



Terapia Cognitivo-Comportamental como Intervenção de Educação Emocional em Crianças do Ensino Fundamental I

Cognitive-Behavioral Therapy as an Emotional Education Intervention
in Primary School Children

Terapia Cognitivo-Conductual como Intervención de Educación Emocional
en Niños de la Educación Primaria

Rebeca de Farias Alves¹, Luiza Sá Leitão Torres Ferreira¹, Rosângela Ricardo Vieira¹, Ana Fláviada Cunha Santos Rêgo¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar a terapia cognitivo-comportamental como suporte na aprendizagem de emoções nas crianças de 6 a 10 anos, correspondentes ao ensino fundamental I. **Métodos:** Utilizando uma revisão integrativa, o estudo analisou diversos artigos selecionados a partir de bases de dados como BVS, LILACS, e SciELO, seguindo critérios rigorosos de inclusão e exclusão, sendo selecionados estudos dos últimos cinco anos, em inglês, disponíveis completos e gratuitos. **Resultados:** Foram analisados onze artigos e foi identificado suas intervenções e separadas em temáticas em comum. Os resultados mostraram que a identificação precoce e o manejo adequado das emoções são essenciais para o amadurecimento das crianças, impactando diretamente sua capacidade de realizar ações cotidianas. As limitações dos estudos analisados incluíram tamanhos amostrais pequenos, dependência de autorrelatos, e falta de acompanhamento a longo prazo. Assim, é sugerido, a partir das limitações, a necessidade de futuros estudos utilizarem ensaios controlados randomizados, incluindo dados observacionais e amostras mais heterogêneas. **Considerações Finais:** Por fim, é importante reforçar a importância de ampliar a diversidade das amostras e comprovar a assertividade das intervenções baseadas na TCC, garantindo a acessibilidade e eficácia em diferentes contextos sociais e culturais, incluindo mais estudos nacionais.

Palavras-chaves: Educação emocional, Terapia Cognitivo-Comportamental, Infância, Intervenções.

ABSTRACT

Objective: To analyze cognitive-behavioral therapy as support in the learning of emotions in children aged 6 to 10 years, corresponding to elementary school I. **Methods:** Using an integrative review, the study analyzed several articles selected from databases such as BVS, LILACS, and SciELO, following strict inclusion and exclusion criteria, selecting studies from the last five years, in English, available in full and free of charge. **Results:** Eleven articles were analyzed, and their interventions were identified and categorized into common themes. The results showed that early identification and proper management of emotions are essential for children's development, directly impacting their ability to perform daily activities. The limitations of the analyzed studies included small sample sizes, dependence on self-reports, and lack of long-term follow-up. Thus, based on these limitations, it is suggested that future studies use randomized controlled trials, including observational data and more heterogeneous samples. **Final Considerations:** Finally, it is important to emphasize the need to expand the heterogeneity of samples and explore the prospective application of treatment selection approaches to improve the effectiveness of TCC-based interventions, ensuring accessibility and efficacy in different social and cultural contexts, including more national studies.

Keywords: Emotional education, Cognitive-Behavioral Therapy, Childhood, Interventions.

¹ Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife - PE.

RESUMEN

Objetivo: Analizar la terapia cognitivo-conductual como soporte en el aprendizaje de emociones en niños de 6 a 10 años, correspondientes a la educación primaria I. **Métodos:** Utilizando una revisión integradora, el estudio analizó artículos seleccionados de bases de datos como BVS, LILACS y SciELO, siguiendo criterios de inclusión y exclusión, seleccionando estudios de los últimos cinco años, en inglés, disponibles completos y gratuitos. **Resultados:** Se analizaron once artículos, y se identificaron sus intervenciones, clasificándolas en temas comunes. Los resultados mostraron que la identificación temprana y el manejo adecuado de las emociones son esenciales para el desarrollo de los niños, impactando directamente su capacidad para realizar actividades diarias. Las limitaciones de los estudios incluyeron tamaños de muestra pequeños, dependencia de autoinformes y falta de seguimiento a largo plazo. A partir de estas limitaciones, se sugiere que los futuros estudios utilicen ensayos controlados aleatorizados, incluyendo datos observacionales y muestras más heterogéneas. **Consideraciones finales:** Finalmente, es importante enfatizar la necesidad de ampliar la heterogeneidad de las muestras y explorar la aplicación prospectiva de enfoques de selección de tratamiento para mejorar la eficacia de las intervenciones basadas en la TCC, garantizando la accesibilidad y eficacia en diferentes contextos sociales y culturales, incluyendo más estudios nacionales.

Palabras clave: Educación emocional, Terapia Cognitivo-Conductual, Infancia, Intervenciones.

