

BARALHO DAS DISTORÇÕES:

Enfrentando as Armadilhas dos Pensamentos



Vanina Andrade Bezerra Cartaxo



SINOPSYS



Vanina Andrade Bezerra Cartaxo

BARALHO DAS DISTORÇÕES:

Enfrentando as Armadilhas dos Pensamentos

Ilustrador Leandro Ismael de Azevedo Lacerda

1ª reimpressão: 2025



2014

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2014

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Capa: *Paola Yohana Bonne*

Ilustrações: *Leandro Ismael de Azevedo Lacerda*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

C322b Cartaxo, Vanina Andrade Bezerra
 Baralho das distorções: enfrentando as armadilhas dos
 pensamentos / Vanina Andrade Bezerra Cartaxo. – Novo
 Hamburgo : Sinopsys, 2014.
 60p.

ISBN 978-85-64468-16-0

1. Psicologia – Crianças. I. Título.

CDU 159.9-053.2

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 0/1023

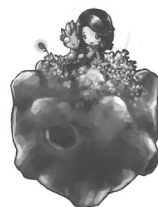
Todos os direitos reservados à

Sinopsys Editora

(51) 3600-6699

atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br



“Só conheço uma liberdade, e essa
é a liberdade do pensamento.”

Antoine de Saint-Exupéry

Dedico este material à minha filha Marina, que me ensina diariamente a compreender esse universo encantado da infância e o grande desafio de ser mãe. A todas as crianças que completam o meu trabalho com sorrisos e lágrimas, que me encorajam a pensar e a me transformar por elas, que levam de mim e deixam de si.

Agradecimentos

Sou especialmente agradecida às crianças e aos familiares que fizeram do material uma grande diversão a ser construída, tornando uma ferramenta de transformação.

Aos meus amigos Renato e Marina Caminha, que facilitaram a realização de um sonho, com contribuições significativas no material.

À querida Ana Cláudia Peixoto, pelo encorajamento na obra. Por perceber além, quando o material era apenas uma simples brincadeira para trabalhar com as crianças.

A Leandro Ismael, que transformou minhas ideias em ilustrações apaixonantes.

Aos meus eternos professores, que contribuíram e ampliaram meu universo acadêmico e de pesquisa: Ana Luiza Peixoto, Marcos Túlio Fernandes, Jacira Castor, Andreia Lígia (*in memoriam*), Adriana Gaião, Alfredo Minervino, Carla Minervino, Fabíola Braz Aquino, Karina Simões e Sandra Benevides

Aos meus amigos, Ana Sandra Fernandes, Emellyne Lima, Gabriela Peixoto, Ivana Holanda, Julianne Guimarães, Ludmila Xavier, Marcella Peixoto, Roberta Peixoto, Rodrigo Trindade, Priscilla Gambarra, Talita Queiroga e Talita Brandão, que me impulsionaram com entusiasmo e estímulo, cada um de sua maneira, neste desenvolvimento.

A todos da minha família que, de uma maneira ou de outra, construíram esse material junto comigo, seja torcendo, brincando, criticando ou incentivando.

Ao meu pai, Jorge Bezerra, e ao meu irmão, Vitor Bezerra, pela demonstração de orgulho e satisfação. À minha sogra, Virginia Flora, pelo incentivo constante.

Gratidão ao meu marido, Rodolfo Cartaxo, pelo apoio, leitura e sugestões valiosas na obra.

Minha avó, Valderéz Andrade (*in memoriam*), que fez das palavras poesias e serviu de exemplo para que eu pudesse acreditar que a imaginação é a porta para realização dos ideais.

Em especial, à minha mãe, Vânia de Andrade Bezerra, minha maior fã, que me ensinou e proporcionou o verdadeiro sentido do saber e aprender, fez planos e teve sonhos para minha vida que nem eu acreditava que seriam possíveis. Conseguimos!

Sumário

Apresentação	11
<i>Ana Cláudia Peixoto</i>	
Prefácio	13
<i>Renato M. Caminha e Marina G. Caminha</i>	
1 O que são cognições?.....	15
2 Os pensamentos e suas distorções.....	17
3 Esquemas mentais: o ordenamento das cognições.....	19
4 As distorções e suas adaptações psicoeducativas para a clínica infantil: conhecimento e monitoramento gerando mudança.....	21
5 Como surgiu o Baralho das Distorções?.....	24
6 Como é composto o Baralho das Distorções?	28
7 Como utilizar o Baralho.....	35
Referências	59

