante os minutos seguintes, poderia concluir, erroneamente, que a extinção não estava funcionando e desistir no meio do programa. O efeito de tal ação seria o de reforçar o comportamento quando ele piora. A regra a seguir aqui é esta: ao aplicar a extinção, mantenha-a. As coisas geralmente pioram antes de melhorar, mas fique firme; no longo prazo, valerá a pena. Exceções a esta regra são as situações nas quais a “explosão” da resposta pode ser prejudicial. Caso consiga prever tal possibilidade, você poderá tomar medidas preventivas. Por exemplo: antes de utilizar um programa de extinção para reduzir o comportamento de bater a cabeça, emitido por uma menina com desenvolvimento atípico, Brian Iwata colocava um capacete na garota durante as sessões de extinção, de maneira que ela não se

machucasse durante uma “explosão” da resposta (Iwata, Pace, Cowdery e Miltenberger, 1994). Alternativamente, se você previr uma “explosão” de resposta que poderá ser prejudicial, não deverá utilizar a extinção. Outras estratégias para reduzir comportamentos-problema são descritas em capítulos posteriores.

## *7. Agressividade Produzida pela Extinção Pode Interferir com o Programa*

Outra dificuldade da extinção é que o procedimento pode produzir agressividade. Mais uma vez, todos já passamos por isso. Provavelmente, todos nós já executamos a ação (ou, pelo menos, tivemos vontade de fazê-lo) de esmurrar e chutar uma máquina de vender alguma coisa que “engoliu” nosso dinheiro e não liberou a mercadoria. Se reconsiderarmos o exemplo do estalar de dedos, talvez possamos ver certa agressividade moderada. Se uma professora ignora o estalar de dedos de uma criança, esta pode começar a estalar os dedos, cada vez mais alto e, talvez, a bater na carteira e berrar: “Ei!” Tal característica da extinção foi amplamente estudada em situações de laboratório e também foi relatada na pesquisa aplicada (Lerman *et al.*, 1999; Lerman e Iwata, 1996). Em estudos de extinção de comportamento autolesivo, a agressividade foi observada em quase 50% dos casos nos quais a extinção foi a única forma de intervenção. No entanto, a prevalência de agressividade foi substancialmente menor quando a extinção foi utilizada como parte de um tratamento que incluía reforçamento positivo de um comportamento alternativo desejado. É importante minimizar a agressividade não apenas porque ela é indesejável, mas também porque pode levar ao abandono prematuro do procedimento. O resultado disso pode ser não apenas o reforçamento intermitente de um comportamento indesejado, como também pode reforçar a agressividade.

978-85-7241-825-6

## *8. O Comportamento Extinto Pode Reaparecer depois de algum Tempo*

Outra dificuldade da extinção é que um comportamento que desapareceu completamente durante uma sessão de extinção pode reaparecer depois de passado algum tempo, quando surgir uma nova oportunidade para o comportamento ocorrer. Consideremos o exemplo do estalar dos dedos. Suponha que a professora iniciasse um programa de extinção de tal comportamento quando a aluna retornasse à sala de aula depois do recreio. Durante a primeira hora houve 10 ocorrências do estalar de dedos e cada ocorrência foi ignorada pela professora (e, supostamente, pelos outros alunos). Suponhamos ainda que não houvesse nenhuma ocorrência da resposta durante o resto da tarde, e que a professora pensasse que o estalar de dedos tivesse sido extinto com sucesso. No dia seguin-

te, no entanto, foram observadas cinco ocorrências da resposta durante a primeira hora de aula. Tal reaparecimento de um comportamento extinto, após um intervalo, é chamado de **recuperação espontânea**. Tipicamente, a quantidade de comportamento que se recupera espontaneamente é inferior à quantidade que ocorria durante a sessão de extinção anterior. Após várias sessões adicionais de extinção, a recuperação espontânea geralmente deixa de ser um problema. Embora essas características de recuperação espontânea estejam bem documentadas na pesquisa básica (Pear, 2001), ela não foi estudada formalmente na pesquisa aplicada, havendo muito poucos relatos informais a respeito de recuperação espontânea ocorrendo em aplicações de extinção (Lerman e Iwata, 1996). Caso a recuperação espontânea ocorra, nosso conselho é que o profissional esteja preparado para continuar com o programa de extinção.