INTRODUÇÃO

A infância é uma fase da vida de grande importância para o desenvolvimento e formação do indivíduo. A criança pode estar exposta a elementos que contribuem para problemas físicos, mentais ou transtornos psiquiátricos, sendo um período de vulnerabilidade (MATOS MB, et al., 2015). Desta forma, identificar emoções, positivas e negativas é fundamental para o amadurecimento, pois estão diretamente ligadas à capacidade de realizar ações cotidianas e essenciais, como se alimentar, dormir, conviver com outras pessoas e trabalhar (EKMAN P, 2004). Assim, nota-se a relevância de intervenções precoces na regulação emocional (RE) para auxiliar no desenvolvimento saudável (QUINTANILHA BA, 2021).

As emoções são fundamentais universalmente a todos, visto que auxilia no processo de respostas adaptativas diante das situações vivenciadas, assim como na criação e manutenção dos laços sociais, proporcionando bem-estar pessoal e social (SANTANA VS e GONDIM SMG, 2006). Leahy RL, et al. (2013) também enfatizam que as emoções são essenciais à nossa sobrevivência e têm como propósito avaliar possíveis alternativas de respostas quando a frente de situações apresentadas, revelando nossas necessidades (FERREIRA WJ, 2020).

As emoções são cruciais para a solução rápida de problemas, para a comunicação interpessoal e para a sobrevivência. Cada sujeito reage de forma singular ao lidar com suas emoções, principalmente as consideradas desagradáveis (LEAHY RL, 2006). Assim, as emoções podem ser consideradas reações subjetivas e idiossincráticas aos eventos do ambiente interno ou externo, o que resulta em mudanças fisiológicas, cognitivas, experienciais e comportamentais no indivíduo. Essas mudanças proporcionam uma atribuição de significado para uma determinada situação vivenciada, o qual o prepara para uma resposta (FERREIRA WJ, 2020).

As emoções consideradas negativas, como tristeza e raiva, podem ser tão intensas que interferem na capacidade das pessoas de pensar de forma clara e objetiva, atrapalhando a capacidade de resolver problemas. Assim, podem estar diretamente relacionadas com a desregulação emocional, o qual é definido como uma dificuldade em experienciar as emoções, se manifestando através de uma intensificação excessiva ou como uma desativação excessiva das emoções, podendo acarretar prejuízos na vida do sujeito. A intensificação excessiva de emoções é sentida pelo indivíduo como indesejada e intrusiva, já a desativação excessiva, resulta em experiências dissociativas, como a despersonalização e desrealização ou entorpecimento emocional (FERREIRA WJ, 2020).

Dessa forma, a qualidade e desenvoltura da vida estão atreladas à gestão das emoções, que engloba não apenas a pessoa em si, mas também o meio em que a envolve. Casassus J (2009) assegura que o desenvolvimento sadio das emoções possui suas raízes nas inteligências intrapessoal e interpessoal. Segundo o autor, é necessária a consciência emocional de si mesmo: sobre o que você está sentindo, como e o porquê, assim como sobre o outro: o que ele está sentindo, como e o porquê. Essa consciência é chamada de competências

emocionais (DA SILVA AC e LEAL AL, 2017).

Para Goleman D (1995) a educação das emoções é a habilidade de geri-las em situações latentes, mediante suas manifestações, para que as mesmas não desequilibrem a harmonia do indivíduo, diante de uma determinada circunstância. A educação emocional é justamente o uso das habilidades da inteligência emocional (intrapessoal e interpessoal) e sua utilização na transformação pessoal, através da consciência do seu mundo emocional e o relacionamento de si mesmo com ele, de forma harmoniosa. Oposta à competência emocional, temos a incompetência emocional que envolve o déficit nessas habilidades (DA SILVA AC e LEAL AL, 2017).

A partir disso, como é abordado por Santos BF (2018) e Mira-Galvão MJ e Gilar-Corbi R (2020), a educação emocional deve ir além de desenvolver habilidades nas crianças, como também levá-los a se conhecerem emocionalmente, aprendendo a lidar com sintomas de estresse e ansiedade, diminuir comportamentos agressivos, entre outros. Caminha RM, Caminha MG e Dutra CA (2017) pontuam que desenvolver habilidades socioemocionais na infância é uma estratégia para gerar resiliência e diminuir a possibilidade de desenvolver transtornos mentais futuramente. Portanto, a educação emocional vem se mostrando um influente instrumento de mudança social, desenvolvendo nos indivíduos características empáticas, colaborativas e mais humanitárias (FURLAN NP e DELLA MÉA CP, 2024).

Ademais, Beck JS (2013) destaca que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem como premissa a interrelação entre cognição, emoção e comportamento, no qual há uma influência mútua entre o pensamento, a resposta emocional e o comportamento do sujeito. Segundo a mesma autora (1997), o entendimento das emoções é de grande importância para o terapeuta cognitivo, pois um dos objetivos da terapia é o alívio dos sintomas através da modificação do pensamento disfuncional (FERREIRA WJ, 2020).

