

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA EUGÊNIA LEITE GUALBERTO

**A IMPORTÂNCIA DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NA INFÂNCIA E O  
PAPEL DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO ESTRATÉGIA  
DE DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL**

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2024

MARIA EUGÊNIA LEITE GUALBERTO

**A IMPORTÂNCIA DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NA INFÂNCIA E O  
PAPEL DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO ESTRATÉGIA  
DE DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

**Orientador:** Prof.<sup>a</sup> Silvia Moraes de Santana Ferreira

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

MARIA EUGÊNIA LEITE GUALBERTO

**A IMPORTÂNCIA DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NA INFÂNCIA E O  
PAPEL DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO ESTRATÉGIA  
DE DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 26/06/2024

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Silvia Moraes de Santana Ferreira

Membro: Coord. Flaviane Troglia

Membro: Aux. Coord. Nadyelle Diniz

JUAZEIRO DO NORTE - CE  
2024

# A IMPORTÂNCIA DA AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NA INFÂNCIA E O PAPEL DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Maria Eugênia Leite Gualberto<sup>1</sup>

Silvia Moraes de Santana Ferreira<sup>2</sup>

## RESUMO

Este estudo aborda a importância da autorregulação emocional na infância e a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como estratégia para promover o desenvolvimento emocional. A pesquisa, realizada por meio de revisão bibliográfica e análise qualitativa, destaca a relevância da TCC na promoção da autorregulação emocional infantil. Conclui-se que a TCC é uma abordagem terapêutica eficaz para auxiliar crianças no desenvolvimento de habilidades sólidas de autorregulação emocional, contribuindo para seu bem-estar emocional e social.

**Palavras-chave:** Regulação emocional; Infância; Terapia Cognitivo-Comportamental.

## ABSTRACT

This study addresses the importance of emotional self-regulation in childhood and the effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) as a strategy to promote emotional development. The research, carried out through literature review and qualitative analysis, highlights the relevance of CBT in promoting children's emotional self-regulation. It is concluded that CBT is an effective therapeutic approach to assist children in the development of solid emotional self-regulation skills, contributing to their emotional and social well-being.

**Keywords:** Emotional regulation; Childhood; Cognitive-Behavioral Therapy.

## 1 INTRODUÇÃO

Uma emoção pode ser definida como uma experiência que apresenta múltiplas dimensões: (1) envolve diferentes níveis de ativação e graus de prazer-desprazer; (2) está associada a experiências subjetivas, sensações somáticas e tendências motivacionais; (3) é influenciada por fatores contextuais e culturais; e (4) pode ser regulada, em certa medida, por meio de processos intrapessoais e interpessoais (Hofmann, 2023).

Segundo a literatura, as emoções não são intrinsecamente boas ou ruins, mas sim percebidas como agradáveis ou desagradáveis dependendo do contexto e da interpretação individual. Além disso, é apontado que as emoções podem ser reguladas tanto intrapessoal,

através de estratégias cognitivas como reavaliação ou supressão, quanto interpessoal, por meio das interações com outras pessoas (Hofmann, 2023).

Como afirmou Galindo e Simeão (2023), a Regulação Emocional consiste em uma ação, seja consciente ou não, voltada para a modulação de uma emoção, com o intuito de alterar sua natureza, intensidade ou duração. É amplamente reconhecido que a regulação emocional desempenha um papel fundamental no bem-estar psicossocial e na adaptação dos indivíduos. Quando as emoções não são devidamente reguladas, podem surgir respostas emocionais excessivas, inadequadas ou prejudiciais para as relações interpessoais.

A linguagem da emoção desempenha um papel significativo na socialização emocional das crianças. As famílias variam em seu uso de palavras relacionadas às emoções, na forma como as distinguem e as nomeiam, assim como no incentivo à discussão sobre elas. Essa prática de “conversa sobre emoções” influencia as futuras tendências em relação à alexitimia ou à capacidade de reconhecer e nomear emoções. É observado que famílias que adotam essa abordagem têm uma menor propensão a criar crianças com alexitimia (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

Conforme estudos sobre regulação emocional e apego, as primeiras relações de apego de uma criança desempenham um papel crucial no desenvolvimento da regulação emocional. Inicialmente, a expressão emocional da criança serve como um meio de comunicação das suas necessidades para as figuras de apego. Com o tempo, essa regulação emocional é aprimorada através da criação de uma base segura, onde a criança aprende a regular suas emoções ao explorar o mundo, resultando em uma redução da ansiedade e aumento da confiança.

Durante as idades de 3 a 6 anos, a regulação emocional se torna fundamental para a socialização, pois a criança aprende a reconhecer e responder aos estados internos dos outros e a relacionar o presente com o passado e o futuro. Esse processo de aprendizagem é fortemente influenciado pelo ambiente social e pelas interações entre pais e filhos ao longo do tempo (Hofmann, 2023).

