

Autogerenciamento: Proposição de Comportamentos Constituintes Desse Repertório^{1, 2}

*(Self-Management: A Proposition of Constituent Behaviors
Within This Repertoire)*

Edneli Natália Ferreira da Costa^{*,3}, Andressa Secchi Silveira^{**} e Nádia Kienen^{***}

^{*}Espaço Fluir Clínica de Desenvolvimento

^{**}Programa de Pós-Graduação em Análise do Comportamento,
Universidade Estadual de Londrina

^{***}Departamento de Psicologia Geral e Análise do Comportamento,
Universidade Estadual de Londrina
(Brasil)

Resumo

O autogerenciamento é um repertório comportamental complexo que envolve uma série de classes de comportamentos intermediárias. A proposição dessas classes é importante para que seja possível caracterizar de forma mais precisa o repertório que precisa ser desenvolvido para que o sujeito gereencie seus próprios comportamentos. Este estudo teve como objetivo propor as classes de comportamentos intermediárias constituintes da classe geral “gerenciar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a vida”, a partir da literatura. Procedimentos metodológicos derivados da Programação de Condições de Desenvolvimento de Comportamentos (PCDC) foram utilizados, consistindo em nove etapas envolvendo selecionar trechos das fontes de informação que continham informações sobre comportamentos ou componentes de comportamentos, avaliar a linguagem, derivar, organizar e categorizar classes de comportamentos e seus componentes. Como fontes de informação, foram utilizados 31 artigos que continham a definição do conceito e comportamentos relacionados a autogerenciamento. Foram identificadas 128 classes de comportamentos intermediárias, organizadas em seis categorias relativas a: avaliar o próprio comportamento, definir objetivos, planejar e executar a mudança, monitorar e manter o próprio progresso. Comportamentos complexos como autoconhecimento, autocontrole, tomada de decisão, aplicação de estratégias

1 Edneli Natália Ferreira da Costa  <https://orcid.org/0000-0003-4753-562X>

Andressa Secchi Silveira  <https://orcid.org/0000-0003-0519-4775>

Nádia Kienen  <https://orcid.org/0000-0003-2179-3700>

2 Este trabalho teve apoio financeiro da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

3 Endereço para correspondência: Edneli Natália Ferreira da Costa. Espaço Fluir, Rua Manoel Carreira Bernardino, 640, Centro. Rolândia PR - CEP 86600-278. E-mail: ednelinfcosta@gmail.com

e técnicas para modificar e monitorar comportamentos são parte do que constitui o autogerenciamento. Além disso, classes de comportamentos referentes à definição de objetivos parecem fundamentais para que o indivíduo gerencie seus próprios comportamentos. Os resultados podem ser úteis para diferentes profissionais, auxiliando no desenvolvimento de tecnologias comportamentais para intervenções em diferentes contextos, subsidiando o desenvolvimento do repertório envolvido na classe geral investigada.

Palavras-chaves: autogerenciamento, cadeia comportamental, programação de ensino, Programação de Condições para Desenvolvimento de Comportamentos (PCDC), derivação de comportamentos

Abstract

Self-management is a complex behavioral repertoire present in people's daily lives across a wide range of contexts. Given its wide scope, it is a topic of interest for various professionals, such as teachers, administrators, healthcare workers, and psychologists, who are often called upon to help individuals develop this repertoire. Despite its relevance to human life, self-management remains under-systematized in behavioral terms. The term "self-management" is often found associated with "self-care," "self-monitoring," "self-help," "problem-solving," and "self-control," without a clear understanding of how these concepts relate to one another. The lack of a precise understanding of this repertoire makes it difficult to identify the contingencies that make it up, and therefore, the most appropriate conditions under which this behavior can be taught. Teaching any behavioral repertoire requires the systematization of the behaviors that an individual must be able to present in order to transform the situations they face in life, producing meaningful outcomes for one's self and the communities one is part of. It is proposed that one technology of teaching that can contribute to a better understanding of how to teach self-management is the Programming of Conditions for the Development of Behaviors (or PCDC, from "Programação de Condições para o Desenvolvimento de Comportamentos", as it is originally called in Brazil). This teaching technology, grounded in the principles of Behavior Analysis, includes specific processes, such as proposing what behaviors are to be taught before planning, constructing, implementing, and evaluating teaching programs. The present study presents the first phase of PCDC and aims to propose intermediate behavior classes that make up the general class "managing one's own behavior according to life goals". Methodological procedures derived from PCDC were used, consisting of a series of steps including: selecting excerpts from sources; evaluating language; deriving behavior components; proposing, organizing, and categorizing behavior classes and their components. Thirty-one articles that contained information on the definition of the concept and behaviors related to self-management were used as sources. Excerpts containing information about antecedent stimulus classes, response classes, and/or consequent stimulus classes were selected, transcribed, and modified in order to name the relations that a person must be able to establish with their environment in order to manage their own behavior. Clear, precise, objective, and concise verbs and complements were

used in the naming of behavior classes. A total of 128 intermediate behavior classes were identified and organized into six categories related to: (1) evaluating one's own behavior, (2) setting goals, (3) planning and (4) implementing change, (5) monitoring, and (6) maintaining one's progress. Complex behaviors such as self-awareness, self-control, decision-making, and the application of various strategies and techniques to modify and monitor behavior are part of what constitutes self-management. Furthermore, behavior classes related to goal-setting appear to be fundamental for individuals to effectively manage their own behaviors. The results of this study may be useful to a variety of professionals, supporting the development of behavioral technologies for interventions in different contexts and informing the development of the repertoire involved in the investigated general class.

Keywords: self-management, behavioral chain, technology of teaching, Programming Conditions for the Development of Behaviors (PCDC), behavior derivation

O autogerenciamento é um repertório comportamental presente no cotidiano das pessoas nos mais variados contextos de suas vidas. Modificar uma dieta, aderir a uma atividade física, administrar as atividades conforme o tempo disponível, regular as emoções são exemplos de comportamentos relevantes para o dia-a-dia que parecem requerer a capacidade de autogerenciamento (Lorig & Holman, 2003; Von Bergen et al., 2002). Por abranger variados contextos da vida de um indivíduo, o autogerenciamento pode ser objeto de intervenção de diferentes profissionais, como professores, administradores, profissionais da saúde e psicólogos (Ferreira da Costa & Kienen, 2021). Além disso, o desenvolvimento desse repertório pode servir como estratégia para o enfrentamento de estressores em um contexto de transformações sociais, econômicas e tecnológicas que passaram a exigir autogerenciamento dos indivíduos (Nico et al., 2016).

