

COMO ME SINTO: UM RECURSO TERAPÊUTICO INFANTIL

Isabella Dias Francisco¹, Júlia Helena Legal¹, Cassiane Vicente Batisteli¹, Rafael Gustavo de Liz¹

¹Centro Universitário Avantis - Uniavan, Balneário Camboriú – SC, Brasil

e-mail: isabella.dias@uniavan.edu.br, julia.legal@uniavan.edu.br, cassiane.batisteli@uniavan.edu.br, rafael.liz@uniavan.edu.br

Recepção: 10/10/2023

Aprovação: 16/11/2023

Resumo – O presente trabalho foi fundamentado com base nos conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental e de conhecimentos acerca do desenvolvimento de habilidades sociais na infância, diante da necessidade e importância do uso de recursos terapêuticos lúdicos na prática do atendimento psicológico com o público infantil. Assim, define-se como objetivo deste recurso facilitar a investigação e coleta de informações sobre emoções e comportamentos de crianças entre 7 e 11 anos de idade, em situações de interação social e uso de habilidades sociais. Esta ferramenta também se comporta como um método lúdico para compreender a vida do paciente, a fim de auxiliar o psicólogo na elaboração da conceitualização cognitiva. O método é de pesquisa bibliográfica com relato de experiência de uma vivência prática na disciplina de Abordagem Cognitivo Comportamento do curso de Psicologia do Centro Universitário Avantis, de Balneário Camboriú – SC.

Palavras-Chave – Habilidades sociais, Infância, Recurso terapêutico, Terapia cognitivo-comportamental.

HOW I FEEL: A CHILDREN'S THERAPEUTIC RESOURCE

Abstract – This work was based on the concepts of Cognitive-Behavioral Therapy and knowledge about the development of social skills in childhood, given the need and importance of using playful therapeutic resources in the practice of psychological care with children. Therefore, the objective of this resource is to facilitate the investigation and collection of information about the emotions and behaviors of children between 7 and 11 years of age, in situations of social interaction and use of social skills. This tool also acts as a playful method to understand the patient's life, in order to assist the psychologist in developing cognitive conceptualization. The method is bibliographical research with an experience report of a practical experience in the Cognitive Behavioral Approach discipline of the Psychology course at the Avantis University Center, in Balneário Camboriú – SC.

Keywords – Childhood, Cognitive-behavioral therapy, Social skills, Therapeutic resource.

I. INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi elaborado no decorrer do semestre 2023/1 na disciplina Abordagem Cognitivo-Comportamental, ministrada pelo professor Rafael Gustavo de Liz, com a proposta de desenvolver um recurso terapêutico voltado para crianças e adolescentes. Sendo assim, as acadêmicas buscaram embasamento teórico para sustentar e desenvolver um recurso lúdico utilizando-se dos princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e pensando na prática do psicólogo em atendimentos com o público abordado. Nesse sentido, o problema surge a partir da necessidade de dinamicidade e ludicidade nos atendimentos com o público sugerido, com o qual a mera aplicação de técnicas sem considerar as particularidades da faixa etária pode afetar negativamente o processo terapêutico.

A TCC enfatiza a importância das habilidades sociais, que engloba comportamentos de comunicação, resolução de problemas e assertividade. Tais habilidades permitem que as crianças e adolescentes compreendam melhor a si mesmos e aos outros, além de lidar de forma adequada com emoções, conflitos e na busca da autorregulação.

Atribuindo isso ao conceito do modelo cognitivo da abordagem, que diz que as emoções e comportamentos dos indivíduos são desencadeados a partir dos pensamentos que ocorrem diante das situações [1], buscou-se construir um recurso que facilitasse a investigação do profissional sobre a vida do paciente e seus pensamentos, emoções e comportamentos diante de situações de interação social e do uso de habilidades sociais.

Além disso, ao considerar o aspecto lúdico no recurso terapêutico, objetivou-se tornar o processo terapêutico mais atrativo e envolvente para o público. Por meio de uma atividade criativa e dinâmica, visou-se tornar o tratamento terapêutico mais eficaz e prazeroso.

Visto isso, o presente recurso tem como objetivo principal facilitar a análise do desenvolvimento emocional das crianças, promover a identificação das emoções, propiciar o estabelecimento do vínculo terapêutico, e facilitar a compreensão acerca dos pensamentos, emoções e comportamentos do indivíduo. Este recurso foi desenvolvido especialmente para crianças entre 7 e 11 anos de idade, considerando seu estágio de desenvolvimento social e de alfabetização.

A metodologia utilizada no presente trabalho é de pesquisa bibliográfica e relato de experiência com sustentação teórica. Assim, foram pesquisados conhecimentos descritos em livros, artigos e monografias sobre o tema abordado e

aplicados na prática para a criação de um recurso terapêutico infantil.

II. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A. O Modelo Cognitivo na TCC

A TCC baseia-se no que é chamado de modelo cognitivo. Desenvolvido por Aaron T. Beck, a principal sugestão desse modelo é de que existe uma relação recíproca entre afeto (emoções) e cognição (pensamentos) [2]. Ou seja, indica que as emoções e comportamentos das pessoas são influenciadas pelos pensamentos que ocorrem diante das mais variadas situações [1]. Isto é, é a interpretação do indivíduo sobre o acontecimento que o levará a um determinado comportamento ou resposta emocional e fisiológica (figura 1).

Essa percepção que é gerada diante de uma situação está num nível mais superficial de cognição, que é chamado de pensamento automático. Os pensamentos automáticos são geralmente breves e rápidos e nem sempre envolvem um raciocínio lógico sobre o acontecimento, portanto, nem sempre seu conteúdo é verdadeiro [1].

A importância do modelo cognitivo está em facilitar a elaboração da conceitualização de caso para aplicação de técnicas e intervenções apropriadas para o tratamento do paciente. Assim sendo, investigar os pensamentos automáticos gerados é essencial para entender as reações das pessoas diante dos acontecimentos [3].

Os pensamentos automáticos são pré-conscientes, pois podem ser identificados se a atenção for direcionada a eles. Uma maneira eficiente para essa identificação é através do aparecimento de fortes emoções. Assim, entende-se a importância de o terapeuta conhecer as reações do paciente diante de diferentes circunstâncias, para ampliar o conhecimento sobre seus pensamentos automáticos e padrões cognitivos e elaborar intervenções adequadas [3].

B. A Interação Social no Desenvolvimento Infantil

O ser humano é um ser social. Desde o momento mais primário da vida, que é o nascimento, o indivíduo já é inserido em um ambiente com outros seres. A convivência com outras pessoas e sua inserção em grupos sociais (família, escola, trabalho) é um fato que se consuma por toda a vida.

As interações sociais entre indivíduos e grupos são elementos primordiais no desenvolvimento infantil. É a partir da interação com o outro que a criança aprenderá e expandirá suas funções cognitivas e capacidades sociais. Desse modo, a importância da interação social se dá por possibilitar a evolução do sujeito em sua constituição humana, e consequentemente, o permite construir relações sociais, compreender o mundo e as ações dos outros [4].

Nesse sentido, pode-se dizer que as competências sociais são elementos importantes para a construção de relações sociais.



Fig. 1. O modelo cognitivo.

A presença de um amplo repertório de habilidades sociais na infância pode ser indicadora de um funcionamento adaptativo e gerador de relações positivas e harmoniosas na infância. Em outras palavras, é um fator promotor de qualidade de vida. Por outro lado, a mesma autora aponta que a carência de um repertório social pode ser um problema [5]. A existência de dificuldades de se relacionar na infância pode acarretar tanto em sofrimento para a criança, quanto em problemas para um desenvolvimento saudável do sujeito. Alguns desses problemas são, por exemplo, condutas anti-sociais, isolamento ou fobia social, depressão, ansiedade e outros [5].

Visto isso, compreende-se a importância de estar atento e de investigar o desenvolvimento das relações sociais desde a infância, assim como de observar o comportamento desempenhado pelas crianças em momentos de socialização, para compreender a forma que ela se apresenta e se enxerga diante de outras pessoas.

C. Recursos Lúdicos no Atendimento Infantil

Alguns dos objetivos do uso de jogos no processo terapêutico são de associar a terapia e o profissional com atividades satisfatórias para a criança e avaliar seu grau de desenvolvimento. O uso de recursos lúdicos serve para despertar o interesse do paciente na atividade, mas também para facilitar o acesso do terapeuta às informações que poderiam demorar a serem reveladas sem o uso do recurso [6].

Portanto, com o jogo, o psicólogo pode realizar uma avaliação do repertório comportamental da criança com o terapeuta e com seus pares, visualizando seus comportamentos em sua vida cotidiana, para identificar quais áreas podem necessitar de intervenção terapêutica [6].

D. O Recurso Terapêutico

O recurso desenvolvido consiste em um jogo de cartas chamado “Como me sinto”. É composto por 26 cartas, sendo 10 delas representando emoções primárias e 16 retratando situações comuns vivenciadas por crianças em ambientes

escolares e domésticos, onde ocorrem situações que exigem interação social ou o uso de habilidades sociais.

O jogo foi pensado para o público de faixa etária de 7 a 11 anos de idade, considerando que, neste período, ocorre o desenvolvimento da capacidade de estabelecer relações que permitam o reconhecimento do outro, além da cooperação e trabalho em grupo [7]. Ainda, se delimita essa faixa etária devido ao processo de alfabetização já estar dominado.