No decorrer deste trabalho, são descritas técnicas de regulação emocional que abrangem a capacidade de identificar e categorizar emoções, utilizar emoções para orientar escolhas e clarificar valores, compreender a natureza das emoções e evitar interpretações negativas, bem como estratégias para o gerenciamento e controle emocional (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A desregulação emocional ocorre quando o indivíduo enfrenta dificuldades em lidar com a influência das emoções, podendo manifestar-se tanto por meio de dificuldades associadas à própria resposta emocional (como intensidade problemática, duração, frequência e tipo de

emoção), quanto pelas estratégias de regulação emocional empregadas (Galindo; Simeão, 2023).

De acordo com pesquisas, a incapacidade de reconhecer, classificar, diferenciar e fazer a conexão entre as emoções e os eventos é denominada "alexitimia" e está correlacionada a uma ampla gama de problemas, como abuso de substâncias, transtornos alimentares, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e outros distúrbios (Leahy; Tirsch; Napolitano, 2013).

Este trabalho tem como objetivo investigar a relevância da autorregulação emocional na infância, avaliar os impactos da falta de desenvolvimento dessa habilidade e analisar as principais estratégias e técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que podem ser adaptadas e aplicadas para auxiliar crianças nesse processo. Para alcançar esses objetivos, pretende-se explorar a seguinte questão: Como a autorregulação emocional na infância pode ser entendida por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)?

## **2 METODOLOGIA**

Nesta seção, destacamos os aspectos metodológicos fundamentais da pesquisa. Inicialmente, o estudo é classificado como exploratório, conforme Gil (2008), pois visa desenvolver e modificar conceitos para formular hipóteses pesquisáveis para estudos futuros. O objetivo central é ampliar as concepções empíricas e científicas sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental no contexto da autorregulação emocional na infância. Além disso, adota uma abordagem descritiva para descrever as características da população estudada e estabelecer relações entre variáveis, conforme Gil (2008), explorando aspectos históricos, conceituais e empíricos relevantes para a temática investigada.

Quanto ao procedimento de coleta de dados, o estudo emprega uma pesquisa bibliográfica, conforme Prodanov e Freitas (2013), utilizando artigos científicos, livros e dissertações disponíveis em bibliotecas digitais como Google Acadêmico e SciELO. A revisão bibliográfica e análise da literatura foram fundamentais, guiadas por palavras-chave específicas como "autorregulação emocional" e "desenvolvimento emocional", permitindo a seleção criteriosa de materiais relevantes.

Para a análise dos dados, foi adotada uma abordagem qualitativa, adequada para explorar fenômenos complexos como processos emocionais e terapêuticos (Prodanov; Freitas, 2013). Essa metodologia possibilita uma análise detalhada das informações coletadas, contribuindo para uma compreensão ampla e contextualizada dos aspectos sutis da

autorregulação emocional na infância, bem como das nuances da aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental como estratégia nesse contexto. Em resumo, a pesquisa combina uma abordagem exploratória e descritiva, utilizando métodos de coleta bibliográfica e análise qualitativa para investigar a interseção entre Terapia Cognitivo-Comportamental e autorregulação emocional na infância.

### **3 IMPORTÂNCIA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL NA INFÂNCIA**

Diante dos eventos marcantes de 2020, a importância de estudar e debater a regulação das emoções tornou-se ainda mais evidente. A humanidade enfrentou desafios sem precedentes, desde a pandemia do novo coronavírus até a crise econômica e o distanciamento social. Apesar do reconhecimento generalizado da necessidade de manter a estabilidade emocional para enfrentar essas crises, observou-se um aumento alarmante nas taxas de ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático e sofrimento psicológico na população. Isso ressalta a importância crucial da adaptação contextual, da redução da ansiedade sob estresse e da regulação dos impulsos como elementos essenciais para superar os desafios impostos (Galindo; Simeão, 2023).

A flexibilidade mental é definida como a capacidade cerebral para lidar com as mudanças e se adaptar ao inesperado ou com interrupções. No entanto, para os autistas, por exemplo, essa flexibilidade é frequentemente comprometida devido à rigidez mental, o que torna as rotinas uma necessidade extrema para evitar desregulações, estresse e crises (Gaiato, 2023).

Curiosamente, desde as fases iniciais do desenvolvimento, é possível observar que as crianças buscam proteger-se do excesso de ativação ou estimulação. Isso se manifesta, por exemplo, quando buscam formas de regulação do organismo, como pegar uma chupeta ou sugar o dedo para se acalmar, desviar o olhar, virar a cabeça, fechar os olhos ou distrair-se, como estratégia para se proteger de fontes de estresse ou estímulos novos e desconhecidos. Além disso, elas frequentemente buscam o conforto e o aconchego por meio do contato físico, como procurar colo ou consolo (Linhares; Martins, 2015).