Apesar da relevância do autogerenciamento para a vida humana, ele ainda é pouco sistematizado em termos comportamentais. É possível encontrar a expressão “autogerenciamento” associada a outros termos como “autocuidado”, “automonitoramento”, “autoajuda”, “solução de problemas” e “autocontrole” (Nascimento et al., 2010; Nico, 2001), sem que a relação entre eles esteja clara. A ausência de uma compreensão do autogerenciamento como repertório comportamental, em uma perspectiva comportamentalista radical, dificulta a identificação das variáveis que precisam ser controladas para que esse comportamento seja ensinado (Skinner, 1968). Objetivando sistematizar o conceito de autogerenciamento a partir da literatura científica produzida em diferentes áreas do conhecimento, Ferreira da Costa e Kienen (2021) identificaram características definidoras dele, tais como a elaboração de planos para a obtenção de resultados específicos e o controle de variáveis influentes sobre o próprio comportamento. O exame das autoras apontou que o autogerenciamento refere-se a um repertório comportamental abrangente, constituído por uma série de comportamentos menos abrangentes, ainda pouco sistematizados na literatura científica. Com base nisso, as autoras propuseram 26 categorias de classes de comportamentos, como “autocontrolar”, “definir objetivos”, “criar rede de relacionamentos”.

Ainda que essas categorias possibilitem maior visibilidade sobre o autogerenciamento como um repertório comportamental, elas são insuficientes para caracterizar “o que”, exatamente, alguém precisa ser capaz de fazer - no sentido de comportamentos pré-requisitos a desenvolver - para, por exemplo, “criar rede de relacionamentos” ou “definir objetivos” quando “se autogerencia”. Além disso, o ensino de qualquer repertório comportamental requer a sistematização dos comportamentos que alguém precisa ser capaz de apresentar em seu cotidiano pessoal ou profissional para que possa transformar as situações com as quais lida nesse contexto, produzindo resultados significativos para si e para a comunidade na qual se insere (Bori, 1974). Uma tecnologia de ensino que pode ajudar na investigação para o ensino do autogerenciamento é a Programação de Condições para Desenvolvimento de Comportamentos (PCDC). Essa tecnologia, fundamentada nos princípios da Análise do Comportamento, viabiliza programar condições para o desenvolvimento de comportamentos, o que inclui desde a proposição dos comportamentos a serem ensinados (e por isso, denominados em um programa de ensino como comportamentos-objetivo), até o planejamento, construção, aplicação e avaliação de programas de ensino (Kienen et al., 2013).

Estudos de proposição de comportamentos utilizando a PCDC têm sido desenvolvidos em vários contextos e têm auxiliado a esclarecer quais poderiam se constituir comportamentos-objetivo de programas de ensino para desenvolvimento desses comportamentos. Por exemplo, há pesquisas envolvendo a proposição de classes de comportamentos constituintes da atuação do psicólogo para promover saúde mental durante a pandemia de COVID-19 (Krueger et al., 2023) e para promover a cessação de uso de produtos derivados do tabaco (Kienen et al., 2024); comportamentos requeridos de estudantes de Medicina ou médicos(as) para comunicar notícias difíceis (Reis & De Luca, 2022); comportamentos de pais para promoverem obediência em crianças no Transtorno do Espectro Autista (Lopes et al., 2022).

Ferreira da Costa e Kienen (2021) sugeriram que o autogerenciamento seria melhor denominado “gerenciar os próprios comportamentos”, enfatizando a sua natureza comportamental. Além disso, as autoras destacaram que se trata de uma classe geral constituída por várias classes de comportamentos menos abrangentes (pré-requisitos) e que ocorrem, possivelmente, como uma cadeia comportamental. Isso porque, para que o indivíduo gerencie o próprio comportamento, ele precisa ser capaz de, por exemplo: (a) descrever e manipular variáveis das quais seu comportamento é função, (b) estabelecer objetivos para si mesmo e, a partir deles, (c) planejar e manipular variáveis para alcançá-los, (d) monitorar o processo e (e) avaliar os resultados. Uma vez que cada uma dessas classes de comportamentos produz classes de estímulos consequentes que terão função de classes de estímulos antecedentes para a ocorrência da próxima classe de comportamentos, elas configuram-se como cadeias comportamentais (Catania, 1999).

Considerando que o “autogerenciamento” é um repertório comportamental abrangente, constituído por diversas outras classes de comportamentos menos abrangentes e que se constituem como pré-requisitos para que alguém aprenda a gerenciar seus próprios comportamentos (Ferreira da Costa & Kienen, 2021), parece importante propor as classes de comportamentos que o constituem. A

proposição dessas classes permitiria planejar as contingências mais apropriadas para intervenções (Cortegoso & Coser, 2022) sobre autogerenciamento, podendo promover o desenvolvimento desse repertório em quaisquer contextos em que ele seja requerido.

Propor classes de comportamentos requer a identificação de informações que podem ser provenientes de levantamento bibliográfico (e.g., Reis & De Luca, 2022), consulta a pessoas envolvidas ou especialistas no comportamento ou problema em questão (e.g., Melchiori et al., 1991), observação direta de comportamentos (Hoffman, 2013), entre outras fontes. Para realizar essas proposições, é necessário descrever: (a) os aspectos constituintes da situação-problema com os quais o aprendiz lidará no contexto natural de atuação (classes de estímulos antecedentes), (b) as ações que ele deve apresentar diante dessa situação-problema (classes de respostas) e (c) os resultados dessas ações, visando à resolução da situação-problema (classes de estímulos consequentes) (Botomé, 2001). A sistematização dessas informações viabiliza a nomeação de comportamentos por meio de verbos e complementos que explicitam de forma precisa a relação estabelecida entre esses três componentes do comportamento (De Luca et al., 2022). Os dados resultantes dessa etapa da PCDC referem-se a uma lista com nomes de comportamentos, tanto de uma classe geral (a mais abrangente), quanto de classes de comportamentos intermediárias constituintes dessa classe geral (De Luca et al., 2022). Dada a relevância do autogerenciamento nos diversos contextos da vida humana e a falta de sistematização das classes de comportamentos que constituem esse repertório comportamental, este estudo objetiva propor classes de comportamentos constituintes da classe geral “gerenciar os próprios comportamentos”, a partir de literatura científica sobre tal repertório.

Método

Os 31 artigos utilizados como fontes de informação neste estudo foram selecionados em seis bases de dados nacionais e internacionais (SCIELO, CAPES, PSYCNET, PEPSIC, GOOGLE ACADEMICS e JOBM) com o objetivo de identificar literatura relacionada ao conceito de autogerenciamento em diferentes áreas do conhecimento. Foram utilizados os descritores: “Autogerenciamento”; “Autogestão”; “Autogoverno”; “Autogerenciar”; “Self Management”; “Self Manager”; “Self management concept” e “Self management personnel” em diferentes combinações e sem restrições de período.

Foram incluídos artigos: (a) científicos (teóricos ou empíricos), (b) que continham termos referentes a autogerenciamento no título, resumo ou palavras-chaves, (c) relacionados ao conceito de autogerenciamento e (d) relacionados a autogerenciamento de algum aspecto individual. Foram excluídos: (a) trabalhos em idiomas diferentes de português, inglês ou espanhol, (b) teses, dissertações e livros, (c) artigos relacionados a autogerenciamento coletivo ou de equipes; gestão social e de comunidades; grupos autogestionários; economia solidária; automonitoramento ou autocuidado de doenças específicas; gestão coletiva; gestão corporativa; engajamento em tratamentos ou atividades físicas específicas; associativismo e gestão participativa.

Os artigos não foram aqui referenciados em função da limitação de páginas do manuscrito e podem ser consultados em Ferreira da Costa (2019).