De acordo com Andretta I e Oliveira MDS (2011), na prática da TCC clínica com o público infantil, se faz necessário identificar os esquemas cognitivos, afetivos, motivacionais e comportamentais da criança, tornando fundamental o conhecimento amplo do terapeuta sobre as fases de desenvolvimento cognitivo, emocional, motivacional e físico do paciente. Através da identificação da fase de desenvolvimento, o terapeuta abordará as técnicas e conceitos da TCC com representações mais amplas e abstratas, ou seja, por meio de brincadeiras, histórias, jogos, entre outros meios lúdicos, sendo adaptado para a faixa etária e fase do desenvolvimento que a criança se encontra (AMARAL E, et al., 2019).

Portanto, foi observado a necessidade de a criança aceitar, identificar, compreender e aprender a regular suas emoções, para uma adaptação saudável na vida adulta e uma possível prevenção de transtornos mentais. A partir disso, é importante articular a educação emocional para crianças em que estejam em uma idade em que seja possível compreender as intervenções comportamentais sobre a temática.

Deste modo, o objetivo desta revisão foi analisar a TCC como suporte na aprendizagem de emoções em crianças do ensino fundamental I. Especificamente, buscou-se identificar ferramentas que auxiliem na educação emocional e nas relações interpessoais das crianças, correlacionar os conteúdos da TCC com a aprendizagem de emoções e compreender a psicoeducação das emoções para promover uma melhor autorregulação emocional no público infantil.

MÉTODOS

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura sobre a aplicação da TCC na educação emocional de crianças do Ensino Fundamental I. O processo de revisão seguiu etapas rigorosas, seguindo o teórico Mendes (2008), incluindo a escolha do tema, critérios de inclusão e exclusão, categorização, análise e interpretação dos estudos, sendo realizado entre dezembro de 2023 e abril de 2024 em Recife, Pernambuco.

A seleção dos artigos incluídos foram feitos a partir dos critérios de inclusão, com publicações dos últimos cinco anos, em português e inglês, estudos de ensaios clínicos, metanálises e revisão sistemática que abordavam intervenções baseadas na TCC para crianças de 6 a 10 anos. Já os critérios de exclusão foram revisão da literatura, caso clínico, artigo de opinião, carta ao editor e estudos que não responderam ao objetivo.

Bases de dados como SciELO (Scientific Electronic Library Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde),

Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Acadêmico foram utilizadas, e os artigos foram selecionados manualmente com base na leitura dos títulos e resumos, levando em consideração os critérios de elegibilidade definidos previamente. A pergunta norteadora foi desenvolvida utilizando o acrônimo PICO, sem a letra C (comparação), focando na aplicação da TCC para auxiliar na compreensão e RE em crianças dessa faixa etária.

A coleta de dados dos estudos incluídos na revisão foi realizada de forma sistemática, registrando informações essenciais como autores, objetivos, métodos e resultados. A plataforma Rayyan foi utilizada para a seleção dos estudos primários, facilitando a identificação dos artigos relevantes para a revisão. A avaliação da qualidade metodológica dos estudos foi conduzida de forma independente, com discussões em reuniões de consenso para resolver divergências.

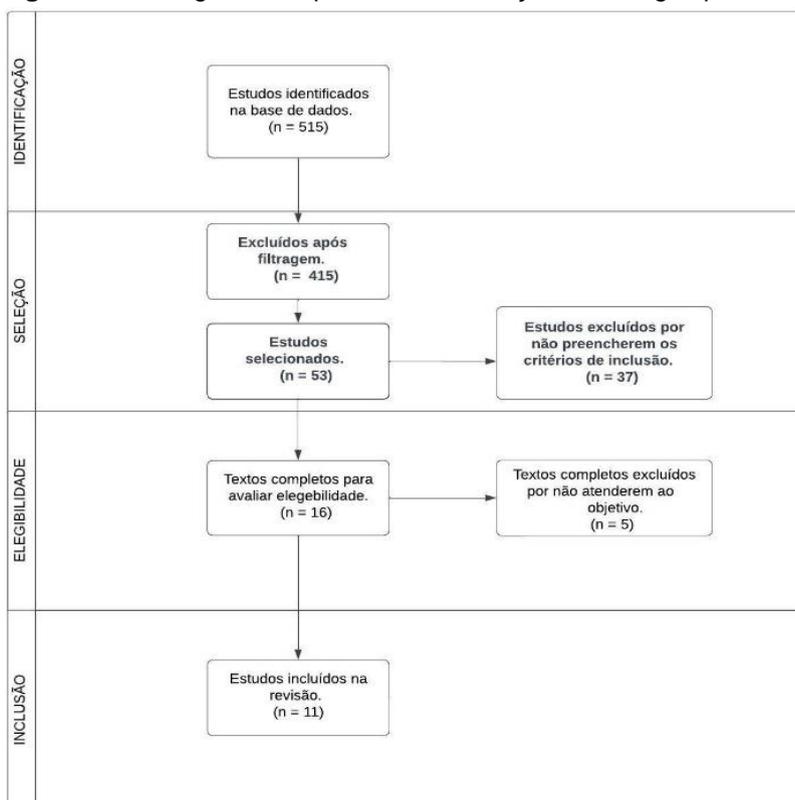
As estratégias de busca envolveram o uso de descritores controlados e operadores booleanos, com combinações específicas para identificar estudos relevantes. A análise e síntese dos dados foram realizadas de maneira descritiva, permitindo uma visão abrangente e detalhada do conhecimento existente sobre a TCC como ferramenta para educação emocional em crianças.

