

**TAREFAS
TERAPÊUTICAS
para CLÍNICA
COGNITIVO-
-COMPORTAMENTAL**

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

B277 Barroso, Sabrina Martins.
Tarefas terapêuticas para clínica cognitivo-comportamental /
Sabrina Martins Barroso. — Novo Hamburgo : Sinopsys Editora,
2021.
192 p. ; 23 cm.

ISBN 978-65-5571-044-1

1. Terapia cognitiva. 2. Psicoterapia. I. Título.

CDD 616.891425

Bibliotecária responsável: Vanessa Levati Biff — CRB 10/2454

Sabrina Martins Barroso

Organizadora

**TAREFAS
TERAPÊUTICAS
para CLÍNICA
COGNITIVO-
-COMPORTAMENTAL**

 **SINOPSYS**

2021

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2021.

Supervisão editorial: *Ricardo Gusmão*

Editora: *Mirela Favaretto*

Capa: *Márcio Monticelli*

Preparação de originais: *Marquieli de Oliveira*

Editoração: *Ledur Serviços Editoriais Ltda.*

Todos os direitos reservados à

Sinopsys Editora

(51) 3600-6699

atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br

AUTORAS

Sabrina Martins Barroso

Psicóloga. Doutora em Saúde Pública pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Mestre em Psicologia pela UFMG. Professora adjunta da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), coordenadora do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFTM e do Núcleo de Avaliação Psicológica e Investigações em Saúde (NAPIS). Membro do Grupo de Trabalho em Pesquisa em Avaliação Psicológica da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia (ANPEPP) e do Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica.

Ana Carolina Montanheiro Gonçalves

Psicóloga. Pós-graduanda em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Centro Universitário Barão de Mauá e em Neuropsicologia pela Faculdade Venda Nova do Imigrante (Faveni).

Ana Laura Domingues de Sousa

Psicóloga clínica com adultos e adolescentes.

Eliana da Xing Chen

Estudante de Psicologia da UFTM.

Florence Carla de Moraes

Psicóloga. Residente do Programa de Residência Multiprofissional de Atenção em Saúde em Rede da Universidade de Uberaba.

Gabriela Pontes de Paula

Psicóloga. Pós-graduanda em Terapia cognitivo-comportamental pelo CBI of Miami e em Intervenção ABA para autismo e deficiência intelectual pela mesma instituição.

APRESENTAÇÃO

Trabalhar com psicologia clínica significa escolher atuar em uma atividade que envolve constantemente avançar e retroceder, incluindo, com frequência, a necessidade de alterar planos e encontrar outras formas de abordar situações. Quando a escolha é realizar esse trabalho sob um enfoque cognitivo-comportamental, a terapeuta ganha um aliado na adoção de tarefas terapêuticas. Tais tarefas são atividades de variados níveis de complexidade, que devem ser realizadas por clientes ao longo do tempo entre sessões, seja promovendo a sensibilização para uma temática, ampliando o repertório de comportamentos, organizando pensamentos e emoções ou cumprindo outra função relacionada à demanda do caso.

A definição das tarefas terapêuticas depende de diversos fatores, que incluem a idade do cliente, seu nível cognitivo, sua condição socioeconômica, a presença de suporte social, o repertório da terapeuta sobre tarefas, entre outros. Foi pensando no desenvolvimento desse leque de opções para terapeutas que este material foi organizado. Ao longo deste livro, foram agrupadas propostas de tarefas terapêuticas, organizadas por faixas de desenvolvimento (crianças e adolescentes e adultos) e por temáticas frequentes em atendimentos clínicos (autoconhecimento, psicoeducação, ansiedade, etc.), com a intenção de ajudar terapeutas a pensar possibilidades para diferentes perfis de clientes e objetivos.

Ao escrever este livro, optamos por adotar o termo cliente, enfatizando o papel ativo que a abordagem cognitivo-comportamental deseja para os participantes de processos psicoterapêuticos. Além disso, adotamos o gênero feminino ao longo do texto, pois consideramos a predominância

de psicólogas registradas pelo Conselho Federal de Psicologia em detrimento dos psicólogos.*

Cada tarefa foi apresentada incluindo o seu nome, um objetivo proposto, a sua descrição e o material necessário para a sua realização. Além disso, quando possível por termos testado com clientes em nossa prática, incluímos informações sobre o nível de adesão da tarefa por parte das clientes (baixo, médio ou alto) e a indicação de fontes bibliográficas que podem fornecer mais informações sobre a atividade ou ilustrar a sua utilização. Visando a contribuir ainda mais, anexamos alguns formulários, modelos e outros materiais que podem auxiliar a cliente a entender e executar a tarefa proposta.

Sabemos que as tarefas aqui listadas são apenas uma pequena amostra do repertório disponível para terapeutas, pois somente a imaginação limita a criação de novas propostas. Contudo, esperamos que este livro ajude estudantes interessados na abordagem cognitivo-comportamental a entender a importância das tarefas terapêuticas ao pensar a condução dos casos. Além disso, temos a esperança de que este material auxilie terapeutas iniciantes e veteranos a encontrar opções viáveis para a sua prática profissional.

