

TÉCNICAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL NO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR NA INFÂNCIA: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Letícia Baggio Conti¹

Joana Bucker²

RESUMO: o presente estudo objetivou identificar e analisar materiais, através da revisão integrativa, que apresentam técnicas e estratégias terapêuticas de regulação emocional da abordagem da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento de transtorno depressivo maior em crianças. A pesquisa foi realizada através de uma busca eletrônica nas bases de dados de SciELO, PePSIC, na Biblioteca Virtual e na plataforma Minha Biblioteca, ambas da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES. Cinco materiais se incluíram na pesquisa. Dentre estes revisados, é visto que o treino de habilidades sociais ficou mais evidente nesta revisão, aparecendo em três materiais, a psicoeducação foi exibida em dois materiais, já o automonitoramento, treino de relaxamento e resolução de problemas, foi apresentado em apenas um material. Há uma escassez de literatura sobre a temática, como uma limitação com a amostra em apenas crianças, ainda é necessário que essa temática seja mais explorada, assim garantindo novas formas de tratamento.

Palavras-chave: Regulação Emocional. Depressão Infantil. Terapia Cognitivo-comportamental.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente o diagnóstico de transtorno depressivo maior em crianças tem se apresentado mais comum, podendo manifestar-se em determinados comportamentos, emoções e contextos familiares, sociais e escolares. Segundo Friedberg e McClure (2019) é comum a criança com sintomas depressivos apresentar humor deprimido e triste. Entretanto, algumas crianças podem expressar sintomas de irritabilidade, tornando o diagnóstico mais desafiador. Os autores também citam que há quatro esferas do modelo cognitivo que podem apresentar os sintomas de depressão maior em crianças, que são: sintomas cognitivos, sintomas fisiológicos, sintomas comportamentais e sintomas interpessoais.

Uma das características em comum da depressão infantil é o fato de que a criança pode apresentar alteração emocional. De acordo com Borges (2008), trabalhar a regulação emocional em crianças é importante, pois assim o indivíduo é capaz de avaliar de uma forma mais concreta de como lidar com suas emoções e sentimentos, considerando a elaboração de

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade do Vale do Taquari – UNIVATES. E-mail: leticia.conti@universo.univates.br

² Doutora em Psiquiatria e Docente do Curso de Psicologia da Universidade do Vale do Taquari. Email: joana.bucker@univates.br

estratégias de enfrentamento, no qual busca diminuir a sensação física desagradável mediante a um fator estressor, assim como modificar seu estado emocional. O autor também traz que há uma diminuição no uso de estratégias de regulação emocional quando ocorre o aumento dos sintomas depressivos. Na infância, essa diminuição pode ser notada através da escolha de estratégias no qual a criança não percebe que esta não surtirá efeito, como por exemplo, a agressão física, afastamento e, até mesmo o suicídio.

Segundo Leahy, Tirche e Napolitano (2013), a terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode contribuir muito no manejo de estratégias de autorregulação emocional, através de técnicas que proporcionam ao sujeito a identificação, interpretação e avaliação de suas emoções. Sendo assim, o autor afirma que uma das técnicas mais utilizadas na TCC para trabalhar a regulação emocional com crianças é a psicoeducação, que também pode ser utilizada no tratamento de transtorno depressivo maior.

A regulação emocional é um tema presente na abordagem da terapia cognitivo comportamental, presumindo em uma relação entre o pensamento, emoção e comportamento (RODRIGUES, 2019). No entanto ainda existe uma escassez de materiais científicos que abordam o uso destas técnicas no tratamento da depressão infantil, focado na abordagem da TCC.

Há uma importância de buscarmos formas que possibilitam um maior direcionamento sobre o tratamento da depressão infantil, conjuntamente com principais técnicas encontradas em publicações científicas. Sendo assim, o objetivo deste artigo é de analisar, por meio de uma revisão integrativa, produções científicas e literatura sobre técnicas e estratégias terapêuticas da Terapia Cognitivo Comportamental para trabalhar a regulação emocional em crianças com transtorno depressivo maior.

