

Contribuições da TCC na psicoterapia infantil: um relato de experiência

Contributions of CBT in child psychotherapy: an experience report

Eduarda Stein Sanini³, Tatiana da Silva⁴ e Aline da Silva Piason⁵

Resumo: Este trabalho apresenta um relato de experiência de estágio curricular em Psicologia, realizado a partir de agosto de 2024 em uma clínica especializada em atendimento psicológico e formação em Psicologia. O objetivo é discutir as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para a psicoterapia infantil, com base nas percepções de uma estagiária. Trata-se de um estudo qualitativo que integra experiências práticas e fundamentos teóricos, contribuindo para o desenvolvimento profissional e científico. As vivências relatadas referem-se ao atendimento de duas crianças de sete anos, acompanhadas na TCC desde agosto de 2024. Ambas já estavam em tratamento na abordagem Sistêmica com a mesma terapeuta desde o ano anterior. Para garantir a ética, obteve-se consentimento dos responsáveis por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram adotados pseudônimos. A prática da TCC demonstrou resultados significativos no processo terapêutico das crianças. Destacam-se a clareza e o engajamento proporcionados pela estruturação das sessões, a eficácia das intervenções vinculares baseadas na TCC e o impacto do empirismo colaborativo no desenvolvimento de pensamentos e comportamentos mais adaptativos. Essas estratégias favoreceram a promoção da saúde mental e trouxeram ganhos específicos para cada caso. O estudo evidencia a relevância da TCC na psicoterapia infantil e reforça a importância do estágio supervisionado para a formação profissional, proporcionando uma compreensão integrada da teoria e da prática clínica.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Psicoterapia infantil; Relato de experiência.

Abstract: This paper presents an experience report from a curricular internship in Psychology, conducted from August 2024 at a clinic specializing in psychological care and professional training. The objective is to discuss the contributions of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) to child psychotherapy based on the perceptions of an intern. This qualitative study integrates practical experiences and theoretical foundations, contributing to professional and scientific development. The reported experiences refer to the treatment of two seven-year-old children who have been in CBT since August 2024. Both had previously been receiving therapy through the Systemic approach with the same therapist since the previous year. To ensure ethical conduct, informed consent was obtained from legal guardians through the Free and Informed Consent Form (FICF), and pseudonyms were used to protect the children's identities. CBT practice demonstrated significant results in the therapeutic process. Notable aspects include the clarity and engagement facilitated by structured sessions, the effectiveness of relational interventions based on CBT principles, and the impact of collaborative empiricism on the development of more adaptive thoughts and behaviors. These strategies not only supported mental health promotion but also resulted in specific benefits for each case. This study highlights the relevance of CBT in child psychotherapy and reinforces the importance of supervised internships in professional training, providing an integrated understanding of theory and clinical practice.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy; Child Psychotherapy; Experience Report.

³ Centro Universitário Cesuca, curso de Psicologia. ORCID: 0009-0006-3904-1338. E-mail: eduarda.sanini@gmail.com

⁴ Centro Universitário Cesuca. ORCID: 0009-0000-0791-5260. E-mail: psicologatatianasilva.psico@gmail.com

⁵ Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. ORCID: 0009-0002-6986-2090. E-mail: alinepiason@cesuca.edu.br

Introdução

Este artigo trata-se de um relato de experiência de estágio curricular profissional III, desenvolvido a partir de agosto de 2024 em uma clínica especializada em atendimento psicológico e formação em psicologia da região metropolitana de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. A partir deste trabalho, busca-se discutir e integrar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para a prática clínica da psicoterapia infantil.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surgiu como uma resposta à insatisfação e às limitações observadas nas duas abordagens psicoterapêuticas dominantes da década de 1960. Enquanto o Behaviorismo era criticado pelo foco restrito à modificação de comportamentos observáveis, limitando as possibilidades de intervenção e a percepção acerca do funcionamento psicológico, o modelo psicodinâmico proposto pela Psicanálise era questionado pela ausência de resultados científicos que confirmassem sua eficácia. Dessa forma, muitos pesquisadores voltaram-se para o estudo de teorias mais complexas acerca da psique humana, passando a considerar o domínio cognitivo em seus pressupostos (Dobson, 2006).

