

O que a Terapia Cognitivo-Comportamental Infantil e *Supernanny* têm em comum?

Dra. Arianne de Sá

Psicóloga (CRP 07/15985)

Terapeuta Cognitivo-Comportamental

Mestre em Psicologia (UFRGS)

A psicoterapia infantil é uma prática da psicologia que visa favorecer o bem estar e a qualidade de vida da criança e de sua família. Essa prática é útil na busca de resoluções de problemas já instalados na criança e na família, mas também é importante para a prevenção.

A terapia cognitivo-comportamental, por sua vez, é uma especialidade da psicologia que trabalha de forma objetiva, através de metas a serem alcançadas de forma mais rápida e eficaz. Quando aplicada ao tratamento de crianças, envolve intervenções no contexto da família. Neste processo, geralmente, sessões individuais com a criança são intercaladas com sessões de orientação de pais e/ou outros familiares.

Um exemplo muito veiculado na mídia de como esse tipo de terapia funciona é o da *Supernanny*, que intervém não somente junto à criança, mas junto aos pais (ou responsáveis). Através das intervenções, os pais aprendem sobre como lidar com os seus filhos, corrigindo padrões inadequados de comportamentos e, ao mesmo tempo, a criança aprende a se relacionar de forma mais eficaz com o mundo ao seu redor.

Assim como neste programa de TV, o terapeuta cognitivo-comportamental ensina técnicas e estratégias a serem aplicadas pela família, no intuito de que esta atinja os objetivos terapêuticos pretendidos. Toda a família é monitorada neste processo e o terapeuta pode, inclusive, realizar visitas domiciliares para garantir a implementação de todas as recomendações terapêuticas (“tarefas de casa”).

A terapia cognitivo-comportamental infantil, portanto, é extremamente eficaz, pois, através das “tarefas de casa” propostas, os pais/responsáveis aprendem a reproduzir as intervenções realizadas nas sessões, no contexto de sua casa. Sendo assim, estes pais viram co-terapeutas de seus filhos, facilitando a manutenção das aprendizagens obtidas pela criança. Inclusive, todo um material educativo é fornecido para que os pais possam chegar a este patamar do tratamento.

Durante o atendimento à criança, o terapeuta infantil usa estratégias lúdicas, como histórias, desenhos, colagens, pinturas e jogos, para criar um ambiente no qual ela se sinta à vontade. Por meio dessas atividades, tem oportunidade de conhecer melhor a criança, seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. E, “brincando”, o terapeuta consegue intervir e modificar padrões de comportamentos inadequados da criança, substituindo-os por outros mais eficientes.

A terapia cognitivo-comportamental infantil é recomendada para os mais diversos quadros de transtornos da infância, como: transtorno de déficit de atenção e/ou hiperatividade (TDAH), transtornos específicos do desenvolvimento da fala e linguagem, das habilidades escolares, transtornos invasivos do desenvolvimento (autismo, síndrome de Rett, síndrome de Asperger), transtornos de conduta, emocionais (de ansiedade de separação na infância, fóbica na infância, de ansiedade social na infância, de rivalidade entre irmãos), transtornos de tique, mutismo, enurese, encoprese, gagueira, transtornos de alimentação na infância, dentre outros.



Super Nanny é um programa de televisão que foi criado na Inglaterra sendo adaptado a outros países. A versão brasileira é exibida pelo SBT, sendo apresentado pela pedagoga argentina Cris Poli, que foi escolhida após uma longa seleção de várias candidatas. O programa Super Nanny começou a ser transmitido no SBT em abril de 2006.