

ACT PARA CRIANÇAS: BARALHO COMO RECURSO TERAPÊUTICO PARA FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA

ACT FOR CHILDREN: A CARD DECK AS A THERAPEUTIC RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY

Glaucia Mariele Bandeira Pedro Miranda ¹

RESUMO

O presente trabalho propôs o desenvolvimento de um recurso terapêutico em formato de baralho, com o objetivo de promover a flexibilidade psicológica em crianças de 6 a 12 anos, com base na Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT) adaptada ao público infantil. O Baralho da Mente Flexível foi estruturado a partir dos seis processos do modelo Kidflex, incluindo também atividades para o desenvolvimento da autocompaixão. Foram elaboradas 52 cartas com linguagem lúdica, metáforas e atividades práticas, favorecendo o aprendizado experiencial, essencial na ACT. O material busca criar oportunidades para que as crianças possam vivenciar os processos de forma concreta, ajudando-as a se relacionar com seus pensamentos e sentimentos de maneira mais leve, aberta e flexível, ao mesmo tempo em que incentiva ações alinhadas com o que realmente importa para elas. O recurso poderá ser utilizado por profissionais e acadêmicos da Psicologia em contextos clínicos e psicoeducativos. Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa teórica, com base em revisão narrativa da literatura, e não contempla aplicação prática junto ao público alvo. Para pesquisas futuras, recomenda-se avaliar a aplicabilidade, aceitação e efetividade do material em diferentes contextos de intervenção. O Baralho da Mente Flexível apresenta-se como um recurso potencialmente útil para apoiar no desenvolvimento da autonomia e no enfrentamento de desafios da infância, promovendo um direcionamento mais leve, flexível e alinhado aos valores pessoais da criança.

Palavras-chave: flexibilidade psicológica; terapia da aceitação e compromisso; infância; baralho terapêutico; saúde mental infantil.

ABSTRACT

This study proposed the development of a therapeutic tool in a card deck format, with the aim of promoting psychological flexibility in children aged 6 to 12, based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) adapted for the pediatric population. The Flexible Mind Deck was structured from six processes of the Kidflex model and includes activities to self-compassion development. A total of 52 cards were created using playful language, metaphors, and practical exercises, encouraging experiential learning, an essential in ACT. The material offers opportunities for children to concretely engage the processes, helping them relate to their thoughts and emotions in a lighter, more open and flexible manner, while encouraging actions aligned with what truly matters to them. The tool is designed for use by psychology professionals and students in clinical or psychoeducational settings. This is a theoretical study based on a narrative literature review, with no practical application

¹ Discente do Curso de Psicologia da Universidade La Salle - Unilasalle, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, sob a orientação da Profª. Dra. Aline Groff Vivian. E-mail glaucia.miranda0057@unilasalle.edu.br e glauciamariele@gmail.com. Data da entrega: 30 jun. 2025.

conducted with the target population. Future research should assess the applicability, acceptability, and effectiveness of the material in various intervention contexts. The Flexible Mind Deck presents itself as a potentially valuable resource to support the development of autonomy and facing childhood challenges, promoting a lighter, more flexible approach aligned with the child's personal values.

Keywords: psychological flexibility; acceptance and commitment therapy; childhood; therapeutic card deck; child mental health.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, observa-se o fortalecimento de um novo paradigma em saúde mental, que prioriza uma compreensão ampla e contextualizada dos processos psicológicos, valorizando o bem-estar global, os contextos de vida e os recursos individuais, em vez de focar apenas na patologização. Com isso, estratégias de promoção da saúde mental e prevenção de transtornos ganham destaque, visando fortalecer a saúde psicológica e reduzir o risco de adoecimento (Faria e Rodrigues, 2020).

Dentro dessa perspectiva contemporânea, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é reconhecida como uma abordagem transdiagnóstica que busca promover a flexibilidade psicológica, mais do que apenas reduzir sintomas ou aplicação de protocolos para transtornos específicos. Nesse contexto, a flexibilidade psicológica é considerada como um fator importante para a preservação da saúde e bem estar, favorecendo resiliência e ações alinhadas aos valores pessoais, mesmo em contextos desafiadores (Anusuya e Gayatri Devi, 2025). Grégoire et al. (2018) destacam a flexibilidade psicológica como base para um funcionamento pessoal e social saudável, que contribui para a adaptação e prevenção de problemas de saúde mental.

O modelo de flexibilidade psicológica oferece uma abordagem abrangente para explicar tanto o crescimento humano quanto a redução do sofrimento psicológico (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021). A ACT já possui ampla evidência de eficácia em adultos, com revisões sistemáticas e meta-análises e, embora mais recente e menos numerosa, a produção científica da ACT com crianças tem crescido e mostrado resultados promissores no tratamento de ansiedade, estresse, depressão e problemas comportamentais, além de contribuir para o desenvolvimento psicológico saudável (Fang e Ding, 2020).

A infância é uma fase crucial do desenvolvimento humano, no qual se estabelecem bases emocionais, cognitivas e sociais que impactam o bem estar ao longo da vida. Por isso, é essencial garantir cuidado, proteção e valorização de suas vivências, favorecendo espaços em

que as crianças possam expressar seus sentimentos e pensamentos (Brito et al., 2020; Almeida, Ferraz e Lauro, 2024). Nesse contexto, intervenções baseadas na ACT se mostram promissoras ao promoverem a aceitação das experiências internas, fortalecerem a autoestima, desenvolverem resiliência e ensinarem habilidades para enfrentar diferentes desafios do desenvolvimento (Black, 2023).

Segundo Conte e Gehm (2021), a ACT compreende que a origem do sofrimento humano se fundamenta no uso da linguagem e do comportamento verbal, adquiridos ao longo do desenvolvimento e influenciados por fatores individuais, biológicos e culturais. Essa visão reforça a importância de considerar as diferenças entre as crianças, suas características, limitações e estágios de desenvolvimento, exigindo que as intervenções sejam cuidadosamente adaptadas ao público infantil. Além disso, Sairanen et al. (2022) destacam a importância de integrar pais nas intervenções e na construção de habilidades de flexibilidade psicológica, dada a influência do comportamento parental no bem estar das crianças.

Embora a ACT apresente diversos formatos de intervenção para adultos, ainda há uma lacuna de formatos de intervenção específicos para crianças. Isso evidencia a necessidade de desenvolver ferramentas práticas e adequadas para essa faixa etária, bem como de avaliar a eficácia dessas abordagens no contexto infantil (Fang e Ding, 2020).

Considerando as particularidades e o percurso do desenvolvimento da infância, este projeto propõe a elaboração de um recurso terapêutico para crianças de 6 a 12 anos, faixa etária marcada por avanços significativos na percepção de emoções complexas e na capacidade de participar de intervenções estruturadas. O “Baralho da Mente Flexível” tem como objetivo apoiar a promoção da flexibilidade psicológica por meio de atividades lúdicas e adaptadas ao contexto infantil. Destinado a profissionais e acadêmicos da Psicologia, as estratégias propostas integram princípios da ACT ajustados ao público infantil, oferecendo uma ferramenta prática e acessível tanto para o uso clínico, quanto para intervenções e pesquisas no contexto acadêmico.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Modelo da ACT e a Flexibilidade Psicológica

A Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT – *Acceptance and Commitment Therapy*) é uma abordagem psicoterapêutica comportamental desenvolvida por Steven Hayes e colaboradores em 1987. Sua fundamentação está inserida na Ciência Comportamental

Contextual, um campo que reúne a filosofia pragmática do contextualismo funcional, princípios da evolução e da análise do comportamento e da Teoria das Molduras Relacionais (*Relational Frame Theory* – RFT) (Luoma, Hayes e Walser, 2022). O objetivo central da ACT é promover a flexibilidade psicológica, ou seja, a capacidade de aceitar pensamentos, sentimentos, memórias e sensações desconfortáveis, sem tentar evitá-los, a fim de agir de acordo aos próprios valores. (Saban, 2015)

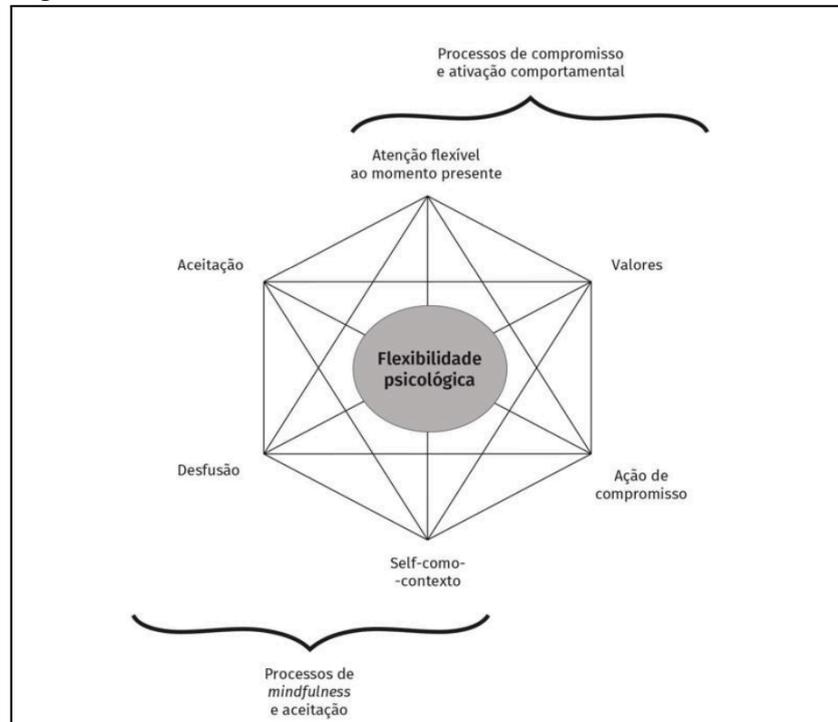
O modelo da ACT reconhece que a dor é uma parte inerente da experiência humana, mas o sofrimento pode aumentar desnecessariamente quando há rigidez psicológica, especialmente ao tentar evitar ou eliminar experiências difíceis. Essa rigidez limita a adaptação aos desafios internos e externos, favorecendo padrões de esquiva experiencial e fusão cognitiva. Nesse caso, o indivíduo perde a habilidade de ajustar suas ações de maneira funcional diante das dificuldades, o que contribui para a manutenção do sofrimento. Assim, a ACT busca promover a flexibilidade psicológica, incentivando o engajamento no momento presente e ações guiadas por valores pessoais, por meio de seis processos centrais que favorecem um funcionamento humano mais adaptativo. (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021)

Hayes, Strosahl e Wilson (2021), apresentam o modelo da Flexibilidade Psicológica como uma explicação transdiagnóstica unificada que pode ser útil para estimular o crescimento e aliviar o sofrimento humano. Uma ampla base de estudos aponta a flexibilidade psicológica como um fator protetor relevante no desenvolvimento de diversos problemas psicológicos, como depressão, ansiedade, abuso de substâncias, distúrbios alimentares, estresse, enfrentamento de experiências traumáticas, adaptação a condições médicas crônicas, desempenho acadêmico, profissional e burnout. (Levin et al., 2014)

O modelo de flexibilidade psicológica descreve um conjunto estruturado de seis processos centrais e inter-relacionados, que funciona simultaneamente como uma explicação para o sofrimento humano, um referencial para a saúde mental e uma base para intervenções psicológicas. Esses processos são: aceitação, defusão, self-como-contexto, atenção flexível ao momento presente, valores escolhidos e ação de compromisso, ilustrados na Figura 1. Juntos, formam o modelo conhecido como "hexaflex" e podem ser organizados em três pares de estilos de resposta: aceitação e defusão (resposta aberta); atenção ao momento presente e self-como-contexto (resposta centrada); e valores e ação de compromisso (resposta engajada). Hayes, Strosahl e Wilson (2021) consideram a “fusão cognitiva” e a “esquiva experiencial” dois processos centrais ao sofrimento psicológico. Embora ambos processos possam gerar alívio momentâneo, no longo prazo tendem a amplificar o sofrimento, restringindo o repertório comportamental e limitando a vivência de experiências significativas. Assim, a

interação destes dois processos, enfraquece a consciência do momento presente, distorce a percepção de si mesmo e afasta o indivíduo das ações orientadas por valores.

