

UMA DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL UTILIZADAS POR PSICÓLOGOS BRASILEIROS NO TRATAMENTO DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Ana Carolina Barbosa de Moura¹
Carlos Roberto Marcolino Junnior¹
Sirlon Martins da Silva²
Fernanda Bicalho Pereira²
Cíntia Mendes de Assis²

fernandabicalhopereira@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO: Este trabalho parte de um estudo investigativo a respeito das técnicas da terapia cognitivo comportamental utilizadas por psicólogos brasileiros no tratamento de crianças com transtorno de ansiedade. Trata-se de uma pesquisa qualitativa exploratória. Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um questionário virtual elaborado no *Google forms* a fim de seguir as normas de biossegurança considerando o contexto pandêmico causado pela Covid-9. A coleta de dados contou com a participação de 24 psicólogos e foi realizada em um período de 15 dias. Sobre os tipos de ansiedade mais apresentados na infância de acordo com a experiência dos profissionais, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e ataques de pânico foram os mais citados. Entre as técnicas da TCC utilizadas no atendimento de crianças com transtorno de ansiedade (TA), a psicoeducação é a mais utilizada e apontada por 95,5% dos psicólogos como a mais eficaz para o tratamento. Em conjunto com as técnicas descritas neste trabalho, é imprescindível incluir a participação dos pais para o sucesso do tratamento da criança. Com base nos resultados, foi possível afirmar que a Terapia Cognitivo Comportamental dispõe de uma variedade de técnicas eficazes para o tratamento do Transtorno de Ansiedade em crianças, nas quais é possível a utilização de recursos lúdicos considerando o estágio de desenvolvimento da criança. Por fim, entende-se que o tratamento precoce de crianças com Transtorno de Ansiedade é essencial para que o mesmo não persista até a vida adulta.

PALAVRAS-CHAVES: Transtornos de Ansiedade; Criança; Terapia Cognitivo Comportamental; Comportamento

¹ Graduando de Psicologia do Centro Universitário Vértice – UNIVERTIX – Matipó-MG.

² Psicóloga. Professora do Centro Universitário Vértice – UNIVERTIX – Matipó-MG.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é um evento comum na vida de todas as pessoas, podendo ser experimentada de diferentes maneiras. Freeman, Daniel e Freeman, Jason (2015, p. 9) apontam que “Ninguém passa pela vida sem ficar ansioso de vez em quando – talvez antes de tomar um avião, fazer um discurso ou conhecer pessoas novas”. Ou seja, inevitavelmente, a ansiedade estará presente em determinados momentos da nossa vida. Segundo Cury (2016), a ansiedade é um sentimento saudável, resultante de situações tidas como ameaçadoras para o indivíduo. Contudo, para algumas pessoas, a ansiedade é experimentada intensamente, prejudicando sua vida social e familiar. Nesse caso, a ansiedade deixa de ser um acontecimento saudável, tornando-se algo doentio, ou seja, um transtorno (NAUE; WELTER, 2016).

Atualmente, o Transtorno de Ansiedade (TA) tornou-se uma das principais problemáticas e interesse de estudo no que se refere à saúde mental da população mundial em geral. Tal transtorno atinge um número significativo de crianças, especialmente as que se encontram em idade escolar, sendo prejudicial a sua saúde, relações sociais e desenvolvimento global (GUANCINO; TONI e BATISTA, 2020). O transtorno de ansiedade infantil, quando não tratado, tende a persistir até a vida adulta. Dado isso, explica-se a importância de verificar os sintomas ansiosos ainda na infância, pois o acompanhamento e o tratamento precoce, além de aumentar a qualidade de vida da criança, reduzem as chances de que o transtorno persista até a vida adulta (PIRES *et al*, 2020).

De acordo com Benedet e Almeida (2017), estudos recentes apontam a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) como um dos tratamentos mais eficazes para o manejo do TA na população em geral. A eficácia é comprovada para o alívio dos sintomas da ansiedade. (ANTONIUTTI *et al*, 2019). Segundo Serra e Spritzer (2017), ao utilizar a TCC em crianças e adolescentes, é imprescindível o uso de recursos lúdicos com uma linguagem compreensível para o seu estágio de desenvolvimento e que favoreçam o trabalho tanto no nível cognitivo quanto no

comportamental. Da mesma forma, torna-se necessário considerar outros contextos, como a escola, família e comunidade.

Embasados na literatura, Knapp e Beck (2008) afirmam que, com a abordagem de processamento de informações, o fundamental princípio da Terapia Cognitivo Comportamental está na forma como as pessoas processam e percebem a realidade. Isso influenciará no comportamento e na forma de pensar sobre si. Desse modo, desde o início, o principal objetivo da TCC tem sido de realizar uma reestruturação e correção dos pensamentos distorcidos e expor formas de solução para realizar mudanças e a melhoria dos transtornos de caráter emocional.

A realização deste trabalho surgiu do interesse pelas técnicas da TCC utilizadas por psicólogos (as) no tratamento de crianças com TA. Assim, ao realizar esta pesquisa, estaremos enriquecendo nossa formação de modo a favorecer nossa prática clínica enquanto futuros psicólogos.

Portanto, objetiva-se por meio deste estudo descrever as principais técnicas da TCC utilizadas por psicólogos (as) no tratamento de crianças com TA.