Instrumentos

Foram utilizados dois protocolos para observação, registro e avaliação dos dados. O Protocolo A foi utilizado para: (a) registrar os trechos selecionados das fontes de informação e identificar informações sobre os componentes comportamentais presentes nesses trechos, (b) avaliar a linguagem das fontes de informação e (c) derivar possíveis componentes e classes de comportamentos (ver Tabela 1). O Protocolo B (Tabela 2) foi utilizado por uma juíza externa para: (a) avaliar a linguagem utilizada pelas pesquisadoras para nomear os componentes e as classes comportamentais, (b) registrar as expressões a serem modificadas e (c) fazer sugestões de nomeações mais adequadas. Ambos os protocolos foram reproduzidos de Beltramello (2018).

Procedimento

Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e os trechos com informações sobre os componentes e/ou classes de comportamentos constituintes da classe geral “gerenciar o próprio comportamento” foram transcritos para o Protocolo A. As informações foram destacadas em negrito e registradas nas colunas apropriadas, conforme os componentes comportamentais a que se referiam. Quando o idioma original do trecho era diferente do português, foi realizada tradução livre pelas autoras.

Em seguida, a linguagem dos trechos transcritos foi avaliada e aperfeiçoada pelas pesquisadoras com base nos seguintes critérios: (a) objetividade: a linguagem utilizada faz referência a variáveis observáveis; (b) concisão: a linguagem utilizada evita palavras desnecessárias para a compreensão do significado; (c) clareza: a linguagem é de fácil entendimento e (d) precisão: a linguagem delimita comportamentos e suas variáveis de uma forma útil ao pesquisador, sem ser demasiado ampla (De Luca, 2013). Quando inadequados, os termos foram tachados e substituídos por nomenclatura mais adequada, destacada em *itálico*. A partir de cada trecho, foram propostas classes de comportamentos representativas das relações estabelecidas entre os componentes identificados, seguindo a estrutura gramatical de verbo e complemento (Protocolo A).

Nos casos em que os componentes comportamentais não estavam descritos diretamente nos trechos, foi realizada a derivação de componentes a partir dos trechos selecionados (Beltramello & Kienen, 2023; Sahão & Kienen, 2020). Para nortear o procedimento de derivação, foram feitas algumas perguntas como: “diante de quais situações o sujeito pode apresentar essa resposta?” (para derivar antecedentes), “o que o sujeito precisa fazer para alcançar esse resultado?” (para derivar respostas), “quais resultados se espera obter diante dessa ação?” (para derivar consequentes). Os componentes derivados foram registrados no Protocolo A e destacados em *itálico*. Em seguida, o material foi relido e classes de comportamentos repetidas ou cujas nomeações permaneceram vagas, ou seja, sem descrever a classe de comportamentos de forma a especificar sua função, devido à falta de informações nos trechos transcritos, foram excluídas. Classes de comportamentos com

complementos semelhantes foram mesclados, sendo mantidos os complementos mais completos para cada verbo.

Na Tabela 1 é apresentado um exemplo do Protocolo A, preenchido durante as etapas de transcrição do trecho, identificação e derivação de componentes, avaliação da linguagem e proposição de nomes para as classes de comportamentos.

Tabela 1

Exemplo do Preenchimento do Protocolo A nas Primeiras Etapas do Procedimento

Art	Trecho	Classe de Antecedentes	Classe de Respostas	Classe de Consequentes	Classe de Comportamento
3	“Além de estabelecer metas, no entanto, também é necessário controlar a trajetória que leva à sua realização. Assim, a atenção focada e os esforços feitos de acordo com as circunstâncias tornam-se elementos-chave”. (I3.1)	<i>Necessidade de definir objetivos</i> Componente derivado	<i>Estabelecer metas</i> Definir objetivos <i>Controlar a trajetória que leva até a realização da meta</i> <i>Monitorar a realização dos objetivos</i> <i>Manter atenção e esforços de acordo com as circunstâncias</i>	<i>Aumento da probabilidade de alcance dos objetivos</i> Componente derivado	Definir objetivos Monitorar a realização dos objetivos Manter atenção e esforços de acordo com as circunstâncias

Nota. As expressões em negrito representam as partes do trecho destacado. As expressões tachadas foram consideradas inadequadas e substituídas por expressões derivadas pela pesquisadora. Todas as expressões derivadas foram destacadas em itálico.

Os nomes das classes de comportamentos resultantes foram agrupados conforme a semelhança de função e organizados em seis categorias: (a) Avaliar o próprio comportamento de acordo com as condições atuais e as condições esperadas para a própria vida; (b) Definir objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida; (c) Planejar a mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida; (d) Executar o plano de mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida; (e) Monitorar o próprio progresso em relação à mudança comportamental desejada; (f) Manter a mudança comportamental desejada conforme os objetivos para a própria vida, ao longo do tempo. Os dados agrupados nessas categorias foram organizados em tabelas, sendo os nomes das classes de comportamentos organizados em uma lista.

Uma juíza externa, analista do comportamento com experiência prévia em PCDC, avaliou a adequação das nomeações das classes de comportamentos

(Protocolo B) respondendo perguntas baseadas nos critérios utilizados para a proposição de classes de comportamentos (i.e., objetividade, concisão, clareza e precisão) (ver Tabela 2).

Tabela 2

Exemplo de Preenchimento do Protocolo B Para Avaliação dos Dados por Juíza

Classe de comportamentos	Crítérios	Avaliação	Sugestão
Manejar contingências (...) para alterar o comportamento na direção desejada (A5.1)	OBJETIVIDADE: O termo é objetivo? Refere-se a variáveis observáveis direta ou indiretamente? () SIM (X) NÃO <i>- O complemento "direção desejada" é metafórico:</i> CONCISÃO: O termo é conciso? Escrito por meio de verbo + complemento sem informações excessivas? (X) SIM () NÃO CLAREZA: O termo está descrito de forma clara? Sem possibilidades de mais de uma interpretação? (X) SIM () NÃO PRECISÃO: O termo é preciso? Indica de maneira exata e precisa qual o comportamento ou os componentes a que se refere? (X) SIM () NÃO	Há coerência entre os termos referentes ao trecho original e a nova nomenclatura adotada para se referir aos componentes da classe de comportamento? (X) SIM () NÃO – Justifique:	Sugestão para adequação da nomenclatura, se necessário: <u>Manejar contingências para alterar o comportamento de acordo com seus objetivos</u>

O Protocolo B viabilizou que a juíza descrevesse quais resultados não estavam em conformidade com os critérios estabelecidos, e sugerisse uma adequação para a nomenclatura, quando necessário. Os registros das avaliações foram realizados nos mesmos protocolos utilizados nos procedimentos, nos quais a juíza realizava as correções por meio da ferramenta de controle de alterações no Word e em forma de comentários. Nos casos em que houve discordância entre a pesquisadora e a juíza, ambas se reuniram para discussão até chegarem a um consenso.