Anotação 3

Simplificando extremamente o que foi exposto neste capítulo e no Capítulo 3, sugerimos que, se você quiser que o comportamento ocorra com mais frequência, reforce-o; se você quiser que o comportamento ocorra com menos frequência, ignore-o. Mas esteja atento: o reforçamento positivo e a extinção são mais complexos do que podem parecer à primeira vista. Para um máximo de eficácia na aplicação do reforçamento positivo e da extinção, é preciso estar ciente tanto sobre possíveis ciladas, quanto sobre as diretrizes para aplicação eficaz dos dois princípios.

978-85-7241-825-6

## Ciladas da Extinção

Assim como ocorre com a lei da gravidade, com o princípio do reforçamento positivo e com outras leis naturais, o princípio da extinção opera quer estejamos cientes dele quer não. Infelizmente, aqueles que não estão cientes da extinção podem aplicá-la, sem saber, ao comportamento desejado de amigos, conhecidos, familiares e outros. A Tabela 5.2 apresenta alguns exemplos de como a extinção pode, no longo prazo, reduzir comportamento desejado.

Mesmo quando alguns indivíduos estão aplicando a modificação de comportamento conscientemente, numa tentativa de ajudar indivíduos com déficits de comportamento, seus esforços podem ser desfeitos por outros que não têm conhecimento sobre a extinção. Suponha, por exemplo, que uma criança, num programa para pessoas com desenvolvimento atípico, tenha sido reforçada por uma auxiliar por ter se vestido sozinha. Suponha ainda que essa auxiliar foi transferida ou tenha saído de férias, sendo substituída por alguém que não está familiarizado com os princípios de reforçamento positivo e de extinção ou com o programa dessa criança em particular. Diante de uma criança que se veste sozinha e muitas outras que não o fazem, o novo ajudante muito provavelmente passará muito tempo ajudando crianças que não se vestem sozinhas, mas dando muito pouca atenção à primeira criança. É uma tendência humana comum dar muita atenção aos problemas e ignorar situações nas quais as coisas parecem estar indo bem. É fácil racionalizar tal atenção seletiva. “Afinal de contas”, o ajudante pode dizer, “por que eu deveria reforçar o Joãozinho por fazer

**Tabela 5.2** – Exemplos de extinção não desejada

Situação	Resposta	Consequências imediatas	Efeitos a longo prazo
1. Você pede a um amigo para lhe telefonar numa determinada noite	Seu amigo liga para o seu número várias vezes	Cada vez que o telefone toca, você o ignora e continua a ler o seu romance	Seu amigo tem menor probabilidade de tentar lhe ligar, quando solicitado a fazê-lo
2. Dois funcionários estão conversando entre si, numa classe de educação especial, e um aluno se aproxima e fica parado perto deles	O aluno fica parado ao lado dos dois funcionários, por vários minutos, esperando pacientemente. Finalmente, o aluno os interrompe	Os funcionários continuaram conversando, enquanto o aluno esperava pacientemente; no entanto pararam de conversar e o ouviram, depois que o aluno os interrompeu	A resposta de parar ao lado dos funcionários e esperar pacientemente tem menos probabilidade de ocorrer, no futuro, e a resposta de interromper tem mais probabilidade de ocorrer, no futuro
3. Um homem carregando vários pacotes está caminhando na direção da porta de saída de uma loja. Uma mulher, de pé perto da porta, esperando o ônibus, vê o homem se aproximar	A mulher abre a porta para o homem	O homem sai apressadamente, sem dizer uma palavra	As chances de a mulher abrir a porta em futuras situações semelhantes se reduzem
4. Um bebê de 3 meses está deitado quieto no berço, logo antes da hora de mamar	O bebê começa a emitir sons suaves (que podem ser interpretados, por pais entusiasmados, como "mama" ou "papa")	A mãe, preparando atarefadamente a mamadeira, ignora a criança. Quando esta é retirada do berço, mais tarde, está quieta novamente (ou, mais provavelmente, está chorando)	A mãe acabou de perder uma oportunidade de reforçar a emissão de ruídos que se aproximam da fala. Em vez disso, reforçou o ficar quieta (ou o choro). Assim, a emissão de ruídos tem menor probabilidade de ocorrer no futuro

algo que ele já sabe fazer?" No entanto, sabemos que para manter o comportamento de vestir-se sozinho, depois de instalado, ele tem que ser reforçado pelo menos ocasionalmente. Estratégias para manter comportamento desejado (e, assim, evitar a extinção não desejada) são descritas no Capítulo 16.

