

BARALHO DA REGULAÇÃO E PROFICIÊNCIA EMOCIONAL



Renato M. Caminha
Marina G. Caminha



Este Baralho contém:

- 2 conjuntos (meninos e meninas) de 29 cartas de emoções.
- 1 carta termômetro.
- 1 carta bem-estar.
- 1 carta metáfora e sentença das emoções.
- 1 régua da assertividade.

BARALHO DA REGULAÇÃO E PROFICIÊNCIA EMOCIONAL

**Renato M. Caminha
Marina G. Caminha**



2016

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2016
Baralho da regulação e proficiência emocional
Renato Maiato Caminha e Marina Gusmão Caminha

Capa/Ilustrações: *Mauro César Freitas (Mauzi Estudio)*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração eletrônica: *Formato Artes Gráficas*

C183b Caminha, Renato M.
Baralho da regulação e proficiência emocional /
Renato M. Caminha e Marina G. Caminha. – Novo
Hamburgo : Sinopsys, 2016.
76p.

ISBN: 978-85-64468-97-9

I. Psicologia infantil – Emoções. I. Caminha, Marina G.
II. Título.

CDU 159.9-053.3

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

Todos os direitos reservados à

Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

“Existo logo penso, embora nem tudo que exista pense.”

(Miguel de Unamuno)

Aos nossos principais ativadores de emoções como amor, alegria, paixão e muito, muito mais, nossos lindos Vitor e Lucas, por quem efetivamente nos motivamos na luta por um mundo mais empático.

Autores

Renato M. Caminha. Mestre em Psicologia Social e da Personalidade pela PUC-RS. Doutorando pela Universidade do Algarve (UALG), Portugal. Docente na área de psicoterapias cognitivas em vários estados brasileiros, América Latina e América Central. Conferencista internacional e professor convidado do mestrado em Psicopatologia da Infância e Adolescência na Universidade Autônoma de Barcelona (UAB), Espanha. Diretor de ensino do InTCC-RS e diretor do ETCC Europa. Membro fundador e presidente da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC), biênio 2005-2007. Membro da ALAPCO E ALAMOC. Criador do Programa TRI Clínico e Preventivo e autor de diversas obras referências na área de terapias cognitivas da infância e adolescência.

Marina G. Caminha. Psicóloga. Especialista em Terapias Cognitivo-Comportamentais pela UNISINOS-RS e Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Docente na área de terapias cognitivas em vários estados brasileiros, América Latina e América Central. Conferencista internacional na área de terapias cognitivas da infância e adolescência. Diretora do InTCC-RS e do ETCC Europa. Coordenadora da especialização em terapias cognitivas da infância e adolescência do InTCC-RS. Criadora do Programa TRI Clínico e Preventivo e autora de diversas obras referências na área de terapias cognitivas da infância e adolescência.

Agradecimentos

Nossa gratidão à Adriana Zanonato, uma das pessoas mais especiais que conhecemos. Foi ela quem nos “obrigou” a publicar o *Baralho das emoções*, que, por ventura, abriu todo o caminho para chegarmos ao protocolo TRI clínico e Preventivo; ao Luiz Prado, outro incentivador e apreciador incansável de nosso trabalho. O casal Adriana e Prado vibram a cada avanço da TRI. Nosso eterno Muito Obrigado!

Agradecemos a todos os colegas do InTCC pelo constante apoio, aos familiares, aos amigos que estão próximos ou distantes fisicamente e ao Ricardo Gusmão, ao ilustrador Mauro César Freitas e à Sinopsys Editora pelo capricho e dedicação com que tratam nosso material. Ao Dr. Bernard Rangé, grande amigo e referência nacional em terapias cognitivas, que orientou a primeira tese de doutorado utilizando os instrumentos TRI na UFRJ. À Renata Viana, pela execução da tese de doutorado com nossos instrumentos. Ao Dr. Irismar de Oliveira, que instigou a construção do *Baralho dos pensamentos* e foi o primeiro a reconhecer e nos chamar atenção de que os três baralhos formavam de fato um protocolo.