As autoras

* Diogo e Coutinho (2013) indicam que há 88% de mulheres entre os profissionais de psicologia registrados no Brasil. Mais informações podem ser obtidas em: Diogo, M. F., & Coutinho, M. C. (2013). Ser psicóloga no Brasil: Entre o exercício profissional e a realização de atividades domésticas e de cuidado não remuneradas. In L. A. Lhullier (Org.), *Quem é a Psicóloga Brasileira? Mulher, Psicologia e Trabalho* (pp. 93-112). Brasília: CFP. Recuperado de <http://bit.ly/2BYy7Sz>

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	vii
TAREFAS PARA CRIANÇAS	1
TAREFAS PARA AUTOCONHECIMENTO, AUTOMONITORAMENTO E ORGANIZAÇÃO DE ROTINA	1
1. Ficha de rotina	1
2. Desbravando novos oceanos	2
3. Entendendo preferências	2
4. Registro de pensamentos e sentimentos	3
5. Conhecendo pela leitura	3
6. Gráfico de responsabilidade 1	3
7. Acompanhando meus pontos	4
8. Observe, alerta e tempestade	4
9. Termômetro do humor	5
10. Arco-íris dos sentimentos	5
11. Colagem da vida	6
12. Arquivando meus medos	6
13. Penso, logo sinto... ..	7
14. Pensamentos <i>versus</i> possíveis fatos	7
15. Exame das evidências	8
16. Advogado de defesa	8
TAREFAS PARA PSICOEDUCAÇÃO	9
1. Aprendendo com a leitura	9
2. Luto para crianças	9
3. As duas faces da mentira	9
4. Tolerância e diálogo	10

5. Entendendo a depressão	10
6. Entendendo a ansiedade	11
7. Controlando preocupações e hábitos	11
TAREFAS PARA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA E HABILIDADES SOCIAIS	11
1. Por enquanto ou para sempre	12
2. O que eu quero é justo?	12
3. Nomeando o inimigo	13
4. Comunicação não violenta	13
5. Pedido de ajuda	14
6. Calendário das dificuldades	14
7. Atividade com os pais — laços afetivos	14
TAREFAS PARA ANSIEDADE E RELAXAMENTO	15
1. Vela e flor	15
2. Imagens que acalmam	15
3. Primeiros socorros para acalmar	16
TAREFAS PARA AUMENTAR O BEM-ESTAR E A PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA	16
1. Ouvir música	16
2. Colocando a mão na massa	17
3. Florescer	17
4. Capa de proteção	18
5. Diploma	18
TAREFAS COM OBJETIVOS DIVERSOS	19
1. Organizando o meu espaço	19
2. Como me divertir sem celular	19
3. Vivenciando o luto 1	20
4. Vivenciando o luto 2	20
5. Saudade nem sempre é ruim	21
6. Filmes	21

TAREFAS PARA ADOLESCENTES E ADULTOS	23
TAREFAS PARA AUTOCONHECIMENTO, AUTOMONITORAMENTO E ORGANIZAÇÃO DE ROTINA	23
1. Ficha de rotina	23
2. Desbravando novos oceanos	24
3. Vislumbrando possibilidades	24
4. Eu gosto?	24
5. Termômetro do humor	25
6. Mapa afetivo	25
7. Roda da vida	26
8. Descobrir para alterar	26
9. Registro de pensamentos disfuncionais 1	26
10. Controle de medicamentos	27
11. Colagem pessoal	28
12. Entendendo preferências	28
13. Curtograma	28
14. Acompanhando meus pontos	29
15. Pontos fortes e fracos	29
16. O que já tenho e o que desejo?	29
17. Explorando minhas habilidades	30
18. <i>Ranking</i> das potencialidades	30
19. <i>Ranking</i> das limitações	30
20. Gráfico de responsabilidade 2	31
21. <i>Playlist</i> baseada em humor	31
22. Diagrama do eu	32
23. Ligando afetos	32
24. Identificando sintomas	32
25. Identificando situações de evitação	33
26. Poço dos desejos	33
27. Diário das emoções	33
28. Quadro de emoções	34
29. Atribuindo significados	34
30. Raio X das emoções	35
31. Diário da disposição	36
32. Qual é o nível da minha ansiedade?	36

33. Registro de pensamentos disfuncionais 2	36
34. Busca limitada	37
35. Entendendo meus esquemas	37
36. Compreendendo esquemas	38
37. Identificando situações traumáticas	38
38. Por quanto tempo duram as emoções?	38
39. Rastreamento de minhas qualidades	39
40. Sistema de valores	40
41. Aprendendo com o passado	40
TAREFAS PARA PSICOEDUCAÇÃO	41
1. Psicoeducação sobre ansiedade	41
2. Psicoeducação sobre depressão	41
3. Psicoeducação sobre transtorno obsessivo-compulsivo	42
4. Psicoeducação sobre transtorno de déficit de atenção/hiperatividade	42
TAREFAS PARA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA E HABILIDADES SOCIAIS	43
1. Mudança de hábito	43
2. Voltando a hábitos positivos	43
3. Experimentando	44
4. Apreciando a própria companhia	44
5. Por enquanto ou para sempre	44
6. Identificando distorções cognitivas	45
7. O que eu quero é justo?	45
8. Carta	46
9. Extravasando no grito	46
10. Cumprimentando	46
11. Recitando	47
12. Comunicação não violenta 1	47
13. Comunicação não violenta 2	47
14. Argumentando 1	48
15. Argumentando 2	48
16. Demonstrando afeto	48
17. Construindo presentes 1	49
18. Construindo presentes 2	49

19. Escolhendo presentes	49
20. Melhorando laços afetivos	50
21. Registrando comportamentos assertivos/inassertivos	50
22. Identificando dificuldades para dizer não	51
23. Treinando dizer não	51
24. Pedindo ajuda	51
25. <i>Brainstorm</i>	52
26. Fazendo um cartão de autoinstrução	52
27. Arquivando meus medos	53
28. Elaborando uma lista de prós e contras	53
29. Nomeando o inimigo	53
30. Personagens que inspiram	54
31. Ampliando atividades	54
32. Vislumbrando possibilidades	55
33. Meu estilo	55
34. Aproximação não punitiva	55
35. Dessensibilização gradual	56
36. Solução de problemas	56
37. Cartão de enfrentamento	57
38. Alguém mais sente o que eu sinto?	57
39. Emoções são temporárias	58
40. Múltiplos sentimentos	58
41. Resgatando emoções positivas	59
42. Rede de apoio	59
43. Ação e reação	60
44. Identificando a minimização de necessidades pessoais	60
45. Mitos pessoais	61
46. Desmistificando	61
47. Conselheira	62
48. Prós e contras das crenças	62
49. Registrando pensamentos negativos	63
50. Identificando crenças	63
51. Sonhos e metas	63
52. Reconhecendo meus méritos	64
53. Refutando pensamentos negativos	64
54. Estimando probabilidades	65