Figura 1 - Modelo Hexaflex



Fonte: Hayes, Strosahl e Wilson (2021)

2.1.1 Estilo de resposta aberto: Desfusão e Aceitação

Aceitação e desfusão são habilidades essenciais que promovem abertura à experiência. A desfusão permite observar pensamentos e sentimentos difíceis como eventos mentais transitórios, de uma forma não crítica, reduzindo seu impacto. A aceitação, por sua vez, favorece o engajamento com essas experiências com curiosidade para aprender com elas, dando espaço para sua ocorrência. (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021)

Fusão x Desfusão: a fusão cognitiva, como um estado de literalidade do pensamento, coloca o indivíduo sob controle excessivo dos eventos mentais, impossibilitando a sua percepção apenas como cognição. O pensamento passa a ser a principal fonte de regulação comportamental, e a manutenção desse padrão pode levar à inflexibilidade, reduzindo as opções de comportamento. No sentido inverso, no modelo de flexibilidade, a desfusão cognitiva visa a redução do controle dos pensamentos sobre o comportamento, permitindo o contato com a experiência presente. A formação de relações arbitrárias entre estímulos através da tentativa de eliminar um evento cognitivo relevante é pouco efetiva. Não existe

“desaprendizagem”, por isso a RFT propõe intervenções que acrescentem novas funções aos eventos internos, reduzindo sua influência e a credibilidade atribuídas aos pensamentos e sentimentos disfuncionais. (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021)

Esquiva experiencial x Aceitação: a esquiva experiencial é a indisponibilidade do indivíduo de entrar em contato com experiências privadas desconfortáveis, levando a tentativas de controle, modificação e eliminação dessas experiências, mesmo que isso não seja imediatamente necessário. Essa evitação reduz a variabilidade comportamental e leva a comportamentos disfuncionais. No processo inverso, a aceitação envolve a disponibilidade comportamental e aceitação psicológica em uma escolha voluntária de permitir o contato com as experiências privadas aversivas ou eventos que podem ocasioná-las. Aceitação é um processo ativo e adoção de uma postura intencionalmente aberta, receptiva, flexível e não crítica à experiência do momento. Assim, a experiência de desconforto pode assumir novas funções, desvinculando-se da busca imediata de alívio frequentemente disfuncional. (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021) Para isso, utiliza-se metáforas, exercícios e modelagem para que a aceitação não seja uma instrução a ser seguida, mas sim aprendida. (Barbosa e Murta, 2015)

2.1.2 Estilo de resposta centrado: Momento presente e Self-como-contexto

A centralização no momento presente e na consciência é fundamental para a flexibilidade psicológica. Funciona como um eixo integrador do modelo hexaflex, articulando os processos de abertura (aceitação e desfusão) e engajamento (valores e ação comprometida). Possibilita que o indivíduo atue de forma consciente e flexível no momento presente, ativando habilidades de desfusão e aceitação que favorecem o engajamento em ações baseadas em valores. (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021)

Estar ausente x Contato flexível com o momento presente: o contato com o momento presente envolve focar atenção ao que está presente, de maneira intencional e flexível. A rigidez atencional e a ausência no momento presente têm sido relacionadas a diversas formas de sofrimento psicológico. O indivíduo fica preso a preocupações relacionadas ao passado ou a possíveis problemas que ainda não existem, ficando psicologicamente ausente. Regulando a atenção ao contato com o aqui e agora, o indivíduo experimenta os eventos diretamente e pode agir de modo mais flexível. As principais técnicas de promoção da atenção ao momento presente são os exercícios de *mindfulness*, que segundo a definição de Jon Kabat-Zinn (1990) se refere à habilidade de prestar atenção intencionalmente, no momento presente e sem julgamentos (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

Apego a um self conceitualizado x Consciência contínua e tomada de perspectiva (self-como-contexto): o *self* conceitualizado refere-se ao autoconceito que o indivíduo constrói com base nos processos de nomeação, categorização e avaliação desenvolvidos ao longo da vida. O apego a esse *self* representa um tipo de autorrelação rígida e resistente à mudança, em razão da fusão com estes conteúdos, o que também favorece padrões de esquivância experiencial. Como consequência, o *self* conceitualizado compromete a flexibilidade psicológica ao reforçar o autoengano e dificultar a abertura à mudança, levando o indivíduo à esquivância e ao sofrimento. Em contraste ao *self* conceitualizado, intervenções de ACT promovem o desenvolvimento do *self* como processo, entendido como uma consciência contínua, flexível e voluntária das experiências internas, sem fusão ou defesas desnecessárias. O controle atencional direcionado ao fluxo contínuo da experiência é essencial para o desenvolvimento da consciência, uma habilidade fundamental para a tomada de perspectiva e para o fortalecimento do self-como-contexto, também chamado de *self* observador. Nessa concepção, o self-como-contexto é compreendido como um lugar de observação e não como uma entidade em si. A tomada de perspectiva é viabilizada por relações dêiticas: “eu-você”, “aqui-lá” e “agora-depois”, as quais podem ser ensinadas e contribuem para o aprimoramento da teoria da mente. O *self* observador permite ao indivíduo observar suas experiências de forma mais consciente, mesmo diante de eventos adversos. Assim, o desenvolvimento do self-como-contexto favorece a flexibilização das crenças sobre si mesmo (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

2.1.3 Estilo de resposta engajado: valores e ação de compromisso

Embora a abertura à experiência e a atenção ao momento presente contribuam simultaneamente para a flexibilidade psicológica, é o engajamento consistente com valores pessoais que confere sentido à vida. Nesse sentido, a saúde psicológica resulta da ação orientada por tais valores, gerando experiências de vitalidade, conexão e bem-estar. (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021)

Esperar, reagir e agradecer x Valorizar: na ACT, os valores são compreendidos como escolhas pessoais e livremente assumidas, e não como imposições de pressões externas ou sociais. Quando o indivíduo reconhece os valores como uma escolha pessoal, eles se associam significativamente a resultados favoráveis. Os valores não são “coisas” a serem alcançadas, mas sim um processo contínuo de relações verbais, que conferem significado e motivação às ações, funcionando como reforçadores intrínsecos quando conectados a padrões de comportamentos valorizados. Não é o valor em si que é reforçador, mas a qualidade da ação

alinhada aos valores. Dessa maneira, os valores sustentam o engajamento em ações significativas, favorecem a desfusão e a aceitação de experiências difíceis, e promovem flexibilidade psicológica. Em contraste, quando estão indefinidos ou baseados na evitação ou na vontade alheia, tendem a se tornar disfuncionais (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

Inação/impulsividade x Ação de compromisso: na ACT a expressão ação de compromisso envolve o engajamento contínuo de ações baseadas em valores. Trata-se de construir padrões flexíveis e eficazes de ação, mesmo diante de dificuldades, e de assumir responsabilidade tanto pelo agir quanto pelas falhas, sempre redirecionando os esforços para o que realmente é significativo. Diferente dos valores, que são direções, a ação de compromisso permite alcançar objetivos concretos alinhados a esses valores. Padrões rígidos que envolvem inação e/ou impulsividade representam um obstáculo à construção de uma vida com sentido, pois não se baseiam em direções orientadas por valores (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

Embora o corpo de pesquisas sobre intervenções em ACT com crianças ainda seja emergente, estudos indicam sua eficácia no tratamento de ansiedade e depressão, redução de estresse e problemas comportamentais (Fang e Ding, 2020; Swain et al., 2015; Binder et al., 2024). Nesse sentido, intervenções baseadas na ACT podem ser especialmente úteis para crianças, uma vez que promovem o desenvolvimento da aceitação, da autoestima e da resiliência. Além disso, a ACT auxilia na regulação emocional e no enfrentamento das adversidades cotidianas, favorecendo o desenvolvimento psicológico saudável na infância (Black, 2023).

2.2 Desenvolvimento na Terceira Infância

Sob a perspectiva da ACT, as crianças pequenas representam um exemplo do que pode ser considerado um funcionamento psicológico saudável. A espontaneidade, vitalidade e ausência de vergonha nas crianças, sugerem uma forma de experimentar o mundo livres da autocrítica excessiva, com autenticidade e contato direto com a experiência. No entanto, à medida que desenvolvem a linguagem, perdem gradualmente essa espontaneidade, e passam a incorporar padrões verbais adultos, marcado por autocrítica e padrões sociais. Esse processo, inerente ao desenvolvimento humano, impacta reduzindo a flexibilidade psicológica típica da infância (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

O desenvolvimento humano é influenciado por uma interação complexa entre fatores hereditários e ambientais, como maturação biológica, estrutura familiar, condições socioeconômicas, cultura e contexto histórico. As diferenças individuais se tornam mais

evidentes com o tempo, e múltiplos fatores de risco podem comprometer o desenvolvimento infantil. Segundo Papalia e Martorell (2022), o desenvolvimento é comumente dividido em Primeira Infância (nascimento aos 3 anos), Segunda Infância (3 a 6 anos) e Terceira Infância (7 a 11 anos).

Do ponto de vista do desenvolvimento cognitivo, na Terceira Infância, as crianças desenvolvem pensamento mais lógico, ainda que predominantemente concreto. As habilidades de memória e linguagem formal se ampliam, enquanto o egocentrismo diminui, e aumentam as habilidades de compreender os estados mentais dos outros e o desenvolvimento da empatia. Quanto ao aspecto psicossocial, o autoconceito se torna mais complexo, influenciando na autoestima. Progressivamente, o controle do comportamento passa dos pais para a própria criança, e as relações com os pares ganham maior importância (Papalia e Martorell, 2022).

Na Terceira Infância, as habilidades linguísticas se expandem significativamente. As crianças tornam-se mais habilidosas na interpretação de mensagens verbais e escritas, no uso de figuras de linguagem, como metáforas e alegorias, e no domínio da pragmática, que envolve o uso social da linguagem. Além disso, o desenvolvimento da metacognição também se intensifica e se torna mais sofisticado, contribuindo para a compreensão dos próprios estados mentais e dos outros (Papalia e Martorell, 2022).

