



NÚCLEO DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO  
DE SANTOS

## Terapia Cognitivo Comportamental com crianças

por Valéria Christina de Souza Santos  
Psicoterapeuta e Supervisora

As crianças e adolescente são, com freqüência, muito sensíveis a intervenções cognitivo-comportamentais e muitas vezes respondem mais rapidamente do que os adultos.

Um aspecto animador do trabalho com crianças e adolescentes é que se podem intervir nos chamados *transtornos* que, em muitos casos, podem ser melhorados precocemente. Isso pode ser devido à sua habilidade de serem flexíveis e à duração relativamente mais breve de suas dificuldades comportamentais ou emocionais.

O tratamento de dificuldades comportamentais e emocionais vividas por crianças exige atenção sobre as diferenças individuais no desenvolvimento cognitivo/emocional e à série de sistema sócio/culturais nos quais a criança funciona.

A terapia cognitivo-comportamental de crianças, assim como no trabalho com adultos, fundamenta-se na suposição de que - o comportamento é adaptativo e de que existe *interação entre pensamentos, sentimentos e condutas* do indivíduo.

O maior impulso da terapia cognitivo-comportamental é em direção à compreensão da natureza e do desenvolvimento do repertório comportamental de um indivíduo e dos processos cognitivos que o acompanham.

As cognições são vistas como um *conjunto de conhecimentos ou crenças* e um conjunto de estratégias que utilizam estas informações de forma adaptativa.

*“A cognição não é um conceito singular ou unitário, mas um termo geral que se refere a um sistema complexo”*  
Kendall e Dobson (1993).

As cognições incluem os pensamentos ou auto-afirmações atuais de uma pessoa, bem como suas percepções, avaliações, crenças tácitas ou esquemas, atitudes, lembranças, objetivos, padrões e valores, expectativas e atribuições.

As cognições, dessa forma, podem ser vistas como *um conjunto de habilidades complexas que incorpora as estratégias de resolução de problemas ou de como lidar com os mesmos, a comunicação e o conhecimento de base lingüística, e as habilidades interpessoais* (Weimer, 1977).

Na prática, a suposição fundamental da TCC, é a de que *as cognições influenciam as emoções e o comportamento*.

Fatores biológicos, genéticos, interpessoais e ambientais influenciam-se reciprocamente, colocando as crianças em risco para o desenvolvimento de dificuldades comportamentais e emocionais.

A terapia cognitivo-comportamental de crianças enfatiza os efeitos de crenças e atitudes mal adaptativas ou disfuncionais no comportamento atual.

A reação da criança frente a um evento é influenciada pelos significados que ela dá ao fato. Assim, as respostas emocionais e comportamentais a fatos da vida diária são uma função de como tais eventos são percebidos e lembrados.

Quando as respostas comportamentais e emocionais da criança não são adaptadas – ou seja, são inadequadas ou prejudicam sua adaptação social e acadêmica – presume-se que devem faltar-lhes *habilidades comportamentais* mais adequadas, ou que suas crenças (conteúdos cognitivos) ou capacidade de resolução de problemas (processos cognitivos) estejam, de certa forma, perturbados. Estas dificuldades podem refletir distorções ou deficiências cognitivas o que se referem à falta de processamento cognitivo eficaz, como pode ser demonstrado por uma criança desatenta que aborda os problemas de forma impulsiva e não reflexiva.

As “distorções cognitivas”, por sua vez, refere-se a crenças ou atitudes baseadas em lógicas irracionais ou distorcidas como pode ser manifestado por uma criança que sistematicamente minimiza suas habilidades ou que seletivamente não considera ou rejeita o apoio oferecido pelos outros.



NÚCLEO DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO  
DE SANTOS

## Terapia Cognitivo Comportamental com crianças

por Valéria Christina de Souza Santos  
Psicoterapeuta e Supervisora

Dessa forma a evolução da terapia inicia com uma cuidadosa avaliação de fatores que contribuem para as dificuldades comportamentais emocionais da criança; seguido de pela introdução de intervenções determinadas a aumentar a competência comportamental, bem como de técnicas empregadas na correção de cognições errôneas ou que não se adaptam.

Entre as intervenções cognitivas incluem-se exercícios em uma perspectiva social ou resolução de problemas sociais, treinamento de relaxamento, construção de imagens, uso de afirmações em relação a si próprio para lidar com problemas e exercícios de autocontrole.

Tais intervenções foram inicialmente desenvolvidas para o tratamento de transtornos emocionais entre adultos e tem origem em modelos de funcionamento humano racionalista ou “baseados na realidade” (Mahoney e Nezworski, 1985). Essas técnicas devem ser *adaptadas* ao uso com crianças, considerando que estas não possuem uma *sofisticação social, lingüística e cognitiva*.

Com isso devemos simplificar nossas intervenções, de forma que sejam proporcionais às habilidades de nossos pacientes.

A Terapia cognitivo comportamental com crianças é promissora no sentido de que reconhece a importância das variáveis: cognitiva, comportamental, afetiva e sócio-ambiental na etiologia e manutenção de transtornos emocionais.

A TCC com crianças desafia modelos utilizados na intervenção com adultos, exigindo atenção aos contextos interpessoais nos quais as crenças e atitudes das crianças são alcançadas, bem como aos fatores do desenvolvimento associados à mudança comportamental e emocional.