

# O uso de filmes como estratégia terapêutica na prática clínica.

The use of films as therapeutic strategy in clinical practice.

Viviane Vedovato Silva Rocha ✉  
Maria Carolina Fontana Antunes de Oliveira  
Fabiana Ferreira Guerrelhas Gonçalves

PSICOLOG – Instituto de Estudos do Comportamento  
Ribeirão Preto/SP

## RESUMO

O uso de filmes em psicoterapia, embora não recente, ainda é pouco difundido no meio científico. Para ampliar esta temática, o presente artigo teve por objetivo evidenciar o uso de filmes como estratégia terapêutica complementar às condutas tradicionais na prática clínica, utilizando-se de um relato de caso em que a cliente apresentava dificuldade de se manter em relacionamentos duradouros. Foram realizadas 35 sessões, sendo observado que a utilização de filmes envolvendo temas semelhantes às queixas proporcionou a compreensão das variáveis estabeledoras e mantenedoras do padrão comportamental da cliente. Notou-se maior engajamento da mesma, ampliação do repertório comportamental e modificação das contingências mantenedoras de comportamentos problema. Embora este caso permita ampliar a discussão sobre a efetividade deste recurso, pontua-se a relevância de promover mais evidências científicas que a sustentem de fato.

*Palavras-chave: cinematerapia; recursos terapêuticos; relacionamento interpessoal.*

## ABSTRACT

*The use of film in psychotherapy, although not new, is still not widespread in scientific circles. To enlarge this issue, this article aimed to demonstrate the use of film as a complementary therapeutic strategy to traditional behaviors in clinical practice, using a case report in which the client had difficulty to keep in lasting relationships. Thirty-five sessions were conducted, and observed that the use of films involved similar topics*

✉ vivi\_vedovato@hotmail.com

---

*to complaints provided the understanding of establishers and sponsors variables the behavioral pattern's customer. It was noted greater engagement thereof, expansion of the behavioral repertory and modification of maintaining contingencies of problem behaviors. Although this case allows broad discussion about effectiveness of this resource, points up the importance of promoting more scientific evidences to support it in fact.*

*Keywords: cinematherapy therapeutic resources; interpersonal relationships.*

## **INTRODUÇÃO**

A Psicoterapia Analítico-Comportamental é uma modalidade clínica, baseada na filosofia do Behaviorismo Radical e orientada por evidências científicas provenientes de pesquisas básicas e aplicadas (Cavalcante, 1999; Neno, 2003). Os psicoterapeutas analítico-comportamentais utilizam a análise funcional para explicar as razões pelas quais os organismos se comportam, além de ser o principal instrumento de intervenção para modificação dos comportamentos-problema (Skinner, 1953).

Para alcançar um resultado satisfatório ao longo da intervenção é necessário que o terapeuta esteja atento aos procedimentos utilizados, devendo estes, segundo Silveira (2003) ensinar o cliente a analisar funcionalmente suas respostas, modelar os comportamentos na sessão e expressar empatia/aceitação.

Os itens descritos acima nem sempre é uma tarefa fácil, especialmente quando o cliente apresenta déficits em seu repertório. Por isso, inserir diferentes recursos podem facilitar a emissão do comportamento verbal do cliente, principalmente aqueles que não podem ser discriminados por ele ou que promovam respostas de fuga e esquiva (DeIitti, 2003).

Artesanato, jogos, fábulas, poemas, músicas e filmes são apenas alguns exemplos de recursos terapêuticos que podem auxiliar o profissional em diferentes etapas do processo interventivo. Fazendo um recorte na categoria “filmes”, apesar de não ser uma prática recente, seu uso no contexto clínico ainda é pouco divulgado no meio científico.

Berg-Cross, Jennings e Baruch (1990) criaram o termo “cinematerapia”, apontando que o efeito terapêutico desta prática ocorria diretamente pelo filme à qual o paciente assistia ou pela discussão que acontecia nas sessões posteriores. Del Prette e Del Prette (2008) descrevem, em seu estudo, a utilização de filmes como recurso facilitador em treino de habilidades sociais.

Hesley e Hesley (2001) destacam como algumas das vantagens desta prática a alta aderência, fácil acesso, maior disponibilidade de interação, familiaridade com o cotidiano, encorajamento ao cliente, fornecimento de modelos frente a situações aversivas e maior facilidade de expressão de sentimentos.