A partir dos 7 ou 8 anos, as crianças começam a elaborar julgamentos mais realistas e complexos sobre si mesmas, integram diferentes aspectos da identidade e comparam o *self* real ao *self* ideal, atribuindo maior peso às avaliações sociais. Esse processo influencia diretamente a construção da autoestima (Papalia e Martorell, 2022). No entanto, a comunidade verbal muitas vezes reforça padrões de esquiva experiencial desencorajando a expressão de emoções desagradáveis nas crianças. Pais, educadores e pares, explícita ou implicitamente, tendem a ensinar que essas emoções devem ser evitadas ou controladas, por meio de punições ou reforços sociais que desvalorizam a vulnerabilidade, contribuindo para a internalização de que sentir emoções desagradáveis é inadequado. Isso pode comprometer a capacidade da criança de reconhecer e compreender seus sentimentos, principalmente quando cresce em ambientes que não incentivam a aceitação emocional. Ao precisar adaptar suas expressões às expectativas externas, a criança pode acabar construindo uma visão fragmentada de si mesma, organizando suas experiências a partir de um *self* conceitualizado. (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021).

À medida que crescem, as crianças se tornam mais conscientes de seus sentimentos e dos sentimentos dos outros, tornando-se mais capazes de identificá-los e responder ao

sofrimento emocional alheio. Elas podem identificar situações que despertam emoções como raiva, medo ou tristeza, e compreender emoções complexas e conflitantes, bem como podem identificar sentimentos como culpa e vergonha, especialmente a partir dos 7 ou 8 anos. Práticas parentais que validam e incentivam a expressão emocional, além de promoverem estratégias de enfrentamento, contribuem para o desenvolvimento da empatia, das habilidades sociais e de comportamentos pró-sociais, auxiliando as crianças a lidar melhor com situações sociais e a resolver conflitos de forma construtiva. Segundo Sprung et al. (2015) e Schonert-Reichl et al. (2012), essas habilidades podem ser ensinadas, e intervenções têm se mostrado eficazes no fortalecimento da empatia, no aumento de comportamentos pró-sociais e na redução de comportamentos agressivos (Papalia e Martorell, 2022).

Na análise do comportamento, a tomada de perspectiva é vista um repertório aprendido, influenciado por fatores como a estrutura familiar e a qualidade das interações sociais. Evidências apontam que essas habilidades podem ser ensinadas por meio de modelagem e reforço de respostas relacionais, especialmente das molduras dêiticas (eu-você, aqui-lá, agora-depois), que tendem a se fortalecer na infância intermediária e são essenciais para o desenvolvimento da teoria da mente (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021; Weil, Hayes e Capurro, 2011).

Embora a maioria das crianças não apresente prejuízos significativos à saúde mental, a prevalência global de transtornos mentais na infância é estimada em 6,8% entre crianças de 5 a 9 anos e 13,96% entre de 10 a 14 anos (Kieling et al., 2024). Intervenções psicológicas para crianças com transtornos emocionais podem adotar diferentes abordagens que promovem o autoconhecimento, a compreensão e a regulação de sentimentos e comportamentos, sendo mais eficazes quando associadas ao aconselhamento parental (Papalia e Martorell, 2022).

Conforme Luna et al. (2004), com o desenvolvimento cognitivo, as crianças passam a considerar mais conceitos simultaneamente, aprimorando o raciocínio e o planejamento orientado para metas. Molnar (2011) e Barkl, Porter e Ginns (2012) apontam que essas habilidades podem ser estimuladas por meio de programas de treinamento e intervenção (Papalia e Martorell, 2022). Nesse contexto, intervenções baseadas na ACT têm demonstrado eficácia na promoção da aceitação das experiências internas e no fortalecimento da flexibilidade psicológica diante de desafios do desenvolvimento (Black, 2023).

As intervenções com crianças devem considerar suas capacidades verbais e cognitivas, ajustando as estratégias às diferentes fases do desenvolvimento. Como as crianças aprendem melhor por meio da ação e da experiência, é essencial associar as habilidades de enfrentamento a atividades concretas, o que favorece a atenção, a memorização e a execução

dos comportamentos desejados. Para ser eficaz, o conteúdo deve ser apresentado de forma lúdica, criativa, imaginativa e envolvente (Friedberg e McClure, 2019).

O uso de baralhos terapêuticos como recursos em intervenções com crianças tem se mostrado eficaz para acessar conteúdos emocionais, cognitivos e comportamentais de forma lúdica e acessível. Os baralhos desenvolvidos por Caminha e Caminha (2007, 2012, 2013), como o “Baralho das Emoções”, “Baralho dos Pensamentos” e “Baralho dos Comportamentos”, baseados no modelo cognitivo, utilizam metáforas e elementos da ACT para facilitar a compreensão e estimular comportamentos voltados ao bem-estar. Esses recursos são utilizados tanto em contextos clínicos quanto preventivos e, além do uso terapêutico, visam promover estratégias de enfrentamento, empatia, regulação emocional e o desenvolvimento de habilidades cognitivas e comportamentais de forma preventiva (Melo, 2014).

O uso de metáforas foi recentemente apresentado em um programa intitulado MAR TRI, reformulado por Gusmão (2022), com o intuito de incluir aspectos nos principais passos da regulação emocional e envolver os pais ou principais cuidadores no processo terapêutico. Esse protocolo individual foi aplicado também em grupos de crianças de 7 a 9 anos, em um serviço-escola de Psicologia da região metropolitana de Porto Alegre/RS. As autoras ressaltaram a importância das metáforas no desenvolvimento da autorregulação emocional e na promoção da saúde mental infantil, destacando que ferramentas lúdicas podem ajudar as crianças a enfrentar situações desafiadoras tanto individualmente quanto em grupo (Souza et al., 2025).

As intervenções da ACT com crianças priorizam o aprendizado experiencial e o uso de metáforas, tornando os conceitos mais acessíveis por meio de atividades interativas e recursos concretos. O envolvimento de pais, professores e cuidadores é essencial, pois suas respostas influenciam diretamente o comportamento infantil. Além disso, essas intervenções ajudam os adultos a lidarem melhor com seus próprios desafios emocionais, possibilitando que apoiem as crianças sem patologizá-las e mantendo-se orientados por valores e objetivos (Merwin et al., 2019).

2.3 Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT) para Crianças

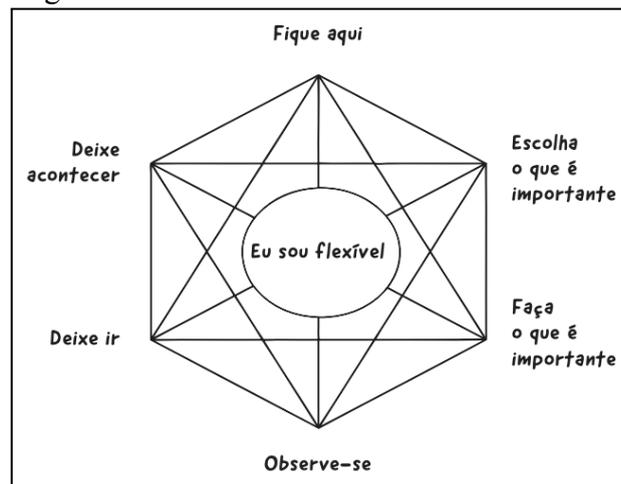
De acordo com Black (2023), as crianças tendem a responder de maneira positiva às intervenções baseadas na ACT, demonstrando afinidade com a natureza interativa e experiencial das técnicas utilizadas. Diferentemente de abordagens instrutivas mais

tradicionais, a ACT propõe atividades que promovem o engajamento ativo da criança. As estratégias são práticas, simples e facilmente aplicáveis, podendo ser utilizadas de forma autônoma pelas crianças em diferentes contextos, como no ambiente familiar, escolar, social ou durante atividades de lazer. Essa aplicabilidade favorece a amplificação das habilidades aprendidas e contribui para o fortalecimento da autonomia e do comprometimento com ações alinhadas com seus valores (Black, 2023).

O'Brien, Larson e Murrell (2008) observam que, em comparação aos adultos, as crianças tendem a apresentar menor rigidez cognitiva e maior abertura para aprender por meio de metáforas e experiências práticas. De acordo com Greco et al. (2005) e Livheim et al. (2015), por ainda não possuírem padrões profundamente enraizados de esquiva experiencial, a aplicação de intervenções de ACT nessa fase pode funcionar de forma preventiva, contribuindo para evitar o surgimento de estratégias disfuncionais, como a fusão cognitiva e a evitação experiencial. Nesse sentido, a infância representa uma janela de oportunidade para o fortalecimento de habilidades de flexibilidade psicológica, com potencial de impacto duradouro ao longo da vida (Fang e Ding, 2020).

Com o objetivo de tornar o modelo Hexaflex da ACT adequado ao desenvolvimento infantil, Black (2023) propôs uma adaptação, mantendo os mesmos processos centrais, porém utilizando uma linguagem acessível e compreensível para crianças, com o mesmo propósito de promover a flexibilidade psicológica. Essa adaptação deu origem ao modelo denominado ACT Kidflex, no qual os seis processos são renomeados de forma simplificada: deixe acontecer (*let it be*), deixe ir (*let it go*), escolha o que é importante (*choose what matters*), faça o que é importante (*do what matters*), fique aqui (*stay here*) e observe-se (*notice yourself*). Nessa proposta, a flexibilidade psicológica é representada pelo conceito “*eu sou flexível*”, definido por Black (2023, p.10) como: “fique aqui, note o que está acontecendo sem tentar mudar seus pensamentos ou sentimentos, e siga em frente ou mude suas ações quando necessário, para fazer o que importa para você”. Assim como no modelo original, o “*eu sou flexível*” também é representado pelos seis pontos organizados no hexágono, conforme Figura 2.

Figura 2 - Modelo Kidflex



Fonte: Black (2021)

2.3.1 Modelo Kidflex

Deixe acontecer (Aceitação): o processo de “deixar acontecer” refere-se à disposição para experienciar eventos privados desagradáveis (pensamentos, sentimentos, emoções, comportamentos, memórias e sensações físicas) sem tentar evitar, controlar ou modificá-los. Embora estratégias de evitação possam proporcionar alívio momentâneo, sua manutenção a longo prazo tende a restringir o engajamento em experiências significativas para criança, ou seja, que estejam associadas ao que é valoroso para elas. Ao ensinar o “deixar acontecer”, promove-se a flexibilização de padrões rígidos de comportamento e a redução da influência excessiva de pensamentos difíceis. Assim, favorece o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, permitindo que a criança possa agir de acordo com o que é importante para ela, mesmo diante do desconforto emocional. Dessa forma, o foco se dá nas coisas que são importantes, no engajamento em ações com sentido, em vez da tentativa da eliminação de sintomas ou controle de experiências internas (Black, 2023).

Deixe ir (Desfusão): o “deixar ir” se refere à capacidade de observar os pensamentos com distanciamento, sem se apegar a eles ou tomá-los como verdades absolutas. O processo não envolve a tentativa de eliminar, controlar ou substituir os pensamentos, mas reconhecê-los apenas como eventos mentais passageiros e não como verdades absolutas. Essa abordagem permite à criança não se apegar ou reagir automaticamente aos conteúdos da mente, possibilitando maior liberdade para agir de acordo com o que é importante para ela. Para introduzir o “deixe ir” às crianças, pode-se utilizar uma linguagem lúdica e acessível, apresentando a ideia de que os pensamentos começam com as letras do alfabeto, que a mente junta em palavras e depois monta em frases. Assim, não significa que essas frases são sempre

verdadeiras e precisam ser seguidas, nem que deve-se acreditar em tudo que a mente “monta” (Black, 2023).

