

GUIA PARA PAIS E CUIDADORES

Crescer com *Flexibilidade*

Como a Terapia de Aceitação e
Compromisso (ACT) ajuda crianças e
adolescentes a lidar com sentimentos
difíceis



Eduardo Rafael Martins Torres

Psicólogo · CRP 04/74602

Uma carta para você, que cuida

Seu filho não precisa de pais perfeitos. Precisa de adultos por perto, que consigam ficar ao lado dele quando um sentimento difícil aparece.

Talvez você conheça cenas assim: a criança que chora antes da escola, o filho que deixou de ir a festas, a frase "eu não consigo" repetida todos os dias, o adolescente que se fecha no quarto. E talvez já tenha tentado de tudo para aliviar: explicar, distrair, prometer, buscar mais cedo, deixar ficar em casa.

Este guia apresenta outro caminho. Ele se baseia na Terapia de Aceitação e Compromisso, chamada de ACT, uma forma de psicoterapia que também vem sendo estudada com crianças.

A IDEIA CENTRAL

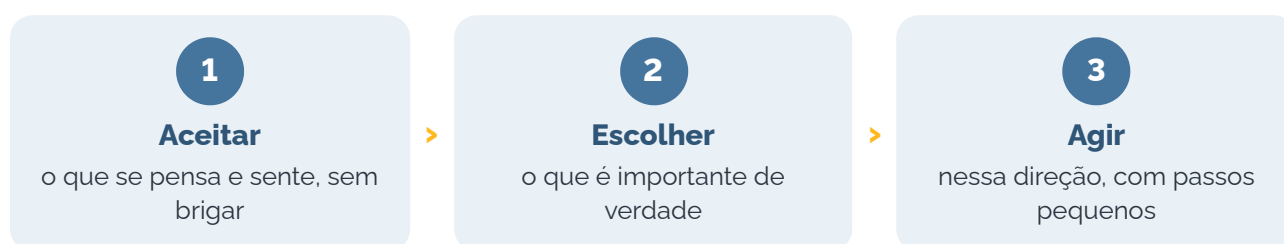
Em vez de ensinar a criança a se livrar do que sente, ajudamos a criança a fazer o que é importante para ela, mesmo com o sentimento junto.

Você não precisa conhecer psicologia para ler. Sempre que um termo técnico aparecer, ele vem explicado em palavras do dia a dia. Leia no seu ritmo e, ao final, escolha uma única prática para experimentar em casa.

O que é a ACT, afinal?

A ACT é uma terapia que ensina a pessoa a conviver com pensamentos e sentimentos difíceis sem deixar de fazer o que é importante para ela.

A sigla se lê como uma palavra só, "act", que em inglês significa agir. Um jeito simples de guardar a proposta é pelas três ideias que a sigla lembra: aceitar o que se pensa e sente, escolher o que importa e agir nessa direção.



O nome técnico do que a ACT desenvolve é **flexibilidade psicológica**. Para as crianças, isso vira uma frase curta: "eu sou flexível". Na prática, significa prestar atenção no que está acontecendo agora, perceber os próprios pensamentos e sentimentos sem tentar mudá-los, e continuar ou mudar o que se está fazendo para ir em direção ao que importa.

Duas diferenças em relação ao que muita gente espera de uma terapia:

- **Não é "pensar positivo"**. A ACT não tenta trocar pensamentos ruins por pensamentos bons, nem convencer a criança de que o medo dela não faz sentido.
- **O primeiro objetivo não é "sentir-se melhor"**. O objetivo é a criança voltar a fazer o que é importante para ela, como ir à escola, brincar com os amigos ou dormir na casa dos avós, sem que o medo ou a tristeza decidam por ela.

E FUNCIONA COM CRIANÇAS?