Trabalhos como este são importantes para enriquecer a literatura acerca das técnicas da TCC utilizadas por psicólogos (as) no tratamento de crianças com TA, visto que a maioria dos trabalhos encontrados não abordam técnicas direcionadas às crianças especificamente.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

SOBRE A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Pureza *et al.* (2014) pontuam que, embora tenha sido desenvolvida na década de 60, a Terapia Cognitivo Comportamental ainda é considerada recente. Ela tem como objetivos a flexibilidade e a resignificação de modos patológicos de processar as informações, sustentando, em sua teoria, que o indivíduo não sofre pelo fato, mas pelas interpretações que dá a essas situações.

A TCC utiliza técnicas que estão relacionadas para a correção das crenças e pensamentos disfuncionais em associação às técnicas comportamentais. No

trabalho com crianças, ela abrange abordagens específicas e uma estrutura básica que concede ao paciente poder prever o que vai acontecer e, todavia, realizar o monitoramento (WESTPHAL, 2016).

Em pacientes infantis, durante a avaliação inicial, o psicólogo deve buscar compreender a funcionalidade da criança como um todo, para, então, identificar sintomas e estudar os aspectos envolvidos nas alterações emocionais e comportamentais. É importante destacar que o estágio de desenvolvimento da criança deve ser considerado a fim de usar abordagens adequadas. É, portanto, possível trabalhar com jogos, metáforas e brincadeiras, utilizando-se de uma linguagem compreensível para as crianças e procurando encontrar maneiras de mergulhar em seu mundo imaginário, para então entender como o paciente pensa e se comporta (TESSARO, D. *et al*, 2014).

O tratamento visa a alterar a estrutura cognitiva da criança, fazendo com que ela mude seus comportamentos e sua forma de agir e sentir. Os pais ou responsáveis também podem interagir e desempenhar um papel ativo no tratamento (PETERSEN; WAINER *et al.*, 2011a). As atividades escolhidas são de extrema importância, pois, escolhidas corretamente, permitem à criança se comunicar e expressar seus conflitos e suas emoções. Bunge, Gomar e Mandil (2012, p.14) apontam que “a atividade motiva, estimula a comunicação e permite mudar crenças e circuitos de interação”.

CARACTERIZANDO O TRANSTORNO DE ANSIEDADE INFANTIL

Vianna *et al.* (2009), a partir da literatura, definem que os transtornos de ansiedade que acometem as crianças são manifestações clínicas e fisiológicas classificadas como transtornos mentais de alta prevalência na população infantil. É uma síndrome que foi descrita, pela primeira vez, por Sigmund Freud e foi chamada de expectativa ansiosa. Somente em 1975, a CID-9 incluiu “distúrbio de emoções” na infância, condição apenas mencionada na literatura, restrita a adultos. No ano de

1980, o DSM-III incluiu uma seção para o diagnóstico da ansiedade nas crianças (VIANNA *et al.* 2009).

Para Asbahr (2004), os transtornos de ansiedade podem começar na infância. Em crianças e adolescentes, é notória uma alteração no desenvolvimento emocional, fato que influencia as formas de manifestação do medo e preocupações como normais ou patológicas. Zuanetti *et al.* (2018) estimaram que, aproximadamente, 10% da população infantil desenvolvem quadro patológico de ansiedade, condição resultante em prejuízos para o seu desenvolvimento.

Lopes *et al.* (2016) afirmam que a manifestação inicial dos transtornos ansiosos é pouco específica, pois envolve queixas inespecíficas e gerais, além de somáticas. A ansiedade é considerada um transtorno neurótico. Por conseguinte, boa parte das crianças costuma ser levada para os serviços de saúde mental em decorrência do que a patologia gera e não dos seus sintomas (ASBAHR, 2004).

Pelo fato de a ansiedade ser uma condição causadora de perdas significativas para as crianças, Lima e Melo (2020) classificaram o estudo sobre as formas de intervenção no tratamento e na redução da sintomatologia ansiosa um tema de muita relevância social e acadêmica. A razão disso é o fato de este transtorno mental ser capaz de produzir malefícios tanto na infância quanto na vida adulta, comprometendo a saúde mental, a qualidade de vida e o aprendizado do indivíduo.

A TCC NO TRANSTONO DA ANSIEDADE INFANTIL

As técnicas utilizadas pela TCC auxiliam na identificação dos sentimentos e das respostas fisiológicas associadas à ansiedade. Também possibilitam o reconhecimento de pensamentos em situações desencadeadoras da ansiedade, assim como o desenvolvimento de habilidades para o gerenciamento dos sintomas. No decorrer das sessões, a criança entenderá que a ansiedade funciona como um sistema de alarme, podendo tocar sem aviso em determinadas situações. A analogia do alarme falso pode ser utilizada para exemplificar (PETERSEN *et al.*, 2011b).

Ao utilizar as técnicas da TCC, é imprescindível que o psicólogo tenha flexibilidade e considere sempre as subjetividades dos pacientes e do contexto no qual ele está inserido. Para Kendall (2010, p. 3):

A TCC não é uma receita de bolo a ser aplicada na qual os terapeutas têm as respostas. É um processo de descoberta guiada em que o envolvimento da criança, a relação terapêutica e a flexibilidade do terapeuta são preditores do sucesso do tratamento. Os fatores que podem predizer o êxito na relação terapêutica são colaboração, não ter foco exagerado na ansiedade e atitude verdadeira dos terapeutas.