Escolha o que é importante (Valores): escolher o que é importante se refere à identificação dos valores pessoais, aquilo que realmente importa para a criança e com o que ela se importa profundamente. Diferente de objetivos, que têm um fim específico, os valores são direções contínuas. No processo de escolher o que é importante, estimula-se que a criança identifique o que é significativo para ela em diferentes áreas, como família, escola, lazer, em vez de escolher o que ela acha que deveria ou o que são importantes para outras pessoas. O foco do processo de “escolha o que é importante” ajuda a orientar o comportamento na direção do que é importante para a criança e do que ela valoriza (Black, 2023).

Faça o que é importante (Ação de Compromisso): o processo de “fazer o que é importante” refere-se a agir de forma alinhada com os valores identificados, mesmo diante do desconforto. Na ACT, também são utilizados métodos da terapia comportamental, como modelagem, definição de objetivos, exposição e aquisição de habilidades. E, nesse contexto, os comportamentos eficazes são incentivados de forma a promover padrões cada vez mais amplos de fazer o que importa. Enquanto na TCC, de acordo com Coyne et al. (2011) os objetivos da mudança de comportamento são manter as metas do tratamento, prevenir recaídas e reduzir desconforto e prejuízo funcional. Agir de acordo com os valores pode gerar sentimentos agradáveis e desagradáveis, mas permite à criança enfrentar situações evitadas anteriormente (Black, 2023).

Fique aqui (Atenção flexível ao momento presente): o “ficar aqui” refere-se à habilidade de estar presente, em contato com as próprias experiências sem rejeitar ou minimizá-las. A intenção deve ser direcionar a atenção para o que está acontecendo no momento, ao invés de se perder em pensamentos sobre o passado ou o futuro. Ensinar essa habilidade às crianças promove maior abertura, flexibilidade e consciência no comportamento. Atividades de atenção plena auxiliam a criança a perceber distrações internas e retornar gentilmente ao presente, fortalecendo sua capacidade de foco e regulação emocional (Black, 2023).

Observe-se (Self-como-contexto): o processo de “observar-se” envolve “dar um passo para trás” para notar a si mesmo, desenvolvendo a capacidade de tomar perspectiva sobre os próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos. Na ACT, essa habilidade é estimulada por meio de práticas de *mindfulness*, exercícios experienciais e metáforas. Esse tipo de prática favorece maior consciência e flexibilidade diante das experiências internas, incentivando escolhas mais alinhadas com o que realmente importa para a criança (Black, 2023).

A aceitação, pilar da ACT, consiste em abrir espaço para experiências indesejadas, explorando-as com curiosidade e autocompaixão (Hayes, Strosahl e Wilson, 2021). Nesse contexto, Black (2023) destaca que a autocompaixão pode ser incorporada como a “melhor amiga da ACT”, especialmente no trabalho com crianças. A autora adapta o termo “autocompaixão” para a expressão “seja gentil e atencioso consigo mesmo”. Essa habilidade favorece o enfrentamento de momentos de autocritica, complementa todos os processos do modelo Kidflex, fortalece competências para a vida e apoia o desenvolvimento da resiliência.

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa teórica, orientada por uma revisão narrativa da literatura, que teve como objetivo desenvolver um recurso terapêutico para promover a flexibilidade psicológica em crianças de 6 a 12 anos. Trata-se da construção do Baralho da Mente Flexível, fundamentado na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e adaptado para o público infantil. As etapas metodológicas de elaboração do material são apresentadas a seguir.

3.2 Procedimentos

3.2.1 Levantamento bibliográfico

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com busca em bases como SciELO, PubMed, ScienceDirect, JAMA Network, SciSpace e livros especializados. Foram priorizados estudos e publicações que abordam os fundamentos da Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT), suas adaptações para o contexto infantil, aspectos do desenvolvimento infantil, estratégias psicoeducativas com crianças e estudos de eficácia de intervenções baseadas na ACT voltadas para esse público. Os descritores utilizados, em português e inglês incluíram: “ACT”, “Terapia da Aceitação e Compromisso”, “eficácia”, “intervenções”, “infância”, “crianças”. O recorte temporal contemplou publicações dos últimos 5 a 10 anos (2015 a 2025), sendo excluídos estudos com mais de 15 anos de publicação e/ou cujo texto não estivesse disponível na íntegra.

3.2.2 Síntese e organização teórica

Foram analisados os principais fundamentos da ACT e suas adaptações para o público infantil, com ênfase nos seis processos centrais propostos no modelo Kidflex, com o objetivo de orientar o desenvolvimento das cartas do baralho.

3.2.3 Definição dos objetivos do material

O material, desenvolvido em formato de baralho, foi pensado como uma ferramenta de uso clínico e acadêmico, destinada a psicólogos e estudantes de Psicologia. Seu objetivo é contribuir para intervenções que promovam o ensino e o fortalecimento das habilidades de flexibilidade psicológica em crianças.

3.2.4 Desenvolvimento das cartas

O material foi organizado em cartas com uma linguagem acessível, exercícios práticos, metáforas, perguntas reflexivas e sugestões de atividades. As cartas foram distribuídas nos seis processos da ACT, com a inclusão de exercícios de autocompaixão, totalizando 52 cartas. O protótipo foi desenvolvido em plataforma de design gráfico, com layout atrativo e lúdico, adequado ao público-alvo infantil, servindo como base para futuras aplicações do material.

3.2.5 Manual de instruções do baralho

Como parte do desenvolvimento do produto, posteriormente será elaborado um manual para orientar os profissionais na aplicação adequada do material, facilitando a compreensão dos objetivos, sugerindo formas de condução das atividades e garantindo o uso ético e eficaz do baralho.

3.2.6 Planejamento e aplicação futura

Embora o presente trabalho não contemple a aplicação prática do material, projeta-se que o Baralho da Mente Flexível poderá ser utilizado por psicólogos e acadêmicos como recurso complementar para o desenvolvimento da flexibilidade psicológica em crianças. Futuramente, o baralho poderá ser testado em aplicação piloto em contextos clínicos, visando

avaliar sua aplicabilidade, aceitação pelo público infantil e efetividade. A coleta de dados poderá envolver observações, relatos e instrumentos adaptados, permitindo ajustes no material conforme os resultados.

4 RESULTADOS

Os quadros a seguir sintetizam as cartas que compõem o Baralho da Mente Flexível, organizadas pelos seis processos do modelo Kidflex e um processo complementar de autocompaixão. Também foram incluídas atividades auxiliares para a identificação de conteúdos internos, que orientam a intervenção nos processos principais. Cada processo conta com uma carta introdutória com a apresentação conceitual e a história de um personagem, que visam facilitar a compreensão e a identificação da criança com os conceitos.

Quadro 1 - Cartas do processo Deixe Acontecer

Deixe Acontecer (Aceitação)	
<i>Objetivo das atividades:</i> promover a vivência do processo de aceitação de pensamentos e sentimentos desconfortáveis, por meio de atividades que incentivam a prática de “deixar acontecer”. As propostas estimulam a observação das experiências internas sem a necessidade de controle, impedimento ou evitação, favorecendo a percepção de que os pensamentos e sentimentos podem se acalmar naturalmente quando são apenas observados.	
1. Nikito deixando acontecer	Apresentação introdutória e conceitual. Contempla uma breve história do personagem Nikito vivenciando uma situação desafiadora e praticando o processo de “Deixar Acontecer”. O exemplo demonstra como é possível observar pensamentos e sentimentos difíceis sem precisar lutar contra eles.
2. Bolo de chocolate invisível (Adaptado de Hayes et al. 1999, apud Black, 2023)	A criança é convidada a pensar sobre qualquer coisa, exceto em um bolo de chocolate e suas características. A atividade demonstra que, ao tentar não pensar em algo, esse pensamento pode se tornar ainda mais presente.
3. Solte o pensamento no rio (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a escrever alguns pensamentos que costuma tentar evitar. Em seguida, é orientada a imaginá-los como folhas flutuando na correnteza de um rio, sendo levadas suavemente. Pode fazer um desenho ou também fazer uma experiência utilizando um recipiente com água.
4. Pensamentos de glitter (Adaptado de Black, 2023, 2025)	A proposta é utilizar materiais para confeccionar uma garrafa com <i>glitter</i> , que simboliza a mente e os pensamentos. A atividade convida a criança a observar o movimento do <i>glitter</i> quando a garrafa é agitada, bem como a forma como o <i>glitter</i> acalma e se assenta no fundo quando a garrafa permanece parada.

<p>5. Convite aos pensamentos (Adaptado de Coyne, 2011 apud Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a identificar pensamentos e sentimentos desafiadores que costumam surgir, às vezes. Em vez de tentar evitá-los, a atividade propõe a criação de um convite criativo, permitindo que esses pensamentos ou sentimentos possam acompanhá-la de forma menos perturbadora.</p>
<p>6. Olá, pensamentos! (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar os pensamentos e sentimentos desafiadores que surgem na sua mente como visitantes que podem ser recebidos com gentileza. Ao invés de tentar afastá-los, ela pode utilizar as formas mais criativas para cumprimentá-los.</p>

Fonte: Autoria própria (2025)

Quadro 2 - Cartas do processo Deixe ir

Deixe ir (Desfusão)	
<p><i>Objetivo das atividades:</i> promover a vivência do processo de desfusão cognitiva, incentivando a prática de “deixar ir” pensamentos e sentimentos difíceis. As atividades propostas buscam favorecer a percepção de que os pensamentos são apenas eventos mentais, que podem surgir e passar naturalmente, sem a necessidade de controle, rejeição ou apego. Por meio de exemplos lúdicos, recursos artísticos e estratégias criativas, as atividades estimulam a criança a observar seus pensamentos com curiosidade e distanciamento, reduzindo o impacto que eles exercem e facilitando uma relação mais leve, flexível e saudável com suas próprias experiências internas.</p>	
<p>1. Nikita deixando acontecer</p>	<p>Apresentação introdutória e conceitual. Contempla uma breve história da personagem Nikita vivenciando uma situação desafiadora e praticando o processo de “deixar ir”. O exemplo demonstra como é possível observar os pensamentos difíceis e deixá-los passar, sem precisar se apegar a eles ou acreditar em tudo o que dizem.</p>
<p>2. Minha mente diz... (Adaptado de Hayes e Smith, 2005 apud Black, 2023)</p>	<p>A criança é convidada a identificar e nomear pensamentos que passam pela sua mente, iniciando sempre com a frase completa “<i>Estou tendo um pensamento de que...</i>”. Ela pode também imaginar que esses pensamentos são visitantes que chegam para conversar, e que pode recebê-los de maneira tranquila e observadora. A atividade estimula a expressão dos pensamentos em diferentes contextos, ajudando a criança a perceber que os pensamentos são apenas mensagens que nem sempre precisam ser aceitos como verdades absolutas.</p>
<p>3. Pensamentos, O filme! (Adaptado de Harris, 2007 apud Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar que sua vida é um filme e que seus pensamentos e sentimentos são os personagens dessa história. Então ela cria um título para esse filme, fala como se estivesse anunciando o <i>trailer</i> e pode desenhar uma cena ou cartaz, usando a criatividade para representar o que sente. Essa atividade ajuda a perceber que os pensamentos são apenas histórias na mente, que podem ser observadas com distância.</p>
<p>4. O zoológico de pensamentos (Adaptado de Hayes e Smith, 2005 apud Black, 2023)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar seus pensamentos como animais diferentes em um zoológico particular. Ela escolhe quais pensamentos aparecem, pensa que tipo de animal representaria cada um e desenha esse zoológico cheio de animais-pensamentos. A atividade incentiva a observação curiosa dos pensamentos, sem precisar lutar contra eles, apenas reconhecendo suas características.</p>