2 MÉTODO

Este artigo trata-se de uma revisão integrativa, elaborado a partir dos procedimentos metodológicos apresentados por Souza, Silva e Carvalho (2010), em que explica a revisão integrativa da literatura através da caracterização de sua abordagem metodológica, em que é capaz de incluir diversos métodos de estudo, como: experimentais não experimentais e dados de literatura teórica e empírica. A revisão integrativa objetiva reunir dados de pesquisa e, após sintetizar os resultados (POMPEO; ROSSI; GALVÃO, 2009). O estudo partiu da seguinte pergunta de revisão: “quais técnicas e estratégias terapêuticas da Terapia Cognitivo-Comportamental são utilizadas na regulação emocional em crianças com transtorno

depressivo maior?”

Para tanto, procedemos a uma busca eletrônica, em fevereiro de 2020, nas bases de dados de Scientific Electronic Library Online (SciELO), no portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia - PEPSIC, na Biblioteca Virtual e na plataforma Minha Biblioteca, ambas da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES. A partir disso, foi feita uma análise das principais características dos materiais revisados, que foram: ano de publicação, amostra/participantes, técnica ou estratégia terapêutica, principais resultados e o tipo de material.

Foram incluídos no presente estudo artigos empíricos e livros publicados nas referidas bases de dados nos últimos 10 (dez) anos, apenas no idioma português, que abordam sobre depressão infantil em crianças de 4 a 12 anos de idade, regulação emocional, técnicas e estratégias terapêuticas da TCC que podem ser utilizadas no tratamento de regulação emocional e no transtorno depressivo maior. Para a busca utilizamos as seguintes palavras-chave em português: “depressão infantil” e “regulação emocional” e, “depressão” e “crianças” e “tratamento” e “técnicas”. Excluíram-se nesta revisão: bases de dados de anais de congressos, relatórios técnicos e científicos, teses de doutorado e mestrado, artigos que só disponibilizam o resumo, artigos em que o título não condiz com os descritores, e textos sem elementos relevantes para a pesquisa.

3 RESULTADOS

Ao todo foram encontradas 49 publicações nas bases de dados exploradas com os descritores utilizados. Dentre estes, dois foram encontrados no portal PePSIC, quarenta e um foram disponibilizados no SciELO e seis foram encontrados em livros. Considerando a aplicação dos critérios de seleção, permaneceu um total de 5 referenciais serem estudados nesta revisão, conforme explicitado no Quadro 1. Dentro desses materiais foram excluídos 44 referenciais.

REFERÊNCIA	AMOSTRA/ PÚBLICO	TÉCNICA/ ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA	PRINCIPAIS RESULTADOS	TIPO DE MATERIAL
Bunge, Gomar e Mandil (2012)	Crianças e adolescentes	Psicoeducação e Treino de Habilidades Sociais (THS)	Neste capítulo os autores explicam sobre a psicoeducação e treino de habilidades sociais em crianças e adolescentes.	Livro
Friedberge e McClure (2011)	Crianças e Adolescentes	Psicoeducação	Neste capítulo os autores explicam a importância de iniciar a intervenção terapêutica com a psicoeducação das emoções em crianças e adolescentes.	Livro
Friedberge e McClure (2019)	Crianças e adolescentes	Treino de Habilidades Sociais (THS) e automonitoramento	Neste capítulo os autores explicam sobre a importância de trabalhar as estratégias terapêuticas de treino de habilidades sociais e automonitoramento em crianças e adolescentes, incluindo a identificação das distorções	Livro
Petersene e Wainer (2011)	Crianças e adolescentes	Treino de Habilidades Sociais (THS) e Treino de Relaxamento	Neste capítulo os autores destacam que trabalhar as habilidades sociais contribui para o fator de proteção no desenvolvimento da trajetória da criança, atuando na prevenção de problemas, favorecendo um desenvolvimento saudável, considerando a empatia, autocontrole e expressividade emocional, capacidade de interação social e solução de problemas.	Livro
Cruvinele e Boruchovitch (2010)	Crianças e Adolescentes	Resolução de Problemas	O artigo aborda sobre o uso de técnicas como forma de tratamento em crianças com depressão maior, citando a técnica de resolução de problemas.	Artigo Científico

QUADRO 1: Dados Bibliométricos de Estudo

Fonte: A autora (2020), com base nas referências consultadas.