Em sua revisão bibliográfica, Oliva et al. (2010) apontam a melhora na comunicação entre paciente-terapeuta, a compreensão mais profunda de sua personalidade e a alteração de comportamento como efeitos terapêuticos importantes observados a partir do uso de filmes.

Os autores listam ainda algumas técnicas cognitivo-comportamentais identificadas em pesquisas sobre o uso de filmes comerciais em psicoterapia, a saber: exposição, discriminação de estímulos, treinamento em habilidades sociais, modelagem, estabelecimento de objetivos, dessensibilização, análise do comportamento de esquiva, psicoeducação, análise da tríplice contingência, generalização, entre outras.

Apesar do uso de filmes ainda não ser uma técnica sistematizada na psicoterapia, autores como Berg-Cross et al. (1990), Helsey e Helsey (2001) e Solomon (1995), apontam algumas características dessa prática às quais o terapeuta deve estar atento: a) o filme deve ser indicado a uma queixa específica do cliente; b) preparar adequadamente o cliente para o filme selecionado; c) pedir ao paciente que anote sentimentos e pensamentos em relação ao filme; d) estimular a busca de autocritica pelo paciente; e) análise do processo de mudança ocorrido com o personagem e os comportamentos deste que contribuíram para este processo.

Diante do exposto, este artigo tem por objetivo evidenciar o uso de filmes como estratégia terapêutica complementar às condutas tradicionais na prática clínica a partir da descrição e análise de um relato de caso.

## CASO CLÍNICO

### Caracterização da cliente

Participou da intervenção uma cliente de 24 anos, solteira, ensino superior completo. A demanda clínica principal relacionava-se ao déficit no repertório de manter relacionamentos em vários contextos, conforme detalhamento subsequente.

### Análise Funcional

Ressalta-se que as análises funcionais apresentadas são hipóteses formuladas para a melhor compreensão do padrão comportamental da cliente. Em vista disto, foram selecionados alguns comportamentos da cliente que pertencem a uma ampla classe de respostas “dificuldade em se manter nos relacionamentos”, que foi principal foco do processo psicoterapêutico.

As principais respostas que compõem a classe descrita acima são recusar-se a responder mensagens, atender ligações e cumprimentar; ignorar desculpas; considerar que está sempre certa; esperar o outro tomar iniciativa e atitude a seu favor; ofender, julgar e criticar as decisões das amigas; mentir para o namorado; considerar que está sendo perseguida no trabalho.

Tais respostas eram antecedidas por situações que envolviam maior envolvimento afetivo; discordância de opiniões; desilusões amorosas anteriores; medo iminente do abandono, fundamentado principalmente pelos pais terem emitido tal comportamento; alta expectativa sobre o desempenho do outro na interação com ela; presença de diversas regras e auto-regras (“*amigo de verdade faz tudo pelo outro*”; “*se ele gostasse mesmo de mim correria atrás*”; “*ter dinheiro aproxima as pessoas*”; “*isso não é atitude de uma mãe e um pai*”); privação afetiva social e familiar (exceto a avó).

Apesar da punição negativa mediante o afastamento dos amigos e familiares, o comportamento era altamente reforçado negativamente ao responsabilizar o outro pelos problemas de relacionamento, isentando-se da culpa (fuga) ou evitando a frustração rompendo relacionamentos antes de acontecer algum problema (esquiva). O fato de a avó paterna validar suas regras e direcionar atenção/cuidados

excessivos reforçava positivamente tal padrão comportamental.

## INTERVENÇÃO

A intervenção foi realizada em uma clínica-escola de um Instituto de Pós-Graduação em Psicoterapia Comportamental e Cognitiva localizado em uma cidade do interior paulista. Foram realizadas 35 sessões, entre junho de 2013 e junho de 2014, baseadas nos pressupostos da Análise do Comportamento e princípios éticos.

Além da interação verbal, ao longo da intervenção, foram utilizados três filmes como recurso terapêutico, conforme a Tabela 1.

Os Croods consiste em uma animação que aborda a dificuldade de uma família primitiva em se expor a novas contingências, vivendo sob controle de regras até serem surpreendidos pela necessidade de desen-

volvimento de novas habilidades de sobrevivência. De repente 30, por sua vez, relata o desejo de uma adolescente em se tornar uma adulta bem-sucedida e os conflitos inerentes em cada tomada de decisão ao longo da vida. Utilizado para encerrar o processo terapêutico, o filme PS Eu te Amo abordou o tema relacionamentos e mudanças comportamentais.