A TCC se concentra na flexibilização de pensamentos disfuncionais e no treinamento de habilidades sociais, além da exposição gradual e prevenção de reações com base em uma hierarquia de sintomas (lista dos sintomas menos intensos até os mais intensos, os quais, o paciente é exposto gradualmente). O tratamento consiste em três fases principais: a psicoeducação, a qual é fornecida informações sobre a patologia, abrangendo todos os seus aspectos; a reestruturação cognitiva e intervenções fundamentadas em exposições e prevenções das respostas ao estímulo ansioso (ASBAHR, 2004).

Assunção e Da Silva (2019) defendem que a psicoeducação é um método que foi desenvolvido pelo pesquisador C. M. Anderson em meados da década de 80. Conforme Manfro *et al.* (2008), seu uso interrompe as reações da ansiedade e pânico por meio de elementos componentes que fornecem justificativas racionais a serem seguidas. E, no contexto clínico, deve ser realizada nas primeiras sessões, podendo ser repetida durante o tratamento.

Motta (2017) traz que:

A dessensibilização sistemática ou terapia prolongada por exposição (TE), que é um conjunto de técnicas de exposição à vivência traumática, sendo que a exposição ao vivo é precedida pela exposição imaginária, realizada dentro de um consultório. Deve-se expor o indivíduo aos estímulos que provocam ansiedade. Esse tipo de técnica é trabalhado em uma hierarquia de acontecimentos temidos, ou seja, desde os mais fáceis aos difíceis de enfrentamento. Por meio desta técnica, é possível integrar o trauma aos esquemas cognitivos pré-existentes, criando assim novos repertórios cognitivo-comportamentais.

Outra técnica fundamental para trabalhar com crianças ansiosas é a do relaxamento, que pode ser realizada por meio do treino da respiração diafragmática ou de relaxamento muscular progressivo (RMP). Na respiração diafragmática, a criança pode ser orientada de forma metafórica pedindo que ela imagine a ponta de um tubo em seu nariz que vai até a sua barriga, onde há um balão o qual terá que inflar (contando até cinco) e desinflar (PETERSEN *et al.*, 2011b). O autor ainda cita que, no RMP, os pacientes aprendem a controlar de forma ativa o seu estado corporal para gerir sua ansiedade. Petersen (2011c) também pontua que o RMP de Jacobson mostra uma forma de orientação mais fisiológica do que psicológica, na qual o indivíduo aprende a avaliar suas tensões nos diferentes grupos de músculos e, como consequência, aprende a relaxá-los. Dessa forma, o paciente aprimora sua percepção das sensações do próprio corpo e, portanto, aprende a registrar a diminuição da tensão muscular, visualizando o relaxamento de forma consciente (PETERSEN *et al.*, 2011b).

Willhelm, Andretta e Ungaretti (2015) afirmam que as técnicas de respiração são as mais conhecidas até por outros profissionais de saúde, sendo muito pesquisadas no que diz respeito à ansiedade. Essas técnicas variam de acordo com o objetivo pretendido. No caso da técnica de respiração diafragmática, por exemplo, é exercitada a respiração por meio de orientações sobre a postura e movimento pulmonar (ASSUNÇÃO E DA SILVA, 2019).

De acordo com Kabat-Zinn (2003), *mindfulness* pode ser descrito como a consciência que surge quando se tem atenção de um modo particular com propósito, no momento presente e sem julgamento. Fortes, Willhelm, Petersen e De Almeida (2019) definem essa técnica como o treino das capacidades de auto regulação e controle atencional, além da ajuda na promoção de comportamentos pró-sociais. Tang *et al.* (2012) afirmam que a prática do *mindfulness* visa a treinar a mente por meio da meditação a fim de cultivar e refinar a capacidade de estar presente e reconhecer a experiência como um todo, com uma atitude amigável e de compaixão para, assim, responder de forma mais assertiva.

De acordo com Thompson, Rohor e Garioli (2018), utilizar a Terapia Cognitivo Comportamental com as crianças inclui a participação da família no processo terapêutico. Westphal (2016) cita que o treinamento de pais pode ocorrer de forma focada em tipo de sintomas ou diagnósticos, objetivando intervir nas experiências práticas e cotidianas dos cuidadores. Sendo assim, pretende-se que os conhecimentos adquiridos pelos participantes sejam mais aplicáveis na relação entre pais e filhos (CAMINHA, ALMEIDA e SCHERER, 2011).

Assunção e Da Silva (2019) afirmam que o registro de pensamentos é um instrumento de fácil compreensão e que consiste de forma simples em uma folha de papel em que são anotados, pelo próprio paciente, a hora, a situação, os pensamentos e as emoções envolvidas em situações cotidianas que envolvam mal estar.

Asbhar (2004) enfatiza que o transtorno ansioso é um problema que pode ser amenizado com o fortalecimento da criança para lidar com as dificuldades do transtorno na vida cotidiana. O foco não está na criança em si ou na sua família como sendo o problema.