As primeiras relações de apego de uma criança são cruciais para seu desenvolvimento emocional. No início, a expressão emocional serve como meio de comunicação das suas necessidades para as figuras de apego. Com o tempo, a regulação emocional é aprimorada, proporcionando à criança uma base segura para explorar o mundo, reduzindo a ansiedade e fortalecendo a confiança. Entre os 3 e 6 anos de idade, a regulação emocional torna-se essencial



para a socialização, permitindo à criança reconhecer e responder aos estados emocionais dos outros. Esse processo é fortemente influenciado pelas interações familiares ao longo do tempo (Hofmann, 2023).

Segundo Souza (2023) as bases emocionais estabelecidas na infância têm um impacto significativo na saúde mental e emocional ao longo da vida adulta, moldando a autoimagem, os padrões de relacionamento e a capacidade de lidar com desafios emocionais. As necessidades emocionais básicas das crianças, como amor, afeto, segurança e conexão social, são fundamentais para seu bem-estar psicológico, regulação emocional e desenvolvimento de relacionamentos saudáveis. Expressões de amor e afeto, como contato afetivo e palavras gentis, são cruciais para promover um senso de valor e segurança emocional nas crianças. Por outro lado, a falta dessas expressões pode levar a sentimentos de rejeição e insegurança emocional (Souza, 2023).

No cenário contemporâneo, os pais enfrentam desafios significativos na criação dos filhos, muitas vezes devido ao uso excessivo de tecnologia pelas crianças. Isso contribui para um quadro em que as crianças se tornam cada vez mais isoladas e desconectadas da realidade, resultando em impactos emocionais e comportamentais negativos, uma realidade cada vez mais comum nos lares brasileiros. A qualidade do tempo investido com os filhos emerge como uma preocupação central, enfatizando a necessidade de os pais encararem esses desafios como oportunidades para promover um desenvolvimento emocional e psicológico saudável. Além disso, a influência dos pais no desenvolvimento das crianças é respaldada pela neurociência, que evidencia os benefícios da interação parental para o crescimento cerebral, emocional e aprendizado dos filhos (Siegel; Rryson, 2015).

Como afirmou Galindo e Simeão (2023), a Regulação Emocional consiste em uma ação, seja consciente ou não, voltada para a modulação de uma emoção, com o intuito de alterar sua natureza, intensidade ou duração. É amplamente reconhecido que a regulação emocional desempenha um papel fundamental no bem-estar psicossocial e na adaptação dos indivíduos. Quando as emoções não são devidamente reguladas, podem surgir respostas emocionais excessivas, inadequadas ou prejudiciais para as relações interpessoais.

A inteligência emocional engloba a consciência e adaptação emocional, apresentando-se como uma característica global com amplas implicações no comportamento adaptativo. Esta compreende quatro elementos-chave: percepção, uso, compreensão e manejo das emoções. Essas habilidades são cruciais em diversas áreas, como relacionamentos interpessoais, resolução de problemas, tomada de decisões, expressão emocional adequada e controle emocional, incluindo o contexto profissional (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

A autorregulação pode ser definida como a habilidade de monitorar e ajustar emoções, pensamentos e comportamentos com o objetivo de alcançar um determinado objetivo ou se adaptar às demandas cognitivas e sociais de situações específicas. Esse processo implica em uma mudança do controle externo para uma regulação interna, que ocorre por meio do processo de assimilação e do controle voluntário mediado pelo próprio indivíduo (Linhares; Martins, 2015).

Conforme Pereira e Valcárcel (2018), educar as crianças para descobrir, identificar e diferenciar emoções é fundamental para seu desenvolvimento emocional, permitindo que experimentem seus sentimentos sem receio, explorem sua identidade e cultivem a autoconsciência. Essa abordagem visa prepará-las para a vida adulta, dotando-as da sensibilidade e sabedoria necessárias para enfrentar os desafios do cotidiano.

A expressão das emoções é considerada um privilégio humano que fortalece os laços afetivos e facilita a proximidade com aqueles que amamos. As emoções, como estados afetivos inatos e automáticos, desempenham um papel crucial em nosso bem-estar, afetando nosso corpo, mente e comportamento, e têm o propósito de nos auxiliar na adaptação às circunstâncias do ambiente. Por fim, os sentimentos surgem como a consciência das emoções, permitindo-nos expressar nosso estado emocional de forma mais compreensível e racional, tanto para nós mesmos quanto para os outros (Pereira; Valcárcel, 2018).