Resultados

Foram propostas 128 classes de comportamentos constituintes da classe geral “Gerenciar o próprio comportamento”. Essas classes foram agrupadas em seis categorias referentes a avaliar o próprio comportamento; definir objetivos; planejar e executar um plano de mudança comportamental; monitorar o próprio progresso e manter a mudança comportamental desejada. Essas categorias foram ordenadas em uma possível sequência, sugerindo que elas constituam uma provável cadeia comportamental.

Na Tabela 3 estão apresentadas as classes de comportamentos intermediárias propostas em cada categoria. As classes de comportamentos agrupadas na primeira categoria estão relacionadas a observar, descrever e avaliar variáveis referentes ao próprio comportamento. Seguindo a lógica das cadeias comportamentais, os produtos de tais observações e avaliações (os consequentes da primeira categoria) configuram-se como os antecedentes para a segunda categoria, relacionada ao estabelecimento de objetivos (para a qual sete classes de comportamentos foram propostas), que por sua vez produzirão os antecedentes necessários para a terceira categoria, relativa a planejar mudanças de comportamento (composta por 25 classes de comportamentos).

A categoria com mais classes de comportamentos propostas refere-se a executar o plano de mudança, com 49 classes organizadas. Apesar do que possa parecer, a proposição de uma quantidade maior de comportamentos referente a uma categoria não significa necessariamente um grau de complexidade ou importância maior que as outras; o tamanho geralmente deriva da quantidade de informações sobre uma categoria na literatura. Assim, categorias com menos comportamentos propostos podem indicar a necessidade de mais pesquisas que produzam informações que permitam propor mais comportamentos constituintes.

Tabela 3

Classes de Comportamentos Constituintes da Classe Geral “Gerenciar o Próprio Comportamento de Acordo com os Objetivos Para a Vida”

Avaliar o próprio comportamento de acordo com as condições atuais e as condições esperadas para a própria vida (N=14)
Observar as variáveis referentes ao próprio comportamento
Coletar dados referentes ao próprio comportamento
Observar o próprio contexto
Observar suas próprias respostas
Atentar-se aos diferentes domínios da vida
Descrever as variáveis referentes ao próprio comportamento
Descrever as variáveis que controlam o próprio comportamento
Conhecer a si mesmo
Avaliar as variáveis referentes ao próprio comportamento
Avaliar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a própria vida para modificá-lo
Avaliar a capacidade de descrever suas próprias ações, emoções e pensamentos relacionados à tarefa
Avaliar as condições atuais e as condições esperadas
Avaliar as novas exigências requeridas para gerenciar a própria carreira
Avaliar os limites entre as atividades pessoais e profissionais
Definir objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida (n=7)
Definir um comportamento alvo para si mesmo
Definir um comportamento problema
Descrever o comportamento alvo
Definir objetivos de curto, médio e longo prazo para direcionar as próprias ações
Definir objetivos pessoais conforme suas características comportamentais
Definir uma meta específica, motivacional, atingível, relevante e rastreável
Avaliar o grau de dificuldade dos objetivos definidos
Planejar a mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida (N=25)
Avaliar as condições referentes ao próprio comportamento atual e ao comportamento esperado
Observar comportamentos alvos específicos para mudar seu próprio comportamento de maneira direcionada para o objetivo
Identificar características pessoais que aumentem a probabilidade de cumprir seus planos
Avaliar alternativas para resolução do problema
Analisar o ambiente referente ao problema selecionado por si mesmo
Prever as consequências de curto e longo prazo do comportamento
Prever a possibilidade de emissão do comportamento necessário para produzir um determinado resultado
Planejar a mudança de comportamento de acordo com a avaliação realizada
Planejar cursos de ação específicos necessários para atingir um desempenho
Planejar o ambiente de modo a modificar as consequências
Planejar mudança comportamental para modificar os comportamentos alvos
Planejar ação conforme suas características comportamentais
Planejar a manutenção dos comportamentos alvos
Planejar alternativas para resolução do problema selecionado por si mesmo
Definir estratégias para a mudança de comportamento conforme o planejamento realizado
Especificar reforço para o próprio comportamento
Definir para si mesmo estímulos discriminativos verbais ou não verbais para engajar-se no comportamento alvo
Definir estímulos discriminativos para si mesmo para reconhecer os estímulos do ambiente
Definir critérios de desempenho necessários para obtenção do reforço
Definir estratégias próprias para promover a mudança de comportamento desejado conforme seus objetivos

Tabela 3

Classes de Comportamentos Constituintes da Classe Geral “Gerenciar o Próprio Comportamento de Acordo com os Objetivos Para a Vida” (Continuação)

Planejar a mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida (N=25)

Definir alternativas para resolução do problema
 Definir restrições para seu próprio comportamento para atingir um objetivo pessoal
 Descrever o planejamento da mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida
 Descrever no contrato escrito as expectativas, planos e contingências para que o comportamento seja alterado
 Descrever as condições para cumprimento do objetivo em um contrato escrito

Executar o plano de mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida (N=49)

Manejar as variáveis referentes ao plano de mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida
 Manejar variáveis que controlam o próprio comportamento para modificar comportamentos alvos, de acordo com os objetivos para a própria vida, com base na avaliação realizada
 Manejar deliberadamente as variáveis das quais o comportamento é função de modo a alterar o comportamento subsequente
 Manejar variáveis que controlam o comportamento de modo a produzir restrições do comportamento indesejado
 Desenvolver novos comportamentos relevantes de acordo com seus próprios objetivos
 Administrar consequências para o próprio comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida
 Administrar consequências para o próprio comportamento de forma a manejar as atividades diárias
 Administrar reforços para o próprio comportamento que sejam acessíveis, individualizadas, valorizadas, variadas e siga o comportamento alvo o mais imediatamente possível, com base no desempenho relativo ao objetivo pessoal definido.
 Administrar punidores por não trabalhar em direção à realização da meta
 Administrar reforço para o próprio comportamento para se aproximar do estímulo positivo ou se distanciar do estímulo aversivo
 Aplicar estratégias de mudança de comportamento de acordo com o planejamento especificado
 Aplicar estratégias de resolução de problemas
 Implementar soluções para os problemas
 Resolver seus próprios problemas individualmente e independentemente
 Intervir sobre o problema selecionado por si mesmo
 Aplicar estratégias de controle de estímulos
 Atentar-se ao estímulo discriminativo
 Induzir a ocorrência de um comportamento desejado por meio de estímulos visuais
 Comportar-se verbalmente para guiar comportamentos subsequentes
 Aprender uma instrução verbal referente à tarefa a ser realizada
 Repetir a instrução como um alerta no processo de completar uma tarefa
 Aplicar estratégias de suporte social
 Buscar suporte de outras pessoas
 Definir uma rede de apoio
 Comunicar-se diferencialmente com diferentes pessoas de forma apropriada
 Relacionar-se de maneira adequada com outras pessoas significativas
 Manejar o comportamento de outras pessoas para reduzir a demanda sobre si mesmo
 Buscar recursos necessários
 Aplicar estratégias de *coping*
 Utilizar estratégias de enfrentamento de situações aversivas diante das diferentes demandas da vida
 Adaptar-se ao contexto de modo a lidar com as demandas externas por desempenho e aprendizagem
 Aplicar estratégias de resolução de conflitos
 Criar estratégias para diminuir conflitos
 Aplicar estratégias de tomada de decisão
 Ajustar suas escolhas conforme o contexto