Por fim, o estudo reuniu e sintetizou 11 artigos científicos, apresentando os resultados em gráficos categorizados por temas principais, oferecendo uma contribuição significativa para o entendimento do uso da TCC na promoção da RE a partir da educação emocional em crianças do ensino fundamental I.

RESULTADOS

No início do procedimento de seleção dos artigos, a primeira busca bibliográfica desta pesquisa gerou um total de 515 artigos para a plataforma Rayyan. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, além da exclusão por repetição e com base na leitura dos resumos e títulos, foram selecionados 53 trabalhos. Após sua leitura completa e busca pelos artigos completos on-line, foram excluídos 37 chegando-se, na seleção final, após as exclusões por não atingirem os objetivos, de 11 artigos, esquematizado no fluxograma da **Figura 1**.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos artigos para revisão integrativa.



Fonte: Alves RFA, et al., 2024.

Dos artigos científicos selecionados, foram 1 nacional e 10 internacionais, representados por Estados Unidos (2), Holanda (1), Reino Unido (1), Portugal (1), Espanha (1), Noruega (1), Finlândia (1), Itália (1) e Alemanha (1). Todos os estudos dessa revisão tinham enquanto foco os temas da aplicabilidade das intervenções da TCC para a aprendizagem e RE de crianças entre a faixa de idade de 7 a 17 anos (no qual nosso foco foi avaliar até 10 anos). Foi possível perceber que no âmbito nacional há uma escassez de estudos desse tema.

Os anos de publicação variam entre 2019 a 2024, ocorrendo em maior número em 2023 e 2019, com três artigos selecionados em um cada destes anos, dois nos outros anos e apenas um de 2022, o que evidencia uma grande variedade de pesquisa desta temática ao longo dos anos e podendo-se considerar um assunto atual.

A metodologia dos estudos consistiu em ensaio controlado randomizado (n=8), hipótese e teoria (n=1) e estudo de protocolo (n=2). Foram separadas duas tabelas para categorização dos artigos. A **Tabela 1** apresenta o material utilizado para a construção deste estudo. Para isso, foi composta pelos autores, título, ano e revista de publicação. Além disso, contém informações importantes em relação às intervenções e coleta de dados dos estudos selecionados, sendo dividida em: Categoria (descritores); Objetivo; Faixa etária (idade das crianças das intervenções) e Intervenções.

Tabela 1. Principais Dados dos Artigos Selecionados para a revisão.

Nº	Autor	Ano	Revista	Tipo de estudo	Categoria	Objetivo do artigo	Faixa etária	Intervenções
1	Moreira H et al.	2024	BMC Psychology	ECCR	TCC + Crianças + Emoções	Examinar a eficácia do programa de terapia cognitivo-comportamental combinada (presencial e on-line) para tratar transtornos de ansiedade em crianças.	7-12 anos	TCC em grupo (programa "Emotion Detectivas In-Out) e psicoeducação parental.
2	Alsem SC et al.	2023	Child Development	ECCR	TCC + Crianças + Emoções	Investigou o uso interativo a realidade virtual aumentou a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para reduzir os problemas de comportamento agressivo das crianças.	8-13 anos	Realidade virtual com TCC (YourSkills); Roleplay de suas habilidades e Cuidados habituais (variedade de cuidados, incluindo terapia individual, em grupo e treinamento dos pais).
3	Orgilés Met al.	2023	Journal of Affective Disorders	ECCR	TCC + Crianças + Emoções	Examinar os efeitos de um método autoaplicado.	8-12 anos	Versão adaptada do programa Super Skills for Life (SSL) informatizada e autoaplicada.
4	Essau CA et al.	2019	Journal of Affective Disorders	ECCR	TCC + Crianças + Emoções	Examinou a eficácia do SSL entre crianças com problemas emocionais em ambientes escolares.	8-12 anos	Versão adaptada do programa SSL informatizada e autoaplicada.
5	Helland SSet al.	2023	Preventi-on Science	ECCR	TCC + Crianças + Emoções	Examinou os efeitos da TCC para a regulação emocional e diminuição da ansiedade infantil.	7- 13 anos	TCC em crianças.