55. Erros em meus pensamentos	65
56. Identificando preocupações	65
57. Identificando pensamentos tudo ou nada	66
58. Como eu estaria se estivesse bem	66
59. Comparando eventos	67
60. Analisando a autocrítica	67
61. Contestando esquemas	68
62. Relembrando bons momentos	68
63. Profecias autorrealizáveis	69
64. Máquina do tempo	69
TAREFAS PARA ANSIEDADE E RELAXAMENTO	69
1. Reações corporais	70
2. Reações cognitivas	70
3. Respiração diafragmática	70
4. <i>Kit</i> calmante	71
5. Revisitando sonhos ruins	71
6. Imagens que acalmam	72
7. A.C.A.L.M.E.-S.E.	72
TAREFAS PARA AUMENTAR O BEM-ESTAR E A PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA	73
1. Dia de beleza	73
2. Atividades manuais	74
3. Atividade afetiva	74
4. Fazendo o que gosta	74
5. MasterChef	75
6. Pequenas realizações diárias	75
7. Algo em que sou bom	75
8. Minha planta	76
9. Comunicando avanços terapêuticos	76
10. Minha casa	76
11. Distinguindo entre progresso e perfeição	77
12. Autopresente	77
13. Eu melhorei	77

TAREFAS COM OBJETIVOS DIVERSOS	78
1. Comida é vida	78
2. Ritual para comer	78
3. Por que eu comi?	79
4. Organizando o meu espaço	79
5. Reduzindo a procrastinação	79
6. Caminhada	80
7. O profissional certo para a minha demanda	80
8. Filmes	81
9. Músicas	81
APÊNDICES	83
Apêndice 1 — Quadro de rotina	84
Apêndice 2 — Registro de rotina	85
Apêndice 3 — Registro de pensamentos e sentimentos	87
Apêndice 4 — Gráfico de responsabilidade 1	88
Apêndice 5 — Gráfico de responsabilidade 2	89
Apêndice 6 — Acompanhando meus pontos	90
Apêndice 7 — Observe, alerta e tempestade	91
Apêndice 8 — Termômetro do humor	92
Apêndice 9 — Penso, logo sinto... ..	93
Apêndice 10 — Por enquanto ou para sempre	94
Apêndice 11 — Pensamentos <i>versus</i> possíveis fatos	95
Apêndice 12 — Exame das evidências	96
Apêndice 13 — Advogado de defesa	97
Apêndice 14 — O que eu quero é justo?	98
Apêndice 15 — Calendário de dificuldades	99
Apêndice 16 — Colocando a mão na massa	100
Apêndice 17 — Diploma	101
Apêndice 18 — Palavras cruzadas	102
Apêndice 19 — Lista de filmes para crianças e adolescentes	103
Apêndice 20 — Roda da vida	119
Apêndice 21 — Diagrama do eu	120
Apêndice 22 — Diário das emoções 1	121

Apêndice 23 — Diário das emoções 2	122
Apêndice 24 — Registro de emoções	124
Apêndice 25 — Quadro de emoções	125
Apêndice 26 — Diário da disposição	126
Apêndice 27 — Qual é o nível da minha ansiedade?	127
Apêndice 28 — Por quanto tempo duram as emoções?	128
Apêndice 29 — Sistema de valores	129
Apêndice 30 — Aprendendo com o passado	130
Apêndice 31 — Psicoeducação sobre ansiedade	131
Apêndice 32 — Psicoeducação sobre ansiedade	134
Apêndice 33 — Psicoeducação sobre depressão	135
Apêndice 34 — Psicoeducação sobre transtorno obsessivo-compulsivo	136
Apêndice 35 — Psicoeducação sobre transtorno de déficit de atenção/hiperatividade	137
Apêndice 36 — Como melhorar um pensamento negativo?	138
Apêndice 37 — Identificando crenças	139
Apêndice 38 — Profecias autorrealizáveis	140
Apêndice 39 — Máquina do tempo	141
Apêndice 40 — MasterChef	142
Apêndice 41 — MasterChef	143
Apêndice 42 — Distinção entre progresso e perfeição	144
Apêndice 43 — Aquilo que me falta	145
Apêndice 44 — Lista de filmes para adultos e idosos	146
Apêndice 45 — Lista de músicas	163
Apêndice 46 — Tarefa — Compreendendo esquemas	176

TAREFAS PARA CRIANÇAS

Ana Carolina Montanheiro Gonçalves

Ana Laura Domingues de Sousa

Eliana da Xing Chen

Sabrina Martins Barroso

Ao trabalhar com crianças, os focos terapêuticos precisam ser seguidos, havendo necessidade de se explicar os motivos terapêuticos, desenvolver a responsabilidade, trabalhar o estado emocional e as habilidades das crianças. Contudo, a linguagem e a forma de se abordar tais tópicos terapêuticos é diferente da utilizada em outros momentos da vida. Nesta seção, listamos tarefas localizadas ou desenvolvidas para uso com crianças.

TAREFAS PARA AUTOCONHECIMENTO, AUTOMONITORAMENTO E ORGANIZAÇÃO DE ROTINA

As tarefas listadas a seguir focam em identificar como a criança gasta o seu tempo e que atividades desempenha, apresentando ideias para ampliá-las.