A incapacidade de reconhecer, classificar, diferenciar e conectar emoções aos eventos é conhecida como "alexitimia", e está associada a uma variedade de problemas, incluindo abuso de substâncias, transtornos alimentares, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e outros distúrbios. A linguagem emocional desempenha um papel crucial na socialização das crianças, e as famílias variam em sua abordagem e incentivo à discussão sobre emoções. Essa prática de "conversa sobre emoções" influencia as tendências futuras em relação à alexitimia. É observado que famílias que adotam essa abordagem têm menor probabilidade de criar crianças com alexitimia (Leahy; Tirsch; Napolitano, 2013).

A dificuldade em regular emoções têm sido associada à maior propensão para psicopatologias e maior prejuízo no alcance de bem-estar psicológico. De fato, é apontada como um fator transdiagnóstico para a manutenção de diversas desordens, como o transtorno de ansiedade generalizada e a depressão. A regulação emocional pode ser vista como um domínio de intervenção para a prevenção de transtornos, tendo sido indicada como um moderador da resiliência e, conseqüentemente, um fator protetivo. Trata-se de uma habilidade que busca ser

desenvolvida em programas de treinamento de resiliência e promoção de saúde mental (Galindo; Simeão, 2023).

Para um aprendizado eficaz em crianças, é crucial levá-las além da zona de conforto, oferecendo estímulos que ampliem seu repertório cognitivo, social e emocional, sem sobrecarregá-las. É fundamental encontrar um equilíbrio entre desafios e momentos de conforto, permitindo que a criança processe informações gradualmente. Além disso, os cuidadores devem entender que as mudanças no comportamento e desenvolvimento infantil são processos graduais, exigindo tempo, persistência e consistência. É essencial dedicar tempo para interagir e brincar com a criança diariamente, buscando constantemente maneiras de estimular seu crescimento e aprendizado (Gaiato, 2018).

#### **4 IMPACTO DA FALTA DE AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL NA INFÂNCIA**

A desregulação emocional ocorre quando há dificuldade ou incapacidade de processar emoções e lidar com situações, levando à intensificação de experiências indesejadas. Essa intensificação pode resultar em sentimentos de sobrecarga e dificuldade em tolerar as emoções, manifestando-se em pânico, terror, trauma ou sensação de urgência (Leahy; Tirch; Napolitano, 2013).

Experiências traumáticas na infância, incluindo situações de negligência, abuso físico, emocional ou sexual, bem como eventos traumáticos como testemunho de violência, tem sido associado a sentimento de culpa, dissociação, alterações na personalidade e desregulação emocional. Esses desafios emocionais durante a infância aumentam significativamente a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais na vida adulta, como ansiedade, depressão e abuso de substâncias. Assim, a falta de autorregulação emocional durante os primeiros anos de vida pode ser agravada por uma ampla gama de experiências traumáticas, contribuindo para dificuldades emocionais persistentes ao longo da vida (Pupo, 2019).

Elevados níveis de estresse parental estão intimamente relacionados à capacidade de autorregulação emocional das crianças. Quando os pais enfrentam altos níveis de estresse, podem ter dificuldade em demonstrar comportamentos de autorregulação emocional eficazes para seus filhos. Esse ambiente estressante pode dificultar a aprendizagem da criança sobre como regular suas próprias emoções. Por exemplo, se os pais não conseguem lidar adequadamente com o estresse, podem transmitir essa dificuldade aos filhos, resultando em padrões de autorregulação emocional menos desenvolvidos.

Além disso, a rejeição ou a falta de apoio emocional dos pais em momentos de estresse pode desafiar ainda mais a capacidade da criança de regular suas próprias emoções. Portanto, o estresse parental não apenas influencia diretamente a ansiedade das crianças, mas também pode afetar negativamente sua habilidade de autorregulação emocional, criando um ciclo potencialmente prejudicial (Petersen, 2011).

Comportamentos parentais, como controle excessivo e rejeição, desempenham um papel crucial no desenvolvimento emocional das crianças. O controle excessivo pode resultar em dependência e ansiedade, enquanto comportamentos calorosos e encorajadores promovem uma adaptação saudável e aumentam a autoeficácia. Pais sensíveis e atentos podem fortalecer a resiliência infantil ao ensinar habilidades de regulação emocional e estratégias para lidar com o estresse. Por outro lado, a rejeição por parte dos pais pode representar um importante fator de risco para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade (Petersen, 2011).

Durante os primeiros anos de vida, também conhecidos como primeira infância, o desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e cultural da criança é de extrema importância. Nessa fase, a neuroplasticidade desempenha um papel crucial, permitindo à criança regular suas emoções e adaptar seu comportamento diante de desafios e descobertas.