Para aplicação do recurso, as cartas das emoções são dispostas na mesa, enquanto as cartas das situações são empilhadas de forma que fiquem viradas para baixo. O psicólogo atua como mediador do jogo, orientando a criança a retirar uma carta da pilha que representa uma situação específica. Em seguida, a criança é convidada a escolher uma carta das emoções que corresponda ao que ela sente naquela situação em particular.

Essa dinâmica permite que a criança identifique e nomeie suas emoções, relacionando às situações que vivencia no seu cotidiano. Ao fazer essa associação, o profissional pode ter uma visão mais ampliada sobre o comportamento da criança em situações de interação social.

A partir disso, através da apresentação de situações de socialização, o recurso também facilita a investigação de pensamentos automáticos para a elaboração da conceitualização do caso. Assim, tornando possível auxiliar o paciente a desenvolver uma melhor compreensão de si mesma e de suas reações emocionais diante de diferentes contextos.

Cabe ressaltar que, após investigações na *internet*, identificou-se a existência de outros produtos com nomes similares. No entanto, destaca-se que o recurso aqui apresentado é uma obra original que se diferencia tanto em aplicabilidade quanto em objetivos de uso de outras obras existentes.

III. CONCLUSÕES

A TCC é uma abordagem diretiva, a qual utiliza-se da estruturação prévia das sessões e também o uso de variadas técnicas para o desenvolvimento do tratamento do paciente. Apesar desse fato, vale o destaque de que a abordagem não pode ser resumida unicamente à aplicação de uma técnica por si só.

Nesse sentido, compreende-se que o recurso desenvolvido, para além de uma técnica, é um meio lúdico para investigar e compreender a vida do paciente, nesse caso, o público infantil. Destaca-se, aqui, a preocupação em ser flexível e adaptar aspectos teóricos da abordagem para a população que se atende, visto que, aquilo que é aplicado com adultos não necessariamente é aplicável a crianças, e vice-versa.

Além disso, a experiência de construir um recurso próprio também se mostra interessante para a compreensão de que não se trata da aplicação de uma técnica, mas de uma maneira de entender o sujeito considerando suas particularidades, e então pensar no melhor cuidado possível a ser realizado.

Levando todo o descrito em consideração, este trabalho contribui significativamente para o conhecimento na área, seja devido a sua relevância em facilitar a investigação sobre

aspectos fundamentais no desenvolvimento e na vida do ser humano, que são as relações e habilidades sociais, como também como prática acadêmica de criar um recurso original, relacionando aspectos teóricos ao exercício de atender o público infantil.

REFERÊNCIAS

- [1] J. S. Beck, *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*, Artmed, Porto Alegre, 2022.
- [2] P. Knapp, A. T. Beck, Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva, *Rev Bras Psiquiatr.*, vol. 30, p. 54-64, 2008.
- [3] J. H. Wright, G. K. Brown, M. E. Thase, M. R. Basco, *Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: um guia ilustrado*, Artmed, 2ª Edição, Porto Alegre, 2019.
- [4] M. A. D. Alves, A importância das interações sociais no desenvolvimento das competências sociais, Monografia (Mestrado em Educação Pré-Escolar) – Instituto Superior de Educação e Ciências (ISEC), Lisboa, 2017.
- [5] Z. A. P. Del Prette, A. Del Prette, *A Psicologia das Habilidades Sociais na Infância: teoria e prática*, Vozes, 2ª Edição, Petrópolis, 2005.
- [6] T. C. Silva, Jogos como ferramenta terapêutica: manual de jogos, Monografia (Especialização em Terapia Analítico-Comportamental Infantil) – Instituto Brasileiro de Análise do Comportamento (IBAC), Brasília, 2016.
- [7] A. S. Xavier, A. I. B. L. Nunes, *Psicologia do Desenvolvimento*, EdUECE, 4ª Edição, Fortaleza, 2015.

DADOS BIOGRÁFICOS

Cassiane V. Batisteli, estudante do curso de Psicologia desde o ano de 2020/1, no Centro Universitário Avantis, polo de Balneário Camboriú – SC.

Isabella D. Francisco, estudante do curso de Psicologia desde o ano de 2020/1, no Centro Universitário Avantis, polo de Balneário Camboriú – SC.

Júlia H. Legal, estudante do curso de Psicologia desde o ano de 2020/1, no Centro Universitário Avantis, polo de Balneário Camboriú – SC.

Rafael G. Liz, psicólogo (2011), mestre em Saúde e Gestão do Trabalho (2016). Atualmente, é professor no Centro Universitário Avantis, no polo de Balneário Camboriú, e atuante nas áreas das Ciências Humanas e da Saúde.