Tabela 3

Classes de Comportamentos Constituintes da Classe Geral “Gerenciar o Próprio Comportamento de Acordo com os Objetivos Para a Vida” (Continuação)

Executar o plano de mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida (N=49)
Decidir baseado em informações suficientes e apropriadas
Decidir diante de situações referentes às demandas da vida adulta
Aplicar estratégias de gerenciamento de tempo
Gerenciar seu tempo efetivamente para realizar tarefas necessárias de modo a conciliar trabalho e vida pessoal
Gerenciar as atividades pessoais e profissionais de modo a estabelecer limites
Delegar tarefas para reduzir a demanda sobre si mesmo
Conciliar as diferentes atividades da vida humana da fase adulta
Concluir as atividades referentes ao seu próprio trabalho
Organizar-se para alcançar objetivos
Definir prioridades conforme o tempo disponível
Responsabilizar-se pela própria mudança de comportamento
Responsabilizar-pelo gerenciamento da sua própria carreira de modo a alcançar o equilíbrio entre carreira e vida pessoal
Responsabilizar-se pelas próprias mudanças de comportamento para reduzir a necessidade de confiança em uma fonte externa
Responsabilizar-se pelos seus atos referentes às demandas da vida adulta
Monitorar o próprio progresso em relação à mudança comportamental desejada (N=20)
Avaliar o próprio progresso em relação à mudança comportamental desejada
Descrever o próprio comportamento atual regularmente em direção ao objetivo especificado
Definir uma linha de base comportamental utilizando o automonitoramento
Observar o próprio comportamento alvo para medir o progresso em direção ao objetivo
Registrar variáveis referentes ao próprio comportamento
Registrar comportamentos não adequados a sistemas de multitarefas
Registrar as informações da avaliação realizada
Registrar comportamentos alvos específicos para mudar seu próprio comportamento de maneira direcionada para o objetivo
Avaliar a ocorrência do comportamento alvo
Monitorar variáveis referentes ao próprio comportamento
Registrar sistematicamente dados sobre os comportamentos que deseja modificar
Monitorar o próprio comportamento em relação aos objetivos pessoais
Monitorar o próprio comportamento relacionado as situações problemas
Monitorar as próprias emoções e pensamentos relacionados à tarefa
Monitorar os resultados das soluções implementadas
Monitorar o progresso em direção ao objetivo especificado
Monitorar o desempenho do seu próprio comportamento alvo
Avaliar os resultados das soluções implementadas
Avaliar se estímulos monitorados indicam progresso em direção aos objetivos
Ajustar o plano baseado na própria avaliação da necessidade de mudança
Manter a mudança comportamental desejada conforme os objetivos para a própria vida, ao longo do tempo (N=13)
Manter comportamentos adequados conforme os objetivos para a própria vida, ao longo do tempo
Monitorar a ocorrência do comportamento alvo ao longo do tempo
Monitorar variáveis do ambiente que facilitem ou dificultem a obtenção de metas
Avaliar se seu próprio desempenho está adequado conforme o contexto social
Manter comportamentos relevantes de acordo com seus próprios objetivos
Motivar-se conforme os objetivos para a própria vida ao longo do tempo
Motivar-se para alcançar objetivos
Persistir para alcançar objetivos
Aperfeiçoar o próprio repertório comportamental conforme os objetivos para a própria vida ao longo do tempo
Treinar o repertório adequado conforme os objetivos pessoais
Aperfeiçoar o repertório comportamental para atender às novas exigências, mesmo de forma preventiva
Aperfeiçoar o plano de ação futuro para alcançar o desempenho esperado
Investir na própria educação

As duas últimas categorias correspondem, respectivamente, às etapas de monitorar o próprio progresso, os próprios resultados, e de manter as mudanças planejadas e executadas, ao longo do tempo, enfrentando adversidades que podem aparecer. Ou seja, não basta avaliar o contexto de vida, definir objetivos, formular um plano e executá-lo; é parte constituinte do autogerenciamento engajar-se em um processo continuado de autoavaliação e resolução de problemas, conforme novas situações de vida se apresentam.

Discussão

Quando falamos em autogerenciamento, o que o indivíduo está gerenciando? Suas ações? Sensações internas? O ambiente? Quando se comportar dessa maneira? Qual o resultado esperado dessa interação? A nomeação de classes de comportamentos sempre exige um complemento que faça referência ao contexto em que ocorre a ação que o verbo nomeia (Botomé, 2001). Por isso, expressões abrangentes como “Autogerenciar” ou “Gerenciar os próprios comportamentos” não são adequadas ou suficientes para nomear um comportamento. Sendo assim, neste estudo, após a identificação e derivação dos componentes constituintes dessa classe geral, sugere-se que ela seja renomeada para “Gerenciar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a vida”. Essa nomeação parece mais adequada pois apresenta um verbo e um complemento que fazem referência não apenas à ação que o indivíduo precisa apresentar (gerenciar), mas também aos aspectos principais que necessitam controlar essa ação (o próprio comportamento e os objetivos para a vida), de forma a apresentar com mais clareza o que o indivíduo precisa ser capaz de fazer para autogerenciar seus comportamentos.

A nomeação mais precisa da classe geral possibilitou identificar que o autogerenciamento é um repertório distinto e mais complexo do que outros comportamentos aos quais é comumente associado, como o autocontrole, autocuidado, resolução de problemas ou aplicações de técnicas (Briesch & Chafouleas, 2009; Epstein 1997; Nascimento et al., 2010; Nico, 2001). Essas classes de comportamentos fazem parte do autogerenciamento, mas não são suficientes para definir tal repertório. No presente estudo, foi possível propor 129 classes de comportamentos constituintes da classe geral “gerenciar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a vida”, envolvendo outros comportamentos além dos comumente indicados na literatura.

A primeira categoria de comportamentos proposta, “Avaliar o próprio comportamento de acordo com as condições atuais e as condições esperadas para a própria vida”, é composta por classes de comportamentos relacionadas à observação, descrição e avaliação das variáveis envolvidas com o próprio comportamento. Essas classes têm relação com comportamentos envolvidos no autoconhecimento. Para analistas do comportamento, o autoconhecimento inclui a capacidade do sujeito de descrever as contingências do seu próprio comportamento e tem origem social, já que está relacionado diretamente ao relato verbal das próprias experiências (Skinner, 1974). Segundo o autor, a vivência da experiência não garante o autoconhecimento. É necessário observar e registrar o que aconteceu para então, examinar as razões da

ocorrência do comportamento (Skinner, 1974). Dessa forma, o autoconhecimento parece envolver não apenas classes de comportamentos relacionadas à avaliação, observação e descrição de variáveis do próprio comportamento, como também outras classes de comportamentos propostas no presente estudo, tais como o monitoramento e o registro do próprio comportamento.