<p>5. A arte dos pensamentos (Adaptado de Black, 2023)</p>	<p>A criança é convidada a desenhar alguns pensamentos que costumam passar pela sua mente, escolhendo o tamanho, a forma e as cores que representam cada um. Ela pode escrever o pensamento dentro da forma e usar a criatividade para colorir e decorar. Para auxiliar, são sugeridos grupos de imagens que possam representar esses pensamentos de forma lúdica e visual.</p>
<p>6. Soprando bolhas de sabão (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a soprar bolhas de sabão para representar os pensamentos que surgem na sua mente. Ela fala em voz alta o pensamento e depois sopra uma bolha, observando como ela flutua e desaparece. A atividade convida a perceber os pensamentos sem tentativa de luta ou controle, apenas deixando que eles existam e passem naturalmente, como as bolhas no ar.</p>
<p>7. O celular dos pensamentos (Adaptado de Black, 2025)</p>	<p>A criança desenha um celular para enviar mensagens e escreve alguns pensamentos que passam pela mente, como se fossem textos para alguém. Depois, lê essas mensagens, percebendo que pensamentos são apenas palavras e podem ser observados sem tanto peso. A atividade ajuda a distanciar e organizar as ideias, facilitando o manejo das emoções.</p>
<p>8. O carrossel dos pensamentos (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar um carrossel detalhadamente. Ela o observa com atenção e depois o desenha, colocando em cada assento um pensamento que sua mente apresenta. Ao imaginar o carrossel girando, ela observa os pensamentos indo e voltando, sem precisar agir sobre eles, promovendo um distanciamento saudável.</p>

Fonte: Autoria própria (2025)

Quadro 3 - Cartas do processo Escolha o que é importante

<p style="text-align: center;">Escolha o que é importante (Valores)</p>	
<p><i>Objetivo das atividades:</i> promover a identificação e valorização do que é verdadeiramente importante para a criança, incentivando escolhas conscientes alinhadas aos seus valores, interesses e desejos genuínos. As atividades ajudam a criança a perceber, na prática, que pensamentos e sentimentos desafiadores podem, por vezes, dificultar ou impedir que ela faça o que realmente valoriza. Dessa forma, as propostas fortalecem a motivação da criança para cuidar do que é importante, mesmo na presença de desafios internos.</p>	
<p>1. Babú escolhendo o que é importante</p>	<p>Apresentação introdutória e conceitual. Contempla uma breve história do personagem Babú vivenciando uma situação cotidiana e refletindo sobre o que realmente é importante para ele. O exemplo demonstra como a criança pode perceber seus próprios valores e escolher agir de acordo com eles, mesmo quando pensamentos e sentimentos difíceis aparecem.</p>
<p>2. Tesouros e pedras no caminho (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a pensar nas coisas que ama e que fazem seu coração feliz. Também é incentivada a pensar nos pensamentos ou sentimentos que surgem como obstáculos (pedras no caminho) e que dificultam a realização dessas coisas importantes. Na atividade, ela escreve ou desenha duas coisas importantes para ela e reconhece quais pedras às vezes bloqueiam esses caminhos.</p>

<p>3. A varinha mágica (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a usar a imaginação para criar uma varinha mágica que ajuda a lidar com pensamentos e sentimentos difíceis, abrindo espaço para fazer coisas importantes que deseja realizar. Ela desenha e decora a varinha e escreve o que gostaria de começar a fazer ou fazer mais vezes, criando um símbolo para manter por perto.</p>
<p>4. A mala do tesouro (Adaptado de Coyne, 2011 apud Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a criar uma mala, que pode ser desenhada ou construída com materiais recicláveis, para guardar símbolos, lembranças e objetos que representam aquilo que é importante para ela. Essa mala funciona como um recurso para lembrar e fortalecer a criança diante de pensamentos e sentimentos desafiadores.</p>
<p>5. O pergaminho secreto (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é incentivada a escrever um pergaminho especial para si mesma, agradecendo pelas atitudes e conquistas durante sua jornada pessoal. Ela é convidada a decorar esse pergaminho com desenhos e símbolos que representam seu caminho e quem ela é. O pergaminho é guardado como uma lembrança valiosa de suas escolhas e força interior.</p>
<p>6. Plantando no meu jardim (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é incentivada a refletir sobre o que é importante para ela, representando essas coisas como flores, plantas e árvores em um jardim que precisa ser cuidado com atenção. A atividade promove a associação do cuidado consigo mesma e com seus valores, incentivando a criança a persistir na direção do que importa, mesmo diante de pensamentos e sentimentos desafiadores.</p>

Fonte: Autoria própria (2025)

Quadro 4 - Cartas do processo Faça o que é importante

<p>Faça o que é importante (Ação de Compromisso)</p>	
<p><i>Objetivo das atividades:</i> promover o engajamento da criança em ações alinhadas ao que é verdadeiramente importante para ela, incentivando a prática de “fazer o que é importante” mesmo na presença de pensamentos e sentimentos desafiadores. As atividades ajudam a criança a perceber, na prática, que é possível escolher e realizar pequenas ações que a aproximam do que valoriza, mesmo quando surgem desconfortos internos. Dessa forma, as propostas fortalecem a iniciativa, a autonomia e a persistência da criança para seguir na direção do que é importante, superando as barreiras emocionais que possam surgir no caminho.</p>	
<p>1. Gafinha fazendo o que é importante</p>	<p>Apresentação introdutória e conceitual. Contempla uma breve história da personagem Gafinha que identifica o que é importante para ele e escolhe agir nessa direção, mesmo diante de pensamentos e sentimentos desconfortáveis. O exemplo demonstra como a criança pode escolher dar pequenos passos em direção ao que é importante para ela.</p>
<p>2. Cuidando do meu jardim (Adaptado de Black, 2023)</p>	<p>A criança é convidada a identificar, a partir do jardim metafórico construído na atividade “Plantando meu jardim”, o que é mais importante para ela, relacionando essa escolha com ações concretas que ela pode realizar para cuidar e fortalecer esses valores.</p>
<p>3. O centro do coração (Adaptado de Dahl e Lundgren, 2006 apud Black, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a desenhar um coração e escolher algo que mais importa para ela, marcando com um ponto no centro. Depois, é convidada a refletir sobre o quanto tem se aproximado disso em sua vida, desenhando outro ponto no coração, mais perto ou mais longe do centro, de acordo com a sua percepção. Por fim, a criança é incentivada a pensar</p>

	sobre possíveis dificuldades e as pequenas ações para se aproximar ainda mais do “Centro do Coração” e daquilo que realmente importa para ela.
4. Mapa das minhas escolhas (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a pensar em algo que é muito importante para ela e a desenhar um mapa com dois caminhos. Em um dos caminhos, ela irá listar escolhas, comportamentos ou atitudes que a afastam do que é importante para ela. No outro caminho, listar ações que a aproximam. Dessa forma, poderá visualizar como suas decisões influenciam a proximidade com o que mais valoriza e será incentivada a pensar em ações para seguir na direção daquilo que é importante para ela.
5. Calendário das Coisas que Eu Cuido (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a refletir sobre o que é importante para ela e a organizar essas ações em um calendário personalizado, criado e decorado por ela mesma. A atividade incentiva a prática dessas ações no dia a dia, mesmo quando surgem pensamentos ou sentimentos difíceis. Também estimula o planejamento de novas experiências ou a retomada de atividades que foram deixadas de lado, reforçando a ideia de que é possível, de forma intencional, escolher cuidar do que realmente importa.
6. O cofre das ações (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a imaginar que possui um cofre com três compartimentos: um para os pensamentos, outro para os sentimentos e o último para as suas ações. A proposta é que a criança observe o que sua mente está dizendo, reconheça como está se sentindo e, por fim, escolha uma ação que a aproxime do que considera importante, mesmo diante de pensamentos ou emoções difíceis. A atividade integra processos como “deixe ir”, “deixe acontecer”, “escolha o que é importante” e “faça o que é importante”, incentivando escolhas conscientes e ações alinhadas com seus valores.

Fonte: Autoria própria (2025)

Quadro 5 - Cartas do processo Fique Aqui

Fique Aqui (Atenção Flexível ao momento presente)	
<i>Objetivo das atividades:</i> promover a vivência da atenção plena e do “ficar aqui”, incentivando a criança a perceber, com gentileza, quando sua mente se distrai e a praticar o retorno ao momento presente. As atividades estimulam a observação consciente das experiências corporais, sensoriais e emocionais, favorecendo o desenvolvimento de foco, calma e regulação emocional. As propostas também ensinam formas simples e acessíveis de trazer a atenção para o aqui e agora durante situações cotidianas, ajudando a criança a experimentar a presença de maneira prática e agradável, mesmo diante de desconfortos internos.	
1. Malula ficando aqui	Apresentação introdutória e conceitual do processo de estar atento ao momento presente. Traz a história da personagem Malula, que aprende a perceber quando a mente se distrai e, com gentileza, traz sua atenção de volta para o que está acontecendo ao momento presente. O exemplo demonstra como a criança pode praticar a atenção plena mesmo quando a mente viaja.
2. Explorador de Sabores (Adaptado de Saltzman e Goldin, 2008 apud Black, 2023, 2025)	A criança é convidada a escolher um alimento de que goste e orientada a comê-lo devagar, prestando atenção aos sabores, texturas e movimentos da boca. É incentivada a observar o desejo de engolir e a notar a experiência de engolir. Depois, repete o processo, percebendo como se sente no corpo, na mente e no coração.