## Diretrizes para a Aplicação Eficaz da Extinção

As regras que se seguem são oferecidas como uma lista de orientação para indivíduos que queiram utilizar a extinção para reduzir um determinado comportamento. Assim como no caso das diretrizes para o reforçamento positivo, no Capítulo 3, essas regras pressupõem que seu usuário seja um dos pais, um professor ou alguma outra pessoa que esteja trabalhando com indivíduos com problemas de comportamento.

1. *Selecionando o comportamento a ser reduzido*
  - a. Ao escolher o comportamento, seja específico. Não espere que uma grande melhoria ocorra imediatamente. Por exemplo: não tente extinguir todo o comportamento de causar problemas em sala de aula, emitido por Joãozinho, Em vez disso, escolha um determinado comportamento, tal como o estalar de dedos de Joãozinho em sala de aula.
  - b. Lembre-se de que o comportamento pode piorar antes de melhorar e que comportamento agressivo às vezes é produzido durante o processo de extinção. Portanto, assegure-se de que as circunstâncias sejam tais que você possa prosseguir com seu procedimento de extinção. Por exemplo: tenha muito cuidado caso o comportamento seja destrutivo para o indivíduo ou para terceiros. Pode ser prejudicial se você persistir com seu programa de extinção, caso o comportamento piore? Você deve considerar também o ambiente no qual o comportamento que você selecionou tem probabilidade de ocorrer. Pode ser pouco prático extinguir ataques de birra num restaurante, devido às pressões sociais óbvias, às quais você talvez não seja capaz de resistir. Caso você esteja preocupado em reduzir um determinado comportamento, mas não possa aplicar a extinção devido a tais considerações, não desanime. Descreveremos outros procedimentos para reduzir comportamento, nos Capítulos 7, 12, 17, 18 e 22.
  - c. Selecione um comportamento para o qual você tenha controle sobre os reforçadores que o estão mantendo no momento.
2. *Considerações preliminares*
  - a. Se possível, mantenha um registro da frequência com que o comportamento indesejado ocorre antes do seu programa de extinção. Durante essa fase de registro, não tente evitar a liberação do reforçador do comportamento indesejado.
  - b. Tente identificar o que está reforçando, no momento, o comportamento indesejado, de forma a poder retirar o reforçador durante o tratamento. (Caso isso não seja possível, então, tecnicamente, o programa não tem os componentes de extinção.) A história de reforçamento do comportamento indesejado pode dar alguma ideia de quanto tempo levará a extinção.
  - c. Identifique algum comportamento alternativo desejado que o indivíduo possa emitir.
  - d. Identifique reforçadores eficazes que possam ser usados quando o indivíduo emitir o comportamento alternativo desejado.
  - e. Tente selecionar um ambiente no qual a extinção possa se desenvolver com sucesso.

- f. Certifique-se de que todos os indivíduos relevantes saibam, antes do início do programa, exatamente qual comportamento está sendo extinto e qual comportamento está sendo reforçado. Assegure-se de que todos os que terão contato com o indivíduo foram instruídos a ignorar o comportamento indesejado e a reforçar o comportamento alternativo desejado.
3. *Colocando o plano em prática*
- Conte ao indivíduo sobre o plano, antes de começar.
  - Com relação ao reforçamento positivo do comportamento alternativo desejado, assegure-se de que as regras do Capítulo 3 para implementação do plano sejam seguidas.
  - Após iniciar o programa, seja totalmente consistente em negar o reforço após todas as ocorrências do comportamento indesejado e em reforçar o comportamento alternativo desejado.
4. *Desligando o aluno do programa* (mais detalhes no Cap. 16)
- Depois de o comportamento indesejado ter sido reduzido a zero, podem ocorrer recaídas ocasionais; portanto, esteja preparado.
  - Três razões possíveis para o fracasso de seu procedimento de extinção são:
    - a atenção que você está negando, após o comportamento indesejado, não é o reforçador que estava mantendo o comportamento;
    - o comportamento indesejado está recebendo reforçamento intermitente de outra fonte;
    - o comportamento alternativo desejado não foi suficientemente fortalecido.
 Examine tais razões cuidadosamente, caso esteja levando muito tempo para completar, com sucesso, o procedimento de extinção.
  - Com relação ao reforçamento do comportamento alternativo desejado, tente seguir as regras do Capítulo 3 para afastar a criança do programa.