Os filmes foram exibidos durante as sessões por meio de recursos audiovisuais, acompanhados com pipoca e refrigerante, simulando uma sala de cinema. Foi necessário fragmentar o primeiro filme em três sessões de acordo com o tempo estimado de atendimento, para os demais, a sessão foi ampliada para que pudessem ser exibidos por completo e discutidos logo após ou na semana seguinte.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados clínicos começaram a ser observados a partir da décima sessão e gradualmente expandi-

Tabela 1. Filmes utilizados como recurso terapêutico durante o processo interventivo.

Nome (original)	Nome (português)	Produção	Direção	Roteiro	Lançamento
The Croods	Os Croods	DreamWorks Animation	Kirk DeMicco e Chris Sanders	Kirk DeMicco e Chris Sanders	15/03/2013
13 Going on 30	De repente 30	Gina Matthews	Gary Winick	Cathy Yuspa e Josh Goldsmith	23/04/2004
P.S. I Love You	P.S. Eu te Amo	Wendy Finerman	Richard LaGravenese	Richard LaGravenese	20/12//2007

dos até o encerramento dos atendimentos, principalmente referente à discriminação dos efeitos de seus comportamentos, revisão de algumas regras, redução dos comportamentos de fuga-esquiva, habilidade empática, expressão de sentimentos, generalização e aumento da exposição às contingências.

O comportamento governado por regras apresentado pela cliente trazia grandes prejuízos para sua vida

social, corroborando com dados apresentados por Meyer (2005) em que o seguir regras pode diminuir a variabilidade do comportamento e a sensibilidade do indivíduo às contingências concorrentes com a descrição verbal no controle do comportamento.

Com o objetivo de auxiliar a cliente a analisar as vantagens e desvantagens do comportamento governado por regras foi utilizado como recurso o fil-

Quadro 1. Principais análises do tema “comportamento governado por regras”.

---

**Análise do filme Os Croods envolvendo o tema  
“comportamento governado por regras”**

---

Como você descreve os personagens? Tem algum que se aproxima ao seu modo de agir?

---

No filme até determinado momento ter medo do novo ajudou a família se proteger dos perigos e se manter viva. Por outro lado, a exposição a situações novas e a emissão de novos comportamentos contribuíram para a adaptação dos Croods a situações adversas e/ou inesperadas. Como é isso para você?

---

O novo integrante mostra ferramentas que desenvolveu para se proteger e se manter vivo. Quais ferramentas você avalia que são necessárias ser desenvolvidas para enfrentar as adversidades que observa em sua vida?

---

O pai da personagem principal é muito resistente a mudanças, mas quase no final do filme ele percebe que seu modo de agir não estava sendo suficiente para proteger a si e a família. Tem algo na sua vida que está exigindo que você seja diferente?

---

Ao fazer diferente, também se depararam com riscos, mas se não tivessem enfrentado os novos desafios teriam sido eliminados dentro da caverna. Poucas coisas na vida nos dão garantias, o relacionamento não é diferente. Como é para você correr este risco? O que pode ser feito para aumentar a chance de um relacionamento se tornar duradouro?

---

me *Os Croods*. O Quadro 1 descreve as principais análises realizadas junto à cliente após a exibição do filme.

Durante as análises, a cliente comparou sua vida com a dos personagens no início do filme, avaliando que se sentia presa em uma caverna e isolada na escuridão. Para modificar este quadro, a cliente foi estimulada a se expor a novas contingências conforme a personagem do filme que enfrentou a regra estabelecida por seu pai “sair da caverna sozinha não é seguro” e conhecer o mundo para além da escuridão.

Gradativamente, a cliente foi revendo regras que a dificultavam manter relacionamentos mais duradouros, como “homem é tudo igual”, “se meus amigos gostassem de mim, ligariam sempre para me convidar pra sair”, “se me minha mãe me ama, então ela tem que vir me procurar”. Ao longo do tempo, a cliente se permitiu experienciar novas contingências, conseguindo identificar novos reforçadores.

Conforme sugere Schulenberg (2003), o uso de filmes em psicoterapia pode ajudar o cliente a questionar algumas de suas auto-regras à medida que pode observar o personagem se expondo a alguma situação concorrente com a regra, evitando a aversividade da própria exposição, além de permitir avaliar as consequências positivas da exposição às contingências naturais, diferentes das descritas pela regra. Neste sentido, o uso de filmes pode ser um recurso terapêutico, utilizando o comportamento do personagem como modelo de estratégias adequadas de exposição às contingências.

