

“MEUS PAIS VÃO SE DIVORCIAR. E AGORA?”: UM RECURSO TERAPÊUTICO PARA AUXILIAR CRIANÇAS A LIDAR COM O DIVÓRCIO DOS PAIS

Estefhane Beatriz Gomes¹, Kamila Gomes Gabriel¹, Rafael Gustavo de Liz¹

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

e-mail: estefhane@outlook.com.br , kamila.gomesg@gmail.com, rafael.liz@uniavan.edu.br

Recepção: 10/10/2023

Aprovação: 09/11/2023

Resumo – O divórcio súbito dos pais exerce uma considerável influência na vida da criança, acarretando significativos prejuízos e desorientação psicológica. Esta abrupta alteração na rotina e na percepção familiar provoca um sentimento de desamparo na criança, possivelmente resultando em consideráveis desafios para lidar com suas emoções, sentimentos e o adequado controle de seu comportamento. Diante dessa realidade, torna-se evidente a necessidade de instrumentos terapêuticos que possam oferecer suporte a essas crianças que enfrentam a fase dolorosa do divórcio parental. Com isso, o trabalho possui como objetivo a elaboração de um livro infantil que será usado por psicólogos como um recurso terapêutico baseado na Terapia Cognitiva Comportamental, que possuirá como foco a diminuição do sofrimento na infância, maior entendimento da situação e auxílio no controle dos comportamentos e entendimento das emoções da criança.

Palavras-Chave – Criança, Divórcio, Impactos Emocionais, Livro, Psicologia, Recurso Terapêutico Infantil, Terapia Cognitiva Comportamental.

“MY PARENTS WILL GET A DIVORCE. NOW WHAT?”: A THERAPEUTIC RESOURCE FOR AIDING CHILDREN TO DEAL WITH THEIR PARENTS DIVORCE

Abstract – The sudden divorce of parents exerts a considerable influence on the child's life, causing significant damage and psychological disorientation. This abrupt change in family routine and perception causes a feeling of helplessness in the child, possibly resulting in considerable challenges in dealing with their emotions, feelings and adequate control of their behavior. Faced with this reality, the need for therapeutic instruments that can offer support to these children who face the painful phase of parental divorce becomes evident. Therefore, the aim of the work is to create a children's book that will be used by psychologists as a therapeutic resource based on Cognitive Behavioral Therapy, which will focus on reducing suffering in childhood, greater understanding of the situation and assistance in controlling behaviors and understanding the child's emotions.

Keywords – Book, Childrens, Child Therapeutic Resource, Cognitive Behavioral Therapy, Divorce, Emotional Impacts, Psychology.

I. INTRODUÇÃO

O presente trabalho possui como objetivo avaliar quais são os impactos emocionais e comportamentais de uma criança, frente ao divórcio dos pais. A análise dos impactos emocionais nesse contexto é de considerável relevância, dada a potencial influência desse evento na trajetória do desenvolvimento infantil, podendo precipitar uma ampla gama de emoções complexas e desafiadoras para a criança manejar. Nessa perspectiva, este trabalho baseia-se nos fundamentos basilares da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida na década de 1960 por Aaron Beck, com o propósito de identificar e modificar padrões disfuncionais de pensamento. Destaca-se, ainda, a análise de elementos fundamentais para a prática da TCC, como os pensamentos automáticos, a tríade cognitiva e as distorções cognitivas.

A TCC na prática clínica com crianças segue uma estrutura semelhante à adotada com adultos, embora demande adaptações específicas no tipo de intervenção, particularmente na utilização de linguagem e técnicas criativas adequadas ao universo infantil. A participação ativa dos pais durante o processo terapêutico se apresenta como um elemento crucial, destacando-se a necessidade de uma anamnese minuciosa para identificação da demanda central da criança e compreensão abrangente dos fatores envolvidos. Dessa maneira, a terapia infantil se configura como um agente potencialmente influente na formação psicológica saudável da criança, desempenhando um papel integral não apenas na superação de desafios específicos, mas também na orientação dos pais. No contexto clínico, recursos terapêuticos lúdicos, com destaque para a livroterapia, são frequentemente empregados, visando facilitar a comunicação da criança, fortalecer os laços entre pais e filhos, identificar sentimentos e pensamentos, e aprimorar habilidades sociais.