A partir dos 5 materiais incluídos, foram analisados e classificados a partir de alguns descritores, tais como, autores, ano, amostra; estratégias e técnicas, principais resultados e tipo de material. Esses dados podem ser observados no Quadro 1. Utilizamos dois capítulos de livro das referências: Bunge, Gomar e Mandil (2012), Friedberg e McClure (2019), e Petersen e Wainer (2011).

Os dados do Quadro 1, demonstram uma maior concentração de achados no ano de 2011 e 2012, com duas publicações cada. O referencial mais antigo encontrado é do ano de 2010, que relata sobre o uso da resolução de problemas como uma forma de intervenção aos sintomas depressivos de crianças e adolescentes.

Dois referenciais destacaram a importância da psicoeducação no tratamento de transtorno depressivo maior em crianças e adolescentes. Bunge, Gomar e Mandil (2012), explicam brevemente como utilizar a psicoeducação a fim de desenvolver uma boa relação terapêutica com o paciente; e Friedberg, McClure e Garcia (2011), apontam que a psicoeducação pode ser utilizada como uma intervenção terapêutica para trabalhar as emoções em crianças e adolescentes.

Três publicações destacam a utilização do treino de habilidades sociais no tratamento de transtorno depressivo maior. Bunge, Gomar e Mandil (2012), destacam o THS pode ser utilizada como estratégia de tratamento para trabalhar com crianças e adolescentes que possuem sintomas depressivos. Petersen e Wainer (2011) salientam que utilizar estratégias de habilidades sociais contribui com o desenvolvimento saudável da criança, considerando o autocontrole, empatia, expressividade emocional, entre outros fatores já citados no Quadro 1. Friedberg e McClure (2019) explanam em um capítulo sobre o treino de habilidades sociais (THS), enfatizando a eficácia de trabalhar com a estratégia terapêutica em crianças e adolescentes. Além das técnicas já citadas, os autores trazem a técnica de automonitoramento, explicando como trabalhar com crianças e adolescentes, a fim de identificação das distorções.

E, por fim, outra estratégia terapêutica destacada é o treinamento de relaxamento. No livro de Petersen e Wainer (2011) exibem técnicas da estratégia que podem ser utilizadas para trabalhar a regulação emocional no tratamento do transtorno depressivo maior, tais como: relaxamento muscular progressivo, treinos respiratórios, dessensibilização sistemática, dessensibilização imagística e distração.

Nesta revisão, é visto que grande parte da literatura encontradas foram na base de dados de livros., observados no Quadro 1, apenas um artigo científico se incluiu na pesquisa. Também foram excluídos diversos tipos de trabalhos, sendo dois referenciais com amostra em adultos, doze referenciais que não abordavam a regulação emocional e vinte e oito que não

tratavam de depressão infantil, observados na Figura 1. Sendo assim, a fim de buscar apenas trabalhos submetidos dentro dos critérios de inclusão, foram selecionados apenas artigos que relataram resultados definidos nos critérios já incluídos.

