

PAUSA NO COTIDIANO

L692 Lhullier, Raquel Barboza
Pausa no cotidiano: reflexões para pais, educadores e
terapeutas / Raquel Barboza Lhullier. – Novo Hamburgo :
Sinopsys, 2014.
88p.

ISBN 978-85-64468-27-6

1. Psicologia – Crianças. I. Título.

CDU 159.9-053.2

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Raquel Barboza Lhullier

PAUSA NO COTIDIANO

Reflexões para pais, educadores e terapeutas



2014

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2014

Pausa no cotidiano: reflexões para pais, educadores e terapeutas

Raquel Barboza Lhullier

Capa: *Maurício Pamplona*

Revisão: *Alexandre Müller Ribeiro*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

Dedico este livro às famílias que se empenham constantemente no belo desafio de educar os seus filhos e que acreditam no potencial de transformação que habita em cada um de nós.

Ao meu filho, Gabriel, ao meu marido, Alfredo, minhas eternas fontes de inspiração e motivação.

Aos meus pais, Waldemar e Sonia, pelo amor e apoio incondicional de sempre.

“Enquanto a culpa imobiliza, a responsabilidade possibilita ação. Enquanto a culpa vitimiza, a responsabilidade gera posicionamento.”

Raquel Barboza Lhullier

Sumário

Prefácio	11
<i>Marina Gusmão Caminha</i>	
Apresentação	13
Introdução	15

I. Prevenção

Receita de bolo?.....	18
Aprendizagem das emoções	20
Aliado	22
Olhares.....	24
Resiliência	26
Plasticidade cerebral	28
Conviver com os animais.....	30
Tempo livre	32
O poder dos livros infantis	34
Os amigos e o tempo.....	36
Do imaginário ao real.....	38
Prioridades	40

II. Família

Limites com amor	44
Sobre a maternidade.....	46
Flexibilidade e firmeza.....	48
Presença paterna.....	50
Cuidar e ser cuidado.....	52
Qualidade do sono	54
Adaptação	57
Crianças <i>versus</i> morte	59
Pequenos passos.....	61
Pausa no cotidiano	63
Pedido aos pais	65
Três gerações.....	67
Frustração	69

III. Transtornos de Ansiedade e Depressão na Infância

Saudade em excesso	72
Estado de alerta.....	74
Mais do que um jeito diferente de ser.....	76
Depressão.....	78
Alimentos e emoções.....	80
Referências	83
Leituras recomendadas	85

Prefácio

Prefaciando o livro de Raquel Barboza Lhullier é uma grande honra para mim. Primeiro porque tive o prazer de acompanhar de perto o crescimento profissional desta criativa e talentosa terapeuta e escritora, que reúne o dom da escrita e da intervenção. Sua atuação com crianças e pais não poderia deixar de resultar numa publicação que possibilita alcançar um público maior que pode se beneficiar de suas contribuições.

Além disso, Raquel aborda no texto aquilo que cada vez julgo mais importante no contexto familiar: uma educação socioemocional com foco preventivo que interessa aos pais e também aos profissionais da área da saúde e da educação. Como ela bem coloca, não existe receita de bolo, mas existem sim, inúmeras pesquisas e trabalhos que evidenciam aquilo que pode ser saudável no núcleo familiar e promover o bem-estar entre cuidadores e seus pequenos em fase de desenvolvimento. Aliás, desenvolvimento sadio é o termo-chave desta publicação, *Pausa no cotidiano: reflexões para pais, educadores e terapeutas*, que reúne artigos da autora na busca de auxiliar famílias a pensar na construção daquilo que temos de mais precioso em nossas vidas: a personalidade de nossas crianças.

Fatores de proteção, desenvolvimento de resiliência e regulação emocional, assuntos de última geração nos bastidores de profissionais voltados para a pesquisa e para o atendimento do público infantil, estão contemplados neste livro. Da mesma forma que outros temas sempre atuais nas práticas profissionais e domésticas, como construção de limites, frustrações, sono, alimentação, autoestima, convívio com amigos e animais, luto,

aprendizagem, adaptação, maternidade e paternidade também são mencionados. Com isso, temos um material rico em conteúdo para um público diversificado, já que tanto pais/cuidadores como profissionais da saúde e da educação podem se beneficiar das belas contribuições de Raquel.

Boa leitura e boa reflexão a todos!

Marina Gusmão Caminha

Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Unisinos e pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Docente na área de Terapia Cognitivo-Comportamental em mais de dez estados brasileiros. Conferencista internacional com ênfase em Psicoterapias Cognitivas na Infância. Autora e coautora de diversas obras-referência na área das Terapias Cognitivas. Diretora Administrativa do InTCC/RS. Coordenadora do curso de especialização em Psicoterapias Cognitivas e do curso de Especialização em Psicoterapias Cognitivas na Infância e Adolescência do InTCC/RS.

Apresentação¹

O objetivo deste livro é despertar reflexões em pais e educadores por meio de informações ligadas à prevenção em saúde mental na infância, colaborando no sentido de que possam revisar crenças e padrões comportamentais e considerar a possibilidade de que existem outras maneiras de se resolver um problema, diferente da que está sendo utilizada.