Dentre os principais pesquisadores vinculados à TCC, destaca-se Aaron T. Beck. Durante as décadas de 1950 e 1960, enquanto trabalhava com a Psicanálise no tratamento de pacientes diagnosticados com transtorno depressivo, Beck percebeu limitações em seu exercício profissional, questionando a validade empírica das técnicas e postulações psicanalíticas. Suas observações clínicas o levaram a identificar a relevância da cognição para a perpetuação dos sintomas e do funcionamento depressivo, assim como a existência de diferentes categorias de pensamento. Estas proposições, posteriormente, sustentaram o arcabouço teórico da Terapia Cognitivo-Comportamental clássica (Beck, 2022).

Para a TCC, as respostas emocionais e comportamentais apresentadas pelos indivíduos frente às suas vivências particulares são precedidas por pensamentos. As avaliações cognitivas que emergem a partir dessas experiências individuais podem ser adaptativas, ou, em certos casos, demonstrar algum nível de disfunção (Wright et al., 2019). De acordo com Beck (2022), os pensamentos disfuncionais, vistos como catalisadores do humor e do comportamento do sujeito, estão presentes em diversos transtornos psicológicos, associados a diferentes níveis da cognição.

Em um nível mais superficial da consciência, Beck identificou a presença de *pensamentos automáticos*. Estas cognições são caracterizadas pela sua instantaneidade e pela avaliação imediata das experiências individuais. Com frequência, os pensamentos automáticos suscitam respostas emocionais e comportamentais significativas, facilitando sua identificação. Em um segundo nível da cognição, encontram-se as *crenças intermediárias*, compostas por regras e pressupostos desenvolvidos para resolução das *crenças centrais*, embora apenas contribuam para sua manutenção. As *crenças centrais*, em última análise, referem-se a um nível mais profundo e duradouro da consciência, incluindo a visão do sujeito acerca do mundo e dos outros, do futuro e de si mesmo (Beck, 2022; Wright et al., 2019).

Segundo Beck (2022), as experiências obtidas ao longo de todo o desenvolvimento, incluindo o período da infância, corroboram para a construção destas crenças mais persistentes. Ao estruturar ideias acerca de si, da realidade, de terceiros e do futuro, o indivíduo tende a consolidar formas mais rígidas e generalistas de interpretar suas vivências. Nesse sentido, o sofrimento estaria intrinsecamente relacionado às cognições mais cristalizadas e disfuncionais. As

crenças centrais desadaptativas, de modo geral, se dividem em três categorias distintas: desamparo, desamor e desvalor (Beck, 2022).

Embora os transtornos psicológicos variem amplamente e possuam manifestações clínicas heterogêneas, Beck observou que determinados padrões de pensamentos desadaptativos são comuns em vários deles. Esses erros lógicos, intitulados como *distorções cognitivas*, foram organizados em 14 categorias e influenciam diretamente na forma como o indivíduo percebe e interpreta suas experiências. Tal mecanismo de funcionamento, por sua vez, tende a intensificar o sofrimento e fortalecer as crenças centrais desadaptativas (Knapp, 2007).

Com base no *modelo cognitivo*, que sugere que nossas interpretações individuais geram respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas, a Terapia Cognitivo-Comportamental se propõe a identificar e compreender os principais pensamentos desadaptativos mantidos pelo sujeito, considerando tanto os três níveis de cognição quanto às distorções características presentes. Consequentemente, apenas por meio de uma *conceitualização cognitiva* individualizada, o psicoterapeuta pode formular hipóteses e planejar o tratamento adequado às necessidades de cada paciente (Beck, 1979; Beck, 2022).

Sendo o padrão de pensamento disfuncional um fator fundamental para o adoecimento psíquico, a Terapia Cognitivo-Comportamental possui como objetivo principal estimular a reestruturação cognitiva e promover maior autonomia para os pacientes. Ao contrário de outras abordagens, a TCC enfatiza a colaboração ativa entre paciente e terapeuta ao longo de todo o tratamento, de modo a garantir que tanto as hipóteses levantadas quanto às intervenções propostas estejam alinhadas aos objetivos do sujeito em psicoterapia, aos seus valores individuais e a sua realidade. É por meio de uma aliança terapêutica pautada no empirismo colaborativo, empatia e autenticidade que esses indivíduos podem assumir um papel central no seu processo de melhora (Wright et al., 2019).