Nº	Autor	Ano	Revista	Tipo de estudo	Categoria	Objetivo do artigo	Faixa etária	Intervenções
6	Casella CB et al.	2022	BMC Psychiatry	ECCR	TCC Crianças + Emoções	Avaliou-se o impacto da terapia cognitivo-comportamental individual ou familiar para tratar transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade de separação e/ou fobia social.	12-17 anos	TCC individual e familiar: Telepsicoterapia; Vídeos psicoeducacionais.
7	Davis JP et al.	2019	Child Psychiatry & Human Development	ECCR	TCC Crianças Emoções	Examinou a consciência emocional como um preditor de resultados diferenciais para jovens tratados por um transtorno de ansiedade.	7-15 anos	TCC individual e familiar; TCC focada na emoção; Controle ativo (educação e atenção voltada à família).
8	Sourander A et al.	2024	Frontiers in Psychology	EDP	Aprendizagem + Emoções	Apresentar a adaptação do Programa Universal Unificado de Prevenção para Transtornos Diversos (UP2-D2), original do Japão, para o contexto ocidental, realizado na Finlândia, com intuito de promover intervenções escolares relacionadas a habilidades socioemocionais para prevenir problemas emocionais e promover o bem-estar das crianças.	8-12 anos	TCC, Aprendizagem Socioemocional (SEL) e Psicológica Positiva. Também há um manual de suporte para os professores para aplicação do programa.
9	Lebowitz ER et al.	2021	The Journal of Child Psychology and Psychiatry	ECCR	Aprendizagem + Emoções	Identificar moderadores da resposta ao tratamento para a ansiedade infantil com a TCC eo Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions	7-14 anos	TCC baseada em crianças e SPACE baseada nos pais.
10	Grecucci A et al.	2020	Frontiers in Psychology	HT	Aprendizagem + Emoções	Apresentar aplicações recentes da teoria e dos métodos de regulação emocional para fornecer diferentes técnicas ao clínico, com intuito de melhorar e manter a capacidade de regulação emocional de seus pacientes, através do Modelo de Regulação Emocional Cognitiva (CER) e o do Modelo de Regulação Emocional Experiencial-Dinâmica (EDER).	Não possui	Modelo de Regulação Emocional Cognitiva (CER) e Modelo de Regulação Emocional Dinâmica Experiencial (EDER).

Nº	Autor	Ano	Revista	Tipo de estudo	Categoria	Objetivo do artigo	Faixa etária	Intervenções
11	Döpfner Met al.	2019	BMC Psychiatry	EDP	Aprendizagem + Emoções	Apresentar recomendações significativas para melhorar o tratamento dentro do atendimento clínico de rotina em crianças com desregulação afetiva (DA) e condições coexistentes.	8-12 anos	Affective Dysregulation Optimizing Prevention and Treatment (ADOPT): Online, Treatment e Institution.

Fonte: Alves RFA, et al., 2024.

OBS: **Abreviações do tipo de estudo:** (ECCR) Ensaio Clínico Controlado Randomizado, (EDP) Estudo de Protocolo, (HT) Hipóteses e Teoria.

DISCUSSÃO

A partir da leitura e análise dos conteúdos presentes nos artigos selecionados, foram encontradas principais temáticas em comum, que se constituíram enquanto eixos temáticos para esta revisão: 1) Intervenções para agressividade e desregulação afetiva; 2) Intervenções focadas em ansiedade e/ou depressão; 3) Intervenções baseada em protocolos de Educação e Regulação Emocional; 4) Principais limitações dos estudos.

Intervenções para agressividade e desregulação afetiva

Inicialmente, o estudo de Döpfner M, et al. (2019) examina a otimização da prevenção e tratamento da desregulação afetiva (DA) em crianças, caracterizada por reatividade excessiva a estímulos emocionais negativos, manifestando-se como raiva e agressão. A pesquisa envolve três intervenções principais: o ADOPT Online, um programa de autoajuda para pais focado na RE e comportamental; o ADOPT Treatment, uma abordagem personalizada de TCC e Treinamento Parental (PMT) adaptada às necessidades individuais das crianças; e o ADOPT Institution, uma intervenção direcionada a crianças em cuidados residenciais. Embora o estudo esteja em fase de protocolo e planejamento de ensaios clínicos randomizados, seus resultados futuros serão fundamentais para avaliar a eficácia dessas intervenções e melhorar o tratamento clínico de rotina para crianças com DA e condições coexistentes, visando avaliar a eficácia de diferentes abordagens de prevenção e tratamento da desregulação afetiva em crianças, incluindo uma intervenção online de fácil acesso e um tratamento ambulatorial modular intensivo personalizado.