Crianças com menos de dois anos e meio já conseguem entender emoções básicas como alegria, medo, tristeza e raiva, vivenciando essas emoções em situações cotidianas, como no dia do brincar na escola. Nesse contexto, elas podem ficar felizes ao brincar com o brinquedo de um colega ou tristes ao precisar emprestar o seu. O egocentrismo ainda é muito presente nessa fase, mas à medida que crescem, as crianças aprendem que emprestar não significa perder, mas sim ganhar um amigo. Com isso, começam a desenvolver habilidades de resolução de problemas, controle emocional e tomada de decisões, amadurecendo gradualmente (Martinez, 2022).

A infância é um período importante para o desenvolvimento humano, caracterizado por brincadeiras, liberdade, espontaneidade e pureza. Durante essa fase, a criança está em formação, absorvendo influências do ambiente ao seu redor, aprendendo normas sociais, desenvolvendo habilidades psicomotoras e recebendo cuidados de pais ou cuidadores. Todos esses fatores contribuem significativamente para a construção de sua personalidade (Moreira, 2021).

A regulação emocional é crucial para lidar com situações emocionalmente desafiadoras, envolve a gestão de várias dimensões dos estados emocionais, como intensidade, duração, qualidade, velocidade e resiliência. Esse processo inclui a capacidade de modular, inibir ou intensificar a experiência ou expressão emocional. As emoções começam com a avaliação de sinais emocionais, que são interpretados e provocam reações de humor, desencadeando um

conjunto de respostas coordenadas, experienciais, comportamentais ou fisiológicas (Cardoso; Mello, 2022).

De acordo com a teoria do desenvolvimento de psicopatologia, o crescimento saudável ao longo da vida está ligado ao cumprimento adequado de tarefas específicas em cada estágio, como a regulação emocional na infância e a formação de relacionamentos na adolescência. A falha em lidar com essas tarefas pode ser um fator de risco, levando ao surgimento de sintomas e prejudicando o desenvolvimento futuro, potencialmente resultando em problemas psicológicos. Há evidências que associam a incapacidade de cumprir essas tarefas críticas a transtornos de ansiedade em crianças (Petersen, 2011).

## **5 PROMOVENDO A AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL EM CRIANÇAS ATRAVÉS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

Aos três anos, as crianças começam a diferenciar emoções, reconhecendo tanto a subjetividade emocional quanto a influência das situações e objetivos individuais. Por volta dos quatro ou cinco anos, suas avaliações emocionais são moldadas pelos padrões comportamentais dos pais assimilados durante o desenvolvimento emocional. Nesse estágio, predominam estratégias de autorregulação, onde as crianças modificam o ambiente externo para adaptar suas emoções. A partir dos seis anos, elas expandem seu repertório de estratégias de regulação emocional, incluindo estratégias cognitivas e metacognitivas, percebendo que diferentes contextos demandam abordagens específicas (Mendes, 2023).

A “filosofia meta emocional” dos pais, ou seja, a visão que eles têm das emoções, é um componente crucial da socialização. Alguns pais percebem as emoções negativas dos filhos como algo a ser evitado, resultando em interações críticas e desdenhosas. Em contraste, o estilo de treinamento emocional envolve reconhecer e utilizar essas emoções como oportunidades para promover intimidade e apoio. Esse estilo ajuda as crianças a nomearem, diferenciar e resolver problemas emocionais, melhorando a autorregulação. Pais que adotam essa abordagem tendem a ter filhos mais capazes de auto apaziguar suas emoções, identificar, validar e acalmar seus sentimentos, além de reforçar a escuta ativa e a resolução de problemas (Leahy; Tirsch; Napolitano, 2013).

Para promover uma abordagem colaborativa na terapia, é vital educar clientes e pais sobre o modelo de tratamento de forma simples e sensível ao desenvolvimento. O consenso entre crianças, pais e terapeutas quanto aos problemas a serem abordados é crucial. No entanto, é necessário garantir a participação da criança na identificação dos problemas para estabelecer

um acordo genuíno. Caso contrário, pode ocorrer uma diminuição na motivação da criança para o tratamento, o que pode levar a bloqueios terapêuticos (Friedberg; Mcclure, 2004).

O livro “Abc dos Sentimentos” oferece uma abordagem criativa e eficaz para iniciar a alfabetização emocional das crianças. Ao associar cada letra do alfabeto a um sentimento específico, proporciona às crianças uma maneira tangível de identificar e compreender suas emoções. Com frases curtas e letras bastão, é especialmente adequado para crianças em fase inicial de alfabetização. Além disso, o livro promove a interação entre adultos e crianças, estimulando o diálogo e o aprendizado emocional de forma lúdica e envolvente (Araújo, 2017).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem estruturada que enfatiza o papel das cognições na determinação dos sentimentos e comportamentos. Ao se concentrar nos eventos e dificuldades atuais, ela é atrativa para crianças, que estão mais interessadas em lidar com seus problemas imediatos do que em explorar suas origens (Stallard, 2010).