Agradecemos também aos colegas Dra. Margareth Oliveira, que levou a TRI para seu grupo de pesquisa, Dra. Carmen Beatriz Neufeld e Dra. Ana Irene, que criaram no LaPICC-USP Ribeirão

um projeto de pesquisa com a TRI, Dr. Saul Neves de Jesus e Dr. Luis Faisca, que aceitaram o projeto de pesquisa na Universidade do Algarve em Portugal, e Dra. Maria Claustre, Dr. Albert Bonilla e Dr. Rodrigo Serra, que fazem parte da TRI Catalunha.

Finalmente, a todos aqueles que utilizam e valorizam nossos materiais como terapeutas ou pacientes.

Nosso mais sincero Muito Obrigado!

Sumário

Prefácio I	13
<i>Carmem Beatriz Neufeld</i>	
Prefácio II	17
<i>Maria Claustre Jané i Ballabriga</i> <i>Albert Bonillo</i>	
APRESENTAÇÃO	19
INTRODUÇÃO	23
Uma breve revisão sobre as emoções.....	25
O que são emoções	27
O aspecto evolucionista das emoções:	
a base do modelo TRI	28
A primazia das emoções.....	30
A TRI no meio científico	32
O que é regulação emocional?	33
Semântica das emoções.....	34
Para que servem as emoções?	35
Questões importantes sobre as emoções para a prática clínica.....	42
O QUE É E A QUEM SE DESTINA O BARALHO DA REGULAÇÃO E PROFICIÊNCIA EMOCIONAL?	45

COMO É COMPOSTO O BARALHO.....	47
O BARALHO DAS EMOÇÕES COMO UM INSTRUMENTO QUE PERMITE A CONSTRUÇÃO DE UM DIAGRAMA DE CONCEITUALIZAÇÃO A PARTIR DO MONITORAMENTO DAS EMOÇÕES (registro emocional estilo RPD e afetivograma mensal)	53
Elaborando o Diagrama de Conceitualização	
Cognitiva Infantil	57
Recursos Anexos.....	60
Roteiro para aplicação do <i>Baralho da Regulação e Proficiência Emocional</i>	60
Desenvolvendo a empatia plena	65
REFERÊNCIAS.....	75

Prefácio I

Prefaciando o trabalho destes grandes autores e terapeutas infantis, Renato e Marina Caminha, é antes de tudo um prazer e uma honra. Porém, é também um desafio, pois seu trabalho já alcançou uma projeção e magnitude que excede o âmbito pontual de um protocolo ou uma técnica, suportando incursão nacional e internacional de larga escala. Um orgulho para todo terapeuta cognitivo-comportamental brasileiro que sonha em ver a TCC de qualidade que é feita em nosso país ser reconhecida dentro e fora de nossas fronteiras.

O trabalho de Renato e Marina é totalmente embasado em seus próprios méritos e no potencial inegável que o mesmo contém. A evidência desse potencial se mostra a cada nova ferramenta, a cada nova estratégia que é aludida ao protocolo TRI, sempre com base em uma sólida experiência clínica e que tem se mostrado útil para a prática de centenas de terapeutas em diferentes perspectivas e locais. Tal resultado muitas vezes excede até mesmo o sonho do próprio autor, quando sua obra toma vida própria e fala por si mesma. Renato e Marina alcançaram este patamar.

A temática da regulação emocional tomou corpo na literatura internacional. Um volume enorme de produção cientí-

fica tem indicado a importância de se aprender sobre emoções, seu funcionamento e seu manejo no ganho em qualidade de vida e saúde mental em diferentes idades. Renato e Marina fazem parte desta literatura quando lançaram o *Baralho das emoções*, que veio preencher uma lacuna importante que os terapeutas infantis enfrentavam no que concerne ao trabalho com as emoções no *setting* clínico. Devo dizer, no entanto, que já desde este trabalho pioneiro, apesar de seu foco na infância, eu fui uma das terapeutas que pude me beneficiar do *Baralho das emoções* em muito mais do que em um *setting* clínico restrito. Desde aquela época e mesmo hoje no LaPICC-USP, o *Baralho das emoções* se mostra bastante versátil e é aplicado com pacientes de todas as idades. Ele tem seu uso diversificado em uma perspectiva de clínica ampliada, tanto nas intervenções individuais quanto em grupos, com focos terapêuticos, de prevenção e de promoção de saúde. Neste sentido, vejo com empolgação o *Baralho da regulação e proficiência emocional* que me cabe prefaciá-lo, pois vejo neste novo trabalho essas mesmas possibilidades.