As pesquisas são animadoras. Uma análise que reuniu sete estudos controlados com crianças de até 12 anos encontrou redução de ansiedade e de depressão, com resultados equivalentes aos da terapia cognitivo-comportamental (TCC), a abordagem mais tradicional nesses casos.

Sobre idade: o modelo usado neste guia foi criado para crianças de 5 a 12 anos. Com adolescentes, as ideias são as mesmas, e o que muda são os exemplos e a forma de conversar.

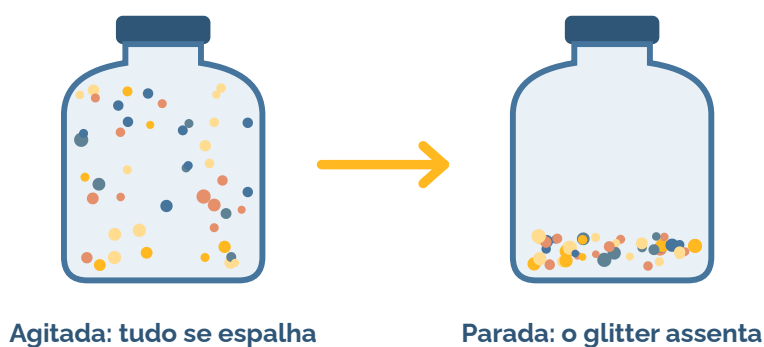
Por que "para de pensar nisso" não funciona

Quando tentamos expulsar um pensamento, ele costuma voltar com mais força.

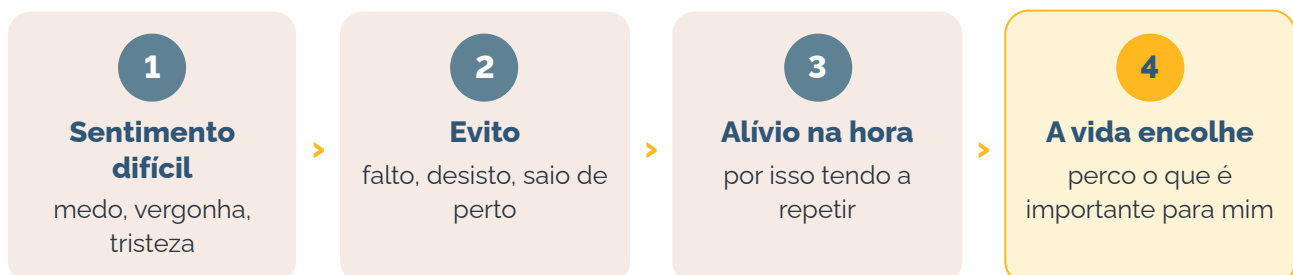
FAÇA O TESTE

Durante trinta segundos, pense no que quiser, menos em bolo de chocolate. Não imagine o cheiro saindo do forno, nem a calda quente escorrendo. Para a maioria das pessoas, é justamente aí que o bolo aparece. Com a preocupação do seu filho acontece o mesmo.

Uma imagem ajuda a entender. Encha uma garrafa transparente com água e glitter e agite. O glitter são os pensamentos e a garrafa é a mente. Chacoalhar para afastar o glitter só espalha tudo. Quando a garrafa fica parada, ele assenta sozinho.



O mesmo vale para fugir das situações. Em psicologia, isso se chama **evitação** (ou esquiva): deixar de fazer algo para não sentir desconforto. Na hora, traz alívio. Com o tempo, cobra um preço:



- A criança passa vergonha na escola e começa a faltar. O alívio é imediato, mas ela fica para trás na matéria e o estresse aumenta.
- A criança se sente excluída em uma festa e cria uma regra: "não vou a festas, ninguém quer falar comigo". A regra a protege da tristeza e também a afasta dos amigos.

A distração entra na mesma conta. Ela pode ajudar em um momento pontual, como ouvir música durante uma injeção. Usada como saída para todo sentimento difícil, ensina que sentir é perigoso e que é preciso escapar.