Apresentação

E com satisfação, alegria e muita honra que apresento esse belíssimo instrumento desenvolvido por Vanina Cartaxo, uma profissional extremamente competente e dedicada ao trabalho da psicoterapia infantil. Lembro-me a primeira vez que ouvi Vanina relatar a forma como trabalhava as distorções das crianças em seu consultório, eu, que naquela ocasião estava ali para fazer uma supervisão, acabei aprendendo ao receber valiosas informações. Também me surpreendi com a criatividade e facilidade no procedimento desenvolvido por ela para realizar aquele trabalho. No mesmo dia, sugeri que ela apresentasse esse trabalho para publicação, pois, além de inédito e criativo, era de excelente qualidade e coerente com a terapia cognitivo-comportamental. Sinto-me orgulhosa por ter sido o canal inicial ou as lentes de aumento para que essa profissional tivesse a coragem de mostrar o seu potencial ao meio acadêmico e terapêutico.

O objetivo maior deste instrumento é auxiliar psicoterapeutas que trabalham com crianças e adolescentes a identificar e corrigir, de forma metacognitiva, uma série de distorções que podem vir a desenvolver nessa etapa da vida.

O primeiro ao quarto capítulos são dedicados ao entendimento da cognição como gerenciadora dos comportamentos e mostra como as falhas desse processamento podem gerar as distorções que perpetuam determinados esquemas disfuncionais, tão prejudiciais ao funcionamento saudável da mente.

No quinto e sexto capítulos, a autora descreve o instrumento e os procedimentos para a utilização do mesmo. Através de uma forma inteligente e criativa, os monstros (personagens tão comuns no universo infantil) serão os grandes aliados em uma das principais tarefas dos terapeutas.

Para fechar com chave de ouro, o sétimo capítulo demonstrará o passo a passo, através de exemplos e ilustrações, de como o terapeuta pode agir do início ao fim com crianças e pais no processo da reestruturação cognitiva.

Tenho a plena convicção de que este material, tão rico e criativo, contribuirá para ajudar na solução das distorções não somente de crianças e adolescentes, mas de terapeutas que desejam contribuir para o desenvolvimento de uma infância mais protegida.

Cabe a nós parabenizar os insights de monstrinhos produzidos por nossa querida Vanina e o esforço de torná-lo acessível a todos nós. Termino essa apresentação expressando publicamente minha admiração pelo trabalho desenvolvido ocultamente durante anos, mas que agora se tornou visível. Aproveitem!

Ana Cláudia Peixoto

Professora Doutora do Curso de Psicologia da
Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prefácio

Nos últimos anos, a psicoterapia cognitiva com crianças teve grandes avanços nos níveis nacional e internacional. O que surgiu de novo, além de protocolos para intervenções cognitivas em transtornos específicos, foram os instrumentos denominados de acesso à criança. Tais instrumentos são de fundamental importância, pois eles tornam viável a trajetória de um trabalho clínico sem que nos afastemos dos princípios básicos, dos paradigmas que sustentam a terapia cognitiva.

Através de instrumentos bem-elaborados, o trabalho clínico não perde sua objetividade nem a ludicidade. Via de regra, bons instrumentos de acesso criam metáforas instigantes e esclarecedoras acerca do conteúdo que será trabalhado nas sessões com as crianças, tornando o *setting* terapêutico não só convidativo, mas também elucidativo.

O instrumento intitulado *Baralho das Distorções: enfrentando as armadilhas dos pensamentos*, criado por Vanina Cartaxo, é um exemplo de como o embasamento teórico aliado à sensibilidade e à criatividade pode tornar a aprendizagem de complexos conceitos sobre as distorções cognitivas uma deliciosa aventura para nossas crianças.

A metáfora de monstros que atacam os nossos pensamentos e nos levam a pensar de uma maneira completamente diferente do que pensaríamos se eles não nos atacassem é genial. Cada monstro possui um nome diferente conforme cada distorção cognitiva específica. Criativo, lúdico e muito bem elaborado.

Acreditamos que a grande aventura de um terapeuta e de um educador – nesse caso o terapeuta abrange as duas funções – é de transformar a complexidade em algo útil e magicamente fácil de ser entendido. Vanina fez essa mágica!

Vanina é jovem e extremamente bem formada terapeuta infantil, expressão talentosa da região nordeste de nosso país que vem se ocupando de tratar crianças com problemas clínicos e também se preocupando em criar modos de chegar até essas crianças e produzir nelas mudanças profundas através de procedimentos clínicos divertidos e complexos ao mesmo tempo.