É válido ressaltar o que Petersen (2011c) enfatiza a respeito do terapeuta fazer uso de metáforas quando tratar crianças. Recursos visuais e jogos adequados à idade e aos interesses dela podem favorecer o autoquestionamento cognitivo, a autorregulação emocional e o enfrentamento independente.

METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

Para elaboração deste trabalho, foi utilizada a pesquisa exploratória qualitativa que, de acordo com Godoy (1995), é caracterizada pela presença do pesquisador como instrumento chave e do ambiente como fonte direta de dados. O estudo possui, também, caráter descritivo que, segundo Silva e Menezes (2005), tem como principal objetivo a interpretação do fenômeno objeto estudado.

TÉCNICA DE COLETA DE DADOS

Para a coleta dos dados foi utilizado o método *snowball sampling* ou “Bola de Neve”. Como instrumento de coleta de dados, foi aplicado um questionário semiestruturado, elaborado pelos autores, contendo 9 perguntas. O questionário foi criado no *Google Forms* e disponibilizado em forma de *link* pela plataforma *online*, conhecida como *WhatsApp*. Essa estratégia teve como objetivo proteger a saúde dos pesquisadores e dos sujeitos envolvidos na pesquisa, considerando o contexto da Pandemia do Covid-19. A coleta de dados aconteceu entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022.

DESCRIÇÃO DOS DADOS

Os dados foram analisados após 15 dias de pesquisa na busca por informações qualitativas a respeito das técnicas utilizadas por psicólogos cognitivos comportamentais para tratar crianças com Transtorno de Ansiedade.

LOCAL DA PESQUISA, SUJEITOS ENVOLVIDOS E ASPECTOS ÉTICOS

Os sujeitos do presente estudo tiveram como critério de inclusão ser psicólogo (a) e fazer atendimento de crianças com Transtorno de Ansiedade pela Terapia Cognitivo Comportamental. Como critério de exclusão não ser psicólogo, não atender a crianças com Transtorno de ansiedade e não utilizar a Terapia Cognitivo Comportamental.

Ao todo, a pesquisa contou com 24 participantes. Porém, por não se enquadrarem nos critérios de inclusão, 02 dos participantes foram excluídos do estudo. Ou seja, para a análise dos resultados foram consideradas as respostas de 22 psicólogos. Todos realizam atendimento de crianças com a Terapia Cognitivo Comportamental.

Os psicólogos participantes da pesquisa possuem diferente tempo de atuação, variando entre 03 meses a 23 anos. A pesquisa foi realizada durante 15 dias e contou com a participação de psicólogos atuantes em 14 cidades,

abrangendo 03 estados brasileiros: Minas Gerais, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Dos participantes, 71,4% realizam os atendimentos de forma presencial e 28,6% realizam de forma presencial e online.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segundo a pesquisa, 59,1% das crianças chegam ao atendimento com encaminhamento, seja da escola ou de algum profissional da saúde (neurologista, psiquiatra, pediatra e terapeuta ocupacional) e 40,9% chegam sem encaminhamento, levada pelos pais ou responsável. Autuori e Granato (2017) apontam que, atualmente, a demanda pelo atendimento psicológico infantil está cada vez maior e, assim, existe um número crescente de encaminhamentos de crianças para os serviços de psicologia. O início precoce do tratamento é crucial para o sucesso e melhoria da qualidade de vida da criança.

De acordo com os profissionais que participaram da pesquisa, os tipos de ansiedade mais frequentes nos atendimentos infantis são: transtorno de ansiedade generalizado, fobias, transtorno obsessivo compulsivo e ataques de pânico (figura 01).

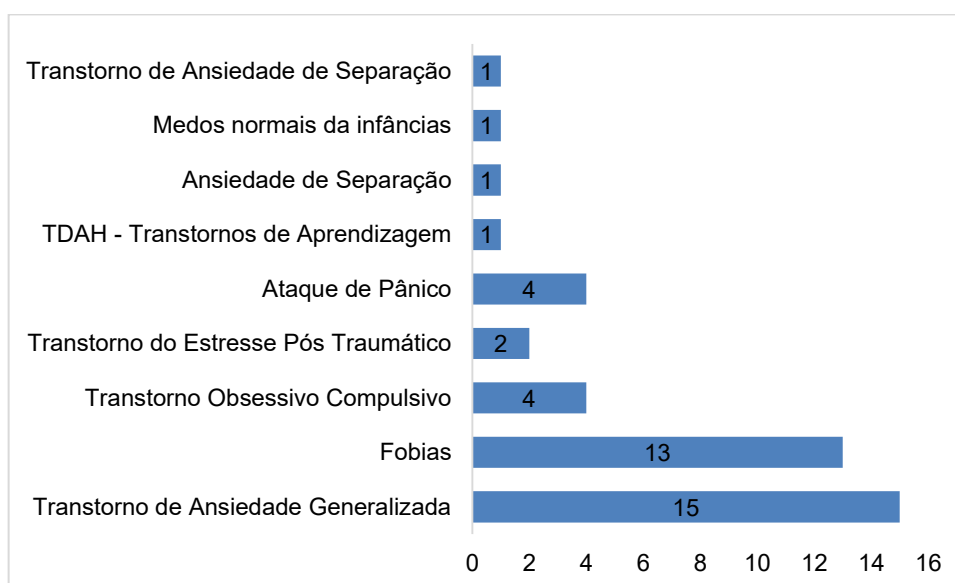


Figura 1: Tipos de ansiedade mais apresentados na infância de acordo com a experiência do profissional.