Neste momento, cabe-me frisar os pontos relevantes do *Baralho da regulação e proficiência emocional*. Um material criativo, bem organizado, e que alude ainda mais aspectos de manifestação das emoções do que já abordam no *Baralho das emoções*. A diversidade étnica é outro ponto importante que merece ser ressaltado. Os exercícios são vivenciais e as estratégias cada vez mais práticas. O *Baralho da regulação e proficiência emocional* cumprirá o papel inovador, dando continuidade aos seus antecessores, de abrir cada vez mais caminho para uma terapia onde a regulação emocional receba a atenção que a mesma merece, em um contexto de trabalho com a saúde mental como um todo.

Aproveitem o brilhantismo de Renato e Marina para tornar este acesso mais leve e lúdico, mas não menos respeitoso, cuidadoso e delicado.

Carmem Beatriz Neufeld

Coordenadora do LaPICC-USP do Departamento
de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e
Letras da Universidade de São Paulo
Pós-Doutora em Psicologia pela UFRJ e
Doutora em Psicologia pela PUCRS.
Bolsista produtividade do CNPq.

Prefácio II

A metodologia da TRI está bastante fundamentada na terapia cognitivo-comportamental de Aaron Beck e Albert Ellis. Quando surgiu, a terapia cognitiva aplicada a crianças sofreu fortes críticas, baseadas na ideia de que sem um desenvolvimento cognitivo pleno não poderíamos incluir as crianças neste tipo de abordagem.

Nas últimas duas décadas, os pesquisadores e os clínicos da infância e da adolescência (Friedberg, McClure, entre muitos outros) demonstraram evidências mais do que suficiente da eficácia de intervenções cognitivas com crianças. Claro, necessitamos adaptar as técnicas à linguagem da criança, conforme seu estágio de desenvolvimento mental.

Desse modo, a metodologia da TRI nos revela um protocolo de intervenção perfeitamente adaptado ao trabalho com crianças, que permite, de uma maneira estruturada, a aplicação das técnicas cognitivas no tratamento dos transtornos de ansiedade, humor e demais patologias que afetam a infância.

Assim, cumprimos os objetivos de intervenções padronizadas através de uma estrutura protocolar. Não faria o menor senti-

do o diagnóstico ter uma estrutura algorítmica e o tratamento carecer de protocolos de aplicação. Isso faria com que os tratamentos se tornassem difíceis de validar e replicar dentro do rigor científico.

Aqui reside o grande valor da TRI, quando se cria um protocolo, as ferramentas para intervenção ficam padronizadas.

Cabe destacarmos que o material de intervenção que compõe a TRI facilita sobremodo o trabalho do terapeuta infantil. Assim fica fácil para a criança entender e trabalhar com os conceitos de emoções, pensamentos e comportamentos. De parte do terapeuta, ele possui um guia esplêndido para poder levar adiante uma intervenção totalmente hierarquizada, resultando numa linha estruturada e absolutamente coerente de intervenção.

Neste *Baralho* reside a essência da TRI, o seu original e amplo modelo de regulação emocional, o que faz com que o protocolo se diferencie sobremodo das intervenções que conhecemos hoje em terapia cognitiva com crianças.

Desse modo, com um protocolo que permite intervenções do início ao fim do processo de terapia, a TRI se converte em uma referência para qualquer terapeuta que trabalhe com crianças.

Dra. Maria Claustre Jané i Ballabriga
Dr. Albert Bonillo

Universidade Autônoma de Barcelona

Apresentação

Esta nova ferramenta, denominada *Baralho da regulação e proficiência emocional*, foi desenvolvida nos últimos anos a partir de nossa experiência adquirida por meio do trabalho com as emoções, principalmente do uso do *Baralho das emoções* com as crianças em protocolos clínicos e preventivos.

Na edição do *Baralho das emoções* objetivamos criar uma forma de acessar as emoções das crianças, através de narrativas acerca de cada emoção, permitindo que a criança identificasse a emoção relatada, bem como sua intensidade expressa através do termômetro das emoções. Além disso, ele trabalha elementos psicoeducativos sobre as emoções, estabelecendo as metas de tratamento e ajudando no processo diagnóstico.

Os resultados obtidos com o protocolo do *Baralho das emoções* ao longo dos anos nos indicou uma necessidade de desenvolvimento de um modelo específico de regulação emocional, sendo que aí residem os principais fatores clínicos e preventivos da saúde mental e resiliência. Assim surgiu este trabalho.