978-85-7241-825-6

## Questões para Estudo

- Quais as duas partes do princípio de extinção?
- Se você disser a uma pessoa para parar de comer balas e a pessoa parar, isso é um exemplo de extinção? Explique por que, com base na definição de extinção.
- Se um pai ignora o comportamento de uma criança, isso é um exemplo de extinção? Explique por que, com base na definição de extinção.
- Suponha que, imediatamente após o filho dizer palavrões, os pais removam uma parte da mesada da criança e, como resultado, o uso de palavrões se reduz. Este é um exemplo de extinção? Explique por que, com base na definição de extinção.
- Explique a diferença, em termos de procedimento e resultados, entre extinção de um reforçador condicionado e extinção de um comportamento positivamente reforçado.
- Por que falhou a tentativa da mãe de extinguir o comportamento de comer bolachas da criança na Figura 5.2?
- Descreva um comportamento específico que você gostaria de reduzir numa criança com quem você tem contato. Seu programa de extinção precisaria de um ambiente especial? Por que?

8. Por que é necessário considerar o ambiente como fator que pode influenciar seu programa de extinção?
9. Caso um comportamento, que era mantido por reforçamento positivo, não seja reforçado, ainda que ocasionalmente, o que acontecerá com ele?
10. O que é "explosão" da resposta? Descreva um exemplo.
11. O que é recuperação espontânea? Descreva um exemplo.
12. Descreva brevemente oito fatores gerais que influenciam a eficácia da extinção.
13. Caso você estivesse registrando observações sobre um comportamento indesejável, antes de introduzir um programa de extinção, que cinco coisas você teria que buscar?
14. Cite três razões possíveis para o fracasso de um programa de extinção.
15. A extinção não deve ser aplicada a certos comportamentos ou em certas situações. Que tipos de comportamentos e situações seriam esses? Dê um exemplo de um comportamento ao qual a extinção não deveria ser aplicada. Dê um exemplo de uma situação em que a extinção não deveria ser aplicada.
16. Descreva dois exemplos de extinção que você já encontrou, um envolvendo um comportamento desejado e um envolvendo um comportamento indesejado. Em cada exemplo, identifique a situação, o comportamento, a consequência imediata e os prováveis efeitos de longo prazo, como é feito nas Tabelas 5.1 e 5.2. (Seus exemplos não devem ser os do livro).
17. Descreva brevemente uma das ciladas da extinção. Dê um exemplo.
18. Examine a Tabela 5.1. Quais desses exemplos envolvem o reforçamento positivo de uma resposta alternativa? Naqueles em que isso não ocorre, indique como poderia ser introduzido o reforçamento positivo de uma resposta alternativa.

### EXERCÍCIOS DE APLICAÇÃO

#### A. Exercícios Envolvendo Terceiros

Escolha uma situação na qual você possa se sentar e observar um adulto interagindo com uma ou mais crianças por aproximadamente meia hora. Durante tal período, anote o número de vezes em que o adulto dá atenção a comportamentos desejados da criança e o número de vezes em que o adulto ignora comportamentos desejados específicos. Isso lhe dará uma ideia da frequência com que perdemos oportunidades de reforçar comportamentos desejáveis daqueles que nos rodeiam.

#### B. Exercícios de Automodificação

1. Pense em alguma coisa que você fez hoje e que não valeu a pena. Dê uma descrição completa e específica da situação e do comportamento, seguindo os exemplos da Tabela 5.1.
2. Selecione um de seus excessos comportamentais (talvez um que você tenha relacionado no final do Cap. 1). Delineie um programa completo de extinção que você (com alguma ajuda de seus amigos) possa aplicar, a fim de reduzir tal comportamento. Assegure-se de que seu plano segua as diretrizes fornecidas para a aplicação eficaz da extinção.

