

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL COMO FERRAMENTA PARA O MANEJO DA RAIVA INFANTIL

Rafaela Steinmetz

Franciele da Costa

INTRODUÇÃO: As emoções possuem histórico longínquo na filosofia do ocidente. Platão utilizava-se da analogia de um cocheiro tentando domar dois cavalos: enquanto um é selvagem e, de certa forma, perigoso, o outro conduz-se sozinho e doma-se facilmente. As expressões emocionais, desde a antiguidade, são mencionadas pelos filósofos. Pessoas que costumam vivenciar experiências de estresse tendem a sentir as emoções de forma crescente. Uma vez sentidas, as formas utilizadas para enfrentamento podem determinar comportamentos futuros diante de situações similares. Tais estratégias para lidar com as emoções podem diminuir sua intensidade de maneira temporária, mas também possibilitar a má administração das mesmas futuramente (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). A raiva é uma emoção primária e universal e costuma estar associada a percepção de vivências de injustiças ou episódios que confrontam o bem-estar do sujeito. É passageira e tende a mobilizar o indivíduo para enfrentar situações adversas, na vida primitiva, animais e perigos latentes. No entanto, na vida atual em sociedade, algumas reações podem ser inapropriadas (PEREIRA; VALCÁRCEL, 2018). A expressão disfuncional da raiva associa-se a inúmeros danos em relacionamentos interpessoais, além de poder ocasionar doenças. Dessa forma, o manejo saudável da raiva pode promover o aumento da sensação de bem-estar e comportamento social (LIPP, 2005). Diante do exposto, este resumo expandido visa apresentar a importância de intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o

manejo da raiva, em atendimentos psicoterapêuticos de crianças, no contexto de uma clínica-escola de psicologia do Extremo-Oeste Catarinense, preservando o sigilo e a ética essenciais ao desempenho da profissão. **METODOLOGIA:** Foram atendidos pacientes com queixas relacionadas a dificuldades de regulação emocional, manifestadas principalmente por explosões de raiva. Os pacientes possuíam idades entre 07 e 09 anos. Foram acompanhados desde os meses de maio e setembro de 2024, respectivamente, até o mês de novembro, totalizando, em média, 13 sessões. Dentre elas, foram realizadas devolutivas aos cuidadores ao longo do processo. Marcou-se atendimentos semanais, nos quais utilizou-se, principalmente, o auxílio de atividades lúdicas para promover a compreensão das emoções, pensamentos e comportamentos, além de trabalhar a reestruturação cognitiva e a regulação emocional. Os resultados foram visualizados através de *feedbacks* dos pacientes, bem como de seus responsáveis legais e também através da análise clínica. Ressalta-se que os responsáveis legais assinaram um termo de consentimento informado, ao iniciar os atendimentos, autorizando o uso de seus dados de forma anônima, para fins de pesquisa. A metodologia incluiu pesquisa bibliográfica, relato dos pacientes e observação comportamental dos mesmos durante as sessões, análise das interações com o terapeuta e, também, relatos dos pais sobre alterações no comportamento fora do ambiente psicoterapêutico. **DESENVOLVIMENTO:** Como diversas emoções, a raiva é comum para crianças. No entanto, quando a frequência e a intensidade da emoção aliam-se a agressões físicas ou verbais, costuma necessitar maior atenção. Quando o público infantil sente raiva, costumam concentrá-la nos outros, podendo fazer considerações hostis, como rotular, acreditar que o outro não aceita as regras impostas pelo indivíduo e concluir que resultados que não estão de acordo com as próprias expectativas são injustos. Contextos