Fonte: elaborado pelos pesquisadores.

Avellar (2017) defende que, na primeira infância, os tipos de transtornos de ansiedade mais frequentes são: transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de ansiedade de separação e fobias específicas (medo de elevador, de animais, de avião...). O transtorno de ansiedade de separação — apesar de ser citado na literatura como um dos três tipos mais frequentes de ansiedade na primeira infância — foi um dos tipos de TA menos apontado pelos profissionais participantes da pesquisa realizada.

No formulário utilizado para pesquisa, foram listadas as principais técnicas da TCC para o manejo da ansiedade infantil, segundo a literatura, no qual os psicólogos deveriam assinalar quais técnicas utilizam (figura 2) e quais as mais eficazes (figura 3) para o tratamento, podendo assinalar mais de uma opção de resposta caso necessário ou citar técnicas não listadas na opção “outros”.

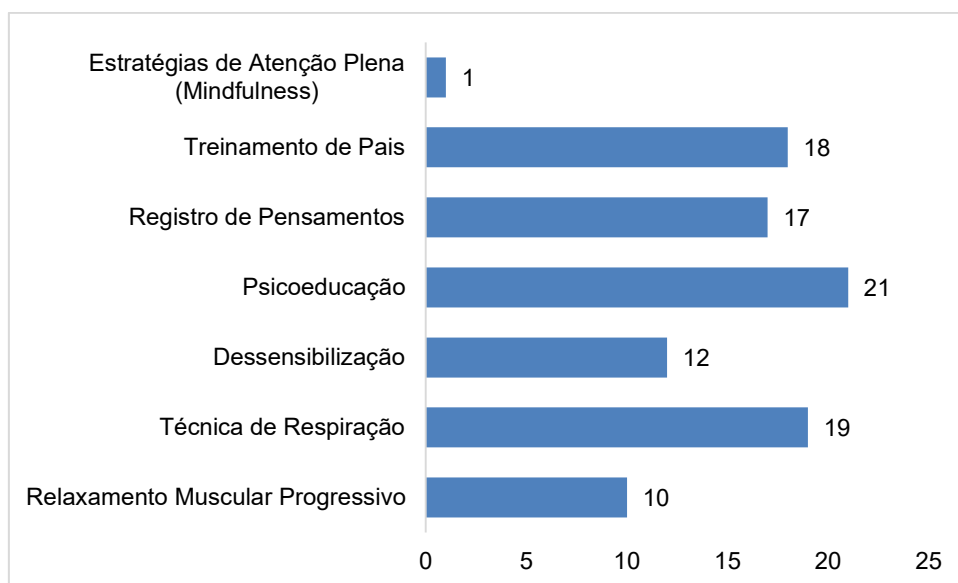


Figura 2: Técnicas utilizadas no tratamento da Ansiedade Infantil.

Fonte: elaborado pelos pesquisadores.

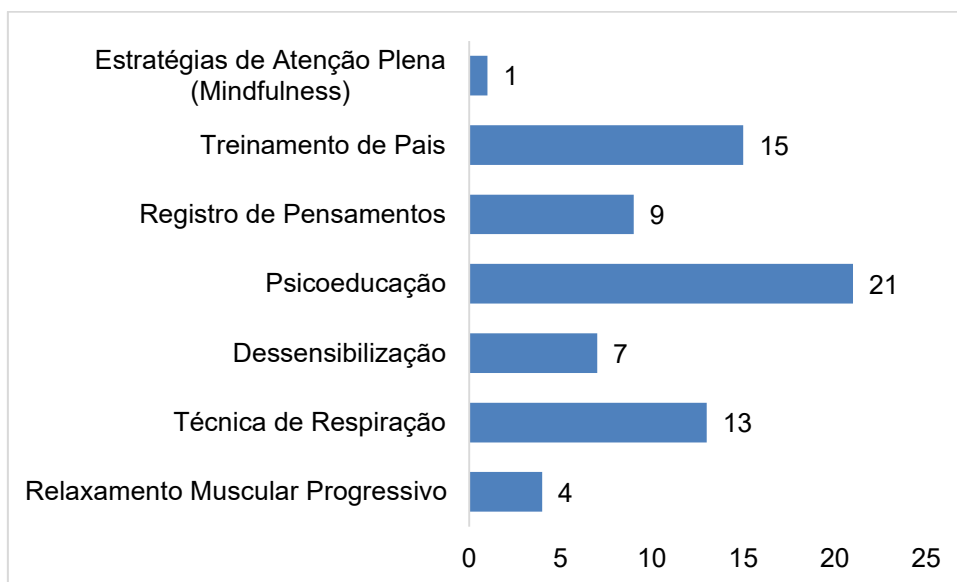


Figura 3: Técnicas mais eficazes no tratamento da Ansiedade Infantil.
Fonte: elaborado pelos pesquisadores.