Com esta finalidade, a referida abordagem psicoterapêutica faz o uso de um extenso repertório de intervenções cognitivas e comportamentais, que são utilizadas de maneira conjunta no decorrer do tratamento. As técnicas comportamentais têm por objetivo o desenvolvimento de habilidades e estratégias de enfrentamento mais adaptativas, assim como a modificação dos padrões de comportamento que corroborem com a manutenção das crenças centrais desadaptativas, enquanto as cognitivas estão voltadas para a identificação, avaliação, questionamento e formulação de meios mais flexíveis de pensar e agir (Leahy, 2018).

A psicoterapia baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental é adaptável a pessoas de diferentes faixas etárias. No tratamento de pacientes adultos, os conceitos e técnicas da TCC são discutidos de maneira mais clara e objetiva, enquanto com públicos mais jovens, seus pressupostos são explorados através de jogos e atividades lúdicas (Friedberg & McClure, 2007).

A prática clínica da Terapia Cognitivo-Comportamental com crianças demanda um conjunto diversificado de competências por parte do terapeuta. Além da necessidade de explorar as postulações dessa abordagem por intermédio de recursos lúdicos e outras atividades adequadas à realidade do infante, é fundamental que o profissional estabeleça um bom vínculo com os familiares do paciente e promova a participação dos mesmos durante o processo terapêutico. Essa proposição se justifica tanto na preservação dos ganhos obtidos ao longo da psicoterapia, quanto pela evidência de que as atitudes e percepções individuais destes adultos influenciam significativamente as

estruturas de pensamentos dos infantes, contribuindo para a manutenção das crenças, sejam estas disfuncionais ou adaptativas (Friedberg & McClure, 2007).

Conforme Petersen e Wainer (2011), a Terapia Cognitivo-Comportamental para crianças demonstra-se extremamente relevante, pois a presença de sintomas e comportamentos disfuncionais pode ser preditiva do desenvolvimento de psicopatologias ao longo do ciclo vital. Essa perspectiva é sustentada pelo fato de que os esquemas cognitivos são formados durante a infância e podem ser reforçados à medida que a criança cresce. Os esquemas tendem a se cristalizar entre a adolescência e a idade adulta devido às reiteradas experiências de aprendizagem, o que destaca a relevância das intervenções precoces na promoção de saúde mental e construção de padrões de pensamento e comportamento mais adaptativos (Friedberg & McClure, 2007). Nesse sentido, este trabalho objetiva articular e analisar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental na psicoterapia infantil, destacando suas aplicações práticas e repercussões clínicas através das percepções de uma estagiária de Psicologia.

Metodologia

O presente artigo refere-se a um relato de experiência de estágio profissional em Psicologia, desenvolvido através da Terapia Cognitivo-Comportamental. Segundo Mussi et al. (2021), este tipo de produção acadêmica, de caráter qualitativo, objetiva colaborar para a construção do conhecimento científico e para a formação profissional, por meio da integração de referenciais teóricos reconhecidos pela área e de uma descrição aprofundada das vivências e fenômenos observados durante a prática de estágio. Para garantir o cumprimento dos aspectos éticos e do sigilo profissional na elaboração deste relato, obteve-se o consentimento prévio dos referidos pacientes através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Além disso, foram utilizados pseudônimos sempre que necessário para a preservação da identidade dos sujeitos mencionados ao longo do artigo. As experiências que compõem este relato foram obtidas a partir das sessões de psicoterapia de duas crianças, ambas com sete anos, atendidas a partir de agosto de 2024 na Terapia Cognitivo-Comportamental. Estes pacientes já se encontravam em tratamento psicológico desde o ano anterior, sendo acompanhados através da abordagem Sistêmica pela mesma acadêmica. Com o encerramento do primeiro ciclo de estágio, obteve-se o consentimento das famílias para a transição para a nova linha teórica, a fim de preservar o vínculo e assegurar a continuidade do processo terapêutico.

Relato de experiência

A experiência de estágio descrita a seguir sucedeu-se em um instituto especializado em Psicologia, situado na região metropolitana de Porto Alegre. A instituição oferece atendimento psicológico a crianças, adolescentes, adultos e idosos, além de formação e supervisão qualificada para profissionais da saúde mental. Estruturada em torno de três abordagens teóricas, a clínica possibilita às suas pessoas estagiárias o desenvolvimento de competências técnicas para o exercício profissional da Psicologia e experiências integrativas. Dessa forma, este relato refere-se às contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental observadas pela autora, durante a prática de psicoterapia clínica com crianças.