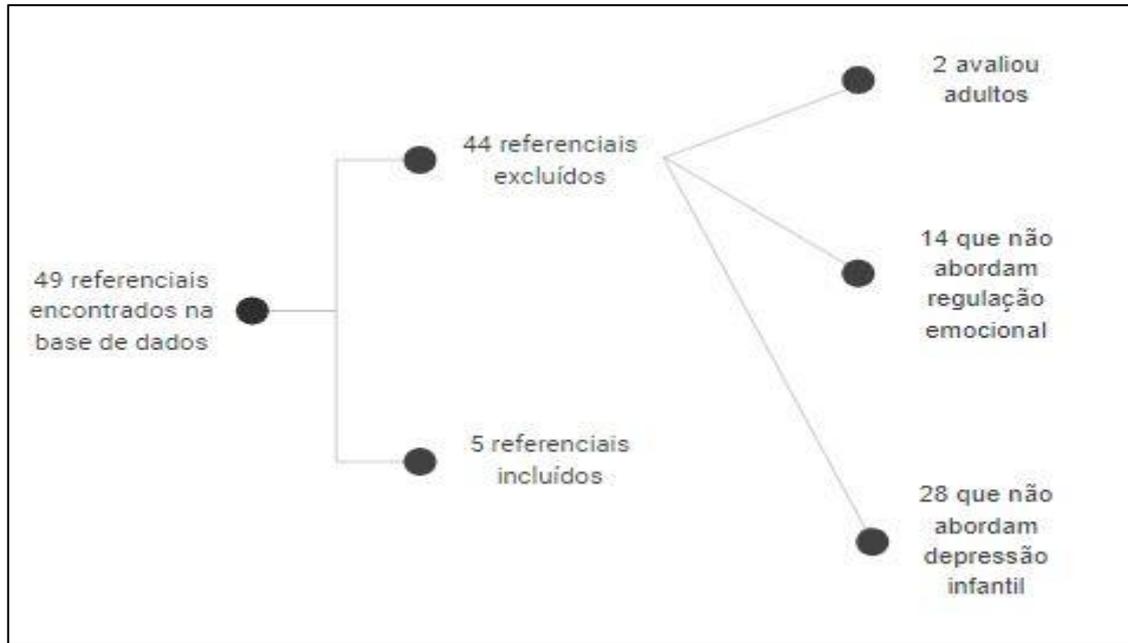


FIGURA 1: Diagrama da revisão integrativa
Fonte: A autora (2020).

4 DISCUSSÃO

Atualmente há uma variedade de técnicas e estratégias terapêuticas de regulação emocional que auxiliam no processo terapêutico, tanto em crianças quanto em adultos. Nesta revisão é visto que a estratégia terapêutica que ficou mais evidente é o treinamento de habilidades sociais (THS), em que foi encontrado três materiais que abordam sobre a utilização dela. O primeiro estudo, de Friedberg e McClure (2019), destaca que crianças deprimidas possuem mais dificuldade em ter interações sociais, e por meio do ensino do THS pelo terapeuta, é possível desenvolver com a criança habilidades e confiança para se integrar socialmente. No segundo referencial, Bunge, Gomar e Mandil (2012), trazem ferramentas de habilidades sociais para trabalhar com as crianças, conjuntamente com os pais, uma delas é as pautas para pais com crianças deprimidas. E no terceiro material, os autores Petersen e Wainer (2011) dizem que THS é utilizado levando em consideração os problemas psicossociais que normalmente estão relacionados a depressão infantil, trabalhando com a criança a relação com seus pares, assim reduzindo prejuízos. Também afirmam que escassez de THS pode prejudicar o desenvolvimento da criança, colocando em risco o rendimento

escolar e socialização. No estudo de Caballo (2003) e Del Prette e Del Prette (2005), destaca-se que os problemas interpessoais são mais identificados em crianças, devido o repertório de habilidades sociais a ser desenvolvido ser variado. Isso explica por que essa técnica ficou mais evidente neste estudo, pois crianças com sintomas depressivos são mais tímidas, não interagem com outras pessoas, se esquivam da companhia dos demais, ou seja, o surgimento de um fator estressor pode diminuir a conduta das crianças, assim aparecendo pensamentos e sentimentos deprimidos (BARBOSA; LUCENA, 1995). Visto o que os autores das três publicações destacam, nota-se a importância de desenvolver habilidades sociais em crianças deprimidas, a fim de garantir um desenvolvimento psíquico saudável, facilitando o entendimento das emoções emergentes.

A segunda técnica mais abordada no Quadro 1, é a psicoeducação, em que é observada em dois materiais. No estudo de Bunge, Gomar e Mandil (2012) explica que a técnica de psicoeducação consiste em dar uma breve explicação sobre o transtorno, como: causas, características e frequência na população; e sobre o tratamento, como: aspectos básicos, duração estimada e alternativas possíveis, tanto para os pais, quanto para a criança. Já no referencial de Friedberg e McClure (2011) classifica a psicoeducação como uma forma de conceitualizar a criança sobre os aspectos psicológicos relacionados ao transtorno, como por exemplo, a identificação das emoções e sentimentos. Os autores também enfatizam a utilização de alguns métodos que facilitam o processo de psicoeducação das emoções, como por exemplo: histórias que abordam estratégias de *coping*, fichas e cartões específicos que possam estabelecer conexão entre os pensamentos e sentimentos, a educação afetiva, a fim de esclarecer sobre os diferentes sentimentos, emoções negativas e expressões emocionais. Psicoeducação possui a função de nortear a criança e sua família a respeito do processo terapêutico, dos transtornos, dos diagnósticos, dos sintomas, bem como do próprio tratamento, assim favorecendo os processos de mudança. A psicoeducação também é considerada uma estratégia eficaz para melhorar aspectos negativos vivenciados por pessoas que enfrentam doenças e transtornos, principalmente transtorno depressivo maior. No caso no tratamento de regulação emocional, pode-se também trabalhar com a psicoeducação emocional, que consiste em uma ferramenta que auxilia a criança na aprendizagem e entendimento das suas próprias emoções e utilizá-las produtivamente (OLIVEIRA et al., 2018). Com crianças, pode-se desenvolver de forma lúdica, utilizando personagens, heróis, desenhos, entre outros, no entanto trazendo estratégias reais de enfrentamento. Oliveira, Dias e Roazzi (2003), avalia a utilização de recursos lúdicos, como uma estratégia de tentar encontrar no brinquedo livre e na história contada como a criança lida com as emoções.