Entre as técnicas da TCC utilizadas no atendimento de crianças com transtorno de ansiedade, a psicoeducação é a mais utilizada e apontada por 95,5% dos psicólogos como a mais eficaz para o tratamento. Lenhardt e Calvetti (2017) afirmam que a primeira coisa a ser realizada em psicoterapia é colocar o cliente/paciente a par da TCC e de seu transtorno. De acordo com Dobson D. e Dobson K. (2010), a psicoeducação é definida como o ensino de princípios e conhecimentos psicológicos relevantes para o cliente/paciente. Ou seja, além de esclarecer as informações sobre seu transtorno, a psicoeducação familiariza-o com o modelo de tratamento utilizado na terapia cognitivo comportamental. Por meio dessa técnica, a criança aprenderá a identificar e reconhecer os sintomas ansiosos, bem como a ansiedade e seus sintomas físicos e psicológicos.

As técnicas de respiração ficaram em segundo lugar, utilizadas por 86,4% dos psicólogos. Segundo Conceição e Bueno, 2020, p.150:

Quando a pessoa fica muito ansiosa (por questões realistas ou por interpretações distorcidas), o cérebro – mais especificamente o sistema nervoso autônomo simpático – dispara adrenalina e noradrenalina no sangue. Com isso, a pessoa experimenta sintomas físicos, tais como

palpitações, sensação de falta de ar, tremores, sudorese, boca seca, tensão muscular e tonturas, entre outros.

O uso desta técnica trabalhará a respiração consciente. Ela consiste em inspirar e expirar de maneira controlada, o que ajuda a tranquilizar em momentos de ansiedade. Vale ressaltar, ainda, que essa prática pode ser exercitada em qualquer momento do dia. É possível a utilização de recursos para sua realização.

A terceira técnica mais utilizada é o treinamento dos pais, utilizada por 81,8% dos psicólogos e apontada em segundo lugar como a técnica mais eficaz para o tratamento de crianças com transtorno de ansiedade. O envolvimento e a participação dos pais ou responsáveis são de grande relevância para o sucesso das intervenções em psicoterapia voltada para infância. Estudos apontam o ambiente familiar como a principal fonte de estímulos para a criança. Nesse sentido, explica-se a relevância das intervenções nesse contexto (ELIAS e BERNARDES, 2020). O treinamento de pais é essencial para que o trabalho realizado entre terapeuta – criança tenha continuidade no ambiente familiar, ou seja, dentro de casa. Os pais recebem instruções de estratégias eficazes sobre manejo comportamental.

A técnica de relaxamento muscular — apesar de ser utilizada por 45,5% dos psicólogos — foi a segunda técnica menos apontada como eficaz para o tratamento, indicada por apenas 18,2% dos psicólogos. O objetivo principal dessa técnica é reduzir os sintomas físicos da ansiedade. “Concentrando-se em áreas específicas e enrijecendo e depois relaxando-as, você pode se tornar mais consciente do seu corpo e sensações físicas” (CONCEIÇÃO e BUENO, 2020, p.69). Essa técnica possui como objetivo proporcionar ao indivíduo um estado profundo de relaxamento muscular, o que, conseqüentemente, contribuirá para o alívio de alguns sintomas ansiosos.

Em quarto lugar entre as técnicas mais utilizadas, está o registro de pensamentos. Segundo Moreira (2020), ela permite a identificação dos pensamentos por meio do Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD). No RPD, são dispostas colunas de situações, pensamentos e emoções, os quais são trabalhados com a

criança uma determinada situação, identificando-se o pensamento que ela evocará e, conseqüentemente, qual emoção ela irá sentir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho surgiu do interesse pelas técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) utilizadas por psicólogos (as) no tratamento de crianças com Transtorno de Ansiedade (TA). O objetivo foi descrever as principais técnicas utilizadas pelos profissionais participantes da pesquisa.

Ao longo deste trabalho, foi possível identificar que o transtorno de ansiedade afeta um número significativo de crianças e que o início precoce do tratamento é crucial para seu sucesso e melhoria da qualidade de vida da criança. Além de evitar que o transtorno persista até a idade adulta.

Com base nos resultados, é possível afirmar que a Terapia Cognitivo Comportamental dispõe de uma variedade de técnicas eficazes para o tratamento do Transtorno de Ansiedade em crianças. Nesse grupo, é possível a utilização de recursos lúdicos considerando o estágio de desenvolvimento da criança.

Em conjunto com as técnicas descritas neste trabalho, é imprescindível incluir a participação dos pais para o sucesso do tratamento da criança. Por fim, entende-se que o tratamento precoce de crianças com Transtorno de Ansiedade é essencial para que esse quadro não persista até a vida adulta.

REFERÊNCIAS

ANTONIUTTI, Camila Bosse Paiva *et al.* Protocolos psicoterapêuticos para tratamento de ansiedade e depressão na infância. **Revista brasileira de terapia cognitiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 10-18, jun. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872019000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 21 set. 2021.

ASBAHR, F. R. (2004). Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos. **Jornal de Pediatria**, v. 80, n.02, pp. 28-34.

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n2s0/v80n2Sa05.pdf>>. Acesso em: 21 maio. 2019.

ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso; DA SILVA, Jean Bruno Ferreira. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. **Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 1, p. 77-94, 1 abr. 2019. DOI <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i1.113>. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/113>. Acesso em: 22 de abril de 2022.

AUTUORI, Marina; GRANATO, Tania Mara Marques. Encaminhamento de crianças para atendimento psicológico: uma revisão integrativa de literatura. **Psicologia clínica**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 3, p. 449-467, 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652017000300006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 21 de maio de 2022.