Nada disso é motivo de culpa. Proteger o filho do sofrimento é um impulso de amor. O que este guia propõe é olhar para o resultado a longo prazo: **a solução que alivia hoje está aproximando ou afastando meu filho do que é importante para ele?**

As seis habilidades da flexibilidade, e uma companheira

A flexibilidade se constrói com seis habilidades, que podem ser treinadas aos poucos.

Os nomes abaixo vêm do Kidflex, uma versão do modelo da ACT escrita em linguagem de criança, proposta pela psicóloga Tamar Black.



As seis habilidades trabalham juntas para um mesmo resultado: a flexibilidade.

Habilidade	O que significa	Como soa na voz da criança
Deixe acontecer aceitação	Permitir que pensamentos e sentimentos estejam ali, sem tentar expulsar, evitar ou trocar por outros	"Oi, medo. Pode ficar aí"
Deixe ir desfusão	Dar um passo atrás e ver o pensamento como apenas um pensamento, que não é ordem nem verdade absoluta	"Minha mente está me dizendo que vou errar"
Escolha o que é importante valores	Descobrir o que importa de verdade para ela, e não o que os adultos dizem que deveria importar	"Gosto de fazer parte do time"
Faça o que é importante ação comprometida	Dar passos pequenos e concretos nessa direção, mesmo com o desconforto junto	"Vou ao treino mesmo com vergonha"
Fique aqui momento presente	Perceber o que está acontecendo agora, dentro do corpo e ao redor	"O que estou vendo e ouvindo agora?"
Observe-se eu observador	Dar um passo atrás e se observar, como quem se vê de fora	"Percebi que estou no sofá adiando a lição"

A companheira dessas seis habilidades é **ser gentil e atencioso consigo mesmo**, que os psicólogos chamam de autocompaixão. Ela ajuda principalmente a criança que se cobra demais, se culpa ou fala consigo mesma de um jeito duro.

UM EXEMPLO QUE JUNTA TUDO

Uma criança gosta de piano e quer tocar no recital, mas tem evitado ensaiar por medo de se sair mal. Com a ACT, ela descobre o que há de importante no recital para ela (escolha o que é importante). Ensaia prestando atenção nas teclas e no som (fique aqui), sem tentar eliminar a ansiedade (deixe acontecer). Quando vem o pensamento "vou errar tudo", diz oi para ele e segue (deixe ir), percebe a si mesma tendo esse pensamento (observe-se) e continua ensaiando (faça o que é importante).

Três pontos para guardar:

- **Não é preciso usar todas as habilidades.** Cada criança já é boa em algumas e precisa de mais treino em outras.
- **A mente às vezes é mandona.** Ela diz "faça isso, não vá lá". A criança não escolhe os pensamentos que aparecem, mas pode escolher o quanto obedece a eles. Na linguagem das crianças, é tornar-se o próprio super-herói.
- **Isso vale apenas para coisas seguras.** A mente existe para nos proteger e muitas vezes faz isso bem. A ideia é não obedecer ao medo de apresentar um trabalho ou de ir a um lugar novo com os pais. Não se aplica a atravessar a rua sem olhar ou andar de bicicleta sem capacete.

O seu papel: a criança aprende olhando você

O jeito mais simples de ensinar essas habilidades é usá-las em voz alta, na frente do seu filho, em situações comuns do dia.

Os psicólogos chamam isso de **modelar**: servir de exemplo. Quando a criança ouve em casa a mesma linguagem que aprende na terapia, ela lembra do que aprendeu e passa a usar por conta própria. Alguns exemplos de frases neutras, ditas sem plateia especial, enquanto você cozinha ou dirige:

- "Minha mente está me dizendo que essa receita vai dar errado. Obrigada, mente."
deixe ir
- "Estou percebendo que estou nervoso com a reunião de amanhã. Vou mesmo assim, porque meu trabalho é importante para mim."
deixe acontecer + faça o que é importante
- "Aprender isso está difícil para mim, e estou fazendo o meu melhor."
gentileza consigo

Escolha exemplos leves. A criança não deve ficar preocupada com você.