A identificação de sentimentos é um dos primeiros passos na terapia cognitiva, pois influencia diretamente na avaliação do progresso do tratamento, na aplicação de habilidades de verificação de pensamento diante de sentimentos de angústia, na orientação das crianças para identificar com segurança seus sentimentos e na capacidade das crianças de identificar e suportar a expressão emocional durante exercícios de exposição. Contudo, muitas crianças enfrentam dificuldades nesse processo, o que demanda dos terapeutas o desenvolvimento de estratégias para superar tais desafios (Friedberg; Mcclure, 2004).

Após aprender a identificar seus sentimentos, as crianças estão preparadas para classificar a intensidade do sentimento. Elas percebem as emoções de forma categorizada, onde as possuem ou não, sendo relativamente incapazes de discernir a quantidade do sentimento que experimentam. Portanto, é necessário que os terapeutas as auxiliem a compreender que os sentimentos variam em intensidade (Friedberg; Mcclure, 2004).

A terapia cognitiva-comportamental ajuda os clientes a usarem suas habilidades em momentos de estresse emocional, quando tendem a esquecê-las. A psicoeducação foca na aquisição dessas habilidades, ensinando conceitos e estratégias como modelos de raiva e técnicas de relaxamento. Já a psicoterapia incentiva a aplicação dessas habilidades em situações de perturbação emocional. É essencial que as técnicas sejam tanto aprendidas quanto usadas na prática (Friedberg; Mcclure, 2004).

A TCC é colaborativa, envolvendo a participação ativa da criança nas sessões de tratamento para testar a validade de suas cognições e crenças. Através de experimentos comportamentais, as crianças podem promover a autodescoberta e reestruturar suas cognições, desenvolvendo habilidades existentes e aprendendo novas estratégias. Por ser limitada no

tempo, a TCC promove a independência e encoraja a autorreflexão, facilitando o envolvimento inicial das crianças no tratamento (Stallard, 2010).

No tratamento psicoterapêutico cognitivo-comportamental, uma variedade de técnicas é empregada para promover a mudança cognitiva e comportamental dos pacientes. A anamnese, como primeira etapa, consiste em uma entrevista semiestruturada que permite ao terapeuta avaliar o paciente e compreender sua história de vida, incluindo eventos passados que possam influenciar sua queixa atual (Silva, 2021).

O registro de pensamentos disfuncionais é uma técnica central, onde o paciente é instruído a identificar e questionar seus pensamentos automáticos negativos. O questionamento socrático é utilizado para ajudar o paciente a examinar suas crenças e perspectivas de forma mais objetiva e crítica. A técnica de vantagens versus desvantagens é aplicada para auxiliar o paciente na tomada de decisões, incentivando a análise ponderada das opções disponíveis. O relaxamento muscular progressivo é utilizado como uma ferramenta para reduzir a ansiedade e promover a concentração no momento presente.

O cartão de enfrentamento é um recurso adaptativo fornecido ao paciente para ser usado em momentos de crise, contendo instruções úteis para lidar com situações desafiadoras. A parada de pensamentos negativos é uma estratégia para interromper padrões automáticos de pensamento disfuncional e substituí-los por pensamentos mais realistas e positivos. Por fim, o exame de evidências é uma técnica que ajuda o paciente a avaliar criticamente as evidências que sustentam seus pensamentos negativos, facilitando o processo de reestruturação cognitiva (Silva, 2021).

É crucial reconhecer que as crianças operam em sistemas familiares e escolares, e a terapia cognitiva deve abordar esses contextos naturais de funcionamento. Ignorar essas dinâmicas sistêmicas pode comprometer os resultados terapêuticos. A participação da família e a colaboração com a escola são fundamentais para o sucesso do tratamento, desde o início até a manutenção e generalização dos progressos terapêuticos. Dado que as crianças possuem capacidades, limitações, preferências e interesses distintos dos adultos, é essencial adaptar a abordagem terapêutica às suas idades, habilidades sociais e cognitivas, proporcionando intervenções adequadas ao seu estágio de desenvolvimento (Friedberg; McClure, 2004).

Segundo Oliveira *et al.* (2019) o modelo cognitivo, as emoções e os comportamentos são influenciados pelo pensamento, não diretamente pelos eventos em si. Pensamentos disfuncionais e não realistas podem influenciar o humor e o comportamento de um indivíduo, gerando sentimentos inadequados para lidar com determinadas situações. Essa inter-relação

entre cognição, emoção e comportamento desempenha um papel fundamental no funcionamento humano, especialmente em contextos psicopatológicos.