<p>3. Explorador de sons (Adaptado de Ciarrochi, Hayes e Bailey, 2012; Black, 2016 apud Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a ouvir uma música pela primeira vez, sem orientações. Depois, é incentivada a compartilhar o que pensou enquanto ouvia. Em seguida, ouve novamente, agora focando em “ficar aqui” e perceber sons, instrumentos e detalhes da música. Ao final, compara as duas experiências.</p>
<p>4. A dança da alga (Adaptado de Saltzman e Goldin, 2008 apud Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a se imaginar como uma alga marinha presa na areia do fundo do mar. As ondas a movem suavemente para frente e para trás, enquanto ela percebe as sensações físicas do movimento e observa pensamentos e sentimentos que surgem. Depois, imagina o mar ficando calmo e experimenta ficar imóvel, notando como é simplesmente estar parada. Ao final, é convidada a refletir sobre situações em que sente emoções difíceis e se esse exercício poderia ajudá-la a lidar com esses momentos.</p>
<p>5. Respiração Atenta (Adaptado de Twohig, 2008 apud Black 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a praticar a respiração de forma consciente, observando o movimento natural do seu corpo enquanto inspira e expira. Para ajudar, ela pode usar um objeto afetivo, como um bichinho de pelúcia ou outro item de escolha, colocando-o sobre a barriga para perceber o movimento suave que ocorre com a respiração. Esse exercício oferece uma forma concreta e visual de notar o ritmo da respiração, ajudando na autorregulação.</p>
<p>6. O segredo do sono (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a descobrir um “segredo” que pode ajudá-la a adormecer com mais tranquilidade. Deitada e com os olhos fechados, ela é orientada a ouvir com atenção os sons ao redor: primeiro os que vêm de fora do quarto, depois os sons dentro do quarto, e, por fim, o som da sua própria respiração. Se perceber que a mente está agitada, é incentivada a trazer a atenção de volta para o som da respiração. A prática favorece o relaxamento e facilita o adormecer.</p>
<p>7. Presença no cuidado (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a “ficar aqui” enquanto realiza tarefas de cuidado e higiene do dia a dia, como escovar os dentes, pentear os cabelos ou tomar banho. Ela é incentivada a perceber, com curiosidade, as sensações que surgem durante essas atividades. Se perceber que a mente se distrai, pode, com gentileza, trazê-la de volta para o momento presente, prestando atenção ao que está fazendo.</p>
<p>8. Jogo dos 5 sentidos (Adaptado de Hayes et al, 2021)</p>	<p>A criança é convidada a explorar seus cinco sentidos de forma consciente, como uma maneira de se ancorar no momento presente. Ela é incentivada a observar cinco coisas que pode ver, sentir quatro que pode tocar, identificar três sons, notar dois cheiros e perceber um sabor. Esse exercício pode ser usado sempre que a mente estiver muito acelerada, ajudando a “ficar aqui” e a “deixar ir” os pensamentos.</p>

Fonte: Autoria própria (2025)

Quadro 6 - Cartas do processo Observe-se

<p>Observe-se (Self-como-contexto)</p>
<p><i>Objetivo das atividades:</i> promover a vivência do observar-se, incentivando a criança a perceber seus pensamentos, sentimentos e comportamentos com gentileza e distância, sem se prender a eles. As</p>

<p>atividades estimulam a consciência de que pensamentos e sentimentos são eventos transitórios e não definem quem ela é. As propostas favorecem a ampliação da consciência sobre si mesma, o desenvolvimento da flexibilidade psicológica e a escolha de ações alinhadas com o que é importante, mesmo diante de situações desafiadoras.</p>	
<p>1. Kikinho observando-se</p>	<p>Apresentação introdutória e conceitual do processo de observar-se. Traz a história do personagem Kikinho, que aprende a dar um passo atrás para perceber seus próprios pensamentos, sentimentos e ações, como se estivesse se vendo no espelho. O exemplo demonstra como essa habilidade de se observar ajuda a criança a lidar com pensamentos difíceis, escolher o que é importante e agir mesmo quando sua mente tenta afastá-la do que realmente importa.</p>
<p>2. As ondas e o oceano (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar o mar, com suas ondas, peixes, conchas e outros elementos. As ondas representam seus pensamentos e sentimentos, que fazem parte, mas não definem quem ela é. Depois, a criança é incentivada a desenhar o fundo do mar, incluindo as ondas com seus pensamentos e sentimentos, além de um baú ou tesouro que simbolize o que é importante para ela. A atividade estimula a prática de “deixar ir”, “observar-se” e “escolher o que é importante”.</p>
<p>3. A árvore e as 4 estações (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a desenhar uma árvore com todas as suas partes. Depois, escreve nas folhas alguns de seus pensamentos, sentimentos, medos e preocupações. Assim como as folhas, flores e frutos fazem parte da árvore mas não são a árvore inteira e mudam com as estações, os pensamentos e sentimentos também não nos definem e podem se transformar com o tempo.</p>
<p>4. O Balão Mágico (Adaptado de Black, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar que está voando alto em um balão e observando a si mesma lá embaixo, em uma situação envolvendo sentimentos e pensamentos desafiadores. Depois, é incentivada a notar como está lidando com esses pensamentos e sentimentos, percebendo se faz algo que a surpreenda ou que a ajude a se sentir melhor. Por fim, desenha o balão no céu e escreve, nas nuvens, os pensamentos e sentimentos que percebeu, refletindo sobre formas que poderia escolher para lidar com essas situações.</p>
<p>5. O botão de <i>pause</i> (Adaptado de Black, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar que possui um “botão de pausa” para usar quando a mente estiver agitada com pensamentos desafiadores. Ela pode desenhar e personalizar esse botão, tornando-o especial e colorido. Assim como nos jogos, esse botão ajuda a pausar por um momento, observar o que a mente está dizendo, perceber como está agindo e escolher e continuar de acordo com o que realmente importa.</p>
<p>6. A jornada da montanha (Adaptado de Black, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar que seus sentimentos e pensamentos formam uma grande montanha, com níveis de altitude de 0 a 10. Na base, está a tranquilidade (nível 0) e, no topo (nível 10), os sentimentos mais intensos. Enquanto desenha a montanha, ela escreve, em cada nível, os pensamentos e sentimentos que percebe. Depois, é incentivada a imaginar que pode parar de subir e começar a descer a montanha, permitindo que os sentimentos se tornem menos intensos a cada passo.</p>

Fonte: Autoria própria (2025)

Quadro 7 - Cartas de Seja gentil e atencioso consigo mesmo

Seja gentil e atencioso consigo mesmo (Autocompaixão)	
<p><i>Objetivo das atividades:</i> promover a vivência da autocompaixão e do cuidado consigo mesmo, incentivando a criança a reconhecer momentos em que pode se tratar com gentileza, acolhimento e encorajamento. As atividades estimulam o desenvolvimento de um diálogo interno mais cuidadoso, ajudando a reduzir a autocrítica e a fortalecer a flexibilidade, a resiliência e a autorregulação emocional. As propostas também ensinam formas simples e acessíveis de praticar a autocompaixão no dia a dia, favorecendo a construção de uma relação mais segura, acolhedora e respeitosa com seus próprios pensamentos e sentimentos.</p>	
<p>1. Beninho sendo gentil e atencioso consigo mesmo</p>	<p>Apresentação introdutória e conceitual do processo de ser gentil e atencioso consigo mesmo. Traz a história do personagem Beninho, que aprende a se tratar com acolhimento e encorajamento, especialmente quando enfrenta desafios com pensamentos e sentimentos difíceis. O exemplo mostra como a criança pode praticar a autocompaixão para manter a calma, a persistência, a motivação e a flexibilidade diante de situações desafiadoras.</p>
<p>2. As vozes dos treinadores (Adaptado de Gilbert, 2009 apud Black, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar que está aprendendo algo novo como um esporte, uma dança, um instrumento ou qualquer outra atividade. Depois, imagina dois treinadores: um muito crítico e rígido e outro gentil e encorajador. Ela reflete sobre o que cada treinador diria, como se sentiria ao ouvi-los e como isso afetaria seu desempenho. Por fim, é convidada a pensar sobre qual treinador mais se parece com a voz que escuta dentro de si quando erra ou enfrenta desafios, e como seria começar a falar consigo mesma como o treinador gentil.</p>
<p>3. O cofre da gentileza (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a escrever frases gentis, como se falasse com um amigo que está tendo pensamentos ou sentimentos difíceis. Pode pensar em coisas que um amigo gentil lhe diria na mesma situação. Com tiras de papel colorido, escreve uma frase em cada uma e guarda tudo em de um pote, caixa ou frasco decorado por ela, criando seu “cofre da gentileza”. Quando tiver sentimentos ou pensamentos difíceis, pode tirar frases do cofre e lê-las, como se recebesse um cuidado especial.</p>
<p>4. O Refúgio da calma (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar um lugar seguro e tranquilo onde se sintam bem. Pode ser real ou inventado, como um quarto aconchegante, uma floresta, uma praia ou um lugar mágico. Depois, desenha esse lugar, podendo decorar e guardar. Quando estiver passando por momentos difíceis, pode “viajar” para esse lugar em sua imaginação para se acalmar. Também pode criar esse espaço mágico em algum cantinho da casa, para visitar sempre que precisar.</p>
<p>5. A cadeira do amigo (Adaptado de Black, 2023, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a imaginar um amigo (ou um animal de estimação) sentado em uma cadeira ao seu lado, enfrentando uma situação difícil. Ela é incentivada a pensar em palavras gentis e acolhedoras para confortá-lo e, depois, é incentivada a perceber que pode usar essas mesmas palavras para si mesma, em momentos difíceis.</p>
<p>6. Meu código gentil (Adaptado de Black, 2025)</p>	<p>A criança é convidada a criar pequenos “códigos secretos” com até 3 ou 4 letras que representem frases gentis e motivadoras, como “EVC” para “Eu vou conseguir”. Depois, escolhe seus favoritos e anota ao lado em que momentos essas mensagens podem ajudar. Pode também escrever</p>

	esses códigos na própria mão, levar em um papel na mochila ou montar um cartaz com seus lembretes preferidos.
7. Fazendo as pazes com a mente (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a perceber que, às vezes, sua mente parece muito poderosa, especialmente quando surgem pensamentos e sentimentos difíceis. Ela aprende que pode se relacionar com sua mente de forma gentil, entendendo que, mesmo com mensagens negativas, a mente está tentando protegê-la. A criança agradece à mente, reforça que quem decide é ela e diz para si mesma frases de apoio, como “Você está bem, você pode passar por isso”. Depois, desenha uma cena representando essa amizade com a mente.
8. Guia das minhas ações (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a preencher uma tabela com seis colunas: Situação, Pensamentos, Sentimentos, Ações, O que pode acontecer e Como falar consigo mesma sendo gentil. Primeiro, identifica situações que costumam trazer sentimentos e pensamentos difíceis, depois registra como costuma pensar, sentir e agir. Em seguida, imagina o que pode acontecer e cria formas gentis para falar consigo mesma nesses momentos. A tabela pode ser personalizada e usada como um guia sempre que precisar.

Fonte: Autoria própria (2025)

Quadro 8 - Cartas complementares

Cartas complementares	
<i>Objetivo das atividades:</i> promover o desenvolvimento da autonomia da criança ao ajudá-la a reconhecer e expressar seus sentimentos, especialmente aqueles que são mais desafiadores, assim como a identificar onde esses sentimentos se manifestam no seu corpo. As atividades fortalecem a consciência corporal e incentivam o uso de estratégias pessoais eficazes para enfrentar dificuldades. Além disso, as cartas reforçam a importância do apoio social, estimulando a busca por ajuda e o fortalecimento da segurança e da confiança para lidar com situações difíceis, favorecendo a autorregulação emocional e o bem-estar.	
1. Meu time (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a pensar em pessoas em quem confia que podem oferecer apoio quando estiver enfrentando pensamentos ou sentimentos difíceis. Ela lista cinco pessoas que pode procurar quando sentir tristeza, medo, raiva ou preocupação e escreve os nomes dessas pessoas, formando sua rede de apoio. A atividade reforça que pedir ajuda é uma forma de cuidado e que não precisa enfrentar tudo sozinha.
2. Meu kit de ferramentas (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a montar uma “caixa de ferramentas” com as estratégias que aprendeu para lidar com pensamentos e sentimentos difíceis. Pode criar essa caixa de verdade ou desenhá-la. Dentro dela, pode incluir as atividades que mais gostou e as ferramentas que funcionaram para ela. A caixa serve como um lembrete acessível e personalizado das estratégias que pode usar sempre que precisar.
3. Pensamentos e sentimentos mais difíceis (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a observar uma lista de sentimentos como preocupação, vergonha, susto, decepção, culpa, tristeza, irritação, raiva, nervosismo e ciúmes. Depois, marca aqueles que considera mais difíceis de lidar ou com os quais gostaria de receber ajuda, podendo incluir outros sentimentos ou pensamentos que costuma ter. A atividade ajuda a

	identificar quais desafios emocionais a criança reconhece como mais difíceis.
4. Mapa do meu corpo (Adaptado de Black, 2025)	A criança é convidada a desenhar uma silhueta do próprio corpo ou usar uma foto impressa. Depois, marca ou colore onde sente cada emoção em seu corpo, usando cores, palavras ou símbolos. O desenho se transforma em um “mapa emocional do corpo”, que ajuda a identificar onde as emoções costumam aparecer, e como cuidar dessas partes e desses sentimentos.