1. Ficha de rotina

Objetivo: conhecer a rotina da criança e as atividades que ela realiza a cada dia.

Descrição da tarefa: peça à criança para fazer uma lista com as atividades que ela realiza ao longo da semana, buscando descrever o máximo possí-

vel de atividades. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices, porém a terapeuta pode criar um modelo próprio, até mesmo convidando a criança para ajudá-la na criação.

Material sugerido: Apêndice 1 ou Apêndice 2; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Rangé, B. (2001). *Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas*. Campinas: Livro Pleno.

2. Desbravando novos oceanos

Objetivos: desenvolver a autoexposição gradual da criança a novas experiências; proporcionar à criança contato com novas atividades, ou com atividades que fizeram parte de sua rotina, porém não fazem mais.

Descrição da tarefa: monte uma lista de atividades prazerosas ou necessárias para a criança e que não são realizadas com frequência. Escolha, junto à criança, 1 a 3 atividades novas que ela possa realizar durante a semana.

Material sugerido: papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: médio.

Bibliografia sugerida: Rangé, B. (2011). *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: um Diálogo com a Psiquiatria* (2a ed.). São Paulo: Artmed.

3. Entendendo preferências

Objetivos: conhecer melhor a criança; educar para a execução de tarefas terapêuticas; promover vínculo.

Descrição da tarefa: peça à criança que leve para a próxima sessão um vídeo ou uma música que goste para apresentá-la à terapeuta. Essa tarefa gera a possibilidade de conversar sobre a escolha e entender os motivos que levaram a ela.

Material sugerido: celular, *tablet* ou computador com internet.

Nível de adesão: alto.

4. Registro de pensamentos e sentimentos

Objetivo: conhecer melhor os pensamentos e sentimentos da criança.

Descrição da tarefa: peça à criança para escrever o que pensou e como se sentiu. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 3; papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

5. Conhecendo pela leitura

Objetivo: identificar o nível de compreensão de palavras da criança, a fim de perceber possíveis déficits de aprendizado ou cognitivos.

Descrição da tarefa: peça à criança que faça a leitura de algum texto selecionado pela terapeuta. Se a criança estiver em fase de alfabetização, pode-se pedir que sublinhe as palavras que não entende ou não conhece, para que, na próxima sessão, as dúvidas sejam sanadas.

Material sugerido: sites da internet, livros, revistas, entre outras fontes de leitura.

Nível de adesão: alto.

6. Gráfico de responsabilidade 1

Objetivo: conscientizar a criança sobre a sua responsabilidade ou não em situações aversivas.

Descrição da tarefa: peça à criança que anote uma situação ruim que tenha acontecido durante a sua semana. Após descrever a situação, a criança deve listar o que ela acha que causou aquela situação. Posteriormente, em sessão, a terapeuta deve utilizar um círculo e dividi-lo em fatias, utilizando cada fatia para corresponder proporcionalmente à responsabilidade da criança e de outros com relação à situação representada. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 4 ou Apêndice 5; ou papel e caneta/lápis (preferencialmente coloridos).

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Stallard, P. (2007). *Guia do Terapeuta para os Bons Pensamentos, Bons Sentimentos: Utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental com Crianças e Adolescentes*. Porto Alegre: Artmed.

7. Acompanhando meus pontos

Objetivo: monitorar o comportamento da criança.

Descrição da tarefa: peça à criança que registre os seus comportamentos diários — incluindo emoções e sentimentos — e indique a frequência com que aquele comportamento ocorreu naquele dia, durante o tempo combinado em sessão. Para melhor compreensão, essa tarefa foi ilustrada nos apêndices, com um quadro que pode ser utilizado como modelo.

Material sugerido: Apêndice 6; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: médio.

Bibliografia sugerida: Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2010). *Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: Ferramentas para Aprimorar a Prática* (p. 48-49). Porto Alegre: Artmed.

8. Observe, alerta e tempestade

Objetivo: monitorar as intensidades emocionais e o controle de impulsividade.

Descrição da tarefa: peça à criança que construa uma escala de três pontos, utilizando a linguagem dos meteorologistas. Em **observe**, ela deve anotar os níveis mais baixos de intensidade de sentimento; em **alerta**, quando a emoção está aumentando a sua intensidade; por fim, em **tempestade**, ela deve anotar o nível mais alto de intensidade da emoção. Peça à criança

que realize o automonitoramento durante o período de intervalo entre as sessões. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 7; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: médio.

Bibliografia sugerida: Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2010). *Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: Ferramentas para Aprimorar a Prática* (p. 43-44). Porto Alegre: Artmed.

9. Termômetro do humor

Objetivos: conhecer a rotina da criança; compreender as variações do humor durante o intervalo de uma semana (ou a combinar); estimular a criança a identificar as suas emoções.

Descrição da tarefa: peça à criança que registre o seu humor diário durante o intervalo de sete dias, colorindo o humor identificado. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 8; ou papel e/ou cartolina com as divisões dos dias a serem registrados e lápis.

Nível de adesão: médio.

10. Arco-íris dos sentimentos

Objetivo: identificar as emoções e/ou sentimentos da criança e sua intensidade.

Descrição da tarefa: peça à criança que desenhe um arco-íris com os seus sentimentos, de modo que cada cor represente um sentimento. Em seguida, peça à criança para nomear o sentimento que cada cor representa e indicar a sua intensidade.

Material sugerido: papel e/ou cartolina, lápis de cor, giz de cera ou tinta.

Nível de adesão: alto.

11. Colagem da vida

Objetivos: conhecer melhor a criança; promover autoconhecimento.

Descrição da tarefa: peça à criança que faça uma colagem com imagens/fotos/desenhos com os quais ela se identifique ou que façam parte de sua vida.