Martins (2023) identifica quatro estratégias principais de autorregulação emocional: tomar consciência e compreender as emoções, aceitar as próprias emoções, controlar comportamentos impulsivos para alcançar objetivos e acessar estratégias de autorregulação emocional efetivas. A ausência de qualquer uma dessas estratégias pode dificultar a autorregulação emocional do indivíduo.

A terapia cognitiva com crianças enfatiza uma abordagem vivencial, centrada no "aqui e agora". Ao serem orientadas à ação, as crianças aprendem mais facilmente através da prática. Associar habilidades de enfrentamento a ações concretas tende a aumentar a atenção, a retenção e a realização dessas habilidades. Além disso, a abordagem ativa na terapia é estimulante e pode aumentar a motivação das crianças, especialmente quando se divertem durante o processo (Friedberg; McClure, 2004).

Quando lidamos com crianças e adolescentes, é essencial criar um ambiente propício para o diálogo. A comunicação se traduz na expressão espontânea e criativa de suas dores, angústias, dúvidas e desconfortos. Uma estratégia eficaz de regulação emocional pode ser observada na história de Filó, uma menina que, após não passar na prova final do colégio, encontra a tia Dezza, uma doutora dos pensamentos e emoções. Tia Dezza ajuda Filó a enfrentar seu grande desafio de passar de ano e controlar seus pensamentos inquietos utilizando ferramentas mágicas, como o Relógio Desacelerador, a Lupa Universal, o Caderno Pensante e a Caixa de Ferramentas Encantadas, onde reside o Poder da Calma (Marques, 2022).

A cinematerapia é uma abordagem inovadora dentro da Terapia Cognitivo-Comportamental, que utiliza filmes como ferramenta terapêutica. Ao explorar personagens e situações apresentadas nos filmes, especialmente aqueles que refletem as experiências dos pacientes, a cinematerapia facilita a análise de conflitos emocionais e cognitivos. O paciente, especialmente crianças e adolescentes, muitas vezes se identifica com personagens de filmes devido às semelhanças com suas próprias vidas, o que proporciona uma plataforma para explorar seus próprios pensamentos, emoções e estratégias de enfrentamento (autor não identificado). Além disso, a diversidade de filmes disponíveis em diferentes contextos sociais e culturais aumenta a aceitação e participação dos pacientes nas intervenções terapêuticas, destacando o potencial dessa abordagem na prática clínica (Pires Neto, 2023).

## **6 CONCLUSÃO**



Este estudo demonstrou como a capacidade de compreender, expressar e regular emoções desde os primeiros anos de vida desempenha um papel fundamental no desenvolvimento saudável das crianças. A análise detalhada dos impactos da falta de autorregulação emocional revelou as consequências adversas que podem surgir quando as crianças não conseguem lidar eficazmente com suas emoções. Desde a influência do ambiente familiar até as experiências traumáticas, uma série de fatores pode afetar negativamente o desenvolvimento emocional das crianças e sua capacidade de regular suas emoções.

No entanto, também exploramos estratégias eficazes para promover a autorregulação emocional nas crianças, com destaque para a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Essa abordagem pode desempenhar um papel significativo no aprimoramento das estratégias de autorregulação emocional. Isso ocorre por meio de técnicas que auxiliam o indivíduo na identificação, interpretação e avaliação de suas emoções (Conti, 2020).

Além disso, destacamos a importância do envolvimento dos pais e cuidadores nesse processo, pois desempenham um papel crucial na modelagem e no ensino de habilidades de regulação emocional para suas crianças. Em suma, este estudo ressalta a necessidade urgente de investir em programas e intervenções que visem promover a regulação emocional desde a infância. Ao fornecer às crianças as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios emocionais da vida, podemos capacitá-las a desenvolver relacionamentos saudáveis, tomar decisões positivas e alcançar seu pleno potencial emocional e psicológico ao longo da vida.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Andrea. **ABC dos Sentimentos**. Macaé: Edição Independente, 2017.

CARDOSO, Thiago da Silva Gusmão; MELLO, Claudia Berlim. **Cognição Social e Regulação Emocional na Infância e Adolescência**. São Paulo: Editora, 2022.

CONTI, Letícia Baggio. **Técnicas de regulação emocional no tratamento de transtorno depressivo maior na infância**: revisão integrativa da literatura. 2020. Monografia (Graduação em Psicologia) - Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10737/3308>. Acesso em: 11 jun. 2024.