Outras três atitudes fazem diferença:

- 1. Acolher o sentimento antes de orientar.** Diga com tranquilidade que não há problema em estar nervoso ou com medo, que esse sentimento não machuca, não dura para sempre e pode ir junto para a escola. Os psicólogos chamam isso de validação.
- 2. Lembrar o que ele já conseguiu.** Toda criança já fez algo importante mesmo com medo: subiu no trampolim da piscina, apresentou um trabalho, entrou no toboágua. Traga essa lembrança: "você estava com medo naquele dia e foi mesmo assim".
- 3. Trocar o resgate pela companhia.** Buscar mais cedo, deixar faltar ou resolver por ele alivia na hora e ensina que o desconforto deve ser evitado. Ficar ao lado enquanto ele enfrenta ensina que dá para atravessar.

Pais também têm pensamentos difíceis, e a culpa é dos mais comuns. Quando ela aparecer, experimente em você a mesma habilidade: "estou tendo o pensamento de que

é tudo minha culpa". Depois acrescente: "obrigado, mente". O pensamento continua ali, mas deixa de dar as ordens.

UM EXERCÍCIO PARA VOCÊ

Escreva uma carta para si mesmo sobre o que mais importa na sua forma de ser pai ou mãe. Conte um momento em que você agiu de um jeito que ajudou seu filho. Inclua frases gentis, como "estou tentando o meu melhor" e "tudo bem nem sempre saber a melhor maneira de ajudar". Guarde e releia nos dias difíceis.

Cuidar de você também faz parte. Pais descansados cuidam com mais atenção. Não é preciso criar tempo extra: vale ouvir uma música com atenção, preparar uma refeição de que você gosta ou se alongar antes de dormir.

Práticas para fazer em casa

Cada prática leva poucos minutos e treina uma das habilidades.

QUATRO COMBINADOS

- **Convide, não obrigue.** A criança pode dizer não, e você pode propor de novo outro dia.
- **Faça junto.** Crianças topam mais quando o adulto participa, e não apenas manda fazer.
- **Uma de cada vez, com leveza.** O que é divertido é lembrado. Evite chamar de "lição de casa".
- **Apresente em um momento calmo.** Depois de aprendida, a prática pode ser lembrada nas horas difíceis.

Com adolescentes, mantenha a ideia e troque os exemplos pelos da vida deles.



Deixe acontecer

Garrafa de glitter. Enchem uma garrafa plástica pequena com água, uma gota de corante claro, uma gota de detergente e glitter grosso, de preferência na cor favorita da criança. Agitem e observem. Pergunte: o que faz o glitter assentar, chacoalhar ou segurar a garrafa parada? A garrafa pode ficar no quarto, para os momentos de preocupação.

Olá, sentimento. Combinem de cumprimentar o sentimento quando ele chegar: "olá, preocupação, que bom te ver de novo". Comece com um exemplo seu, em tom animado, para que a criança não sinta que você está fazendo graça do que ela sente.



Deixe ir

Estou tendo o pensamento de que... Ensine a criança a colocar essa frase antes do pensamento difícil. "Não vou conseguir" vira "estou tendo o pensamento de que não vou conseguir". A frase cria distância, e o pensamento passa a ser visto como palavras, não como fato.

O nome da história. Transformem a preocupação repetida em título de filme e anunciem com voz de locutor de trailer: "a história do menino que não sabia com quem brincar no recreio". Não existe título certo ou errado.

Obrigado, mente. Agradecer à mente pelo pensamento, com voz animada: "obrigado, mente, que pensamento interessante!".

Bolhas de sabão. Cada um diz um pensamento em voz alta e sopra uma vez. O combinado é só observar as bolhas, sem estourar nem afastar. Elas vão embora sozinhas.