Material sugerido: revistas, papel, cola e tesoura/régua.

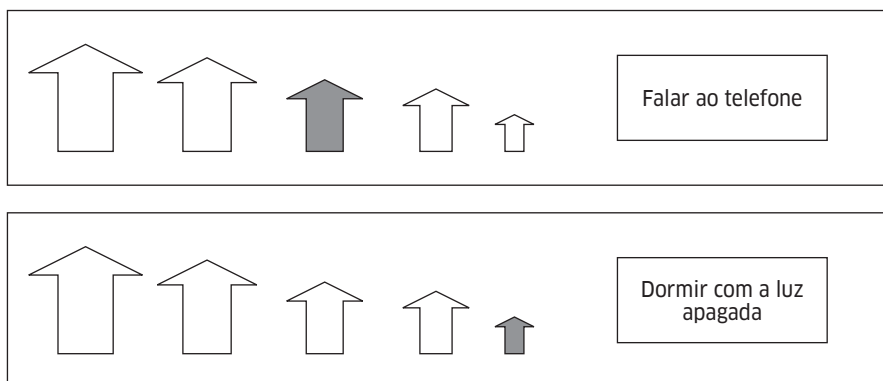
Nível de adesão: alto.

12. Arquivando meus medos

Objetivos: identificar, reconhecer e hierarquizar os medos.

Descrição da tarefa: peça à criança que identifique situações ou tarefas que a perturbem e faça uma representação destas em um cartão. Após isso, peça a ela que coloque os cartões em hierarquia, começando pelo que causa mais medo até o que causa menos medo. No decorrer das sessões, a criança, juntamente à terapeuta, pode ir remanejando a hierarquia de acordo com os objetivos alcançados.

Por exemplo:



Material sugerido: cartões — podem ser construídos com folha de papel, lápis/caneta —, pasta ou outro local para guardar os cartões.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2010). *Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: Ferramentas para Aprimorar a Prática* (p. 49-50). Porto Alegre: Artmed.

13. Penso, logo sinto...

Objetivos: promover autoconhecimento; reconhecer os sentimentos; identificar os pensamentos associados aos sentimentos; promover a psicoeducação para a abordagem cognitivo-comportamental.

Descrição da tarefa: inicialmente, oriente a criança sobre os pressupostos fundamentais da terapia cognitiva, ressaltando o fato de que a interpretação que o indivíduo possui sobre uma situação pode determinar o modo como ele se sente e se comporta. Posteriormente, peça à criança que preencha o quadro com os seus pensamentos e sentimentos, de acordo com o exemplo dado, que pode ser trabalhado em sessão. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 9; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Leahy, R. L. (2006). *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta* (pp. 24-26). Porto Alegre: Artmed.

14. Pensamentos versus possíveis fatos

Objetivo: permitir a diferenciação entre pensamentos e fatos.

Descrição da tarefa: peça à criança que registre os seus pensamentos negativos, contrapondo-os com fatos. Por exemplo, pensamento: “não me sinto preparada para a prova”, fatos: “estudei e me dediquei aos exercícios”. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 11; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: médio.

Bibliografia sugerida: Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta* (2a ed.). Porto Alegre: Artmed.

15. Exame das evidências

Objetivo: avaliar as evidências a favor e contra o pensamento automático e/ou as crenças negativas da criança, por meio de avaliação e contestação dos pensamentos.

Descrição da tarefa: peça à criança que registre evidências a favor e contra os pensamentos automáticos e/ou as crenças negativas que possui. Os pensamentos/crenças podem ou não ser estabelecidos em sessão, assim como o período de registro deve ser combinado entre a criança e o terapeuta. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 12; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Leahy, R. L. (2006). *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta* (pp. 60-62). Porto Alegre: Artmed.

16. Advogado de defesa

Objetivo: contestar pensamentos disfuncionais.

Descrição da tarefa: peça à criança que se imagine em um julgamento. Nesse julgamento, os pensamentos automáticos ocuparão o papel de acusação, atacando-a. A criança deve desempenhar o papel de advogado de defesa, atacando esses pensamentos com evidências e fatos. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 13; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Leahy, R. L. (2006). *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta* (p. 65-66). Porto Alegre: Artmed.

TAREFAS PARA PSICOEDUCAÇÃO

As tarefas apresentadas a seguir são referentes à psicoeducação sobre aspectos e temas variados.

1. Aprendendo com a leitura

Objetivo: realizar psicoeducação sobre temas de interesse com o auxílio de texto(s) selecionado(s) pela terapeuta.

Descrição da tarefa: selecione um texto e peça à criança que o leia e sublinhe as palavras ou informações que não entende ou desconhece. A criança deve trazer esse material na próxima sessão, para que as dúvidas sejam sanadas.

Material sugerido: *sites* da internet, livros, revistas, entre outras fontes de leitura.

Nível de adesão: alto.

2. Luto para crianças

Objetivo: realizar psicoeducação sobre luto e morte para crianças.

Descrição da tarefa: peça à criança que leia o livro *O vovô não vai voltar?* e converse sobre isso com ela na sessão seguinte.

Material sugerido: Neufeld, C. B., & Reis, A. H. (2015). *O vovô não vai voltar? Trabalhando o luto com crianças*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

Nível de adesão: alto.

3. As duas faces da mentira

Objetivo: realizar psicoeducação sobre mentiras.

Descrição da tarefa: peça à criança ou à cuidadora que leia o texto “A mentira cabeluda”. Essa história explica as duas faces da mentira, isto é, que algumas mentiras prejudicam outras pessoas (são prejudiciais), ao passo que outras, não, e podem representar uma convenção social (são inofensivas).