O *Baralho das emoções* continua válido como uma forma de acesso à criança para o trabalho clínico, mantendo todos os seus objetivos já descritos. A repercussão do trabalho feito através dele foi bastante profícua, tendo na sua versão inicial quatro

edições e algo em torno de 20.000 baralhos espalhados pelo mundo afora. Atualmente o *Baralho das emoções* já existe em espanhol e inglês, em breve terá sua versão em catalão.

Neste *Baralho da regulação e proficiência emocional* temos todo o modelo original e específico de regulação emocional da TRI como base em seus quinze passos originais, o que faz com que o instrumento seja específico para regulação emocional. O cerne do modelo TRI tanto clínico quanto preventivo reside aqui neste baralho.

O protocolo TRI forma o acrônimo Terapia de Reciclagem Infantil e foi desenvolvido por Caminha e Caminha no ano de 2012, a partir da integração dos três instrumentos terapêuticos *Baralho das emoções*, *Baralho dos pensamentos* e *Baralho dos comportamentos*. Inicialmente, em sua modalidade clínica, foi desenvolvido para o tratamento de transtornos de ansiedade e humor na infância, tendo em seguida, surgido o protocolo preventivo denominado Trabalho de Reciclagem Infantil.

Todos os baralhos aqui citados estão associados aos protocolos clínico e preventivo, denominados TRI.

Outra novidade deste trabalho é a abordagem das emoções através da diversidade étnica e da tipologia física. Nele, são explorados igualmente elementos diferenciados da expressão emocional. Além apenas da expressão facial, temos a emoção expressa através do corpo e a inclusão de ações de reparação emocional, bem como de regulação fisiológica das emoções por meio dos exercícios de respiração, relaxamento e acalmando a mente. Nos exercícios vivenciais vamos explorar a expressão emocional em toda a sua amplitude, daí deriva a ideia contida no título de proficiência emocional, ou seja, ensinamos às crianças o domínio amplo e pleno da expressão e compreensão das emoções.

Muita coisa aconteceu desde que lançamos o *Baralho das emoções* até esta nova ferramenta que o leitor/usuário tem em mãos. Como já dissemos, ele se comportou como um filho que depois de criado passou a nos ensinar a cada dia algo novo. O uso clínico em larga escala do baralho em nossos consultórios particulares e na instituição a qual pertencemos, InTCC, foi criando novos rumos nunca antes por nós pensados.

Através do trabalho com as emoções na última década, conhecemos pessoas, fizemos amigos e rodamos o mundo. Estivemos treinando a equipe da Dra. Paula Barret, criadora do Programa Friends, na clínica Pathways em Brisbane Austrália no ano de 2011; estivemos com Dr. Robert Friedberg na em Palo Alto, Califórnia, em 2014, uma grande honra para nós, pois com Bob começamos a estudar a TCC infantil; estivemos em inúmeras cidades e estados brasileiros. Em vários países da América Latina, e mais de uma vez no Paraguai com a renomada Dra. Maria Celeste Airaldi. Recentemente estivemos no Panamá com o Dr. Roberto Mainieri e em breve estaremos com a TRI em novos locais e com novos parceiros. Na Europa, o programa já se encontra na Espanha e em Portugal e na África em Angola. É muito mais do que imaginamos quando iniciamos o trabalho com as emoções das crianças, sobretudo por publicarmos em língua portuguesa. O mais bonito nisso tudo é que ainda há muito por vir, isso nos excita e nos dá mais energia para irmos adiante.

Podemos dizer, como autores, que somos gratos ao *Baralho das emoções*. Ao nos manifestarmos dessa maneira é como se falássemos de fato sobre um filho que cresceu e muito nos orgulha, mas é assim mesmo que o temos sentido, a criatura que nasceu, cresceu, formou identidade própria e prosperou.

Gratos, sobretudo, por ter sido a inspiração para o desenvolvimento de um modelo de regulação emocional mais amplo

e abrangente como o que será aqui apresentado. Esperamos que este trabalho possa encontrar o mesmo êxito que o *Baralho das emoções* encontrou.

Muito obrigado a todos que têm participado direta e indiretamente do crescimento deste nosso filho e que haja ainda muito a crescer e florescer.

Boa leitura e bom trabalho clínico a todos!