Um fator que pode exercer um impacto substancial sobre o desenvolvimento infantil é a separação dos pais, uma situação que frequentemente resulta em desafios para as crianças, as quais podem encontrar dificuldades para compreender e adaptar-se às mudanças. Nesse cenário, a intervenção da terapia infantil surge como um recurso potencialmente

REVISTA CIENTÍFICA SOPHIA | Uniavan | Balneário Camboriú (SC), v. 15, n 1, nov. 2023

Edição Especial – Conference - XI Semana de Iniciação Científica (SIC)

p-ISSN 2176-2511/ e-ISSN 2317-3270

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10201607>

benéfico, desempenhando um papel crucial na mitigação do sofrimento e na orientação da criança para a compreensão e gestão dos seus sentimentos, pensamentos e comportamentos diante da separação dos pais.

Considerando os princípios e diretrizes mencionados anteriormente, a iniciativa para a realização deste estudo foi proposta pelo professor responsável pela disciplina da abordagem Cognitivo Comportamental, com objetivo de desenvolver um recurso terapêutico para ser utilizado na prática profissional. O presente livro infantil que se apresenta como um recurso terapêutico é direcionado para auxiliar crianças no enfrentamento do desafio emocional que é o divórcio dos pais. Este livro foi concebido com base nos fundamentos da TCC, buscando oferecer às crianças uma ferramenta acessível e compreensível, adaptada ao seu universo, para ajudá-las a compreender e gerir suas emoções durante esse período de transição familiar. O objetivo primordial é fornecer um suporte eficaz para que as crianças possam compreender e enfrentar as complexas emoções que surgem diante da separação dos pais, promovendo, assim, um processo de adaptação mais saudável e facilitando o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais. Além disso, o livro intitulado como “Meus pais vão se divorciar. E agora?”, enfatiza a relevância da presença e orientação do psicólogo nesse processo, visando proporcionar um ambiente seguro e apoiador para a criança, onde a intervenção profissional pode ser um pilar essencial na condução dessa delicada jornada emocional. Este livro infantil destinado à crianças de 6 a 9 anos, surge, portanto, como uma contribuição prática e terapêutica para a abordagem sensível das consequências emocionais do divórcio na infância, destacando a importância do suporte profissional na promoção do bem-estar e da saúde mental infantil.

Sendo assim, para a elaboração do estudo, optou-se pela abordagem metodológica da pesquisa bibliográfica, que é uma obra repleta de referenciais, que possui como característica principal o uso de materiais já publicados para elaboração do novo material. No entanto, por terem basal em diversos conteúdos, é necessário que o pesquisador confirme a veracidade do material escolhido, para que assim, possa selecionar o mesmo [1].

II. DISCUSSÃO TEÓRICA

A terapia Cognitiva Comportamental (TCC) surgiu na década de 60, com Aaron Beck, um importante autor do tema, a partir de um estudo pioneiro que buscava examinar a presença de "hostilidade retrofletida" em pacientes deprimidos, que contrariou as expectativas dos pressupostos psicanalíticos da época, fazendo com que Beck e outros estudiosos desenvolvessem novas pesquisas acerca da depressão, pacientes deprimidos e suas respostas frente a experiências [2] [3].

É possível afirmar que a TCC tem como objetivo a identificação dos pensamentos disfuncionais e modificação dos mesmos. O modelo cognitivo desenvolvido por Beck baseia-se na tríade cognitiva, que compreende as crenças centrais do indivíduo em três visões: de si, do mundo/outros e

do futuro. Sendo assim, essas crenças podem apresentar aspectos positivos e negativos, pois são temporais. Outro elemento importante no modelo cognitivo, são os pensamentos automáticos que de acordo com referência [4], podem ser caracterizados como pensamentos presentes “nas fronteiras da consciência que ocorrem espontânea e rapidamente e são uma interpretação imediata de qualquer situação”. Além disso, torna-se necessário citar as distorções cognitivas, presentes no mesmo modelo de Beck, que trazem prejuízos ao indivíduo, tanto na percepção, como no processamento de informações [5].