Ademais, a revisão de Alsem SC, et al. (2023) investigou como a realidade virtual interativa pode aumentar a eficácia da TCC na redução do comportamento agressivo em crianças. O estudo dividiu as crianças em três grupos: TCC com realidade virtual, TCC com dramatizações e cuidados habituais, utilizando o programa YourSkills, inspirado em tratamentos como Coping Power e Autocontrole. O programa incluiu uma sessão com os pais e dez com a criança, onde terapeutas usaram realidade virtual ou dramatizações para praticar habilidades sociais. Os resultados mostraram que a agressão relatada pelos pais diminuiu em todos os grupos, mas foi mais significativa no grupo com realidade virtual, com análises bayesianas indicando que o YourSkills, especialmente com realidade virtual, foi mais eficaz do que os cuidados habituais em várias medidas de agressão. A TCC com realidade virtual não só reduziu mais efetivamente o comportamento agressivo, como também melhorou o envolvimento emocional e a apreciação do tratamento.

Intervenções focadas em ansiedade e/ou depressão

Em seguida, foram explorados artigos que tiveram suas intervenções focadas para a prevenção e tratamento de transtornos como ansiedade e depressão, que foram os mais citados. Dentre eles estão dois artigos os quais trazem previsões esperadas das intervenções, porque elas não haviam terminado de serem aplicadas e foi informado que os resultados seriam publicados quando concluído, mas não foram encontrados disponíveis até a presente data.

Os autores Moreira H, et al. (2024) avaliaram a eficácia do programa Emotion Detectives In-Out, que combina sessões presenciais e online para tratar o Transtorno de Ansiedade em crianças de 7 a 12 anos. Baseado na

TCC, o programa usa o acrônimo CLUES para ajudar as crianças a enfrentar emoções aversivas. Ele é composto por 15 sessões semanais (10 presenciais e 5 online). Além disso, o programa inclui psicoeducação parental, incluindo a participação dos pais em sessões presenciais e online. O estudo busca comparar a eficácia do Emotion Detectives In-Out com o Coping Cat, que é um programa similar - com o objetivo de ensinar as crianças a adquirir estratégias para gerir a ansiedade. Essa comparação de eficácia foi realizada usando questionários para medir ansiedade, dificuldades emocionais, e outros fatores. Será realizado um teste de equivalência e análises estatísticas para verificar se os dois programas têm eficácia similar.

Já o estudo de Casella CB, et al. (2022), consiste em uma breve intervenção cognitivo-comportamental online para crianças e adolescentes com sintomas de ansiedade e depressão, adaptada ao contexto da pandemia. A intervenção inclui a telepsicoterapia, que consiste em 5 sessões semanais conduzidas por um psicólogo treinado, abordando psicoeducação sobre estresse, comunicação familiar, técnicas de relaxamento e mindfulness, reconhecimento de emoções, gestão da irritabilidade, ativação comportamental e reestruturação cognitiva. Além disso, integra também vídeos psicoeducacionais, contendo 15 vídeos educativos para famílias, cobrindo tópicos como psicoeducação sobre estresse, comunicação familiar, mindfulness, reconhecimento de emoções, manejo da irritabilidade, ativação comportamental, rotinas saudáveis, reestruturação cognitiva e gerenciamento de crises de ansiedade.

Dentre outras intervenções neste tópico, foi considerado interessante para esta revisão o artigo dos autores Lebowitz ER, et al. (2021), visto que foram examinados moderadores de resposta ao tratamento para ansiedade infantil, comparando a TCC baseada em crianças e o Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions (SPACE), baseado nos pais. Esta última intervenção é focada na mudança de interações entre pais e filhos. A pesquisa traz que a TCC concentra-se nos sintomas cognitivos e comportamentais das crianças, enquanto o SPACE concentra-se na acomodação familiar da ansiedade infantil, ou seja, na orientação dos pais para identificar e reduzir a ansiedade, além de ser ensinado as respostas de apoio e a aceitação da angústia da criança, juntamente na capacidade da criança tolerar a ansiedade. A TCC é mencionada como um tratamento bem estabelecido para transtornos de ansiedade infantil. No entanto, é observado que, em até 50% dos casos, ela não é suficientemente eficaz, o que levou à consideração de tratamentos alternativos como o SPACE. Portanto, o SPACE foi demonstrado como eficaz e comparável à TCC.