BENEDET, Débora Motta; ALMEIDA, Maria Paula Pereira Matos. Terapia cognitivo-comportamental em grupo infantil de manejo de ansiedade: análise de resultados na redução dos sintomas de estresse. **Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL**, Santa Catarina, p. 1-23, 14 de junho de 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/10462/1/ARTIGO%20DC3%89BORA%20PRONTO.pdf>. Acesso em: 14 de junho de 2022.

BUNGE, E.; GOMAR, M.; MANDIL, J. **Terapia Cognitiva com Crianças e Adolescentes: Aportes Técnicos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

CAMINHA, M. G. (org.) Treinamento de pais: Aplicações clínicas. In: CAMINHA, M. G. e Caminha, R. M, **Intervenções e treinamento de pais na clínica infantil**. p. 89-119. Porto Alegre: Sinopsys Editora. 2011.

CONCEIÇÃO, Jaqueline; BUENO, Gabriela. **101 técnicas da terapia cognitivo comportamental**. Mafra - SC: UnC. 175 p. 2020 Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcgclcfindmkaj/https://uni-contestado-site.s3.amazonaws.com/site/biblioteca/ebook/101%20TC3%A9cnicas%20da%20Terapia%20Cognitivo-Comportamental.pdf>. Acesso em: 28 de abril de 2022.

CURY, Augusto. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século: a Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos**. - 1. ed. – São Paulo: Saraiva, 2014.

AVELLAR, Maria Joana. Como lidar com a ansiedade em crianças? **Veja Saúde**, 2017, p. 1-6, 21 de junho de 2017. Disponível em:

<https://saude.abril.com.br/familia/como-lidar-com-a-ansiedade-em-criancas/>. Acesso: em 26 de maio de 2022.

LIMA, Ana Carolina Rimoldi; MELO, Brígida Alvares Dornelas. A efetividade da terapia cognitivo-comportamental na redução da ansiedade infantil. **Psicologia e saúde em debate**, Patos de Minas, 2020, v. 6, n. 1, p. 1-14, 9 jul. 2020. DOI <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V6N1A15>. Disponível em: <http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/V6N1A15>. Acesso em: 8 de novembro de 2021.

ELIAS, R. C.; BERNARDES, L. A. Contribuições do treinamento de pais na terapia cognitivo-comportamental infantil. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 5, n. 10, p. 215-229, 12 mar. 2021.

FORTES, Paula Madeira; WILLHELM, Alice Rodrigues; PETERSEN, Circe Salcides; DE ALMEIDA, Rosa Maria Martins. *Mindfulness* em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. **Contextos Clínicos**, v. 12, n. 2, p. 584-598, 7 maios 2019. DOI <https://doi.org/10.4013/ctc.2019.122.09>. Disponível em: <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2019.122.09>. Acesso em: 22 de abril de 2022.

FREEMAN, Daniel; FREEMAN, Jason. **Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar**. [Tradução: Janaína Marco Antônio] – Porto Alegre, RS: L&PM, 2015.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GODOY, A. S. A pesquisa qualitativa e sua utilização em administração de empresas. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v. 35, n. 4, p.65-71, jul./ago. 1995.

GUANCINO, Letícia; TONI, Caroline Guisantes de Salvo e BATISTA, Ana Priscila. Prevenção de Ansiedade Infantil a partir do Método Friends. **Psico-USF**. 2020, v. 25, n. 3 pp. 519-531. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250310>. E-pub 23 de outubro de 2020. ISSN 2175-3563. <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250310>. Acesso em: 21 de maio de 2022.

KABAT-ZINN, J., Intervenções Baseadas em Mindfulness no Contexto: Passado, Presente e Futuro. **Psicologia Clínica: Ciência e Prática**, v. 10: p144-156. 2003 Disponível em: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>. Acesso em: 15 de dezembro de 2021.

KENDALL P. Treating anxiety in Youth: clinical procedures informed by developmental, cognitive, behavioral, and family literatures. **Manuscript at Word Congress of Cognitive Behavioral Therapy**, Boston, USA. 2010.

KNAPP, Paulo e BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 30, suppl 2. pp. s54-s64. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>. Acesso em: 28 de setembro de 2021

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prislã Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 de abril de 2022.

LOPES, C. S. *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, n. 01, pp. 01-09. 2016 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102016000200308&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 09 de novembro de 2021.

MANFRO, G. G.; *et al.* Cognitive-behavioral therapy in panic disorder. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v.30 suppl. 2. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/en_a05v30s2.pdf. Acesso em: 22 de abril de 2022.

MOREIRA, Ana Paula. Técnicas para trabalhar cognições, emoções e comportamentos na clínica infantil: TCC Focada na Criança e Adolescente. **Centro de Estudos em Terapia Cognitivo Comportamental**, p. 1-2, 7 de julho de 2020. Disponível em: <https://www.cetcc.com.br/blog/45/T%C3%A9cnicas+para+trabalhar+Cogni%C3%A7%C3%B5es%2C+Emo%C3%A7%C3%B5es+e+Comportamentos+na+cl%C3%ADnica+Infantil#:~:text=A%20identifica%C3%A7%C3%A3o%20dos%20pensamentos%20pode,com%20a%20demanda%20do%20paciente>. Acesso em: 17 de maio de 2022.