Os subsídios que sustentam a produção deste trabalho foram obtidos através da percepção da estagiária acerca dos atendimentos em TCC realizados

com duas crianças. O primeiro caso mencionado trata-se da Paciente 1, uma menina de sete anos que está em psicoterapia desde outubro de 2023. Sua demanda inicial referia-se a dificuldade na identificação, compreensão e expressão das próprias emoções. O segundo paciente referido neste relato de experiência é o Paciente 2, um menino de sete anos, cuja necessidade inicial relacionava-se aos padrões de comportamento desadaptativos e sintomas de desregulação emocional, estando em psicoterapia com a estagiária desde dezembro de 2023. Ambos os casos foram acompanhados através da Terapia Sistêmica até julho de 2024. Apesar dos resultados terapêuticos obtidos, os infantes mantiveram-se em acompanhamento psicológico a fim de explorar outras demandas observadas tanto pelas famílias, como pela estagiária e supervisora. Para elucidação das percepções discutidas neste artigo, as experiências da estagiária estão organizadas a partir de cinco aspectos, descritos a seguir.

Os primeiros pontos a serem destacados neste relato envolvem a transição entre abordagens terapêuticas e a construção das rotinas de atendimento. Para que a mudança ocorresse de forma gradual para os pacientes, a estagiária procurou introduzir progressivamente os pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental com cada uma das crianças, construindo, através do empirismo colaborativo, rotinas e regras de atendimento individualizadas. Dessa forma, a autora se dedicou a explorar práticas lúdicas e significativas aos infantes, de modo a incorporá-las à estrutura convencional das sessões em TCC. Com a Paciente 1, tanto a checagem do humor quanto o resumo da semana foram avaliados pela estagiária através de uma intervenção denominada “chá da tarde”, enquanto com o Paciente 2, estes mesmos aspectos foram abordados por meio de recursos gráficos e construção de desenhos. Além da checagem do humor e resumo semanal, os tópicos da agenda e alguns elementos cognitivos e comportamentais também foram enfocados nesses momentos, conforme as temáticas trazidas pelas crianças.

Neste contexto, a estagiária percebeu diferenças importantes nas reações dos infantes com o novo modelo terapêutico, introduzindo o terceiro aspecto mencionado neste artigo. Inicialmente, o denominado Paciente 2 apresentou contrariedade e dificuldades de adaptação à nova estrutura das sessões, evidenciando a falta de familiaridade com rotinas mais direcionadas e dificuldade em aderir às atividades propostas. Seus comportamentos levaram a estagiária a adaptar os meios para realização da checagem do humor e resumo semanal, considerando seu atual interesse por atividades de escrita e leitura. Já a Paciente 1, por outro lado, apresentou uma boa adesão à construção e perpetuação das rotinas de atendimento, colaborando com a estagiária no desenvolvimento de cada um dos itens que compõem a agenda. Sua principal dificuldade, em oposição ao Paciente 2, refere-se a rigidez cognitiva e comportamental, o que requer da estudante uma postura terapêutica flexível, com a introdução de mudanças graduais ao longo das sessões.

O enfoque no vínculo com esses pacientes, a partir dos princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental, constitui outro aspecto central na experiência da estagiária. Embora a aliança terapêutica já tivesse sido estabelecida durante o primeiro ciclo de estágio, a autora observou mudanças significativas nas expressões e comportamentos das crianças a partir das intervenções vinculares pautadas na TCC. Ao reconhecer as vivências individuais dos infantes como legítimas e importantes, através da escuta empática e validação emocional, a estagiária possibilitou que tanto a Paciente 1 quanto a Paciente 2 se sentissem seguros para exploração de temáticas inéditas na psicoterapia. Na percepção da estudante, estas estratégias terapêuticas facilitaram a manifestação de pensa-

mentos automáticos por parte das crianças, assim como respostas emocionais e comportamentais que parecem surgir na presença de crenças desadaptativas.