Outra estratégia terapêutica que foi encontrada durante esta revisão é o treinamento de relaxamento, ou conhecida também como treino de relaxamento. Os autores Petersen e Wainer (2011) distinguem técnicas para reduzir os níveis de estresse e ansiedade que é na maioria das vezes presente em crianças deprimidas, tais como: relaxamento progressivo muscular, treinos respiratórios, dessensibilização sistemática e imagística, e distração. Cruvinel e Boruchovitch (2014), sinalizam que crianças deprimidas apresentam alterações psicomotoras, como a agitação excessiva. As autoras também trazem que há um prejuízo na capacidade de pensar, se concentrar ou tomar decisões. Sendo assim, trabalhar com as técnicas de relaxamento em crianças, facilita o manejo de sentimentos ansiosos e o descobrimento de novas habilidades de relaxamento (STALLARD, 2010).

Outra técnica observada neste trabalho, é o automonitoramento, que foi discutida pelos autores Friedberg e McClure (2019). Para eles, essa técnica objetiva preparar o caminho para a identificação das emoções e sentimentos, em que uma criança deprimida possui dificuldade de captar seus pensamentos e sentimentos, tornando assim um processo ativo e diretivo de automonitoramento, estimulando a criança a acompanhar o próprio humor entre as sessões. Stallard (2010) explica o automonitoramento como um desenvolvimento de técnicas que objetivam o entendimento e avaliação dos sintomas, assim elaborando objetivos e metas para serem identificados e revisados durante o processo de tratamento.

E por fim, o único estudo encontrado em artigo científico, apresenta a técnica de resolução de problemas, problematizada pelas autoras Cruvinel e Boruchovitch (2010) como uma estratégia eficaz para o controle do comportamento e emoções, destacando que no seu estudo ela era utilizada frequentemente para a diminuição do medo, ou seja, a criança é encorajada, sistematicamente, a enfrentar situações que eram alvos de esquiva ou fuga. Essa estratégia pode ser utilizada através do reforço positivo, da exposição e prática *in vivo* e imaginária ou através da solução dos problemas (STALLARD, 2010).

O estudo realizado apresentou limitações com amostra em apenas crianças, grande parte dos referenciais são de crianças e adolescentes conjuntamente. Outra limitação encontrada é da escassez de artigos científicos publicados em dez anos, que abordam sobre o uso dessas técnicas e estratégias de regulação emocional focado em crianças diagnosticadas com transtorno depressivo maior. Sendo assim, acredita-se que uma das maneiras de resolver isto é realizar uma revisão sistemática, por ser mais abrangente e com rigor maior na sua preparação. Sugere-se também para futuros estudos, publicações sobre o tema, em forma de revisão sistemática da literatura, nos idiomas português e inglês e utilizando outras palavras-

chaves, aumentando as chances de encontrar novos estudos que possam contribuir para a temática.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo se propôs a realizar uma revisão integrativa da literatura, a fim de investigar publicações sobre técnicas e estratégias terapêuticas de regulação emocional que possam ser utilizadas no tratamento de depressão infantil, visto que esse tipo de estudo é escasso na literatura. Durante desenvolvimento deste trabalho, percebeu-se que a terapia cognitivo-comportamental possui diversas técnicas que são eficazes para o tratamento de depressão infantil e que reduzem de maneira significativa os sintomas do paciente, assim colaborando na evolução terapêutica.