Para nós foi uma honra o convite ao prefácio e a proposta de Vanina de denominar de Baralho seu instrumento de trabalho. Honra-nos muito que os Baralhos tenham se tornado uma linha editorial de instrumentos de qualidade para o acesso clínico dos problemas infantis, tendo como parceiros nomes tão talentosos como o de Vanina.

Quem estuda a terapia cognitiva com certeza conhece as famosas distorções de pensamento que ensinamos e nomeamos para nossos pacientes adultos. Vanina criou uma maneira de ensinar, identificar e transformar as distorções cognitivas através de seu Baralho.

Nosso encantamento com o instrumento foi imediato, a ponto de o incluirmos como instrumento oficial de nosso protocolo TRI.

Parabéns a Vanina e a quem tiver acesso a este instrumento, pois a partir de agora com certeza há uma maneira clara e divertida das crianças aprenderem como o seu pensamento distorce e, quando isso ocorre, qual monstro as está atacando.

Boa leitura e bom trabalho clínico. As crianças agradecem também.

Renato Maiato Caminha

Marina Gusmão Caminha

Coordenadores do Curso de Especialização em TCC na Infância e Adolescência (InTCC/RS) e do Ambulatório de Atendimento de TCC na Infância e Adolescência (InTCC/RS).
Criadores do Protocolo TRI (Terapia de Reciclagem na Infância).

O que são cognições?

Cognição é tudo aquilo que se refere ao conhecimento. Em termos terapêuticos, podemos considerar todo aquele material mental que é acessível ao processamento central de informação, ou seja, que é “visível” em nossa mente como se fosse uma espécie de “tela mental”.

A cognição é um sistema complexo que engloba eventos significativos, processos vivenciados, produtos e estruturas cognitivas (a memória e a maneira como as informações são representadas pela memória). Os conteúdos cognitivos se formam a partir de como essa informação é captada e interpretada (Kendall, 2006 citado por Petersen & Wainer, 2011).

O material cognitivo se apresenta igualmente no processamento paralelo, automático ou procedural, o que pode nos levar ao entendimento de uma estrutura e de um modelo de inconsciente cognitivo.

Para Wright, Basco e Tahse (2008), o nível mais alto da cognição é a consciência, um estado de atenção no qual as decisões podem ser tomadas racionalmente. Os terapeutas precisam incentivar os pacientes a atingirem esse nível de consciência e que ela venha através do pensamento racional para que se busquem soluções para os problemas, alcançando-se, assim, o controle dos pensamentos conscientes.

Acessando os conteúdos cognitivos, processo e produto, o terapeuta pode auxiliar a construção de estruturas cognitivas benéficas para o futuro. De acordo com Kendall (2006), citada por Petersen e Wainer (2011), os terapeutas têm o objetivo de modificar essas estruturas cognitivas da criança e do adolescente para que possam se comportar, sentir e pensar de maneira diferente no seu futuro.

Todavia, perceptível ou não, central ou paralelo, o material pode ser conhecido, revelado através de técnicas terapêuticas cognitivas aplicadas às pessoas que os produzem. Assim, imagens mentais, resíduos acústicos, olfativos, gustativos, qualquer forma de percepção que ative vivências podem ser classificados como processos cognitivos.

A cognição é a chave da terapia cognitiva justamente pela sua capacidade de modular as emoções, desencadear reações fisiológicas e gerenciar comportamentos. Um dos princípios básicos da terapia cognitivo-comportamental (TCC) é o conceito de que as cognições têm uma influência controladora sobre as emoções e comportamentos (Wright, Basco, & Tahse, 2008).

Para Knapp (2004), o trabalho da terapia cognitiva é iniciado pela avaliação e modificação dos pensamentos, pela consequência de gerar impacto em todos os outros componentes.

O encaminhamento de crianças e adolescentes se dá, normalmente, em função de problemas comportamentais e emocionais. Para avaliação do processo terapêutico, é necessária uma visão geral para descrição do funcionamento e do problema, com a investigação dos fatores cognitivos na causa das perturbações (Shapiro, Freidberg, & Bardenstein citado por Petersen & Wainer, 2011).

Nesta lógica, qualquer instrumento que ajude e facilite o trabalho do terapeuta e torne inteligível o processo terapêutico ao paciente é muito útil no desenvolvimento do processo de psicoterapia.

Como uma das características da terapia cognitiva comportamental é o seu caráter educativo, deve-se buscar a aprendizagem do paciente, para que ele se torne seu próprio terapeuta. A criança é instruída a conhecer-se em termos cognitivos e a levantar seus próprios questionamentos a respeito de suas cognições.