



HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS NA INFÂNCIA, UMA VARIÁVEL FUNDAMENTAL COMO PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO

Bruna Antunes Machado¹
Simone Weckerlin Brustolin²
Taline Ienk³

Resumo: *Diante dos números expressivos e alarmantes publicados pela ONU a respeito do aumento do Transtorno Depressivo Maior - TDM na sociedade contemporânea, faz-se necessário a busca de recursos que possibilitem auxílio e tragam alternativas benéficas a população. Esse resumo visa apresentar introdutoriamente uma possibilidade de intervenção para auxílio com crianças e adolescentes na prevenção e tratamento de transtornos desadaptativos. Programas semelhantes em andamento fora do Brasil mostram evidências bastante significativas em relação a prevenção e tratamento da depressão a partir do desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de ênfase qualitativa, com o intuito de apresentar importantes dados acerca dessa intervenção que pode contribuir como aliada na prevenção e no tratamento do TDM.*

Palavras-chave: *Prevenção. Infância. Adolescência. Habilidades socioemocionais. Depressão.*

Introdução

Grande parte da clientela que procura os serviços de saúde mental apresenta queixas como tristeza profunda, perda da capacidade de sentir prazer, falta de interesse, sentimento de inutilidade, culpa excessiva, fadiga, dificuldade de concentração, retardo psicomotor, insônia ou hipersonia. Esses são alguns sintomas que caracterizam o Transtorno Depressivo Maior - TDM, que é hoje responsável pelo prejuízo adaptativo de milhares de indivíduos ao seu meio (BITTENCOURT, *et al.*, 2015).

Existem evidências de que programas de prevenção e promoção de saúde para crianças e adolescentes que funcionam em outros países e agora despontam no Brasil, aumentam a resiliência emocional e promovem habilidades de enfrentamento que são variáveis fundamentais para prevenir e tratar o TDM. Para Del Prette (2013), o treinamento de habilidades socioemocionais possui duas vertentes muito significativas, entre escola e família atuando como prevenção e em clínicas psicológicas, visando a superação de dificuldades sociais e emocionais.

Os dados recolhidos são concisos e evocam motivação ao tema que é apresentado como uma variável altamente benéfica, com evidências significativas para comportamentos de melhora em relação ao Transtorno Depressivo Maior, para nível preventivo ou como intervenção em níveis primário e secundário.

Objetivo

¹Bruna Antunes Machado – pedagoga e acadêmica de psicologia.

²Simone Weckerlin Brustolin – pedagoga, psicopedagoga e acadêmica de psicologia.

³Taline Ienk – pedagoga, psicóloga, neuropsicopedagoga e docente do curso de Bacharelado em Psicologia

Apresentar possíveis variáveis que possam contribuir na prevenção e tratamento do TDM.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa de caráter bibliográfico, com ênfase qualitativa. De acordo com Triviños (1987) o pesquisador que utiliza o enfoque qualitativo, poderá contar com uma liberdade teórico-metodológica para desenvolver seus trabalhos, assim, por meio da pesquisa bibliográfica, surgem alguns achados sobre o tema em questão. Destaca-se os autores Zilda e Almir Del Prette (2013) que apontam resultados bastante eficazes e promissores a respeito do tema, qual constitui o cerne da presente análise. Ademais, utiliza de outros livros e ideias para essa fundamentação.

Desenvolvimento

De acordo com a (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2016), atualmente, cerca de 350 milhões de pessoas no mundo preenchem os critérios diagnósticos para TDM, evidências que dizem a respeito das atuais dificuldades adaptativas enfrentadas pela sociedade contemporânea aos novos padrões comportamentais da atualidade. De acordo com Hidaka (2011, p.207) *“a evidência que nós podemos estar de fato no meio de uma epidemia de depressão”*.

Em 2008, a OMS publicou os resultados de um trabalho específico sobre o tema – a *Pesquisa Mundial Sobre Saúde Mental*, onde foram coletados dados em 18 países apontando que a prevalência do Transtorno Depressivo Maior - TDM ao longo da vida difere consideravelmente entre eles, sendo em geral maior nos países desenvolvidos do que nos países em desenvolvimento. Considera-se que o seu risco aumenta com a adolescência, sendo a sua prevalência estimada em cerca de 2% nas crianças e em 4,8% nos adolescentes; no Brasil, 5,8 % da população sofre com esse problema (RESENDE, *et al.*, 2013).

É possível a compreensão do crescente aumento matemático dessa população doente a realização de uma análise do contexto atual de vida, pois, é lá que estão os fatores que contribuem para a instalação e agravamento do estado depressivo, a estimulação aversiva breve mais intensa, ou moderada e provavelmente de longa duração, acaba por impactar indivíduos biologicamente mais sensíveis e/ou com déficits de repertório (indivíduos pouco hábeis para manejar adversidades e/ou para obter acesso a reforçadores) (YARA NICO, *et al.*, 2015).