Em um ensaio clínico randomizado realizado por Helland SS, et al. (2023) examinou, por meio de um ensaio clínico randomizado com 160 crianças e suas mães, se a TCC poderia prever mudanças nos sintomas de ansiedade e se essas mudanças eram mediadas pela RE. A TCC, particularmente o protocolo Coping Cat, voltado para crianças de 7 a 13 anos com ansiedade de separação, generalizada ou fobia social, mostrou ter um efeito indireto significativo na melhoria da RE, o que, por sua vez, reduziu os sintomas de ansiedade. Embora o impacto da TCC tenha sido consistente entre as crianças, independentemente dos níveis iniciais de RE, houve indicações de que o controle emocional inicial moderava os resultados. Esses achados sugerem que a RE é um mecanismo crucial para o sucesso da TCC em tratar transtornos de ansiedade em crianças, indicando que uma maior ênfase nessa área poderia otimizar as intervenções. No estudo de Davis JP, et al. (2019), foi investigada a eficácia das intervenções individuais de TCC (ICBT) e TCC familiar (FCBT) na RE de jovens ansiosos. A TCC individual envolveu 14 sessões com os jovens e 2 com os pais, enquanto a TCC familiar incluiu 16 sessões com ambos. Os resultados mostraram que jovens com maior consciência emocional antes do tratamento obtiveram melhores resultados, especialmente na capacidade de lidar com preocupações, enquanto baixos níveis de consciência emocional estavam associados a uma melhora geral no funcionamento e redução da ansiedade. Esses achados ressaltam a importância de compreender as emoções relacionadas à preocupação para otimizar os resultados do tratamento.

O programa Super Skills for Life (SSL) é uma intervenção transdiagnóstica de oito sessões baseada em TCC para tratar ansiedade e depressão em crianças, focando na prevenção de problemas emocionais. Estudos, como o de Orgilés M, et al. (2023), adaptaram o SSL para um formato informatizado e autoaplicado, mostrando efeitos positivos a curto prazo, incluindo redução em sintomas emocionais e problemas de internalização. Outro estudo de Essau CA, et al. (2019) também destacou a eficácia do SSL, com reduções significativas nos sintomas emocionais relatados por crianças, pais e professores. Embora o programa tenha melhorado aspectos comunicativos, o aumento da autoestima não mediou as mudanças nos sintomas de ansiedade ou fobia social.

Intervenções baseadas em protocolos de Educação e Regulação Emocional

Sourander A, et al. (2024) adaptou para a cultura finlandesa o programa infantil japonês "Let's learn about emotions", que é ministrado por professores e combina TCC, Aprendizagem Sociemocional (SEL) e Psicologia Positiva. O programa ensina estratégias para melhorar a RE e comportamental de alunos do ensino primário, impactando positivamente suas competências sociais e relações interpessoais. As técnicas utilizadas incluem psicoeducação, ativação comportamental, habilidades sociais, gerenciamento de estresse, reestruturação cognitiva, exposição gradual e resolução de problemas. Se os resultados promissores do estudo original japonês forem replicados na Finlândia, a intervenção poderá ser amplamente implementada em diferentes culturas para melhorar a resposta emocional, a conscientização e a prevenção precoce de doenças mentais infantis.

Ademais, em um estudo de Hipótese e Teoria de Grecucci A, et al. (2020) explora as aplicações da RE na psicoterapia, comparando o Modelo de Regulação Emocional Cognitiva (CER) e o Modelo de Regulação Emocional Dinâmica Experiencial (EDER). O CER foca no desenvolvimento de habilidades cognitivas para regular emoções, enquanto o EDER prioriza a restauração dos processos naturais de RE. O estudo apresenta técnicas terapêuticas, como reestruturação cognitiva e mindfulness no CER, e empatia acelerada e expressão emocional direta no EDER, destacando a importância de uma abordagem diversificada para tratar a desregulação emocional, adaptada às necessidades individuais dos pacientes. Ambos os modelos são eficazes em diferentes contextos terapêuticos, permitindo que o tratamento seja proposto de acordo com a individualidade dos pacientes e suas necessidades específicas.

Principais limitações dos estudos

Os estudos mencionados apresentam várias limitações que podem influenciar os resultados e a generalização das descobertas. Em muitos casos, os tamanhos amostrais menores devido a fatores como a COVID-19 e o design dos ensaios clínicos afetaram a robustez das análises. A falta de informações sobre os terapeutas e o uso de controles parcialmente passivos em alguns estudos dificultam a comparação e a avaliação precisa da eficácia das intervenções. Além disso, a dependência de autorrelatos e a ausência de uma abordagem multi-informante mais abrangente limitam a capacidade de capturar uma visão completa das experiências emocionais e comportamentais das crianças.

Outras limitações incluem a falta de acompanhamento a longo prazo para verificar a persistência dos efeitos das intervenções, a não utilização de entrevistas diagnósticas estruturadas e a ausência de medidas da integridade do tratamento. Estudos futuros são recomendados para usar ensaios controlados randomizados, considerar a inclusão de dados observacionais e incorporar verificações de fidelidade mais abrangentes. A conectividade à Internet e a participação limitada dos pais e da comunidade também foram desafios identificados, que poderiam ser mitigados pelo uso de alternativas como o telefone. Finalmente, a necessidade de amostras mais heterogêneas e a aplicação prospectiva de abordagens de seleção de tratamento foram destacadas como áreas para melhorias futuras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os achados é possível dizer que a TCC mostra técnicas eficazes para educação emocional de crianças do Ensino Fundamental I, promovendo habilidades como autoconhecimento e resiliência para enfrentar emoções como raiva e ansiedade. A TCC, aplicada por meio de práticas lúdicas, mostrou-se essencial para o desenvolvimento saudável, prevenindo transtornos mentais. Observa-se a necessidade de estudos nacionais adicionais para validar a eficácia da TCC em diferentes contextos brasileiros, com ensaios controlados e amostras mais diversificadas. Esse aprofundamento ajudará a adaptar as intervenções ao contexto educacional do país, fortalecendo a saúde mental das crianças e preparando-as para a vida adulta.