Material sugerido: Bandeira, P., & Kupstas, M. (2002). A Mentira Cabe-luda. In Bandeira, P. & Kupstas, M. (Orgs.). *Coração de Criança: O Livro dos Bons Sentimentos* (pp. 36-39). São Paulo: Prestígio.

Nível de adesão: alto.

4. Tolerância e diálogo

Objetivo: realizar psicoeducação para crianças que precisam aprender sobre tolerância e diálogo.

Descrição da tarefa: peça à criança ou à cuidadora que leia o texto “O rei desprezado”, que explica a importância de resolver os conflitos com tolerância e diálogo.

Material sugerido: Bandeira, P., & Kupstas, M. (2002). O Rei Desprezado. In Bandeira, P. & Kupstas, M. (Orgs.). *Coração de Criança: O Livro dos Bons Sentimentos* (pp. 100-103). São Paulo: Prestígio.

Nível de adesão: alto.

5. Entendendo a depressão

Objetivo: realizar psicoeducação sobre o que é depressão e quais são as possibilidades de vencê-la.

Descrição da tarefa: entregue à criança o material sobre depressão, peça a ela que o leia e, na sessão seguinte, discuta o tema com ela.

Material sugerido: textos sobre depressão.

Nível de adesão: baixo.

Bibliografia sugerida: Stallard, P. (2007). *Guia do Terapeuta para os Bons Pensamentos, Bons Sentimentos: Utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental com Crianças e Adolescentes* (pp. 178-183). Porto Alegre: Artmed.

6. Entendendo a ansiedade

Objetivo: realizar psicoeducação para manejo da ansiedade.

Descrição da tarefa: peça à criança ou à cuidadora que leia os materiais entregues sobre ansiedade para discuti-los em sessão posterior.

Material sugerido: textos sobre ansiedade.

Nível de adesão: baixo.

Bibliografia sugerida: Stallard, P. (2007). *Guia do Terapeuta para os Bons Pensamentos, Bons Sentimentos: Utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental com Crianças e Adolescentes* (pp. 172-177). Porto Alegre: Artmed.

7. Controlando preocupações e hábitos

Objetivo: realizar psicoeducação sobre transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

Descrição da tarefa: peça à criança ou à cuidadora que leia os materiais sobre TOC para discuti-los em sessão posterior.

Material sugerido: textos, atividades e listas sobre TOC que possam ser encontrados na internet.

Nível de adesão: baixo.

Bibliografia sugerida: Stallard, P. (2007). *Guia do Terapeuta para os Bons Pensamentos, Bons Sentimentos: Utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental com Crianças e Adolescentes* (pp. 184-190). Porto Alegre: Artmed.

TAREFAS PARA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA E HABILIDADES SOCIAIS

As tarefas listadas a seguir têm o objetivo de colaborar para a reestruturação cognitiva e desenvolver as habilidades sociais da criança.

1. Por enquanto ou para sempre

Objetivo: distinguir eventos estressores de curta e longa duração, a fim de auxiliar na reestruturação cognitiva da criança.

Descrição da tarefa: peça à criança que liste os seus problemas e, posteriormente, identifique se o problema em questão ocorre/ocorrerá “por enquanto” ou “para sempre”. Em seguida, auxilie a criança a entender essas diferenças e a reagir emocionalmente de acordo. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 10; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2010). *Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: Ferramentas para Aprimorar a Prática* (pp. 138-140). Porto Alegre: Artmed.

2. O que eu quero é justo?

Objetivo: compreender o nível de tolerância à frustração da criança, a fim de identificar o que ela considera como uma tarefa injusta, como algo que não gosta de realizar ou como justa.

Descrição da tarefa: peça à criança que liste coisas que a incomodam e, ao lado, assinale se considera a tarefa como injusta, como algo que não gosta/não quer fazer, mesmo que precise, ou como justa. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Material sugerido: Apêndice 14; ou papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: médio.

Bibliografia sugerida: Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2010). *Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: Ferramentas para Aprimorar a Prática* (pp. 143-145). Porto Alegre: Artmed.

3. Nomeando o inimigo

Objetivo: promover educação afetiva e reestruturação cognitiva.

Descrição da tarefa: peça à criança para dividir um pedaço de papel, fazendo uma linha vertical no meio do papel. Nessa folha dividida, a coluna à direita é referente a “Coisas que eu gosto em mim”. Peça à criança que escreva as suas qualidades positivas e, em seguida, vire o papel para baixo e faça outra linha vertical, dividindo a folha. Desse lado, na coluna à direita, a nova coluna é referente a “Meus sintomas”. Peça à criança que preencha essa coluna com as coisas de que não gosta em si mesma. Em sessão, posteriormente, dobre o papel ao meio, de modo que a coluna dos “Meus sintomas” esconda a coluna de “Coisas que eu gosto em mim” e discuta com a criança sobre como, por vezes, nos dedicamos aos nossos defeitos, esquecendo de atentar para as nossas qualidades.

Material sugerido: papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2010). *Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: Ferramentas para Aprimorar a Prática* (p. 80). Porto Alegre: Artmed.

4. Comunicação não violenta

Objetivo: mudar o comportamento agressivo para assertivo.

Descrição da tarefa: pegue frases que a criança tenha utilizado de forma agressiva com outras pessoas e peça a ela para reformulá-las de maneira que sejam mais adequadas, mantenham o mesmo sentido, mas não sejam agressivas.

Material sugerido: papel e caneta/lápis.

5. Pedido de ajuda

Objetivo: aprender a pedir ajuda.

Descrição da tarefa: peça à criança que faça um pedido simples a alguém, como pedir para passar o açúcar na mesa do café da manhã, por exemplo. Escolha, junto a ela, qual será o pedido e a pessoa que provavelmente aceitará realizá-lo. Trabalhe a aceitação ou a recusa em sessão e, gradualmente, vá solicitando que a criança faça pedidos mais complexos ou a outras pessoas ao longo das semanas.