MOTTA, Rosa Amelita Sá Menezes. Dessensibilização e reprocessamento por movimentos oculares baseada em interface natural, transparência e virtualidade para tratamento do estresse pós-traumático. **Instituto Alberto Luiz de Coimbra de Pós Graduação e Pesquisa de Engenharia - COPPE UFRJ**, Rio de Janeiro, 2017, p. 1-219, 1 de março de 2017. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.cos.ufrj.br/uploadfile/publicacao/2765.pdf>. Acesso em: 26 de maio de 2022.

NAUE, Cátia; WELTER, Maria Pires. **Transtornos de Ansiedade**. São Paulo – SP. Centro Universitário FAI, 2017. Acesso em 28 de setembro de 2021. Disponível em <https://docplayer.com.br/69050462-Transtorno-de-ansiedade-infantil-catia-naue-1-maria-preis-welter-2-resumo.html>.

PIRES, Giovanna Caterine Gatti; MARTINS, Julia Orlandini; FRANCO, Juliana; MENTZ, Fabiele Carla. Ansiedade na fase infantil. **XII Jornada Integrada de Cursos**, Assis Chateaubriand, p. 1-12, 13 set. 2020. Disponível em: <http://unimeo.com.br/admin/control/files/jjc/artigo/16027852955f88900f8c0fe.pdf>. Acesso em: 10 set. 2021.

PETERSEN, Circe Salcides; WAINER, Ricardo, et al. **Terapias Cognitivo Comportamentais para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2011a.

PETERSEN, Cirse Salcides *et al.* **Terapia Cognitivo-Comportamental para os transtornos de ansiedade**. In: PETERSEN, Circe Salcides; WAINER, Ricardo (Org.). *Terapias Cognitivo-Comportamentais para Crianças e Adolescentes: ciência e arte*. Porto Alegre: Artmed, 2011b.

PETERSEN, Cirse Salcides; WAINER, Ricardo. **Princípios Básicos da terapia Cognitivo-Comportamental de crianças e adolescentes**. In: PETERSEN, Circe Salcides; WAINER, Ricardo (Org.). *Terapias Cognitivo-Comportamentais para Crianças e Adolescentes: ciência e arte*. Porto Alegre: Artmed, 2011c.

Pureza, J. R.; Ribeiro, A. O.; Pureza, J. R. & Lisboa, C. S. M. Fundamentos e aplicações da Terapia Cognitivo-Comportamental com crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Psicoterapia**. v. 16, n. 01. 2014. Disponível em: http://rbp.celg.org.br/audiencia_pdf.asp?aid2=144&nomeArquivo=v16n1a08.pdf. Acesso em: 22 maio. 2019.

SERRA, R. & Spritzer, MG. **Transtornos depressivos na infância e adolescência**. Em RM, Caminha, MG, Caminha & C. A., Dutra. *A Prática Cognitiva na Infância e na Adolescência* (pp 231-257). Novo Hamburgo: Sinopsys. 2017.

SILVA, E. L.; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis, 2005.

TANG, Y.-Y.; YANG, L.; LEVE, L. D.; HAROLD, G. T. 2012. Improving Executive Function and Its Neurobiological Mechanisms Through a Mindfulness-Based Intervention: Advances within the Field of Developmental Neuroscience. **Child Development Perspectives**, <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00250>.

THOMPSON, Kelly Vargas W.; ROHOR, Gabriel Lapa; GARIOLI, Daniele de Souza. A relevância do treinamento de pais para a terapia cognitivo comportamental com crianças e adolescentes com necessidades educativas especiais. **Cadernos Camilliani**, ano 2021, v. 15, n. 3-4, p. 345-360, 1 jan. 2018. Disponível em: <https://www.saocamilo-es.br/revista/index.php/cadernoscamilliani/article/view/304>. Acesso em: 26 de maio de 2022.

VIANNA, R. R. A. B.; CAMPOS, A. A. E LADEIRA-FERNANDEZ, J. 2009. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapia Cognitiva**, v. 05, n. 01, p. 46-61. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000100005. Acesso em 09 de novembro de 2021.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, SP, v. 22, n. 44, p. 203–220, 2014.

WESTPHAL, M. P. 2016. Treinamento de pais na Terapia Cognitivo Comportamental: uma revisão de literatura. **Revista da Graduação: Publicações de TCC**, v. 09, n. 01. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/23960>. Acesso em 09 de novembro de 2021.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, v. 8, n. 1, p. 79-86, janeiro-junho 2015. Disponível em: pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v8n1/v8n1a09.pdf. Acesso em: 22 de abril de 2022.

ZUANETTI, P.A.; LUGLI, M. B.; FERNANDES, A. C. P.; SOARES, M. S. T. & SILVA, K. Desempenho em memória, compreensão oral e aprendizagem entre crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade e crianças com transtorno de ansiedade. **Revista Cefac**, v. 20, n. 06, p. 692-702. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1516-18462018000600692&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 09 de novembro de 2021.



Matipó/MG

XV FAVE

Fórum Acadêmico da Univértix

19 a 23 de Setembro de 2022

 **UNIVÉRTIX**

Um Centro Universitário feito com você!