Em relação à parte prática, essa é uma abordagem que procura trabalhar com o que o paciente apresenta como problema e o que deseja melhorar, sendo necessário a colaboração do indivíduo ao longo do tratamento, para que sejam adotadas novas estratégias para atuar no ambiente e para que ocorra mudanças tanto no comportamento, como nas crenças do indivíduo com intuito de promover qualidade de vida [2].

Sendo assim, torna-se importante ressaltar que a prática da TCC com crianças e adolescente é similar com a realizada com adultos, diferenciando-se apenas no tipo de intervenções que serão realizadas, como também na linguagem que será utilizada, seja ela verbal ou não e que o tratamento contará com a presença dos pais. Torna-se necessário que durante a avaliação aconteça uma anamnese completa, para que o profissional identifique a demanda principal da criança e para perceber os aspectos emocionais e psicossociais [6].

Conforme a referência [7], a infância representa uma fase crucial para o desenvolvimento e maturação neurocognitiva da criança, demandando considerável atenção. É imperativo salientar que o equilíbrio mental nesta fase é determinante para o progresso saudável da criança, e sua ausência pode acarretar prejuízos significativos ao desenvolvimento. Nesse contexto, a terapia infantil assume uma relevância substancial, pois contribui para a formação saudável da criança, facilitando a superação de obstáculos. Adicionalmente, proporciona ao terapeuta a oportunidade de orientar os pais quanto à adoção de condutas mais eficazes. A aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) voltada para o público infantil visa primariamente aprimorar a qualidade de vida e a saúde mental da criança. Profissionais atuantes nesse domínio procuram adotar uma abordagem lúdica, pois a criança, dada sua limitação para expressar verbalmente seus sentimentos, beneficia-se da ludicidade como meio de interação terapêutica. A utilização de instrumentos lúdicos viabiliza a observação do comportamento infantil e o tratamento das manifestações prejudiciais mais evidentes. De modo geral, a terapia infantil tem como objetivo central auxiliar a criança na compreensão de suas emoções e na atribuição de nome aos seus sentimentos. Almeja-se que a criança desenvolva habilidades para expressar-se, gerir seus pensamentos e regular seu comportamento, promovendo, assim, uma maior capacidade de lidar com suas emoções e minimizando dificuldades e prejuízos nesse processo.

Sendo assim, a terapia vem com objetivo de diminuir o sofrimento desse indivíduo em certos casos de dificuldade da vida, como divórcio dos pais, processo de luto, dificuldade de interação com outras crianças, timidez excessiva, agressividade, chegada de irmãos novos, entre outras

possibilidades que podem causar prejuízo mental em uma criança. Como citado anteriormente, o profissional da psicologia que irá atuar com o público infantil precisará trabalhar do modo mais recreativo possível, com intervenções lúdicas que consigam tratar esse indivíduo. O tratamento lúdico mais utilizado é a ludoterapia, que se caracteriza com intervenções que irão tratar essa criança como jogos de tabuleiro, livros infantis, no caso a livroterapia, brinquedos, desenhos, brincadeiras de faz de conta, ou seja, intervenções lúdicas que irão prender a atenção dessa criança para facilitar seu processo terapêutico [8].

Iara Mastine [9] psicóloga infantil e neuropsicóloga afirma que os livros podem ser usados como recursos terapêuticos e como uma técnica na terapia infantil, já que os mesmos auxiliam na comunicação da criança e melhora a conexão entre pais e filhos, fazendo com que a criança aprenda melhor a identificar seus sentimentos, falar sobre seus pensamentos e a controlar seus comportamentos com a terapia. Além disso, o livro usado como intervenção lúdica, além de melhorar as habilidades sociais de uma criança por fazer ela entender melhor o mundo e as interações, pode fazer a criança enxergar melhor seu lugar no mundo, melhorando também sua tríade cognitiva. A psicóloga afirma que usar livros terapêuticos da psicologia como técnica na terapia possibilita ampliar os princípios educativos, psicoeducativos e socioemocionais, fatos que fazem a criança a trabalhar sua paciência, saber lidar com as frustrações e trabalhar melhor em grupo, com objetivo final de melhorar a qualidade de vida desse indivíduo e diminuir seus sofrimentos.