Na literatura analisada, o autoconhecimento é referido como base para outros comportamentos, como por exemplo, tomar decisões relacionadas à própria carreira (Oliveira & Gomes, 2014), discriminar entre comportamentos adequados e inadequados (Stahmer & Schreibman, 1992) e avaliar o próprio problema (Uhl-Bien & Graen, 1998). Isso indica que autoconhecer é uma classe de comportamento pré-requisito para diversas outras classes, sendo uma das primeiras etapas a ocorrer para que o indivíduo crie as condições para “gerenciar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a própria vida”.

A categoria “Definir objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida” também se mostrou relevante para o repertório de autogerenciamento. Os dados analisados demonstram que essas classes de comportamentos estão relacionadas à sistematização de comportamentos-problema e de comportamentos-objetivo. Na literatura da PCDC, comportamentos-problema são os comportamentos apresentados por aprendizes que produzem, mantêm ou agravam de alguma forma situações-problema, definidas como circunstâncias socialmente relevantes e problemáticas que podem ser modificadas por meio do ensino (Kubo & Botomé, 2001). Já comportamentos-objetivo são objetivos de aprendizagem, derivados das situações-problema com as quais os aprendizes lidam em seu cotidiano (Kubo & Botomé, 2001). A partir de um exame das situações-problema e dos comportamentos-problema, é possível definir que mudanças são desejáveis (comportamentos-objetivo), considerando os objetivos para a vida.

A menção aos objetivos está presente em várias classes de comportamentos propostas nesta pesquisa, por exemplo, “descrever o próprio comportamento atual regularmente em direção ao objetivo especificado”, “monitorar o próprio progresso em relação à mudança comportamental desejada”, “manejar variáveis que controlam o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a própria vida”, “observar comportamentos alvos específicos para mudar seu próprio comportamento de maneira direcionada para o objetivo”. A classe de comportamentos referente à definição de objetivos parece ser base para todo o repertório do autogerenciamento. Por esse motivo, optou-se por fazer referência à definição de objetivos no complemento da nomeação da própria classe geral investigada (“Gerenciar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a própria vida”).

As categorias de classes de comportamentos mais citadas na literatura analisada foram as referentes à execução e planejamento da mudança, respectivamente. A classe “Planejar a mudança de comportamento de acordo com os objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida” abrange comportamentos relacionados à avaliação das condições atuais e esperadas para o próprio comportamento, planejamento da mudança de acordo com os objetivos e definição de estratégias conforme o plano elaborado. Isso enfatiza a definição de objetivos para a própria vida como um pré-requisito para o planejamento. Godat e Brigham (2008) afirmam

que, no autogerenciamento, ao identificar um comportamento-alvo para mudança, o indivíduo monitora esse comportamento, elabora um plano para mudança, aplica princípios comportamentais básicos, reajusta o plano conforme necessário e planeja a manutenção, corroborando assim, os resultados do presente estudo. Da mesma forma, o planejamento da mudança parece ser um pré-requisito para executar o plano de mudança comportamental, que abrange classes de comportamentos relativas a manejo de variáveis, administração de reforço, aplicação de estratégias e responsabilização pela própria mudança comportamental.

É comum encontrarmos estudos que relacionam o autogerenciamento com a aplicação de técnicas. Epstein (1997), por exemplo, descreve que o autogerenciamento é simplesmente a prática de técnicas de autocontrole. Já McDowall e Lindsey (2014) apresentam 12 temas comportamentais existentes no autogerenciamento: negociação no trabalho, estratégias de enfrentamento comportamental, estratégias de gestão tempo, estratégias de enfrentamento cognitivo, mecanismos de desestresse, criação de estruturas de apoio, manejo de expectativas dos outros, crenças e expectativas pessoais, gerenciamento de fronteiras entre as áreas da vida, priorização, suporte social e redução da demanda sobre si mesmo. Estudos em *Análise do Comportamento Aplicada* apresentam o autogerenciamento como um conjunto de técnicas para modelagem e manutenção de comportamentos selecionados (Stahmer & Schreibman, 1992). É possível verificar que, nesses casos, a ênfase da definição está nas estratégias que o sujeito deve utilizar para que ocorra o autogerenciamento. No entanto, essas estratégias não parecem ser suficientes para que o indivíduo gerencie seu próprio comportamento, uma vez que existem uma série de comportamentos pré-requisitos para que o autogerenciamento ocorra. Os resultados desta pesquisa permitem concluir que, antes da aplicação de técnicas ou estratégias, o sujeito deve ter sido capaz de, pelo menos, avaliar as variáveis referentes ao seu próprio comportamento, definir objetivos para a própria vida baseados nessa avaliação, planejar a mudança de comportamento de acordo com o objetivo, definindo estratégias para a mudança. A simples aplicação descontextualizada de técnicas ou estratégias pode ser pouco eficaz e dificultar o alcance dos resultados pelo indivíduo, uma vez que não está sob controle das contingências de cada pessoa.

A classe de comportamentos “administrar consequências para o próprio comportamento (...)” também é intermediária a “Executar o plano de mudança de comportamento (...)”, e geralmente é nomeada como “auto reforçamento”. Com base na literatura analisada, essa classe está relacionada ao automonitoramento, pois envolve a observação e registro do comportamento a ser monitorado e, posteriormente, à avaliação conforme os critérios esperados, seguida de autorreforço ou autopunição (Ballard & Glynn, 1975; Bendassolli et al., 2016). Porém, neste estudo, ela foi categorizada como parte do executar o planejamento, pois a administração de consequências pareceu parte do manejo de variáveis referentes ao plano de mudança de comportamento, constituinte dessa categoria.

A categoria “Monitorar o próprio progresso em relação à mudança comportamental desejada” é composta basicamente por classes de comportamentos referentes a registro e monitoramento de variáveis relativas ao próprio comportamento,

descritas na literatura como “auto registro” e “automonitoramento”. Segundo Bendassolli et al. (2016), o automonitoramento se define pela avaliação do quão consciente o sujeito está em relação às ações, emoções e pensamentos relacionados à tarefa e serve de base para a avaliação do próprio desempenho. Isso costuma envolver a observação e registro do comportamento a ser monitorado e, posteriormente, à avaliação conforme os critérios esperados, seguida de auto reforço ou autopunição, resultando em maior efetividade no gerenciamento do próprio comportamento, com menor necessidade de supervisão externa (Ballard & Glynn, 1975; Bendassolli et al., 2016). É importante ressaltar que o automonitoramento parece estar presente em várias etapas do “Gerenciar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a vida”, pois observar, registrar e avaliar o próprio comportamento são comportamentos pré-requisitos para diferentes classes de comportamentos, como autoconhecer, definir objetivos e executar o planejamento. Além disso, na medida em que o sujeito se torna capaz de avaliar, por si mesmo, os progressos (ou a falta deles) em relação ao seu objetivo, com base em dados sobre seus comportamentos, ocorre um aumento da probabilidade de ele mudar seus cursos de ação, proporcionando-lhe, assim, maior autonomia.