Material sugerido: nenhum específico.

6. Calendário das dificuldades

Objetivo: identificar momentos difíceis para a criança e pensamentos e sentimentos ligados a eles.

Descrição da tarefa: entregue uma folha com o calendário para a criança e peça que ela marque os dias mais difíceis que teve, indicando, nos balões, o que pensou e, nos corações, como se sentiu.

Material sugerido: Apêndice 15; ou folha de calendário, caneta/lápis e lápis de cor.

7. Atividade com os pais – laços afetivos

Objetivo: reforçar comportamentos e vínculos afetivos positivos entre pais e filhos.

Descrição da tarefa: peça aos pais ou responsáveis pela criança que façam alguma atividade prazerosa em conjunto com ela. Oriente os pais ou responsáveis para que, durante a atividade, façam elogios à criança por seus comportamentos adequados e não digam nada diante de comportamentos inadequados.

Material sugerido: variável.

Nível de adesão: alto.

TAREFAS PARA ANSIEDADE E RELAXAMENTO

As tarefas listadas a seguir focam no controle de estados ansiosos e na promoção de relaxamento.

1. Vela e flor

Objetivos: ensinar respiração diafragmática e promover relaxamento.

Descrição da tarefa: peça à criança que imagine que tem à sua frente uma flor e uma vela e interaja com ambas. Peça, então, que ela cheire a flor, puxando o ar lentamente e, depois, soprando a vela, também lentamente. Enquanto inspira, a criança deve imaginar que está sentindo o perfume da flor e, ao expirar, que está apagando a vela.

Observação: se a terapeuta preferir, pode levar os materiais durante a sessão, realizar a tarefa de forma concreta e, depois, passar a mesma tarefa para ser realizada em casa, utilizando o material concreto ou a imaginação.

Material sugerido: flor (natural, de plástico ou pelúcia) e vela (real [apagada] ou de plástico).

Nível de adesão: alto.

2. Imagens que acalmam

Objetivo: ajudar a criança a se acalmar ou a enfrentar situações que causem desconforto.

Descrição da tarefa: em sessão, a terapeuta deve escolher, juntamente à criança, uma imagem que ajude esta a se tranquilizar ou a enfrentar situações desconfortáveis. Por exemplo: uma foto de família, caso isso seja reconfortante, ou uma imagem de um lugar que a criança goste. Após a escolha, a imagem deve ser impressa, recortada ou salva em dispositivo eletrônico, de forma que a criança possa levá-la para casa e visualizá-la quando achar necessário.

Material sugerido: fotos, revistas, papel, caneta/lápis e lápis de cor.

Nível de adesão: médio.

Bibliografia sugerida: Stallard, P. (2007). *Guia do Terapeuta para os Bons Pensamentos, Bons Sentimentos: Utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental com Crianças e Adolescentes*. Porto Alegre: Artmed.

3. Primeiros socorros para acalmar

Objetivo: promover relaxamento, automonitoramento e autorregulação.

Descrição da tarefa: peça à criança que elabore, em casa, uma “caixa de primeiros socorros” que possa ser utilizada em momentos de estresse e ansiedade e contenha itens que tendem a acalmá-la em diferentes situações. A criança pode decorar a caixa do modo que preferir, bem como pode substituí-la por uma bolsa, um baú, etc.

Material sugerido: caixa de sapato ou caixa de papel do tamanho de preferência da criança, itens que possam ser utilizados (p. ex., bola de algodão, chaveiro de pelúcia ou pequeno objeto de pelo, cartões de enfrentamento, frases), papel, tesoura, giz de cera ou lápis de colorir, caneta.

Nível de adesão: médio.

Bibliografia sugerida: Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2010). *Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: Ferramentas para Aprimorar a Prática* (p. 92-93). Porto Alegre: Artmed.

TAREFAS PARA AUMENTAR O BEM-ESTAR E A PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA

As tarefas listadas a seguir têm como principal objetivo aumentar o bem-estar da criança e despertar pensamentos e sentimentos positivos.

1. Ouvir música

Objetivos: realizar uma atividade prazerosa e entrar em contato com as próprias emoções.

Descrição da tarefa: peça à criança que escolha uma música que goste e a ouça.

Observação: se a terapeuta preferir, pode pedir que essa tarefa seja feita em um momento específico (p. ex., enquanto espera para uma consulta médica) ou de uma forma específica (p. ex., deitada, prestando atenção apenas à letra da canção ou à própria respiração).

Material sugerido: celular, internet, CD ou algum outro meio pelo qual seja possível selecionar e ouvir a música desejada.

Nível de adesão: alto.

2. Colocando a mão na massa

Objetivo: promover senso de autocompetência.

Descrição da tarefa: escolha uma receita de fácil execução, que não demande utilização de fogão, e peça à criança para fazê-la (p. ex., *mousse*, gelatina, suco). Assim, a criança poderá compreender que é capaz de obter bons resultados a partir daquilo que ela própria faz. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Observação: sugere-se que a criança tenha acompanhamento de um adulto para supervisão, porém com o mínimo de intervenção possível, para que se sinta responsável pelo resultado.

Material sugerido: Apêndice 16; ingredientes da receita e utensílios de cozinha para executá-la.

Nível de adesão: médio.

3. Florescer

Objetivo: desenvolver ou potencializar o senso de autocompetência.

Descrição da tarefa: peça à criança que plante e/ou cuide de algum tipo de vegetal. Pode ser uma planta ornamental, feijão ou alguma erva que, posteriormente, possa ser utilizada para cozinhar, por exemplo.