Apesar das particularidades de cada caso, foi possível identificar contribuições semelhantes da Terapia Cognitivo-Comportamental para ambas as crianças. De acordo com suas vivências enquanto terapeuta, a estudante observou que o estabelecimento de rotinas de atendimento, a construção colaborativa durante as sessões e o fortalecimento do vínculo parecem ter facilitado a verbalização e a expressão de experiências emocionais significativas pelos infantes, contribuindo também para a adesão ao tratamento. Para mais, as crianças atendidas também foram capazes de verbalizar e identificar pensamentos automáticos, mesmo com o curto período de atendimento em TCC. Acrescenta-se a estes resultados, a clareza e objetividade da estagiária para a condução da psicoterapia, um aspecto que pode ter sido facilitado pela nova abordagem terapêutica.

Além das repercussões supracitadas, a autora deste relato também identificou resultados individuais nos atendimentos de cada um dos infantes a partir da introdução da TCC. Os efeitos positivos observados no tratamento da Paciente 1 relacionam-se à flexibilização cognitiva, um dos principais objetivos terapêuticos. Para alcançar essas metas, a estagiária utilizou estratégias voltadas à contestação de padrões de pensamentos rígidos verbalizados por ela. Esta prática se sucedeu, principalmente, através da combinação de massinhas de modelar para a produção dos recursos lúdicos utilizados no “chá da tarde”. Anterior às intervenções propostas pela estudante, a Paciente 1 apresentava resistência para misturar diferentes cores desses materiais, estabelecendo como regra que as massinhas não deveriam ser unidas, uma vez que não seria possível trazê-las ao estado original outra vez. Considerando as propostas da estagiária, que estimulou a experimentação e a possibilidade de criação de novas cores, ela demonstrou o alcance de uma flexibilidade cognitiva, tomando iniciativa para unir as massinhas nas sessões subsequentes. Estes resultados também repercutiram sobre outras percepções rígidas anteriormente apresentadas pela paciente, especialmente acerca da temática de recasamento de sua mãe.

Quanto ao Paciente 2, as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental percebidas pela estagiária envolvem, sobretudo, o desenvolvimento de estratégias e comportamentos adaptativos frente aos sintomas de desregulação emocional. A estudante, ao validar a expressão de suas emoções e construir colaborativamente meios para manejo da irritabilidade, percebeu a redução das respostas fisiológicas e comportamentais do infante frente aos estímulos estressores. No decorrer dos atendimentos, ele demonstrou maior tolerância à frustração e a utilização de estratégias de enfrentamento mais adaptativas em resposta aos pensamentos automáticos manifestados durante a psicoterapia. Estas respostas também se apresentaram nas interações entre paciente e terapeuta, o que, sob perspectiva da autora, indica que o Paciente 2 está mais atento à expressividade emocional dos outros, apresentando capacidade de interagir de maneira mais saudável, mesmo diante de reações que considera negativas.

Discussão

Este trabalho propôs-se a relatar, discutir e integrar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental na psicoterapia infantil, através das percepções de uma estagiária de Psicologia. As experiências da autora abordadas ao longo do artigo enfatizam a relevância desta abordagem terapêutica na

consolidação do vínculo, adesão ao tratamento, promoção de saúde mental e desenvolvimento de padrões de pensamentos e comportamento mais adaptativos por parte das crianças atendidas. Esses resultados se tornam ainda mais significativos quando discutidos à luz da literatura científica.

Um dos primeiros benefícios da Terapia Cognitivo-Comportamental observados pela estagiária nos atendimentos infantis está relacionado à organização estrutural do processo terapêutico. Segundo Beck (2022) a estruturação das sessões de psicoterapia na TCC favorece tanto o progresso dos pacientes quanto a condução do tratamento, promovendo uma melhora significativa aos sujeitos atendidos mesmo a curto prazo. Ainda que existam diferenças no processo terapêutico com adultos e crianças, um dos princípios preservados pelos terapeutas infantis é a estruturação das sessões (Friedberg & McClure, 2007). Ao refletir sobre as experiências elucidadas neste relato, percebe-se que tanto a Paciente 1 quanto a Paciente 2 se beneficiaram de uma abordagem mais direcionada, mesmo nas sessões iniciais. Observa-se, a partir das percepções da autora, que a estruturação das sessões pode ter proporcionado aos infantes uma maior sensação de segurança e previsibilidade, favorecendo o engajamento nas atividades, assim como o surgimento de pautas relevantes, à medida que compreendiam as expectativas e objetivos dos atendimentos.