Neste estudo, apenas cinco materiais contribuíram para a pesquisa, cumprindo os critérios de inclusão e exclusão, indicando assim a necessidade de novas pesquisas sobre a temática. Cabe ressaltar que o transtorno depressivo na infância é um tema novo no âmbito científico e o avanço dos seus estudos destacou-se a partir da década de 1970. Antes da predita década, pesquisadores e a população em geral não acreditavam que existiam chances de crianças desenvolverem o transtorno depressivo maior (LEMOS; MARBACK, 2016), sendo assim é de grande importância que essa temática seja amplamente explorada, assim garantindo mais formas de tratamentos para esta patologia.

EMOTION REGULATION TECHNIQUES IN THE TREATMENT OF MAJOR DEPRESSIVE DISORDER IN CHILDHOOD: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: The present study aimed to identify and analyze material, through an integrative literature review, that present therapeutic techniques and strategies for emotional regulation in cognitive behavioral therapy for the treatment of major depressive disorder in children. The study was done through an electronic search of the databases SciELO, PepSIC, Biblioteca Virtual and the Minha Biblioteca platform, both from the University of Vale do Taquari - UNIVATES. Five materials were included in the study. Within those reviewed, it is seen that training with social abilities became the most evident in the review, appearing in three materials, psychoeducation appeared in two materials, whereas self-monitoring, relaxation techniques and problem solving appeared in only one material. There is scarce literature on the subject, with a limitation due to the sample being children, which shows that this subject needs to be better explored, guaranteeing new ways of treatment.

Keywords: Emotional Regulation. Childhood Depression. Cognitive Behavioral Therapy.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, G. A.; LUCENA, A. Depressão Infantil. **Revista de Neuropsiquiatria na Infância e Adolescência**, São Paulo, v. 3, n. 2, p 23-30, 1995.

BORGES, A. I. et al. Ansiedade e coping em crianças e adolescentes: diferenças relacionadas com a idade e gênero. **Análise Psicológica**, v. 4, n. 26, p. 551-561, 2008.

BUNGE, E.; GOMAR, M.; MANDIL, J. **Terapia cognitiva com crianças e adolescentes: Aportes técnicos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

CABALLO, V. E. **Manual de Avaliação e Treinamento das habilidades Sociais**. São Paulo: Santos Livraria e Editora, 2003.

CRUVINEL, M.; BORUCHOVITCH, E. **Compreendendo a Depressão Infantil**. Rio de Janeiro: Vozes, 2014. v. 1.

CRUVINEL, M; BORUCHOVITCH, E. Regulação emocional: a construção de um instrumento e resultados iniciais. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 537-545, Sept. 2010.

DEL PRETTE, Z. A. P; DEL PRETTE, A. **Psicologia das Habilidades Sociais na Infância: teoria e prática**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005.

FRIEDBERG, R. D.; McCLURE, J. M. **A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FRIEDBERG, R. D.; McCLURE, J. **Técnicas de terapia cognitiva para crianças e adolescentes: Ferramentas para aprimorar a prática**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LEAHY R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. **Regulação Emocional em Psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Tradução de Ivo Oliveira. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEMOS, P.; MARBACK, R. F. Depressão infantil e impactos no desenvolvimento do indivíduo. In: **XV SEPA - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica**, Salvador-BA: UNIFACS, 2016, v. 15, p. 374-386.

OLIVEIRA, P. R. et al. Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. In: **XVII SEPA - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica**, Salvador-BA: UNIFACS, 2018, v. 17, p. 21-34.

OLIVEIRA, S. S. G.; DIAS, M. G. B. B.; ROAZZI, A. O lúdico e suas implicações nas estratégias de regulação das emoções em crianças hospitalizadas. **Psicologia. Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 1-13, 2003.

PETERSEN, C.; WAINER, R. **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes: Ciência e arte**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

POMPEO, D. A.; ROSSI, L. A.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 434-438.

RODRIGUES, L. S. **Contribuição da terapia cognitivo comportamental para a regulação emocional na infância.** 2019. 33f. Monografia (Especialização) – Curso de Terapia Cognitivo-Comportamental - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental - CETCC, São Paulo, 2019.

SOUZA, M. T. D; SILVA, M. D. D; CARVALHO, R. D. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo - SP, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010.

STALLARD, P. **Ansiedade.** Porto Alegre: Artmed, 2010.