É importante ressaltar que os recursos terapêuticos não garantem que a criança desenvolva qualquer habilidade instantânea, mas sim que facilite o processo de construção. A profissional Mastine [9] cita as intervenções terapêuticas como ponte para conquistar essas habilidades sociais, além de também citar que cada criança possui sua genética e está inserido em certos ambientes, fatores que influenciam na possibilidade de melhoria das habilidades sociais, então é importante analisar cada caso para observar se será realmente possível tratar determinada criança com determinado recurso terapêutico. É de extrema importância comunicar os pais sobre essas informações e ressaltar a importância do papel deles nesse processo terapêutico através da livroterapia, para que eles possam se esforçar no processo de tratamento.

De acordo com a psicóloga especialista em clínica infantil, Patricia Santiago [10], é possível afirmar que a separação dos pais, no caso do divórcio, é muito impactante nas crianças, principalmente nas crianças com menos de 4 anos, por ainda não entenderem muito bem as situações. A profissional ainda afirma que quando a criança observa a mãe dormindo sozinha e percebe que está a um certo tempo sem ver o pai, acaba ficando confusa e não sabendo administrar seus sentimentos e isso traz muito sofrimento para a criança, podendo interferir em seu desenvolvimento e até mesmo em sua vida adulta. Patrícia relata que no caso da criança apresentar dificuldade em lidar com essa situação, a terapia se faz necessário, auxiliando na diminuição do sofrimento desse indivíduo, além de ensinar ele a lidar melhor com seus sentimentos, pensamentos e comportamentos, fazendo com que possa entender melhor a situação e a ter uma diminuição em seus

prejuízos. A mesma também afirma a importância do papel dos pais no diálogo com a criança, na psicoeducação, paciência e esforço para continuar dando atenção para a criança e não deixar a mudança de rotina impactar tanto assim, se fazendo necessária aqui a presença da terapia com todas as técnicas e intervenções citadas anteriormente e do esforço da família para preservar a saúde mental dessa criança.

III. CONCLUSÕES

Considerando as informações apresentadas no texto, é evidente que o presente trabalho oferece uma análise substancial sobre os impactos do divórcio dos pais nas crianças, ressaltando a importância de identificar a necessidade de intervenção psicoterapêutica nesses contextos. Além disso, explora-se o tratamento com intervenções lúdicas e destaca-se o papel crucial da livroterapia como uma técnica terapêutica valiosa no âmbito da Terapia Cognitivo-Comportamental. O objetivo central é direcionado à melhoria da qualidade de vida da criança, buscando reduzir o sofrimento e minimizar os prejuízos inerentes a essa fase de transição, contribuindo para a resolução de problemas enfrentados pelas crianças durante o divórcio dos pais.

Portanto, o presente artigo possui como objetivo demonstrar aos leitores a viabilidade de mitigar consideravelmente os efeitos adversos enfrentados pela criança durante o processo de divórcio dos pais. Esse objetivo pode ser alcançado ao submeter a criança a uma intervenção terapêutica com as ferramentas apropriadas e sob a orientação de profissionais qualificados. A principal finalidade consiste em reduzir a confusão mental da criança, capacitando-a a reconhecer e gerenciar suas emoções, proporcionando-lhe uma compreensão mais aprofundada da realidade e facilitando a regulação de seus pensamentos. O instrumento terapêutico central enfatizado neste artigo é a livroterapia, sendo que a partir das informações trazidas na presente obra, um material foi desenvolvido, um livro infantil intitulado "Meus pais vão se divorciar. E agora?", criado pelos presentes autores. Este livro psicoterapêutico infantil, focado na Terapia Cognitivo Comportamental, destina-se especificamente a crianças de 6 a 9 anos que estão passando por essa situação delicada da separação dos pais.

