Programa de intervenção para a resiliência em crianças com base na Terapia Cognitivo-Comportamental

Autor(res)

Mariane Lopez Molina
Mariana Corrêa Da Silva
Michelle De Souza Dias
Maria Teresa Duarte Nogueira
Marina Weymar Pfingstag
Gessyka Wanglon Veleda

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UFPEL - UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

Introdução

A infância é uma período importante para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, elementos considerados essenciais para o fortalecimento da resiliência, auxiliando a criança a lidar com desafios presentes na infância e posteriormente, na vida adulta. A resiliência pode ser definida como a capacidade da pessoa em passar por certas situações e se adaptar de forma positiva, mantendo um equilíbrio emocional. Para Garcia, Brino e Willians (2009), a resiliência não é um traço individual e sim consequência, que nasce a partir das vivências pessoais do ambiente que se vive, entre sociedade, família e escola.
No relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) mostrou que 8% de crianças e 14% de adolescentes no mundo vivem com algum tipo de transtorno mental, enquanto o suicídio é a terceira causa de morte de adolescentes. Diante disso, se as questões de saúde mental não forem tratadas adequadamente, poderão contribuir para problemas mais graves na vida adulta, afetando, inclusive, as próximas gerações, além de aumentar a probabilidade de padrões comportamentais disfuncionais (WAIKAMP E SERRALTA, 2018).
Nesse contexto, programas voltados para o aumento da resiliência em crianças são importantes e necessários. No Japão, já foi confirmado a melhora na saúde mental de crianças, através de um programa de resiliência em ambientes escolares (YAMAMOTO et al 2017). Portanto, a implementação de um programa no brasil, poderá contribuir significativamente para a promoção da saúde mental na infância, além aumentar os recursos interventivos para profissionais da área da educação e psicologia.

Objetivo

O objetivo deste trabalho é desenvolver e validar um programa para promover a resiliência emocional em crianças de 9 a 12 anos no Brasil. A pesquisa realiza a adaptação de uma escala de medição e testa a eficácia de uma intervenção baseada em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com propósito de fortalecer a capacidade de adaptação das crianças e contribuir para sua saúde mental a longo prazo.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo do tipo ensaio clínico, com uma proposta que oferece práticas e psicoeducação para auxiliar nas dificuldades emocionais de crianças de 9 a 12 anos, tendo como suporte a TCC abordagem fundamentada em evidências científicas. Este estudo está sendo realizado em colaboração internacional com a Universidade de Chiba, no Japão e a avaliação da intervenção ocorrerá em três momentos: pré-intervenção, pós-intervenção imediata e follow-up e foi organizado em duas fases sequenciais.

A fase 1 encontra-se em andamento, e está se dedicando à adaptação transcultural e validação da "Resilience Scale (RS)" (WAGNILD & YOUNG, 2009), adaptada para o português como "Escala de Resiliência para Crianças (RS10)". O processo seguiu diretrizes internacionais para adaptação de instrumentos (como as da ISPOR), incluindo as etapas de tradução, retrotradução, análise por um comitê de especialistas e um estudo-piloto. A coleta de dados foi realizada em escolas públicas e privadas de Pelotas/RS e as crianças foram recrutadas mediante consentimento dos pais e assentimento dos participantes, utilizando questionários online e presenciais, bem como a aplicação da escala RS-10. As análises serão realizadas abrangerão a confiabilidade a validade de construto (análise fatorial) e a sensibilidade cultural (GARCIA; BRINO; WILLIAMS, 2009).

A fase 2 consistirá em um ensaio clínico randomizado para avaliar a efetividade de um programa educacional baseado na TCC. Para aplicação piloto, será feita uma amostra randomizada com 30 crianças de 9 a 12 anos, de uma escola particular do município de Pelotas. O grupo de intervenção participará de 8 sessões semanais utilizando cadernos de atividades que empregam técnicas lúdicas alinhadas à TCC infantil, enviados pela equipe de Chiba e traduzidos do japonês. Logo, após 3 meses (follow-up) será avaliado o efeito do programa na resiliência das crianças. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da UFPel (CAAE: 88022025.4.0000.5317).

Resultados e Discussão

Atualmente, a pesquisa encontra-se na Fase 1 (Adaptação transcultural e validação da Escala: RS-10), com avanços significativos, porém resultados parciais devido ao estudo estar em andamento. Foram recrutadas 300 crianças de escolas públicas e privadas de Pelotas/RS. Os dados preliminares mostraram uma boa aceitabilidade dos pais das escolas particulares quando comparados à escola pública. Essa diferença condiz com o estudo feito por Lobo, Cassuce e Cirino (2016) demonstrando que em escolas particulares a escolaridade dos pais é maior, o que desencadeia maior engajamento diante da educação dos filhos, assim como a participação em projetos educacionais.