Observação: em um primeiro momento, é interessante que a terapeuta faça a sugestão de plantas mais fáceis de plantar e cuidar (p. ex., hortelã, feijão no algodão, jiboia-verde, flor-de-maio, espada-de-São-Jorge, entre outras), já que a ideia é promover o senso de autocompetência.

Material sugerido: muda da planta de preferência da criança.

Nível de adesão: baixo.

4. Capa de proteção

Objetivo: promover autoeficácia, senso de autocompetência e proteção contra o estresse.

Descrição da tarefa: peça à criança que crie um super-herói com poderes capazes de lidar com momentos estressantes, fazendo a representação do herói em desenho ou massa de modelar. Além disso, pode-se pedir que ela crie — com o auxílio dos pais ou da terapeuta — uma capa em papel crepom ou tecido que simbolize o herói e possa ser utilizada nos momentos em que se sentir estressada física ou mentalmente.

Material sugerido: papel crepom ou tecido, canetas, tesoura, cola, massa de modelar.

Nível de adesão: médio.

Bibliografia sugerida: Friedberg, R. D., McClure, J. M., & Garcia, J. H. (2010). *Técnicas de Terapia Cognitiva para Crianças e Adolescentes: Ferramentas para Aprimorar a Prática* (p. 132-133). Porto Alegre: Artmed.

5. Diploma

Objetivos: tornar uma conquista concreta por meio de símbolo; desenvolver autoeficácia e senso de competência.

Descrição da tarefa: peça à criança que complete o diploma (Apêndice 17) com uma habilidade ou feito que tenha conseguido realizar mediante superação pessoal. Uma alternativa de uso pode ser preencher o diploma e pedir que a criança o mostre aos pais ou a outra pessoa significativa para ela.

Material sugerido: Apêndice 17 e caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

TAREFAS COM OBJETIVOS DIVERSOS

Nesta seção, estão agrupadas tarefas que podem ser utilizadas com crianças com objetivos variados, diferentes das categorias apresentadas anteriormente.

1. Organizando o meu espaço

Objetivo: melhorar a organização.

Descrição da tarefa: peça à criança para deixar um espaço do quarto organizado (p. ex., uma mesa, uma cadeira, uma parte do guarda-roupa). À medida que ela conseguir manter esse espaço organizado, amplie esse pedido para outros locais, até que a habilidade de organização esteja adquirida.

Observação: considerar a idade e a maturidade da criança ao escolher o local e informar a família sobre a necessidade de respeitar a organização definida pela criança e não ser punitiva durante o processo.

Material sugerido: nenhum específico.

Nível de adesão: médio.

2. Como me divertir sem celular

Objetivo: auxiliar a criança a identificar formas de diversão sem o uso de aparelhos eletrônicos.

Descrição da tarefa: peça à criança que identifique nas palavras cruzadas, especialmente preparadas para este fim (Apêndice 18), itens que sejam divertidos e que não envolvam aparelhos eletrônicos. Caso seja de interesse, pode-se pedir que ela realize uma das atividades identificadas ao longo da semana.

Material sugerido: Apêndice 18, caneta/lápis.

Nível de adesão: alto.

3. Vivenciando o luto 1

Objetivo: trabalhar sentimentos de luto e morte.

Descrição da tarefa: após trabalhar o tema em sessão, peça à criança que faça um desenho de um momento feliz com um ente querido ou animal de estimação perdido. É fundamental que, previamente, tenha sido trabalhada a universalidade da morte — todos, em algum momento, vão morrer — e a sua irreversibilidade — quando alguém morre, não retorna.

Material sugerido: papel, caneta/lápis, lápis de cor, giz de cera, tinta.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Neufeld, C. B., & Reis, A. H. (2015). *O vovô não vai voltar? Trabalhando o luto com crianças*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

4. Vivenciando o luto 2

Objetivo: trabalhar sentimentos de luto e morte.

Descrição da tarefa: peça à criança que faça, em casa, uma lista do que sentiu durante a semana em relação à perda do ente querido ou ao animal de estimação perdido. Posteriormente, em sessão, peça a ela para encenar cada um dos sentimentos listados, acolhendo e ensinando sobre morte e luto.

Material sugerido: papel e caneta/lápis.

Nível de adesão: baixo.

Bibliografia sugerida: Neufeld, C. B., & Reis, A. H. (2015). *O vovô não vai voltar? Trabalhando o luto com crianças*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

5. Saudade nem sempre é ruim

Objetivo: trabalhar sentimentos de saudade e luto.

Descrição da tarefa: explique para a criança, durante a sessão, que sentimos saudades de coisas boas que nos aconteceram e de pessoas de quem gostamos. Então, peça à criança que faça um desenho sobre algo que aconteceu com a pessoa ou animal de estimação falecido de que ela gostou muito e de quem sente saudades. Na próxima sessão, retome a atividade, explicando que a saudade das coisas boas é um pedacinho da pessoa/animal que vive conosco e que as lembranças ficam e podem ser guardadas.

Material sugerido: papel, caneta/lápis, lápis de cor, canetinha, giz de cera, tinta.

Nível de adesão: alto.

Bibliografia sugerida: Neufeld, C. B., & Reis, A. H. (2015). *O vovô não vai voltar? Trabalhando o luto com crianças*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

6. Filmes

Objetivo: realizar sensibilização ou exposição a temas de interesse, fomentando pensamentos e emoções.

Descrição da tarefa: peça à criança para assistir a um filme ao longo da semana, o qual será abordado em sessão futura. Material complementar para essa tarefa foi disponibilizado nos apêndices.

Observação: é necessário que a terapeuta sempre assista ao filme antes de indicá-lo, para certificar-se de que a escolha é adequada quanto a idade, linguagem e perfil da criança e que não contenha gatilhos emocionais indesejáveis.

Material sugerido: Apêndice 19; ou filme de escolha da terapeuta.

Nível de adesão: alto.