

# Autocontrole

*Autora:*

**Ma. Karollane Sapucaia Alves**

*Psicóloga e Mestre em Psicologia  
(Teoria e Pesquisa do Comportamento)  
pela Universidade Federal do Pará  
(UFPA). Docente do Curso de  
Psicologia da Faculdade Adventista da  
Amazônia (FAAMA).*

## O que isso significa e qual sua importância

Diariamente as pessoas se veem em circunstâncias em que precisam fazer **escolhas**. Essas decisões variam desde aspectos simples (o que vestir ou que música ouvir) a escolhas mais complexas (que carreira seguir ou com quem se relacionar). Nem sempre, contudo, temos plena consciência das razões pelas quais escolhemos alguns caminhos em detrimento de outros. O processo de tomada de decisões envolve uma **série de elementos** (necessidades individuais, história de vida, aspectos sociais etc.). De acordo com suas habilidades de compreender os motivos por trás de seu próprio comportamento, o indivíduo pode ter certa vantagem adaptativa e, assim, mais chances de ter sucesso em seus objetivos.

Para Skinner (1953), uma pessoa se torna capaz de controlar seu próprio comportamento a partir da manipulação de variáveis das quais o seu comportamento é **função**. Saindo dos termos técnicos da abordagem analítico comportamental, isso significa que o ser humano é capaz de controlar seu próprio comportamento a partir da organização do meio no qual está inserido. Assim, o termo autocontrole não se refere unicamente ao que relacionamos cotidianamente com “força de vontade”, mas à habilidade de adaptar o ambiente para **favorecer** comportamentos/hábitos que se deseje manter/adquirir ou a tornar menos prováveis práticas que se deseje eliminar.

## Mas como isso funcionaria em termos práticos?

Vamos considerar o hábito de aumentar o consumo de frutas, por exemplo. Uma pessoa que deseje aumentar a frequência de **ingestão de frutas** pode organizar sua cozinha colocando algumas frutas em evidência. Tal prática fará com que, ao entrar no ambiente, a visão das frutas e o fácil acesso a elas favoreça o hábito de comê-las. Em outra via, uma pessoa que decida reduzir ou eliminar a quantidade de consumo de **alimentos industrializados** pode deixar de comprar esses itens (e assim não os terá disponíveis em casa) ou modificar a rota de compras no supermercado, evitando certos corredores. Caso costume receber e-mails ou mensagens com cupons de desconto ou promoções tentadoras de fast food, é possível desabilitar essas funções em meu celular/computador. Se percebo dificuldades em **gerenciar o tempo**, posso tentar fazer algumas listas estabelecendo hierarquias de prioridades e programando tarefas com antecedência, especificando objetivos diários, semanais e mensais. Caso precise resolver uma **tarefa** que considere **complexa**, posso fracionar a atividade em partes simples e objetivas, e ir resolvendo por etapas. Se percebo que estou passando tempo demais nas **redes sociais**, é possível modificar as configurações do telefone/computador para deixar de receber algumas notificações, ou instalar aplicativos que façam o controle do tempo de uso.

O termo autocontrole vai muito além de ter força de vontade para fazer algo ou resistir a algo. Na verdade, pessoas que buscam compreender seu próprio comportamento e desenvolver habilidades de autocontrole, dificilmente precisarão depender desses elementos. Vale destacar que o autocontrole e o autogerenciamento são habilidades **comportamentais**, portanto, podem ser **aprendidos e desenvolvidos**. Caso perceba dificuldades em organizar sua rotina de forma

favorável ou gerenciar seu tempo e atividades, existem **profissionais** especializados em prestar esse tipo de apoio. Ser capaz de analisar o seu ambiente e ter uma boa leitura de seu próprio comportamento torna o indivíduo consciente e responsável por suas escolhas, e consequentemente o liberta da imprevisibilidade.

---

## Como citar esse boletim:

ALVES, Karollane S. Autocontrole. **Mente em Foco**, v. 3, ed. 2, 2024.

## Referência utilizada:

SKINNER, Burrhus F. **Ciência e comportamento humano**. Tradução de J. C. Todorov e R. Azzi. São Paulo: Martins Fontes, 2003. Trabalho original publicado em 1953.

## Produzido por:

Curso de Psicologia, Faculdade Adventista da Amazônia.

---

**FAAMA**  
EDITORA LUZEIRO

**Editor-chefe:** Dr. Derson Lopes Jr.

**Editores associados:** Dra. Naomi Ferreira e Esp. Bruno Ferreira

**Conselho editorial:** Dr. Tiago Dias de Souza, Ms. Weverton de Paula Castro, Dra. Ivanete Maria Barroso Moreira, Ms. Marta Cleonice Cordeiro de Assunção, Ms. Anne Rocha

---