## ANOTAÇÕES E DISCUSSÃO ADICIONAL

1. O caso de Luísa levanta algumas questões interessantes. Foram simplesmente seus relatos de dor que se reduziram? Seus "sentimentos" de dor — as dores de cabeça reais — também se reduziram? Embora não houvesse nenhum automonitoramento da frequência das dores de cabeça, Luísa relatou, num acompanhamento após 12 meses, que tivera apenas duas dores de cabeça nos vários meses anteriores. Seus outros comportamentos tendem a corroborar isso, uma vez que ela foi capaz de realizar uma variedade de atividades (tarefas domésticas, trabalho, etc.) que não era capaz de fazer no passado, e ela e seu marido relataram que seu relacionamento conjugal havia melhorado muito. Como será discutido em mais detalhes nos Capítulos 15, 26 e 27, supõe-se que os comportamentos privados são afetados por técnicas comportamentais, da mesma forma que os comportamentos públicos. Talvez, no caso de Luísa, tanto as queixas públicas sobre a dor quanto o comportamento privado de dor tenham sido reduzidos em função do procedimento de extinção.
2. Um dos maiores obstáculos enfrentados por um programa de extinção é o reforçamento por parte de uma pessoa bem intencionada que não entende o programa ou seus fundamentos. Esse obstáculo foi encontrado em um dos primeiros relatos de aplicação de extinção aos ataques de birra de uma criança. C. D. Williams (1959) relatou o caso de uma criança de 21 meses, que berrava e chorava, caso seus pais saíssem do quarto após colocá-lo para dormir à noite. Foi iniciado um programa em que o pai (ou a mãe) deixava o quarto após as brincadeiras da hora de dormir e não voltava, não importando o quanto a criança berrasse e esbravejasse. Na primeira vez que a criança foi colocada na cama, durante esse procedimento de extinção, berrou por 45min. Por volta da décima noite, no entanto, ele não chorava mais e até sorria quando o adulto saía do quarto. Mas, cerca de uma semana depois, quando os pais aproveitavam um merecido passeio noturno, a criança berrou e se agitou depois que sua tia, que viera cuidar dele, o colocou na cama. A tia reforçou esse comportamento, retornando ao quarto e lá permanecendo até que ele dormiu. Foi necessário, então, extinguir o comportamento pela segunda vez, o que levou quase tanto tempo quanto da primeira vez. Ayllon e Michael (1959) observaram o efeito prejudicial do reforçamento indesejado sobre a extinção, que eles chamaram de "reforçamento ilícito". Uma paciente, num hospital psiquiátrico, apresentava uma fala psicótica tão irritante (do tipo chamado delirante) que os outros pacientes, em várias ocasiões, a agrediram numa tentativa de mantê-la quieta. Para reduzir sua fala psicótica, os médicos instruíram os enfermeiros a ignorá-la e a dar-lhe atenção apenas quando falasse de maneira sensata. Como resultado, a proporção de sua fala psicótica reduziu-se de 0,91 para 0,25. Mas, posteriormente, aumentou para um nível até mais elevado, provavelmente devido ao "reforçamento ilícito" por parte de uma assistente social. Tal situação foi descoberta quando a paciente comentou com uma das enfermeiras: "Bem, vocês não estão me escutando. Vou ter que falar novamente com a assistente social, porque ela me disse que se conhecesse melhor o meu passado, poderia me ajudar".
3. Uma alternativa à extinção para reduzir comportamento indesejado em pessoas com desenvolvimento atípico é o *reforçamento não contingente*. Suponha, por exemplo, que, num centro de tratamento para crianças com desenvolvimento atípico, Susana parece apresentar birras frequentes porque os comportamentos de birra geralmente resultam em atenção por parte dos adultos.

Um programa de reforçamento não contingente poderia envolver a atenção de um adulto para Susana a cada 30s, independentemente do comportamento que estivesse ocorrendo. Em vários estudos, tal tratamento mostrou-se eficaz na redução de comportamento de oposição (para uma revisão de tais estudos, ver Tucker, Sigafos e Bushell, 1998). Uma possível crítica a tal estratégia para reduzir comportamento é que ela poderia diminuir a motivação do cliente para participar das sessões (considerando que um reforçador é recebido com frequência sem ter que, essencialmente, fazer alguma coisa). Além disso, uma vez que tal estratégia age indiscriminadamente sobre qualquer comportamento que ocorra, numa alta taxa, ele pode reduzir um comportamento desejado.

### **Questões para Estudo sobre as Anotações**

1. Discuta se o programa de extinção usado com Luísa extinguiu seus "sentimentos" de dor.
2. O que é "reforçamento ilícito"? Dê um exemplo.
3. Descreva como o reforçamento não contingente poderia ser usado para reduzir comportamento de oposição. Qual é a potencial limitação de tal estratégia?