Fonte: Autoria própria (2025)

5 DISCUSSÃO

No presente trabalho, foi elaborado um recurso terapêutico em formato de baralho para promover a flexibilidade psicológica em crianças de 6 a 12 anos, com base na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) adaptada ao público infantil. O Baralho da Mente Flexível foi estruturado a partir dos seis processos do modelo Kidflex (Black, 2023), incluindo também a autocompaixão como processo complementar. As cartas foram elaboradas com linguagem lúdica, metáforas e atividades práticas para tornar os conceitos da ACT acessíveis e aplicáveis às crianças. O baralho propõe um aprendizado experiencial, alinhado à ideia de que a ACT é compreendida principalmente por meio da prática (Luoma, Hayes e Walser, 2022). As atividades incentivam a participação ativa da criança e a vivência do processo, incluindo erros e dificuldades, reforçando a importância do engajamento ativo tanto da criança quanto do profissional que conduz a intervenção.

Segundo Black (2023), não há uma ordem rígida para abordar os processos, é necessário flexibilidade para escolher o que melhor se adapta às necessidades da criança em cada situação. Ainda assim, a autora sugere que iniciar pelos processos de “Deixe ir” e “Deixe acontecer” costuma ser eficaz, pois oferece ferramentas para desfusão cognitiva e aceitação, preparando a criança para avançar com mais segurança para os processos de escolha e ação. Nesse sentido, é importante que a criança compreenda que "Escolha o que é importante" e "Faça o que é importante" estão conectados aos demais processos, o que ajuda a dar sentido às atividades propostas.

As cartas dos processos de “Deixe ir” e “Deixe acontecer” propõem o reconhecimento de pensamentos e sentimentos difíceis como parte da experiência da criança, oferecendo formas concretas de se relacionar com esses eventos internos, sem precisar evitá-los ou controlá-los. Ao propor atividades como desenhar pensamentos, utilizar metáforas visuais e

adotar leveza e criatividade na relação com esses eventos, o baralho oferece uma vivência prática dos processos de maneira envolvente, lúdica, divertida e significativa.

As cartas de “Escolha o que é importante” e “Faça o que é importante” ajudam a criança a identificar o que realmente importa para ela e a agir nessa direção por meio de pequenos passos possíveis. Essas atividades mostram que, embora não possa controlar os pensamentos que surgem, a criança pode escolher o quanto eles vão influenciar suas ações. Black (2023) destaca que fortalecer essa escolha gera um senso de liberdade e impacto positivo na autoestima, ampliando a capacidade da criança de lidar com suas dificuldades.

As atividades de “Fique aqui” e “Observe-se” estimulam a atenção ao momento presente e a capacidade de observar-se com distanciamento, curiosidade e sem julgamentos. As práticas de *mindfulness* aplicadas a situações cotidianas, convidam a criança a focar no aqui e agora, explorando o corpo, os sentidos e as emoções, o que contribui para o desenvolvimento de foco, calma e regulação emocional. Ao praticar a auto-observação com distanciamento, a criança se aproxima da experiência do self-como-contexto, compreendendo que é maior do que seus pensamentos e sentimentos. Segundo Luoma, Hayes e Walser (2022), metaforicamente, é uma experiência de "entrar atrás dos próprios olhos", percebendo-se de forma consciente e desenvolvendo também a capacidade de reconhecer a perspectiva dos outros. Esse senso de tomada de perspectiva é essencial para o fortalecimento da empatia, compaixão e autocompaixão.

O material também inclui propostas para o desenvolvimento da autocompaixão, adaptada para a expressão “Seja gentil e atencioso consigo mesmo”. As atividades incentivam a construção de um diálogo interno mais gentil e acolhedor, ensinando a criança a se tratar com cuidado e incentivo diante de pensamentos e sentimentos difíceis. Ao desenvolver essa postura mais gentil, a criança amplia suas estratégias de enfrentamento de forma mais saudável e flexível.

Além das propostas ligadas aos seis processos centrais e à autocompaixão, o baralho inclui cartas complementares que auxiliam na identificação de pensamentos difíceis, no reconhecimento das emoções e suas manifestações no corpo, na construção de redes de apoio e na organização de estratégias funcionais de enfrentamento. Essas cartas favorecem o desenvolvimento da autonomia, ajudando a criança a nomear o que sente e a reconhecer quem são as pessoas de confiança que pode procurar quando precisar de ajuda. Além de apoiar a criança, essas cartas também oferecem ao profissional um recurso para acessar conteúdos relevantes, como os desafios emocionais e a rede de apoio da criança, o que contribui para o direcionamento das intervenções.

Hayes, Strosahl e Wilson (2021) destacam que a aceitação não pode ser plenamente compreendida apenas com a teoria. É essencial criar oportunidades para que a aceitação seja praticada, e não apenas discutida. Nesse sentido, as cartas que contam histórias de personagens vivenciando situações relacionadas a cada processo, assim como as cartas que ajudam a identificar conteúdos privados das crianças, oferecem ferramentas para terapeuta e criança praticarem os processos da ACT de forma vivencial. Assim, o baralho proporciona experiências práticas com relações terapêuticas abertas, acolhedoras e respeitosas, criando um ambiente propício para o aprendizado experiencial.

Na utilização deste material, é importante considerar que, conforme Black (2023), a criança não precisa dominar todos os processos da ACT ao mesmo tempo para desenvolver flexibilidade psicológica. Muitas vezes, a criança já utiliza espontaneamente alguns deles, e a intervenção busca justamente ampliar e integrar essas habilidades. Segundo a autora, quando os processos são apresentados de forma desconectada, a intervenção pode parecer fragmentada, dificultando a sua compreensão. Por isso, é essencial que a criança perceba como as práticas se conectam, o que contribui para um aprendizado mais significativo. Nesse sentido, aprender a enfrentar desafios, em vez de evitá-los, especialmente quando envolvem seus valores pessoais, aumenta as chances de manter os avanços conquistados na intervenção (Allmann et al., 2020)

Black (2023) também enfatiza a importância do envolvimento dos pais no desenvolvimento da flexibilidade psicológica infantil. Quando as crianças observam seus pais usando linguagem e comportamentos coerentes com os processos da ACT, é mais provável que passem a adotar essas estratégias em suas próprias vidas. Oliveira et al. (2021) reforçam a relevância da participação ativa dos pais e cuidadores em intervenções psicoeducativas baseadas na ACT, especialmente no ensino de estratégias de manejo emocional e na construção de relações familiares estáveis e seguras. Sairanen et al. (2022) ainda apontam que a flexibilidade psicológica dos pais está associada a estilos parentais mais assertivos, bem como a melhores indicadores de saúde mental e bem-estar nas crianças. Dessa forma, o envolvimento conjunto de pais e filhos nas atividades pode potencializar os benefícios das intervenções, e favorecer um ambiente mais saudável para o desenvolvimento emocional.

O Baralho da Mente Flexível apresenta-se como uma ferramenta promissora para apoiar no desenvolvimento da flexibilidade psicológica na infância. O material pode ser utilizado por profissionais e acadêmicos da Psicologia como recurso prático tanto em contextos clínicos quanto em propostas de intervenção e pesquisa. Embora Black (2023) já descreva resultados positivos com o uso clínico de práticas semelhantes, o baralho desenvolvido neste trabalho

ainda não foi validado empiricamente, sendo indicado inicialmente para uso profissional e acadêmico. Ainda assim, o Baralho da Mente Flexível representa uma contribuição relevante e criativa, que integra teoria e prática de forma acessível para as crianças, oferecendo recursos que podem fortalecer a saúde mental infantil, ajudando-as a lidar com pensamentos e sentimentos difíceis com mais leveza e autonomia.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O baralho proposto apresenta-se como uma ferramenta prática que pode auxiliar psicólogos e acadêmicos da Psicologia no direcionamento de intervenções para trabalhar habilidades associadas à flexibilidade psicológica com crianças. O material pode ser utilizado tanto em intervenções individuais quanto em contextos psicoeducativos mais amplos, como grupos e ações educativas.

Embora o baralho esteja organizado em processos e atividades práticas, seu valor vai além da simples aplicação de técnicas. O material propõe experiências que convidam a criança a ficar no momento presente, notar pensamentos e sentimentos sem a necessidade de mudá-los ou controlá-los, seguindo em frente ou mudando as suas ações quando necessário, sempre na direção de fazer o que é realmente importante para ela. Nesse contexto, os processos da ACT não são apenas exercícios, mas experiências que transformam a relação da criança consigo mesma e com suas vivências internas.

Outro ponto importante é o envolvimento dos pais ou responsáveis no desenvolvimento da flexibilidade psicológica das crianças. Como destaca Black (2023) e outros autores, a participação da família pode potencializar os resultados das intervenções, criando um ambiente mais estável e seguro para que a criança experimente, consolide e fortaleça as habilidades aprendidas.

Embora o recurso apresente um potencial teórico e prático, a ausência de aplicação direta junto ao público alvo e a falta de avaliação prática são limitações deste estudo. Para pesquisas futuras, sugere-se explorar a aplicabilidade e a aceitação do baralho com crianças, bem como buscar validação por meio de revisão por pares. Sugere-se, também adaptar o material para diferentes faixas etárias e contextos, como escolas, programas educacionais e treinamento de pais, a fim de ampliar seu alcance e efetividade.

Mesmo considerando essas limitações, o Baralho da Mente Flexível representa uma contribuição relevante no campo da Psicologia Infantil. O material oferece um recurso criativo alinhado à prática da ACT, que integra teoria e prática de forma acessível para o

público infantil, apoiando na promoção da saúde mental. Ao propor estratégias lúdicas para lidar com pensamentos e sentimentos difíceis, o baralho contribui para a construção de repertórios mais flexíveis, o desenvolvimento da autonomia e a capacidade de enfrentar os desafios com leveza e resiliência. Espera-se que futuras aplicações possam ampliar as possibilidades deste recurso e contribuir ainda mais para a promoção da saúde mental infantil.