Escolha e faça o que é importante

O coração. A criança desenha um coração e escreve dentro o que é importante para ela. Pergunte "o que você gosta nisso?" em vez de "por que isso é importante?", para não parecer cobrança. O desenho pode ir para a parede do quarto.



VALOR OU META?

Sentir-se parte do time é um valor: uma direção que não acaba. Ganhar a final é uma meta: acontece ou não, e termina.

Um passo pequeno. Escolham uma ação concreta ligada ao que está no coração. Para quem quer fazer amigos: convidar um colega para sentar junto no lanche, uma ou duas vezes na semana. Passos pequenos e realistas dão certo com mais frequência do que metas ousadas. Pergunte: "tem alguma coisa que pode dificultar?". Se ajudar, ensaiem a cena em casa, com você fazendo o papel do colega.



Fique aqui

Escovando os dentes. Reparar no gosto da pasta, no som da escova, na temperatura da água. Quando a mente escapar, trazer de volta com gentileza.

A música favorita. Ouvir tentando descobrir um instrumento ou um som que nunca tinha notado.

Jantar em família. Uma refeição sem telas. Comam devagar e em silêncio por alguns minutos, reparando em cheiros, cores, texturas e sabores. Depois, cada um conta o que percebeu. Deixe a criança explicar a atividade para a família.

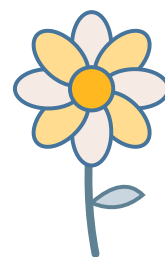
Respiração com as mãos na barriga. Inspirar devagar pelo nariz, soltar pela boca e sentir a barriga subir e descer, como um balão enchendo. Dá para fazer em qualquer lugar sem ninguém notar, e ajuda muito nos momentos de ansiedade.

Na hora de dormir. De olhos fechados, ouvir os sons de fora do quarto, depois os de dentro, depois o som da própria respiração. Quando os pensamentos voltarem, retornar para a respiração.



Observe-se

A flor. Desenhar uma flor e escrever um medo ou preocupação em cada pétala. Depois perguntar: a flor é só pétalas? Há o miolo e o caule. Os pensamentos e sentimentos são como as pétalas, que mudam. A criança é como o miolo e o caule, que continuam ali.



O fundo do mar. Desenhar o mar com ondas e escrever nelas os pensamentos e sentimentos. No fundo, um baú do tesouro com tudo o que é importante para ela. As ondas fazem parte do mar, mas não são o mar.



Seja gentil e atencioso consigo mesmo

Os dois treinadores. Imaginar um treinador que briga a cada erro e outro que fala com calma, reconhece o esforço e ensina como melhorar. Com qual deles a gente joga melhor? Com qual deles se parece o jeito como você fala consigo mesmo?

O amigo gentil. Diante de um erro, perguntar: o que você diria a um amigo que passou por isso? A maioria das crianças descobre que é muito mais gentil com os amigos do que consigo mesma.

Carta para mim. Escrever, ou ditar para você, uma carta com palavras carinhosas para ler nos dias difíceis. Costuma funcionar bem a partir dos 6 anos.

Pequenas trocas de frase que mudam a conversa

A forma como respondemos ao sentimento da criança ensina a ela o que fazer com esse sentimento.

As trocas abaixo são um ponto de partida, não um roteiro.