FRIEDBERG, Robert D.; MCCLURE, Jéssica M. **A prática clínica de terapia cognitiva com crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

GAIATO, Mayra. **Cérebro Singular**: Como estimular crianças no espectro autista ou com atrasos no desenvolvimento. São Paulo: Versos Editora, 2023.

GAIATO, Mayra. **S.O.S. autismo**: guia completo para entender o Transtorno do Espectro Autista. São Paulo: Versos, 2018.

GALINDO, Melyssa Kellyane Cavalcanti; SIMEÃO, Shirley de Souza Silva. **Regulação emocional**: aspectos teóricos, pesquisas e intervenções. Curitiba: CRV, 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

HOFMANN, Stefan. G. **Emoção em terapia**: da ciência à prática. Tradução por Pedro Augusto Machado Fernandes. Revisão técnica por Carmem Beatriz Neufeld. Porto Alegre: Artmed, 2023.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LINHARES, Maria Beatriz Martins; MARTINS, Carolina Beatriz Savegnago. O processo da autorregulação no desenvolvimento de crianças. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 32, n. 2, p. 281-291, abr./jun., 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/HGWM5kyQb744C3YkT6YgKGp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 jun. 2024.

MARQUES, Andrezza. **O Poder da Calma**. Porto Alegre: Agência Silver Deer, 2022.

MARTINEZ, Cristina. **O mundo da criança**: como ajudá-las a solucionar seus próprios problemas e entenderem suas emoções. São Paulo, SP: Literare Books International, 2022.

MARTINS, Bianca Filipa Freitas Barreto. **O desenvolvimento emocional de crianças em idade pré-escolar**: do sentir ao agir. Dissertação (Mestrado em Educação Pré-escolar) - Universidade do Algarve, Escola Superior de Educação e Comunicação, Algarve, 2023. Disponível em: <https://sapiencia.ualg.pt/server/api/core/bitstreams/84fd4fa3-0355-4597-9108-105616aa0c76/content>. Acesso em: 11 jun. 2024.

MENDES, Inês Caetano. **“Porquê que reajo assim?”**: Estilos Parentais, Reações às Emoções Negativas e Regulação Emocional de Crianças em Idade Pré-Escolar. 2023. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Instituto Universitário, ISPA, Lisboa, 2023. Disponível em: [https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/9363/1/29714\\_In%c3%aas\\_Mendes\\_Disserta%c3%a7%c3%a3o.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/9363/1/29714_In%c3%aas_Mendes_Disserta%c3%a7%c3%a3o.pdf). Acesso em: 11 jun. 2024.

MOREIRA, Ivana. **Habilidades socioemocionais**: por que essas competências precisam ser desenvolvidas na primeira infância? São Paulo, SP: Literare Books International, 2021.

OLIVEIRA, Aislan José de *et al.* Técnicas cognitivo-comportamentais no tratamento do transtorno obsessivo-compulsivo: uma investigação baseada em evidências. **Revista de Psicologia da UNESP**, São Paulo, v. 18, n. 1, jan./jun. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-90442019000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-90442019000100003). Acesso em: 11 jun. 2024.

PEREIRA, Cristina Núñez; VALCÁRCEL, Rafael R. **Emocionário: Diga o que Você Sente**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2018.

PETERSEN, Circe Salcides (org.). **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes: ciência e arte**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PIRES NETO, Vanessa Cristina. **Adaptações de técnicas de intervenção cognitivo-comportamentais, tendo por base animações, filmes e séries, voltadas para crianças e adolescentes: uma revisão sistemática das publicações brasileiras**. 2023. Monografia (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2023. Disponível em: <https://200.19.146.153/bitstream/123456789/39645/1/Adapta%C3%A7%C3%B5esT%C3%A9cnicasInterven%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2024.

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

PUPO, Patrícia Pontes. **Relação entre experiências traumáticas na infância, regulação emocional e o desenvolvimento de traços psicopáticos na adolescência**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicopatologia) - Faculdade de Medicina Lisboa, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019. Disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/39414/1/12108\\_Tese.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/39414/1/12108_Tese.pdf). Acesso em: 11 jun. 2024.

SIEGEL, Daniel J.; BRYSON, Tina P. **O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar**. São Paulo: nVersos, 2015.

SILVA, Marcos Vinícios Ramos da. Intervenção cognitivo-comportamental no estresse infantil. **Scientia Generalis**, [s. l.], v. 2, n. 1, p. 23-36, 2021. Disponível em: <https://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/145>. Acesso em: 11 jun. 2024.  
SOUZA, Leonardo Ribas de. **Desenvolvimento emocional na infância e adolescência: como promover as necessidades emocionais básicas de forma satisfatória**. Santa Rosa, RS: Ed. do Autor, 2023.

STALLARD, Paul. **Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens**. Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2010.