Além do comportamento governado por regras, a cliente considerava que seus problemas eram os únicos relevantes, colocando-se sempre em posi-

ção de vítima, dificultando a evolução da terapia. A partir da ampliação da sua habilidade empática, foi observada redução na frequência deste tipo de verbalização, conseguindo entender que as pessoas de seu convívio também apresentavam sofrimento que necessitava de acolhimento em certos momentos, podendo ela oferecer este suporte. A cliente passou, portanto, a apoiar sua mãe em situações difíceis; minimizar a frequência de emissão de julgamentos e a considerar o pedido de melhoria vindo de outrem.

A forma de expressar sua opinião e sentimentos baseada na emoção foi direcionada para uma maneira mais assertiva, conseguindo generalizar comportamentos mais funcionais para o contexto familiar, ocupacional e social. Ampliou-se também a discriminação do efeito que seus comportamentos produziam no ambiente, reduzindo a culpabilização do outro, avaliando e modificando seu padrão comportamental.

O padrão de comportamento fuga-esquiva que era emitido em alta frequência e o processo de maturidade, foi trabalhado a partir do filme *De repente 30*, conforme descrição do Quadro 2.

A cliente observou que, assim como a personagem, estava apresentando comportamentos imaturos e incompatíveis para sua idade, resultando em fuga de processos inerentes aos diversos contextos de sua vida.

Esta compreensão favoreceu o avanço importante no repertório de enfrentamento e tomada de decisões, principalmente referente às determinações da avó paterna, recebimento de críticas no trabalho e organização financeira. Estes resultados, corroboram com os apontamentos de Wedding e Niemiec (2003) de que o uso de filmes pode agir

como um estímulo para o cliente falar sobre assuntos difíceis, favorecendo, portanto, a redução dos comportamentos de fuga-esquiva.

Barros (2003) ressalta que diferentes audiências controlam diferentes repertórios verbais, desta maneira ao falar sobre determinado assunto é possível verificar a modificação da função do estímulo. Conforme a cliente foi sendo exposta à sua descrição das variáveis das contingências, assumindo a posição de ouvinte de si mesma, ana-

lisou que não era mais necessário responsabilizar o outro por seus problemas e que era o momento de emitir novo padrão comportamental.

Ao final do processo terapêutico, verificou-se expressiva mudança no padrão comportamental da cliente e benefícios associados. Para concluir o tema envolvendo relacionamentos e as mudanças ocorridas na vida da cliente ao longo do processo terapêutico, utilizou-se o filme PS: Eu te Amo, de acordo com o Quadro 3.

Quadro 2. Principais análises do tema “maturidade”.

---

### **Análise do filme De repente 30 envolvendo o tema “maturidade”**

---

O filme mostra o distanciamento de grandes amigos após significativas mudanças na vida de cada um. Quais transformações contribuíram para o atual distanciamento por parte de seus amigos?

---

A mudança faz parte da vida e é a partir dela que podemos experimentar novas possibilidades, amadurecer, resgatar o que foi bom e ter a chance de tentar mudar o que não foi. Quais experiências de mudança foram positivas para você?

---

O filme mostra que às vezes a busca intensa por algo, implica em não observar e aproveitar o atual momento. Ao priorizar um aspecto da vida, é necessário excluir outro? Como você tem equilibrado suas prioridades?

---

Retomar antigas amizades e costumes pode ser deveras importante na vida de uma pessoa, conforme mostra o filme. Mas como seria se a personagem do filme continuasse se comportando como adolescente tendo na verdade trinta anos?

---

O filme mostra um final feliz com a conquista amorosa, profissional e familiar. Qual sua expectativa diante tais situações? Será que existe sempre final feliz?

---

Após reconhecer diversos erros cometidos com o amigo de infância, a personagem principal tenta se desculpar. Qual o papel do reconhecimento dos próprios erros em um relacionamento?

---

Quadro 3. Principais análises do tema “relacionamentos”.

### **Análise do filme PS Eu te amo envolvendo o tema “relacionamentos”**

A personagem lamenta a morte do esposo e os planos que não foram realizados a tempo. Os planejamentos são importantes e necessários na vida das pessoas, mas e quando o que foi planejado não acontece? Será que é possível determinar todo o trajeto de nossa história?

Quais mudanças foram observadas na personagem? Em que este filme se aproxima com sua realidade?

Após o falecimento do esposo, a personagem estabelece uma relação mais próxima com sua mãe. Percebe-se que novos arranjos de contingências podem favorecer a reconfiguração dos relacionamentos. Como tem sido isso na sua vida?