De forma complementar, Petersen e Wainer (2011), destacam a importância da incorporação dos pressupostos da TCC na estrutura das sessões de psicoterapia com crianças, pontuando a necessidade de o terapeuta equilibrar a aplicação de técnicas e protocolos específicos com a flexibilidade para compreender a subjetividade e o contexto de cada paciente. Conforme os autores, a fim de que a psicoterapia Cognitivo-Comportamental com crianças seja efetiva, o encontro entre a ciência, a arte e o lúdico é indispensável. Estes aspectos mostram-se especialmente relevantes na experiência da estagiária, que precisou identificar práticas significativas e individualizadas para seus pacientes durante a condução do tratamento. Enquanto a Paciente 1 demonstrou se beneficiar de atividades lúdicas como o “chá da tarde”, os estímulos direcionados ao Paciente 2 durante o resumo da semana e a checagem do humor precisaram ser readaptados aos seus interesses atuais, exigindo da estagiária uma postura flexível, atenta e empática. Nesse sentido, ao criar um espaço colaborativo, considerando a criatividade e as potencialidades de cada uma das crianças atendidas na incorporação das técnicas da TCC, a autora possibilitou a inserção dos infantes no centro de seu processo de melhora.

Outro princípio fundamental da Terapia Cognitivo-Comportamental é a colaboração entre paciente e terapeuta, que não apenas fortalece o vínculo terapêutico, mas também favorece o engajamento no tratamento, o desenvolvimento de novas habilidades e padrões de pensamento, além de promover a aplicação de técnicas adaptadas à realidade do paciente, contribuindo para sua independência e autonomia. (Beck, 2022). Na experiência da estagiária, este aspecto foi abordado por meio da inclusão das crianças na tomada de decisão sobre diversos pontos da psicoterapia, como a construção colaborativa das rotinas de atendimento, a escolha e elaboração de recursos lúdicos individualizados, a definição de atividades a serem realizadas e a estimulação de diálogo para incentivar escolhas mais assertivas.

As intervenções vinculares empregadas pela terapeuta com a Paciente 1 e o Paciente 2 também evidenciam contribuições significativas da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento infantil. Para consolidação da aliança terapêutica, a estagiária procurou acolher as experiências emocionais das crianças, validando sua expressividade e demonstrando genuíno interesse

e consideração por elas. A partir destas intervenções, a Paciente 1 se demonstrou segura para partilhar conteúdos que lhe causavam desconforto, como o receio de permanecer longe da mãe e as implicações de seu recasamento. O mesmo parece ter sido possibilitado ao Paciente 2, que conseguiu identificar e manifestar pensamentos automáticos, assim como verbalizar assuntos que lhe causavam medo ou irritabilidade. Essas estratégias terapêuticas se sustentam nas habilidades de aconselhamento rogerianas descritas por Beck (2022). Na TCC, o comprometimento do terapeuta com os pacientes, expresso por meio de afirmações empáticas, validação emocional, encorajamento e aceitação incondicional, é essencial para o sucesso e a continuidade do tratamento psicológico. A escolha cuidadosa de interações verbais e não verbais por parte do terapeuta pode facilitar o estabelecimento do *rappor*t, fortalecer o vínculo terapêutico e auxiliar o paciente a desenvolver formas mais adaptativas de agir e pensar (Beck, 2022).

Na experiência da estagiária, o estabelecimento de um espaço terapêutico pautado no empirismo colaborativo e na descoberta guiada, integrando as intervenções discutidas ao longo deste artigo, também parece ter propiciado o surgimento e a identificação de pensamentos automáticos por parte das crianças. Para a Terapia Cognitivo-Comportamental, estas cognições rápidas e avaliativas representam um ponto de partida fundamental para compreender as estruturas de pensamento disfuncionais mantidas pelo sujeito. Através dos pensamentos automáticos, terapeuta e paciente podem, conjuntamente, identificar as crenças subjacentes e explorar as crenças centrais, que sustentam esses esquemas pessoais e reforçam sua disfuncionalidade. (Beck, 2022; Wright et al., 2019) Embora os esquemas cognitivos tendam a se solidificar entre a adolescência e da adultez, o desenvolvimento de pensamentos alternativos e adaptativos desde a infância pode desempenhar um importante papel na promoção de saúde mental, bem como na efetividade de intervenções precoces (Friedberg & McClure, 2007; Petersen & Wainer, 2011). Nesse sentido, a estudante percebe que tanto Paciente 1 quanto Paciente 2 têm se beneficiado da psicoterapia através desta abordagem teórica. Ainda que seus esquemas cognitivos não estejam consolidados, os infantes têm tido a oportunidade de construir novas maneiras de pensar e agir, fortalecendo crenças adaptativas acerca de si, do futuro, do mundo e dos outros.