De acordo com Yara Nico (2015) a TDM já se tornou um comportamento culturalmente desadaptativo e diante de determinado conhecimento, é possível conectar um importante achado em estudos que mostram que a competência social na infância apresenta correlação positiva com vários indicadores de funcionamento adaptativo, como rendimento acadêmico, responsabilidade, independência e cooperação. Assim, um repertório pobre de habilidades socioemocionais pode ter consequências desfavoráveis para um desenvolvimento saudável que podem sinalizar problemas futuros mais sérios, como o TDM (DEL PRETTE, 2013).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) propõe que os serviços de Saúde incluam a promoção das chamadas “habilidades de vida”, da qual fazem parte as habilidades socioemocionais (empatia, comunicação, lidar com emoções, estresses,

soluções de problemas e tomada de decisões), como parte do currículo das escolas, entretanto, apenas alguns países e instituições participam da proposta.

Daniel Goleman (1995), aponta indícios de que ensinar às crianças meios mais produtivos de ver suas dificuldades reduz os riscos da depressão. O autor traz ainda um estudo realizado em Oregon, onde setenta e cinco alunos com depressão branda aprenderam a identificar seus próprios sentimentos em relação aos fenômenos psicológicos e com isso foram tornando-se mais capazes de fazer amigos, melhoraram o relacionamento com os pais e com isso, participando de atividades sociais que consideravam agradáveis. No fim do programa de dois meses, 55 por cento dos estudantes haviam-se recuperado da depressão branda e apenas um quarto de outros igualmente deprimidos que não participaram do programa começara a sair dela. Um ano depois, um quarto dos pertencentes ao grupo de comparação entrara numa grande depressão, contra apenas 14 por cento dos integrantes do programa de prevenção. Embora durasse apenas dois meses, o programa reduziu pela metade o risco de depressão.

De acordo com Del Prette (2013) nos Estados Unidos, Canadá e muitos países europeus, existem clínicas especializadas em treinamento de habilidades socioemocionais para crianças e pais, pois quando a criança está sob atendimento clínico em programa de treinamento o papel da família, da escola e dos amigos é muito importante. No Brasil, nos últimos anos, vários pesquisadores vêm se interessando pelos programas de Treinamento de habilidades socioemocionais para crianças e pais, pois de acordo com Del Prette (2015, p.32):

Resultados

Os estudos realizados em outros países a respeito do treinamento de habilidades sociais na infância sugerem um ganho significativo para essas crianças a curto e a longo prazo, pois durante a vida desses indivíduos, um comportamento mais adaptativo ao meio pode viabilizar melhores condições de saúde biopsicossocial.

Entretanto, no Brasil os dados referentes a prevenção ainda possuem maior escassez e dificuldade de mensuração quando comparados aos dados de intervenção em saúde terciária, o que pode justificar o baixo investimento na área, embora, os gastos com a prevenção aos transtornos psicológicos certamente seriam bem menores e compensariam financeiramente se realizados ainda em nível preventivo e primário. Entretanto, diante dos atuais achados a respeito dos benefícios da intervenção precoce para a superação do TDM por meio das evidências advindas de programas de treinamento de habilidades sociais é possível acreditar que temos uma área fértil para diversos novos estudos e consequentemente investimentos futuros.

A sociedade avançou significativamente ao longo dos tempos em áreas nunca antes exploradas, o homem descobriu a importância da higiene, de uma alimentação saudável, criou tecnologia, surgiram comprovações científicas dos benefícios que as atividades físicas podem proporcionar a espécie e diversos outros novos avanços que garantem maior conforto as necessidades de adaptação da espécie, entretanto, há pela frente novos desafios, novas possibilidades para que seja possível prosseguir avançando e contribuindo para uma adaptação mais eficaz e benéfica ao meio, e certamente o treinamento de habilidades socioemocionais é uma delas.

Referências Bibliográficas

BITTENCOURT, Ana Carolina de Carvalho Pacheco col. **Depressão: psicopatologia e terapia analítico-comportamental**. 2. edição, Editora Juruá, 2015

Del Prette, ZildaA. P. **Psicologia das Habilidades Sociais na Infância**: teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2013

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional – a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**, Editora Objetiva, 1995

TIVIÑOS, A. N. S. Três enfoques na pesquisa em ciências sociais: o positivismo, a fenomenologia e o marxismo: **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 1987. p. 31-79.

NICO, Yara e col. **A Depressão como Fenômeno Cultural da Sociedade Pós-moderna**. E-book: São Paulo, 2015.

ONU. Assembleia Geral das Nações Unidas. **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança**. 1989.