AGRADECIMENTOS

As autoras expressam sua gratidão ao professor orientador, Rafael Gustavo de Liz, pela valiosa colaboração e apoio dedicado ao longo deste trabalho. Desde a concepção da proposta para a elaboração do recurso terapêutico durante suas aulas até a produção desta obra, o Professor Rafael Gustavo de Liz contribuiu de maneira significativa.

REFERÊNCIAS

[1] PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

- [2] BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS: conceitos e pressupostos teóricos. Revista Eletrônica de Psicologia, Curitiba, v. 4, p. 1-11, jul. 2004. Disponível em: <https://www.cursosavante.com.br/cursos/curso368/conteudo8329.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2023.
- [3] RANGE, Bernard Pimentel; FALCONE, Eliane Mary de Oliveira; SARDINHA, Aline. História e panorama atual das terapias cognitivas no Brasil. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, dez. 2007.
- [4] KNAPP, P.; BECK, A. T.. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 30, p. s54-s64, out. 2008.
- [5] POWELL, V. B. *et al.* Terapia cognitivo-comportamental da depressão. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 30, p. s73-s80, out. 2008.
- [6] PUREZA, Juliana R. *et al.* Fundamentos e aplicações da Terapia Cognitivo-Comportamental com crianças e adolescentes. Revista Brasileira de Psicoterapia, v.16, n.1, p.85-103, 2014.
- [7] CARDOSO, Jaqueline Pereira Carvalho; PAULA, Fernando Silva; SANTANA, Jeanny Joana Rodrigues Alves de. Neurodesenvolvimento infantil: relato de avaliação psicológica sem uso de técnicas padronizadas. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 38, n. 116, p. 152-166, ago. 2021.
- [8] TERAPIA infantil: saiba mais sobre o que é e como funciona. **Hospital Santa Mônica**, 2019. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/terapia-infantil-saiba-mais-sobre-o-que-e-e-como-funciona/>. Acesso em: 19 de junho de 2023.
- [9] CUSTÓDIO, Michele. Jogos e livros podem ser usados para desenvolver habilidades nas crianças. **Canguru News**, 2021. Disponível em: <https://cangurunews.com.br/jogos-e-livros-podem-ser-usados-para-desenvolver-habilidades-nas-criancas/>. Acesso em: 16 de junho de 2023.
- [10] DEREVECKI, Raquel. Divórcio: os impactos dessa mudança familiar no comportamento dos filhos. **Sempre família**, 2019. Disponível em: <https://www.semprefamilia.com.br/pais-e-filhos/divorcio-os-impactos-dessa-mudanca-familiar-no-comportamento-dos-filhos/>. Acesso em: 18 de junho de 2023.

DADOS BIOGRÁFICOS

Estefhane Beatriz Gomes, nascida em 26/11/2002 em Cornélio Procopio, é estudante de Psicologia pelo Centro Universitário Avantis- Uniavan.

Kamila Gomes Gabriel, nascida em 21/11/2001 em Tijucas, é estudante de Psicologia pelo Centro Universitário Avantis- Uniavan.

Rafael Gustavo de Liz, mestre em Saúde e Gestão do Trabalho pela Universidade do Vale do Itajaí - UNIVALI.

Especialista em Psicologia Hospitalar e da Saúde pela Faculdade Pequeno Príncipe - Curitiba. Graduado em Psicologia pela Universidade Regional de Blumenau - FURB. Experiência na área Clínica e Hospitalar. Atuou como professor do Departamento de Medicina da Universidade Regional de Blumenau – FURB. Professor do curso de Psicologia e Enfermagem do Centro Universitário UNIAVAN – Balneário Camboriú. Ministra Palestra, treinamentos e workshops nas áreas de Gestão, Saúde e Educação. Proprietário da R.LIZ Consultoria.