Além disso, a autora deste relato também identificou contribuições individuais da Terapia Cognitivo-Comportamental com cada uma das crianças acompanhadas. A Paciente 1 demonstra ter atingido avanços significativos a partir da utilização de técnicas cognitivas por parte da estagiária, alcançando maior nível de flexibilidade em seus pensamentos, o que também repercutiu em emoções e comportamentos, considerando a interrelação entre estas instâncias. Sabe-se que a reestruturação cognitiva é um dos objetivos principais do tratamento através dessa abordagem teórica (Beck, 2022; Wright et al., 2019). O Paciente 2, por outro lado, já apresenta melhoras no manejo de emoções desconfortáveis como a raiva e a tristeza. Atribui-se esses ganhos terapêuticos principalmente às estratégias de regulação emocional desenvolvidas conjuntamente e à experimentação da expressividade emocional na psicoterapia, o que, segundo Leahy (2018) pode contribuir para a promoção da saúde mental, uma vez que os comportamentos de esquiva em relação às experiências emocionais desconfortáveis tendem a direcionar o indivíduo para consequências prejudiciais a longo prazo.

Conclusão

Conclui-se, a partir das experiências relatadas ao longo deste artigo, que a prática da psicoterapia Cognitivo-Comportamental com crianças proporcionou contribuições significativas para cada um dos infantes. Apesar das dificuldades iniciais apresentadas tanto pelos pacientes quanto pela estagiária, e do pequeno número de sessões desenvolvidas através dessa abordagem, tanto a Paciente 1 quanto o Paciente 2 demonstram-se mais seguros e engajados quanto ao processo terapêutico. A estruturação das sessões, assim como as intervenções vinculares da TCC aumentaram a sensação de previsibilidade e a clareza por parte das crianças, que se sentiram confiantes em verbalizar conteúdos desconfortáveis e identificar pensamentos automáticos. Essas percepções também parecem ter sido reforçadas pela construção colaborativa das rotinas de atendimento e a inserção das crianças na tomada de decisão acerca de alguns aspectos da psicoterapia. Diante do reconhecimento e validação de suas vivências e expressividade emocional, facilitados pelo manejo da estagiária, as crianças também desenvolveram comportamentos mais adaptativos e flexibilidade cognitiva, o que foi evidenciado neste estudo.

Além dos aportes da Terapia Cognitivo-Comportamental nos casos atendidos pela estagiária, observa-se também contribuições da abordagem terapêutica para o desenvolvimento profissional da autora deste relato. Ao apropriar-se técnica e teoricamente da Terapia Cognitivo-Comportamental, a estudante desenvolveu maior clareza sobre os objetivos terapêuticos de cada caso atendido, o que trouxe reflexos importantes para a elaboração de planos de intervenção mais adequados à realidade e subjetividade das crianças. A prática clínica proporcionada pelo estágio, alinhada às supervisões semanais, não apenas aprimorou as competências adquiridas ao longo do primeiro ciclo de estágio, como também inaugurou perspectivas e estratégias para intervenções futuras.

Referências

- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Meridian.
- Beck, J. S. (2022). *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática* (3ª ed.). Artmed.
- Dobson, K. S. (2006). *Manual de Terapias Cognitivo-Comportamentais*. (2ª ed.). Artmed.
- Friedberg, R. D. & McClure, J. M. (2007). *A prática clínica da Terapia Cognitiva com crianças e adolescentes*. Artmed.
- Knapp, P. (2007). *Terapia Cognitivo-Comportamental na prática psiquiátrica*.
- Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. (2ª ed.). Artmed.
- Petersen, C. S. & Wainer, R. (2011). *Terapias Cognitivo-Comportamentais para crianças e adolescentes: ciência e arte*. Artmed.
- Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E. & Basco, M. R. (2019). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. (2ª ed.). Artmed.