Em relação à categoria relacionada à manutenção dos comportamentos adequados, foram identificadas classes de comportamentos referentes ao monitoramento do comportamento ao longo do tempo, motivação e aperfeiçoamento do próprio repertório comportamental. A classe de comportamentos “Aperfeiçoar o próprio repertório comportamental (...)”, comumente nomeada na literatura como “autodesenvolvimento” (Cheung & Cheong, 1997) envolve treino e aperfeiçoamento do repertório comportamental relacionado à mudança desejada e parece ocorrer de maneira constante para o indivíduo, já que à medida que novas exigências ocorrem na vida do sujeito, é necessário que esse desenvolva repertórios complementares para atender a essas novas demandas.

É importante notar que não foram identificados dados sobre comportamentos relacionados à generalização da classe “Gerenciar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a vida” para diferentes contextos da vida. Se o autogerenciamento foi aprendido no contexto escolar, por exemplo, no qual o indivíduo gerencia o próprio comportamento de estudar, como garantir que esse repertório ocorra também no contexto profissional? Se os comportamentos pré-requisitos para gerenciar o próprio comportamento são semelhantes, independente do contexto, é possível programar contingências para que esses comportamentos sejam generalizados e ocorram também em diferentes contextos. Porém, esse é um problema empírico ainda por ser investigado.

Ao examinar as classes constituintes da classe geral de comportamentos “gerenciar os próprios comportamentos de acordo com os objetivos para a vida”, é possível notar que essa classe geral parece caracterizar-se como uma cadeia comportamental, em que consequentes de um comportamento se tornam antecedentes para o comportamento seguinte (Catania, 1999). Na maioria dos artigos analisados, o autogerenciamento é apresentado como um processo que envolve diferentes etapas. No estudo de Cheung e Cheong (1997), por exemplo, o autogerenciamento consiste em cinco fases sequenciais: análise ambiental,

planejamento e afiliação, desenvolvimento e direcionamento, implementação, avaliação e monitoramento. No presente estudo, essas fases foram explicitadas na forma de seis categorias de comportamentos, envolvendo desde avaliar o próprio comportamento de acordo com as condições atuais e as condições esperadas para a própria vida, definir objetivos de curto, médio e longo prazo para a própria vida, até planejar a mudança de comportamento, executar o plano, monitorar o próprio progresso e manter a mudança comportamental desejada.

No entanto, os dados resultantes do presente estudo não são suficientes para caracterizar essa cadeia, uma vez que a literatura analisada não explicita claramente todos os componentes de cada uma das classes de comportamentos propostas. Para tal, são necessários estudos que analisem literaturas adicionais contendo informações sobre os componentes de cada classe intermediária constituinte da classe geral “gerenciar os próprios comportamentos de acordo com os objetivos para a vida”, possibilitando a caracterização dessas de forma mais precisa. Além disso, são necessários estudos empíricos para avaliar se, de fato, essas classes de comportamentos constituem-se como uma cadeia comportamental e quais seriam os elos relevantes dela.

Considerações finais

De modo geral, a maioria das pessoas gerencia seus próprios comportamentos em algum nível. Porém, a efetividade desse gerenciamento dependerá da história de aprendizado de cada um, podendo gerar diferentes consequências para a vida. Para profissionais que precisam ensinar pessoas a mudarem seus hábitos, realizarem suas atividades com maior autonomia ou sem supervisão, cumprirem com demandas específicas dentro de prazos pré-determinados, conhecer os comportamentos constituintes de “gerenciar o próprio comportamento de acordo com os objetivos para a vida” pode auxiliar no planejamento de intervenções mais efetivas em diferentes contextos de atuação. O profissional de psicologia, por exemplo, pode fazer uso desse conhecimento para atuar em processos organizacionais, educacionais ou até mesmo no contexto clínico. Profissionais da saúde que lidam com tratamentos de doenças crônicas ou com condições que exigem monitoramento constante por parte do paciente também podem fazer uso dessas descobertas para suas intervenções. Os educadores, por sua vez, que são responsáveis por desenvolver comportamentos básicos nos estudantes, podem fazer uso desse conhecimento para planejar contingências para desenvolver parte desse repertório que servirá de pré-requisito para vários contextos da vida adulta no futuro.

O objetivo do presente estudo foi aumentar a visibilidade dos comportamentos envolvidos quando, em diferentes áreas de conhecimento, estudiosos discutem “autogerenciamento”. Espera-se que o conhecimento aqui produzido, utilizando o referencial teórico-metodológico da Análise do Comportamento, que caracteriza os estudos dentro da temática da PCDC, possa contribuir para pesquisas futuras e para a atuação de diferentes agentes frente a demandas por desenvolvimento de “autogerenciamento”. Os dados produzidos sugerem que o aprendiz deve avaliar o próprio repertório para então definir objetivos para a vida, e a partir daí, planejar a

mudança de comportamento necessária, executar o plano de ação, e por fim, monitorar o desempenho e manter a mudança comportamental ao longo do tempo. Esses resultados requerem teste empírico: por meio da elaboração, aplicação e avaliação de programas de ensino com base nas classes de comportamentos propostas.

Por fim, um último ponto merece ser abordado. O leitor atento encontrará limitações na nomeação das classes de comportamentos, apesar dos critérios para aperfeiçoamento da linguagem. Essa é uma questão frequente em estudos dessa natureza, pois assim como um texto sempre é passível de revisão e aprimoramento, os critérios de avaliação da linguagem são norteadores de melhores nomeações, ainda que tais nomeações sejam passíveis de aperfeiçoamentos. Em alguns casos, isso também pode ser devido à limitação de fontes de informação. As publicações mais recentes selecionadas na revisão de literatura (Ferreira da Costa & Kienen, 2021) datam de 2016. Novas revisões poderiam contribuir para identificação de estudos que viabilizem a complementação desses dados.

Em estudos subsequentes, o aperfeiçoamento da descrição e nomeação de classes de comportamentos continuará relevante, possibilitada tanto pelo repertório de outros pesquisadores, pelo surgimento de novas fontes de informação, quanto pela possibilidade de identificar classes de estímulos antecedentes, respostas e consequências específicas já em contextos de aplicação. Adicionalmente, estudos futuros podem focar na busca ou na produção de informações sobre classes de comportamentos ou categorias aqui propostas para torná-las ainda mais precisas.