Durante os últimos anos, deu-se ênfase ao entendimento de fatores associados à vulnerabilidade cognitiva para psicopatologia, mas uma perspectiva de sistemas de desenvolvimento também dirige atenção aos fatores que promovem o funcionamento saudável (Reinecke, M. A. et al., 2009).

Atualmente existem muitas pesquisas e trabalhos sendo realizados em saúde mental que nos apontam novas diretrizes no que se refere aos vários fatores de risco e de proteção para um desenvolvimento emocional saudável.

Todas as orientações descritas são baseadas na literatura científica, em uma linguagem clara e objetiva, segundo o modelo da terapia cognitivo-comportamental, que serve de apoio no processo terapêutico que denominamos de psicoeducação para os pais.

A principal vantagem da prática clínica com crianças é que intervenções precoces podem evitar situações de sofrimento psicológico que poderiam se arrastar por um longo período e, quiçá, comprometer a funcionalidade cognitivo-comportamental adulta. (Caminha & Caminha, 2008. p.10).

¹ A maioria dos textos selecionados foi publicada pela autora, como colaboradora, no jornal *Diário Popular* da cidade de Pelotas/RS.

Introdução

De acordo com Reinecke (2009), uma série de fatores, tanto internos como externos à criança, influenciam o seu desenvolvimento emocional e comportamental. Tanto a sua família como o grupo de colegas, o ambiente escolar e a comunidade exercem influências sobre as suas adaptações, assim como sobre a aquisição de habilidades afetivas, cognitivas, sociais e vocacionais. Variáveis como fatores de risco e de proteção durante estágios específicos da vida devem ser examinadas dentro das múltiplas interações, e é preciso verificar a maneira pela qual elas podem se manifestar em fontes de risco e de resiliência tanto internas quanto externas.

Ao falarmos sobre psicoterapia cognitivo-comportamental na primeira infância estamos incluindo o processo além das técnicas comportamentais.

Quanto menor a criança, maior o envolvimento dos pais no processo terapêutico e maior será a necessidade de modificar padrões de comportamentos com reestruturação cognitiva.

Este livro surge como um complemento ao trabalho terapêutico, no sentido de promover a aproximação com a flexibilidade dos pensamentos e com a democratização na educação dos filhos, o que aumenta as chances de eles fazerem escolhas mais positivas.

O Treinamento de Pais é uma técnica amplamente conhecida dentro das diversas técnicas cognitivo-comportamentais onde se “ressalta a necessidade de que os pais sejam cuidados e observados pelo terapeuta a fim de que sejam maximizados os benefícios para os filhos e para a família

em geral.” (Caminha & Caminha, 2007, p. 274) Com uma proposta flexível, “pode ser criativamente utilizada em diferentes contextos e para as mais variadas condições, dificuldades e transtornos psicológicos infantis” (Caminha & Caminha, 2007, p. 288). Além de possuir objetivos de alcance individual e social, comprometendo os pais no tratamento dos filhos de forma ativa.



I. Prevenção

Receita de bolo?

Quando se trata da educação de filhos, ocasionalmente surge um questionamento misturado com um desejo de que exista uma receita pronta. Somos seres totalmente diferentes uns dos outros, cada um com a sua história de vida, cultura, carga genética, afetiva, estímulos ambientais e ao mesmo tempo compartilhamos tantas emoções, experiências e vivências afetivas semelhantes.

Receita pronta não existe. Felizmente o que existe são muitas pesquisas e trabalhos sendo realizados em saúde mental que nos apontam novas diretrizes no que se refere aos vários fatores de risco e de proteção para um desenvolvimento emocional saudável.

Podemos citar alguns exemplos de fatores de risco, tais como: sensibilidade e temperamento, atenção focada na ameaça, vulnerabilidades do desenvolvimento do cérebro e acontecimentos traumáticos da vida. Os fatores de proteção são relacionados a estilo cognitivo, relacionamento/afeição, família, sono, exercícios diários, dieta, escola/trabalho.

As relações afetivas entre pais e filhos estão entre os fatores de proteção que merecem destaque. Estudos recentes demonstram que se o estilo dos pais é baseado, por exemplo, em gritar, o sentimento que irá despertar no filho será de intimidação e ressentimento; ele irá obedecer, mas com medo, e possivelmente se tornará passivo e dependente.

Um outro modelo, a ser usado como exemplo, é aquele em que os pais são gentis mas muito dominadores, o que poderá despertar nos filhos um sentimento de incompetência, obedecendo sem questionar e podendo

tornarem-se imaturos, dependentes e medrosos. Em contrapartida, se os pais possuem uma postura respeitosa e incentivadora, os filhos se sentem seguros, reagindo com cooperação, se tornando possivelmente autônomos e leais à família.

O indicado é buscar apoio quando necessário com tratamentos baseados em evidências científicas, sem a ilusão de receitas prontas. O treinamento de pais existe como mais um recurso dentro da psicoterapia cognitivo-comportamental. Nesse enfoque, os pais são comprometidos no tratamento de forma ativa, sendo orientados e observados pelo terapeuta, a fim de que sejam maximizados os benefícios para os filhos e para a família em geral.

Realmente uma receita de bolo não existe, mas sim escolhas baseadas em bom senso, cuidado e afeto, que são indicativos de um possível resultado final satisfatório.