REFERÊNCIAS

1. ALSEM SC, et al. Treating children's aggressive behavior problems using cognitive behavior therapy with virtual reality: A multicenter randomized controlled trial. *Child Development*, 2023.
2. AMARAL E, et al. Terapia cognitivo-comportamental com crianças. *Anais do 17º Encontro Científico*

- Cultural Interinstitucional, Paraná, 2019.
3. BECK JS. Terapia cognitivo-comportamental. Artmed Editora, 2013; 367.
 4. BRUIJNKS SJE, et al. Direct effects of cognitive therapy skill acquisition on cognitive therapy skill use, idiosyncratic dysfunctional beliefs, and emotions in distressed individuals: An experimental study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2020.
 5. BURUGER F, et al. Natural language processing for cognitive therapy: Extracting schemas from thought records. *PLoS ONE*, 2021; 16(10): e0258845.
 6. CASELLA CB, et al. Brief internet-delivered cognitive-behavioural intervention for children and adolescents with symptoms of anxiety and depression during the COVID-19 pandemic: A randomised controlled trial protocol. *BMC Psychiatry*, 2022.
 7. DA SILVA AC, LEAL AL. A importância da educação emocional e sua aplicabilidade na vida cotidiana de alunos do ensino fundamental II. Editora Realize, 2017; 198.
 8. DAVIS JP, et al. Emotional awareness predicts specific cognitive-behavioral therapy outcomes for anxious youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 2019.
 9. DOPFNER M, et al. Affective dysregulation in childhood - optimizing prevention and treatment: Protocol of three randomized controlled trials in the ADOPT study. *BMC Psychiatry*, 2019.
 10. ESSAU CA, et al. Evaluating the real-world effectiveness of a cognitive behavior therapy-based transdiagnostic program for emotional problems in children in a regular school setting. *Journal of Affective Disorders*, 2019.
 11. FERREIRA WJ. Regulação emocional em terapia cognitivo-comportamental. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 2020; 5(9): 618-630.
 12. FURLAN NP, DELLA MÉA CP. Percepção de professores sobre um programa de educação emocional: Um estudo qualitativo. *Revista Brasileira de Educação*, 2024; 29: e290001.
 13. GRECUCCI A, et al. A dual route model for regulating emotions: Comparing models, techniques, and biological mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 2020.
 14. HELLAND SS, et al. Exploring the mechanisms in cognitive behavioural therapy for anxious children: Does change in emotion regulation explain treatment effect? *Prevention Science*, 2023.
 15. LATORRACA COC, et al. Busca em bases de dados eletrônicas da área da saúde: Por onde começar. *Diagn Tratamento*, 2019; 24(2): 59-63.
 16. LEBOWITZ ER, et al. Moderators of response to child-based and parent-based child anxiety treatment: A machine learning-based analysis. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2021.
 17. MENDES KDS, SILVEIRA RCP, GALVÃO CM. Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 2008; 17: 758-764.
 18. MOREIRA H, et al. Study protocol for a randomized controlled trial testing the efficacy of Emotion Detectives In-Out: A blended version of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in Portuguese children. *BMC Psychology*, 2024.
 19. MOWBRAY PK, WILKINSON A, TSE HHM. An integrative review of employee voice: Identifying a common conceptualization and research agenda. *International Journal of Management Reviews*, 2015; 17(3): 382-400.
 20. ORGILÉS M, et al. Effectiveness of a transdiagnostic computerized self-applied program targeting children with emotional problems: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 2023.
 21. QUINTANILHA BA. Inteligência Emocional e Saúde Mental no Ensino Fundamental: as contribuições do filme *Divertida Mente*. Monografia de conclusão do curso de Ciências Biológicas - Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes da UFRJ, Rio de Janeiro, 2021.
 22. RÊGO CCAB, ROCHA NMF. Avaliando a educação emocional: Subsídios para um repensar da sala de aula. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 2009; 17(62): 135-152.
 23. SOARES CB, et al. Integrative review: Concepts and methods used in nursing. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2014; 48: 335-345.
 24. SOURANDER A, et al. Cultural adaptation, content, and protocol of a feasibility study of school-based "Let's learn about emotions" intervention for Finnish primary school children. *Frontiers in Psychology*, 2024.
 25. SOUZA MT, et al. Integrative review: What is it? How to do it? *Einstein (São Paulo)*, 2010; 8: 102-106.