familiares conturbados podem impactar significativamente no modo de funcionamento da criança, podendo contribuir para conflitos emocionais (McCLURE et al., 2021). Denota-se que, para um trabalho clínico efetivo com crianças, inicialmente deve-se atentar-se ao estágio de desenvolvimento ao qual a mesma encontra-se, a fim de avaliar seus comportamentos. Além disso, deve-se compreender os sistemas que a envolvem, de forma a desenvolver planos de tratamento de acordo com as necessidades identificadas. Tais sistemas podem contribuir ou não para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais funcionais. Para a prática clínica com crianças, pode-se utilizar desenhos, jogos, brinquedos e trabalhos manuais, considerando que a motivação das crianças para engajar-se ativamente na psicoterapia tende a aumentar caso a atividade proposta seja divertida. Livros de histórias e figuras ilustrativas podem ser utilizados para promover a compreensão entre situações, pensamentos, emoções e comportamentos (FRIEDBERG; MCCLURE, 2019). Durante os atendimentos psicoterapêuticos, fez-se uso do jogo de tabuleiro “Passeio pelas emoções” e do baralho “Pensamentos e emoções”, de forma a facilitar o reconhecimento e domínio afetivo e cognitivo. Utilizou-se, também, o livro “Por que vou à terapia: crianças entendendo a terapia cognitivo-comportamental”, de Marina Gusmão Caminha e Luciana Alves Tisser (2014) e do “Emocionário: diga o que você sente”, de Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel (2018), de forma a auxiliar na psicoeducação dos pacientes, facilitando o reconhecimento de seu funcionamento psíquico (FRIEDBERG; MCCLURE, 2019). Outra técnica utilizada diz respeito ao Semáforo de Trânsito de Sentimentos (FRIEDBERG et al., 2001, apud FRIEDBERG; MCCLURE, 2019), que auxilia a criança a identificar suas emoções quanto à intensidade, além de compreender os comportamentos adotados e suas consequências, utilizando-se de analogia acessível para construir comportamentos mais

adaptativos frente às situações que geram emoções negativas, como a raiva. Através do lúdico, diálogos internos imprecisos vêm à tona e estratégias de enfrentamento mais funcionais são trabalhadas e construídas (FRIEDBERG; MCCLURE, 2019). Por meio de atividades de balões de pensamentos, foi possível trabalhar a reestruturação cognitiva de pensamentos, com o objetivo de minimizar a rigidez do paciente, aumentando as possibilidades de que ele possa considerar outras alternativas perante as situações (McCLURE et al., 2021). No âmbito comportamental, técnicas de relaxamento são efetivas, funcionando para diminuição do estresse. Para tanto, utilizou-se a analogia de sentir o cheiro de uma flor e soprar uma vela, simbolizando o processo de inspirar e expirar, do relaxamento, o que, segundo Friedberg e Mcclure (2019), torna a dinâmica mais envolvente para crianças, mantendo-as ocupadas cognitivamente, possibilitando a diminuição da ruminação de pensamentos. Importante ressaltar, também, que o envolvimento dos cuidadores ao longo do processo psicológico é essencial, promovendo benefícios terapêuticos (FRIEDBERG; MCCLURE, 2019). Dessa forma, realizou-se algumas devolutivas, com o objetivo de promover a psicoeducação, ressaltando que o trabalho deveria estender-se para além das paredes das salas de atendimento.

CONCLUSÃO: Por meio da avaliação clínica e com base nos feedbacks fornecidos pelos pacientes e seus cuidadores, observou-se uma redução significativa da raiva e dos comportamentos desadaptativos associados a essas emoções. Houve também um aprimoramento nas habilidades de lidar com os pensamentos, o que resultou em uma percepção mais precisa das situações, levando à diminuição de sintomas somáticos. Dessa forma, foi possível notar uma melhoria na qualidade de vida dos pacientes e no desempenho de suas atividades diárias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FRIEDBERG, Robert D.; MCCLURE, Jessica M. A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

PEREIRA, C. N.; VALCÁRCEL, R. R. Emocionário: diga o que você sente. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Tradução de Ivo Haun de Oliveira. Colaboração de Irismar Reis de Oliveira. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 332 p. ISBN 9788565852876.

LIPP, M. N. Stress e o turbilhão da raiva. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

MCCLURE, J. M.; FRIEDBERG, R. D.; THORDARSON, M. A.; KELLER, M. TCC expressa: técnicas de 15 minutos para crianças e adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2021.

rafaelasteinmetz90@gmail.com

franciele.costa@unoesc.edu.br