Os desafios identificados na Fase 1, como disparidades socioeconômicas entre escolas, ressoam com achados da literatura sobre barreiras à saúde mental infantil. Crianças brasileiras em contextos vulneráveis têm acesso limitado a intervenções psicológicas, reforçando a necessidade de programas escaláveis como o proposto. O relatório do UNICEF (2022) aponta que apenas 2,1% da economia global é destinada à saúde mental, o que acarreta em 14% dos jovens no mundo com algum transtorno mental. A falta de recursos para intervenção precoce pode acarretar em problemas graves para aqueles em situação de vulnerabilidade, prejudicando, dessa forma, o desenvolvimento emocional.

Nesse contexto, a estrutura do programa e seu desenho pedagógico alinham-se às diretrizes da OMS para prevenção primária em saúde mental (OLIVEIRA et al, 2012), ao focar no desenvolvimento de habilidades socioemocionais (regulação emocional, solução de problemas e autoconfiança). Portanto, o programa tem como objetivo ajudar as crianças a desenvolver a resiliência e consequentemente ajudar a se tornarem adultos mais saudáveis emocionalmente.

A fase 2, de aplicação do programa, está em preparação. Um estudo piloto está previsto para março de 2026, com uma amostra piloto de 30 crianças em uma escola particular, cuja análise amostral servirá para ajustes metodológicos finais antes da implementação em larga escala. O desenho metodológico segue parâmetros

internacionalmente validados, incluindo randomização por turmas e avaliação tripla (pré, pós e follow-up). A estrutura do programa, baseada em técnicas lúdicas de Terapia Cognitivo-Comportamental (contos infantis e exercícios interativos), fundamenta-se em evidências que demonstram a eficácia de abordagens narrativas para reestruturação cognitiva em crianças (PUREZA et al, 2014). Estudos desta natureza, reforçam a urgência de tais intervenções preventivas, destacando que grande parte dos transtornos mentais na vida adulta têm raízes em adversidades não tratadas na infância (OLIVEIRA, 2012), dado que justifica a ênfase do projeto no desenvolvimento precoce de resiliência.

Conclusão

Este trabalho preenche uma lacuna importante ao validar a Escala de Resiliência para Crianças (RS-10) para o contexto brasileiro, oferecendo um instrumento confiável para identificação precoce de vulnerabilidades emocionais. A implementação do programa de resiliência nas escolas representa uma estratégia promissora para promoção da saúde mental infantil, configurando-se como uma questão de justiça social e desenvolvimento nacional.

Referências

GARCIA, S. C.; BRINO, R. F.; WILLIAMS, L. C. A. Risco e resiliência em escolares: um estudo comparativo com múltiplos instrumentos. Psicologia da Educação, São Paulo, n. 28, p. 23-50, 2009.

LOBO, G. D.; CASSUCE, F.C.C; CIRINO, J. F. Avaliação do desempenho escolar dos estudantes da região nordeste que realizaram o ENEM: uma análise com modelos hierárquicos. Revista Espacios, v. 38, n. 5, p. 12, 2017.

OMS, World mental health report: transforming mental health for all. World Health Organization, Genebra, 2022. Acessado em 30 ago. 2025. Online. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338
OLIVEIRA, L. L.; COSTA, V. M. R.; REQUEIJO, M. R.; REBOLLEDO, R. S.; PIMENTA, A. F.; LEMOS, S. M. A. Desenvolvimento infantil: concordância entre a caderneta de saúde da criança e o manual para vigilância do desenvolvimento infantil. Revista Paulista de Pediatria, 30(4), 479-485, 2012.

PUREZA, J.R; RIBEIRO, A. S.; PUREZA, J. R.; LISBOA, C. S. M.; Fundamentos e aplicações terapia cognitivo comportamental com crianças e adolescentes. Revista brasileira de psicoterapia, Porto Alegre, v.16, n.1, 2014.

UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND (UNICEF). The Global Coalition for Youth Mental Health. UNICEF, 2022. Acessado em 30 ago. 2025. Disponível em: https://www.unicef.org/partnerships/coalition-youth-mental-health.

YAMAMOTO, T; MATSUMOTO, Y; BERNARD, M, E. Effects of the cognitive-behavioral you can do it! Education program on the resilience of Japanese elementary school students: a preliminary investigation. International Journal of Educational Research, v. 86, p. 50-58, 2017.

WAGNILD, G. A review of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement, New York, v.17, n.2, p.105-113, 2009.

WAIKAMP, V; SERRALTA, F, B. Repercussões do trauma na infância na psicopatologia da vida adulta. Ciencias

Psicológicas, v. 12, n. 1, p. 137-144, 2018.