Em vez de	Experimente	O que a criança aprende
"Não precisa ter medo"	"Tudo bem estar com medo. Ele pode ir junto com você"	Sentir medo não é errado nem perigoso
"Para de pensar nisso"	"O que a sua mente está te dizendo agora?"	Pensamentos podem ser observados
"Pensa em coisa boa"	"Não precisa mandar o pensamento embora. Deixa ele aí e vamos"	Não é preciso brigar com a mente
"Se está nervoso, não precisa ir"	"O que você gosta lá? Dá para ir com o nervoso junto"	Desconforto não impede de fazer o que importa
"Eu venho te buscar mais cedo"	"Você já passou por dias assim e conseguiu. Estarei aqui na saída"	Eu dou conta
"Você devia fazer assim..."	"Quer que eu só escute?"	Sou ouvido, não consertado
"Como você errou isso?"	"Você se esforçou muito. O que dá para tentar diferente?"	Posso ser gentil comigo

UM CUIDADO

Acolher o sentimento não é liberar qualquer comportamento. "Entendo que você está com muita raiva, e não vou deixar você bater no seu irmão" acolhe e mantém o limite na mesma frase.

Depois de um dia difícil que ele enfrentou, diga o quanto você se orgulha e lembre que foi ele quem conseguiu.

Quando procurar ajuda profissional

Procure um psicólogo quando o sofrimento for intenso, durar semanas ou atrapalhar a rotina da criança ou do adolescente.

Alguns sinais merecem atenção:

- recusa persistente em ir à escola ou queda brusca no rendimento;
- mudanças marcadas no sono, no apetite ou no humor;
- isolamento, com abandono de amigos e de atividades de que gostava;
- medos, preocupações ou rituais repetidos que ocupam boa parte do dia;
- crises de choro ou de raiva muito frequentes;
- queixas físicas repetidas, como dor de barriga, sem causa médica encontrada;
- falas de desesperança, de não querer viver ou qualquer comportamento de se machucar.

No último caso, busque atendimento imediatamente. No Brasil, o **CVV atende gratuitamente pelo telefone 188**, 24 horas por dia, e o **SAMU pode ser acionado pelo 192**.

● Como é a terapia e onde você entra

- **A primeira conversa costuma ser só com os pais.** Sem a criança presente, o psicólogo quer entender a dificuldade, o que a família já tentou e, principalmente, o que a criança está deixando de viver por causa do problema.
- **As sessões são práticas.** Desenho, pintura, bolhas de sabão, música e imaginação entram como ferramentas. O terapeuta faz os exercícios junto com a criança, e ela sempre pode escolher se quer participar.
- **Você recebe orientações.** É comum o psicólogo reservar alguns minutos ao final para contar quais estratégias foram ensinadas e como lembrá-las em casa. O que a criança contou em particular continua reservado.
- **Seu envolvimento acelera o resultado.** Quando casa e terapia falam a mesma língua, a criança não fica confusa sobre o que fazer, e as mudanças tendem a vir mais rápido e a durar mais.
- **Se a criança não quiser participar, ainda há caminho.** Com os menores, o psicólogo pode trabalhar só com os pais, que aprendem as habilidades e as ensinam em casa. Isso não é sinal de falha sua nem do seu filho.

Para levar com você

O objetivo não é criar um filho que nunca sente medo ou tristeza, e sim um filho que sabe o que fazer quando esses sentimentos aparecem.

- ✓ Pensamentos e sentimentos difíceis não machucam e não duram para sempre.
- ✓ Brigar com eles costuma aumentar o problema. Deixar que estejam ali costuma acalmar.
- ✓ Pensamentos são palavras que a mente produz, não ordens.
- ✓ O que é importante para a criança aponta a direção. Passos pequenos e repetidos levam até lá.
- ✓ Falar consigo mesmo com gentileza funciona melhor do que se criticar, para a criança e para você.
- ✓ Você ensina mais pelo exemplo do que pela explicação.

Escolha uma única prática deste guia e experimente por uma semana, junto com seu filho. Sem cobrar perfeição de nenhum dos dois: errar e tentar de novo também é ser flexível.

● Referência

BLACK, Tamar D. **ACT para o tratamento de crianças**: o guia essencial para a terapia de aceitação e compromisso na infância. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2023.

Este material tem caráter informativo e educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico.

Eduardo Rafael Martins Torres

Psicólogo · CRP 04/74602