Referências

- Ballard, K. D., & Glynn, T. (1975). Behavioral self-management in story writing with elementary school children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 8(4), 387–398. <https://doi.org/10.1901/jaba.1975.8-387>
- Beltramello, O. (2018). *Acompanhamento Terapêutico: Características de classes de comportamentos constituintes dessa atuação do psicólogo no Brasil*. [Dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Londrina]. <https://www.uel.br/pos/pgac/wp-content/uploads/2018/04/Acompanhamento-Terap%C3%AAAutico-caracter%C3%ADsticas-de-classes-de-comportamentos-constituintes-dessa-atua%C3%A7%C3%A3o-do-psic%C3%B3logo-no-Brasil.pdf>
- Beltramello, O., & Kienen, N. (2023). Comportamentos constituintes da atuação do psicólogo como acompanhante terapêutico. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 16(1), e19381.
- Bendassolli, P. F., Borges-Andrade, J. E., & Gondim, S. M. G. (2016). Self-control, self-management and entrepreneurship in Brazilian creative industries. *Paidéia*, 26(63), 25-33. <https://doi.org/10.1590/1982-43272663201604>
- Bori, C. M. (1974). Developments in Brazil. In F.S. Keller & J.G. Sherman (Eds.), *The Keller Plan handbook*. (pp. 65-72). W.A. Benjamin.
- Botomé, S. P. (2001). Sobre a noção de comportamento. In H. P. Feltes, & U. Zilles (Orgs.), *Filosofia: Diálogos de horizontes* (pp. 687-708). EDUCS, EDIPUCRS.
- Briesch, A. M., & Chafouleas, S. M. (2009). Review and analysis of literature on self-management interventions to promote appropriate classroom behaviors (1988–2008). *School Psychology Quarterly*, 24(2), 106-118. <https://doi.org/10.1037/a0016159>
- Catania, A. C. (1999). *Aprendizagem: Comportamento, linguagem e cognição* (4ª ed., Deisy das Graças de Souza, Trad.). Artmed.
- Cheung, W. M., & Cheong C. Y. (1997). Self-management: Implications for teacher training. *Training for Quality*, 5, 160-168. <https://doi.org/10.1108/09684879710188167>
- Cortegoso, A. L., & Coser, D.S. (2022). *Elaboração de programas de ensino: Material autoinstrutivo*. Edufscar.
- De Luca, G. G. (2013). *Avaliação da eficácia de um programa de contingências para desenvolver comportamentos constituintes da classe geral “avaliar a confiabilidade de informações”* [Tese de doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina]. Repositório institucional UFSC. <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/122722>
- De Luca, G. G., Magalhães, C. N., Rauch, S. L. B., Gusso, H. L., & Kienen, N. (2022). Problemas de pesquisa em estudos de Programação de condições para desenvolvimento de comportamentos. *Acta Comportamental*, 30(3), 423-442. <https://doi.org/10.32870/ac.v30i3.83279>
- Epstein, R. (1997). Skinner as self-manager. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 30(3), 545-568. <https://doi.org/10.1901/jaba.1997.30-545>

- Ferreira da Costa, E.N. (2019). *Autogerenciamento: Sistematização do conceito e caracterização analítico-comportamental* [Dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Londrina]. Repositório institucional UEL. <https://repositorio.uel.br/handle/123456789/10317>
- Ferreira da Costa, E. N., & Kienen, N. (2021). Autogerenciamento: Uma interpretação analítico-comportamental. *CES Psicologia*, 14(2), 20-47. <https://doi.org/10.21615/cesp.5234>
- Godat, L. M., & Brigham, T. A. (2008). The effect of a self-management training program on employees of a mid-sized organization. *Journal of Organizational Behavior Management*, 19(1), 65-83. https://doi.org/10.1300/J075v19n01_06
- Hoffmann, P. M. (2013). *Classes de comportamentos a serem desenvolvidas por professores derivadas de dados de observação direta das interações com comportamentos de alunos com deficiência intelectual em sala de aula* [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina]. Repositório institucional UFSC. <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/122642>
- Kienen, N., Kubo, O.M., & Botomé, S.P. (2013). Ensino programado e programação de condições para o desenvolvimento de comportamentos: Alguns aspectos no desenvolvimento de um campo de atuação do psicólogo. *Acta Comportamentalia*, 21(4), 481-494. <https://doi.org/10.32870/ac.v21i4.43611>
- Kienen, N., Wiltenburg, T. D., de Almeida, C. D. G. F., de Oliveira, N. R., Ribeiro, M., & Scarinci, I. C. (2024). Inserção do psicólogo em programas de cessação do uso de produtos do tabaco: Comportamentos básicos. *Revista Psicologia e Saúde*, e16212319-e16212319. <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/2319>
- Kubo, O. M., & Botomé, S. P. (2001). Ensino-aprendizagem: Uma interação entre dois processos comportamentais. *Interação em Psicologia*, 5(1), 1-19. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v5i1.3321>
- Krueger, T., Sahão, F. T., & Kienen, N. (2023). Comportamentos requeridos do psicólogo para promover saúde mental durante a pandemia de COVID-19. *Quaderns de Psicologia*, 25(3), e1918-e1918. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1918>
- Lopes, V. D., Murari, S. C., & Kienen, N. (2022). Comportamentos para pais promoverem obediência em crianças com TEA. *Acta Comportamentalia*, 30(3), 485-502. <https://doi.org/10.32870/ac.v30i3.83282>
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2601_01
- McDowall, A., & Lindsay, A. (2014). Work-life balance in the police: The development of a self-management competency framework. *Journal of Business and Psychology*, 29(3), 397-411. <https://doi.org/10.1007/s10869-013-9321-x>
- Melchiori, L. E., Souza, D. G., & Botomé, S. P. (1991). Necessidades da população como condição para intervenções profissionais: Uma análise em relação à deficiência mental. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 7(1), 25-46.
- Nascimento, L. S., Gutierrez, M. G. R., Domenico, E.B.L. (2010). Programas educativos baseados no autogerenciamento: Uma revisão integrativa. *Revista*

- Gaúcha Enfermagem*, 31(2), 375-382. <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/YYC3GbmSnpHrhpPJXDnDPyz/?lang=pt&format=pdf>
- Nico, Y. C., Leonardi, J. L., & Zeggio, I. (2016). *A depressão como fenômeno cultural da sociedade pós-moderna - Parte I: Um ensaio analítico-comportamental dos nossos tempos*. <https://gedacmt.files.wordpress.com/2018/09/a-depressc3a3o-como-fenc3b4meno-cultural-na-sociedade-pc3b3s-moderna-nico-leonardi-zeggio-2016.pdf>
- Nico, Y. C. (2001). *A contribuição de B. F. Skinner para o ensino do autocontrole como objetivo da educação*. [Dissertação de Mestrado não publicada]. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- Oliveira, M. Z., & Gomes, W.B. (2014). Estilos reflexivos e atitudes de carreira proteana e sem fronteiras nas organizações contemporâneas brasileiras. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 14(1), 105-118. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572014000100009
- Reis, B., & De Luca, G. G. (2022). Objetivos de ensino para capacitar estudantes de medicina ou médicos(as) a comunicar notícias difíceis. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 13(2), 184-206. <https://doi.org/10.18761/PACa4d5a64>
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2020). Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. *Quaderns de Psicologia*, 22(1), e1612. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1612>
- Skinner, B. F. (1968). *The technology of teaching*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1974). *Sobre o behaviorismo*. Cultrix.
- Stahmer, A. C., & Schreibman, L. (1992). Teaching children with autism appropriate play in unsupervised environments using a self-management treatment package. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 25(2), 447-459. <https://doi.org/10.1901/jaba.1992.25-447>
- Uhl-Bien, M., & Graen, G. B. (1998). Individual self-management: Analysis of professionals' self-managing activities in functional and cross-functional work teams. *Academy of Management Journal*, 41(3), 340-350. <https://doi.org/10.2307/256912>
- Von Bergen, C. W., Soper, B., & Gaster, B. (2002). Effective self-management techniques. *Journal of Business and Entrepreneurship*, 14(2), 6-29.

(Received: April 30, 2025; Accepted: November 12, 2025)