Os relacionamentos passam por etapas: começo, meio e muitas vezes fim. Quais critérios você utiliza para iniciar, manter e encerrar um relacionamento?

Após exibição do filme, a cliente conseguiu observar que a partir da sua mudança comportamental, novas contingências foram estabelecidas. Além disso, passou a compreender que nem tudo está sob seu controle, portanto, seria necessário partir dela as mudanças que poderiam contribuir para contingências mais reforçadoras.

As mudanças comportamentais apresentadas pela cliente ao longo do processo terapêutico vão de encontro a observação de Solomon (1995) de que a cinematerapia oferece grande potencial para melhor percepção de contingências e Oliva et al. (2010) de que a alteração de comportamento é um dos efeitos terapêuticos observados a partir do uso de filmes, técnica

especialmente indicada em casos de problemas de interação interpessoal, como apresentado pela cliente.

O tratamento proposto atingiu os objetivos iniciais, garantindo maior bem-estar no relacionamento conjugal, familiar, ocupacional e com pares a partir do desenvolvimento de um padrão de enfrentamento mais reforçador diante situações aversivas.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O processo psicoterapêutico, em termos gerais, foi um trabalho gradual com evolução positiva. O *feedback* da cliente foi importante para o melhor direcionamento das práticas aplicadas, bem como a in-

trodução de outros recursos terapêuticos, favorecendo e enriquecendo o desenvolvimento do processo.

Com base na literatura e nas evidências deste caso, a cinematerapia ou uso de filmes durante o processo psicoterápico torna-se ponto de discussão importante no manejo clínico. Apesar de não haver muitos estudos na literatura sobre a eficácia do uso de filmes na prática clínica, esta vem sendo uma técnica adotada por muitos profissionais.

Por outro lado, embora os resultados de pesquisas tenham indicado ser um modelo de intervenção terapêutica eficaz, ainda são necessários mais estudos empíricos que os sustentem de fato.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barros, R. S. (2003). Uma introdução ao comportamento verbal. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 5(1), 73-82.
- Berg-Cross, L., Jennings, P. & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135-57.
- Cavalcante, S. N. (1999). Análise funcional na terapia comportamental: uma discussão das recomendações do behaviorismo contextualista. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Pará, Belém, PA, Brasil.
- Delitti, M. (2003). Estratégias Auxiliares em Terapia Comportamental. Em M. Z. da S. Brandão, F. C. de S. Conte, F. S. Brandão, Y. K. Ingberman, C. B. de Moura, V. M. da Silva, & S. M. Oliane (Orgs.), *Sobre Comportamento e Cognição. A História e o Avanço, a Seleção por Consequências em Ação*. Santo André: ESETEC., 11, 204-209.
- Del Prette, A. & Del Prette Z. A. P. (2008). Um sistema de categorias de habilidades sociais educativas. *Paidéia*, 18(41), 517-530.
- Hesley, J. W. & Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: using popular films in psychotherapy*. Nova York: J. Wiley.
- Meyer, S. B. (2005). Regras e auto-regras. In Rodrigues, J. A. & Ribeiro. M. R. (Eds.) *Análise do comportamento: pesquisa, teoria e aplicação*. Porto Alegre: Artemed.
- Neno, S. (2003). Análise funcional: definição e aplicação na terapia analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental Cognitiva*, 5(2), 151-165.
- Oliva, V. H., Vianna, A. & Neto, F. L. (2010). Cinematerapia como intervenção psicoterápica: características, aplicações e identificação de técnicas cognitivo-comportamentais. *Revista Psicologia Clínica*, 37(3), 138-144.
- Silveira, J. M. (2003). Pesquisa da Relação Terapêutica em Psicologia Clínica Comportamental. Em C. E. Costa, J. C. Luzia, & H. H. N. Sant'Anna (Orgs.), *Primeiros Passos em Análise do Comportamento e Cognição*, Santo André: ESETEC., 139-148.
- Schulenberg, S. E. (2003). Psychotherapy and movies: on using films in clinical practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33, 35-48.
- Skinner, B. F. (1953). *Ciência e Comportamento Humano*. São Paulo: Martins Fontes.
- Solomon G. (1995). *The motion picture prescription: watch this movie and call me in the morning*. Santa Rosa: Aslan.
- Wedding D. & Niemiec R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*; 59(2), 207-15.

Recebido em 12 de fevereiro de 2015  
Revisado em 18 de fevereiro de 2015  
Aceito em 10 de outubro de 2015