REFERÊNCIAS

- ALLMANN, Anna E.; COYNE, Lisa W.; MICHEL, Rebecca; MCGOWAN, Robert. Acceptance and commitment therapy–enhanced exposures for children and adolescents. In: **Exposure Therapy for Children with Anxiety and OCD**. Academic Press, 2020. p. 405-431. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815915-6.00017-2>. Acesso em: 15 maio 2025.
- ALMEIDA, Luísa Castro de; FERRAZ, Thaís Cristina Pereira; LAURO, Monalisa Maria. A clínica infantil na perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). **Cadernos de Psicologia**, v. 6, n.10, 2024. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3993>. Acesso em: 29 abr. 2025.
- ANUSUYA, S. P.; GAYATRIDEVI, S. Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Well-Being: A Narrative Review. **Cureus**, v. 17, n. 1, e77705, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39974259/#full-view-affiliation-2> . Acesso em: 28 abr. 2025.
- BARBOSA, Leonardo Martins; MURTA, Sheila Giardini. Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 34–49, 2015. DOI: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v16i3.711> Acesso em: 29 abr. 2025.
- BINDER, Franziska; MEHL, Rea; RESCH, Franz; KAESS, Michael; KOENIG, Julian. Interventions based on Acceptance and Commitment Therapy for stress reduction in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Psychopathology**, v. 57, n. 3, p. 202–218, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1159/000535048>. Acesso em: 15 maio 2025.
- BLACK, Tamar D. **ACT para o tratamento de crianças: o guia essencial para a terapia de aceitação e compromisso na infância**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2023.
- BLACK, Tamar D. **O livro da terapia de aceitação e compromisso para crianças: atividades divertidas para lidar com a preocupação, a tristeza e a raiva**. Porto Alegre: Artmed, 2025.
- BRITO, Rosa Angela Cortez; MONTEZUMA, Sarah; MELO, Anna Karynne; MOREIRA, Virginia. A psicoterapia infantil no setting clínico: uma revisão sistemática de literatura. **Contextos clinic**, São Leopoldo, v. 13, n. 2, 2020. Disponível em:

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822020000200016
Acesso em: 29 abr. 2025.

CIARROCHI, Joseph V.; HAYES, Louise L.; BAILEY, Ann. **Get out of your mind & into your life for teens: a guide to living an extraordinary life**. Oakland: Instant Help Books, New Harbinger Publications, 2012.

FANG, Shuanghu; DING, Dongyan. A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 15, p. 225-234, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.007>. Acesso em: 29 abr. 2025.

FARIA, Nicole Costa; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Promoção e prevenção em saúde mental na infância: implicações educacionais. **Psicologia da Educação**, São Paulo, n. 51, p. 85-96, 2020. DOI: <https://doi.org/10.23925/2175-3520.2020i51p85-96>. Acesso em: 28 abr. 2025.

FRIEDBERG, Robert D.; MCCLURE, Jessica M.. **A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes**. 2. ed. - Porto Alegre: Artmed, 2019.

GRÉGOIRE, Simon; LACHANCE, Lise; BOUFFARD, Thérèse; DIONNE, Frédérick. The use of Acceptance and Commitment Therapy to promote mental health and school engagement in university students: a multisite randomized controlled trial. **Behavior Therapy**, v. 49, n. 3, p. 360-372, 2018. DOI: [10.1016/j.beth.2017.10.003](https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003). Acesso em: 28 abr. 2025

HAYES, Louise; GILLARD, Duncan; REBOOT WEST; 1625 INDEPENDENT PEOPLE. Better conversations with DNA-V. [S.l.]: **1625 Independent People**, 2021. Disponível em: <https://www.1625ip.co.uk/wp-content/uploads/2021/05/extras-pack.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2025.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. **Terapia de aceitação e compromisso: processo e prática da mudança consciente**. Tradução de Sandra Maria Malmann da Rosa. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021

KIELING, Christian; BUCHWEITZ, Claudia; CAYE, Arthur, et al. Worldwide Prevalence and Disability From Mental Disorders Across Childhood and Adolescence: Evidence From the Global Burden of Disease Study. **JAMA Psychiatry**. 2024;81(4):347-356. DOI: [10.1001/jamapsychiatry.2023.5051](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.5051) Acesso em: 30 abr. 2025

LEVIN, Michael E.; PISTORELLO, Jacqueline; SEELEY, John R.; HAYES, Steven C. Feasibility of a prototype web-based Acceptance and Commitment Therapy prevention program for college students. **Journal of American College Health**, v. 62, n. 1, p. 20-30, 2014. DOI: [10.1080/07448481.2013.843533](https://doi.org/10.1080/07448481.2013.843533). Acesso em: 29 abr. 2025

LUOMA, J.; HAYES, S.; WALSER, R. **Aprendendo ACT: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas**. 1ª ed. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2022.

MELO, W. V. (Org.). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

MERWIN, Rhonda; O'ROURKE, Sarah; IVES, Lindsay; HARSTAD, Stine; BROOKS, Jack. Third-wave cognitive-behavioral therapies for the treatment of anxiety among children and adolescents. In: **Pediatric Anxiety Disorders**. Academic Press, 2019. p. 335-357. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813004-9.00016-5> Acesso em: 30 abr. 2025

OLIVEIRA, Joyce Lúcia Abreu Pereira; FIORINI, Milena Carolina; GUISSO, Luciane; VIEIRA, Mauro Luís; CREPALDI, Maria Aparecida. Grupo de padres: aprendizajes de los participantes del programa ACT. **Ciencias Psicológicas**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. e-2392, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2392> Acesso em: 25 jun. 2025.

PAPALIA, D. E; MARTORELL, G. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

SABAN, Michaele Terena. **Introdução à terapia de aceitação e compromisso**. 2. ed. Belo Horizonte: Ed. Artesã, 2015.

SAIRANEN, Essi.; LAPPALAINEN, Raimo; LAPPALAINEN, Paivi; HIULTUNEN, Arto. Effects of an online Acceptance and Commitment Therapy intervention on children's quality of life. **Journal of Child and Family Studies**, v. 31, p. 1079–1093, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02234-z>. Acesso em: 29 abr. 2025.

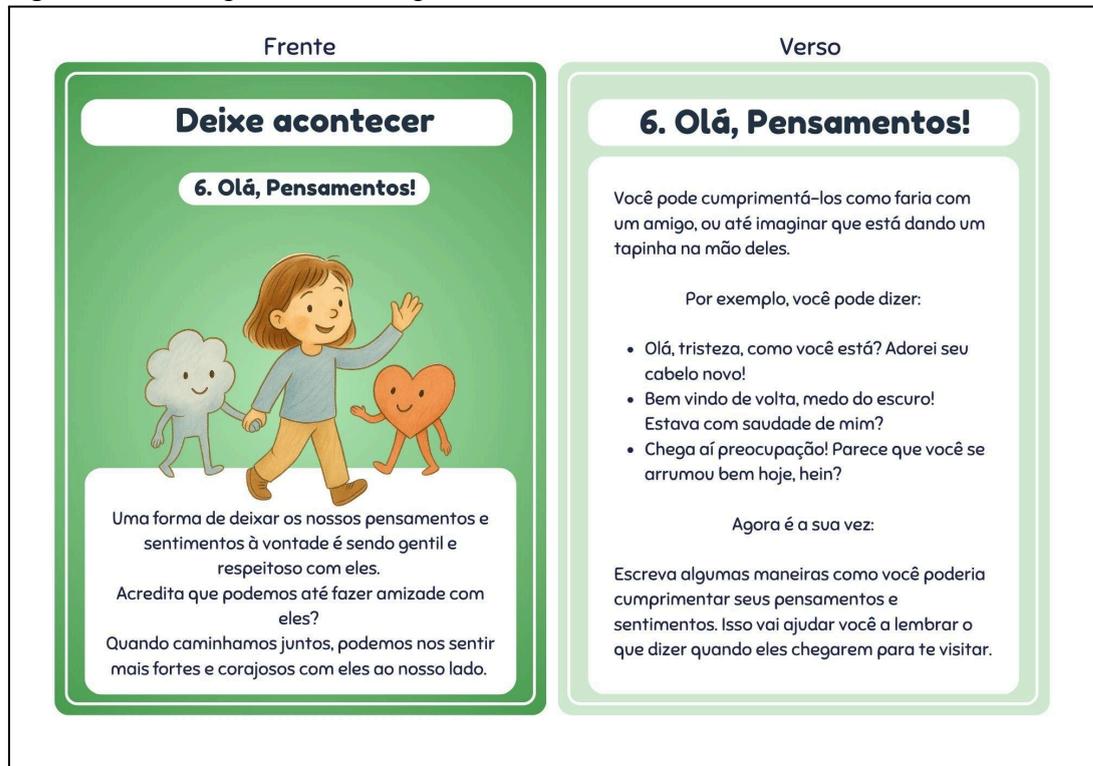
SOUZA, F. P.; JOSÉ, L. A.; VIVIAN, A. G.; VON MÜHLEN, M. C.; GUSMÃO M. (2025). Terapia de regulação emocional infantil: MAR TRI. In **Federação Brasileira de Terapias Cognitivas**, C.B. Neufeld, E. M. O. Falcone & B. P. Rangé (Orgs.), PROCOGNITIVA Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-Comportamental: Ciclo 12 (pp. 9–56). Artmed Panamericana. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 1).

SWAIN, Jessica; HANCOCK, Karen; DIXON, Angela; BOWMAN, Jenny. Acceptance and Commitment Therapy for children: A systematic review of intervention studies. **Journal of Contextual Behavioral Science**, v. 4, n. 2, p. 73–85, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.02.001> Acesso em: 29 abr. 2025

WEIL, Timothy. M.; HAYES, Steven. C.; CAPURRO, Philip. Establishing a deictic relational repertoire in young children. **The Psychological Record**, v. 61, p. 371–390, 2011. DOI: [10.1007/BF03395767](https://doi.org/10.1007/BF03395767). Acesso em: 30 abr. 2025

ANEXO A - PROTÓTIPO DAS CARTAS

Figura 3 - Protótipo de carta do processo Deixe Acontecer



Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 4 - Protótipo de carta do processo Deixe Ir



Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 5 - Protótipo de carta do processo Escolha o que é importante

Frente	Verso
<p data-bbox="387 376 807 409">Escolha o que é importante</p> <p data-bbox="432 439 719 465">1. Plantando no meu jardim</p>  <p data-bbox="395 763 802 931">Assim como um jardim precisa ser cultivado para florescer, dentro de nós também existem coisas importantes que merecem cuidado e carinho para crescer. Essas coisas são como as flores, plantas ou árvores do nosso jardim, que crescem quando oferecemos cuidado.</p>	<p data-bbox="911 371 1289 405">1. Plantando no meu jardim</p> <p data-bbox="900 427 1299 499">Pense nas coisas que são importantes para você, aquelas que fazem seu coração bater mais forte e deixam seus dias mais coloridos.</p> <p data-bbox="911 512 1289 571">Pode ser brincar com seus amigos, abraçar quem você ama, praticar um esporte, ouvir música, cuidar de um bichinho de estimação...</p> <p data-bbox="904 591 1294 636">Agora, desenhe um lindo jardim cheio de plantas, árvores e flores.</p> <ul data-bbox="919 640 1273 734" style="list-style-type: none"> • Para coisas pequenas, desenhe flores ou plantinhas menores. • Para as coisas mais importantes, desenhe árvores e plantas maiores. <p data-bbox="904 739 1307 810">Decore o jardim como quiser, usando muitas cores e detalhes que tornem esse lugar ainda mais especial.</p> <p data-bbox="904 831 1307 925">Esse jardim é feito das coisas que são muito importantes para você, e que podem te ajudar a seguir em frente, mesmo quando os pensamentos e sentimentos parecerem desafiadores.</p>

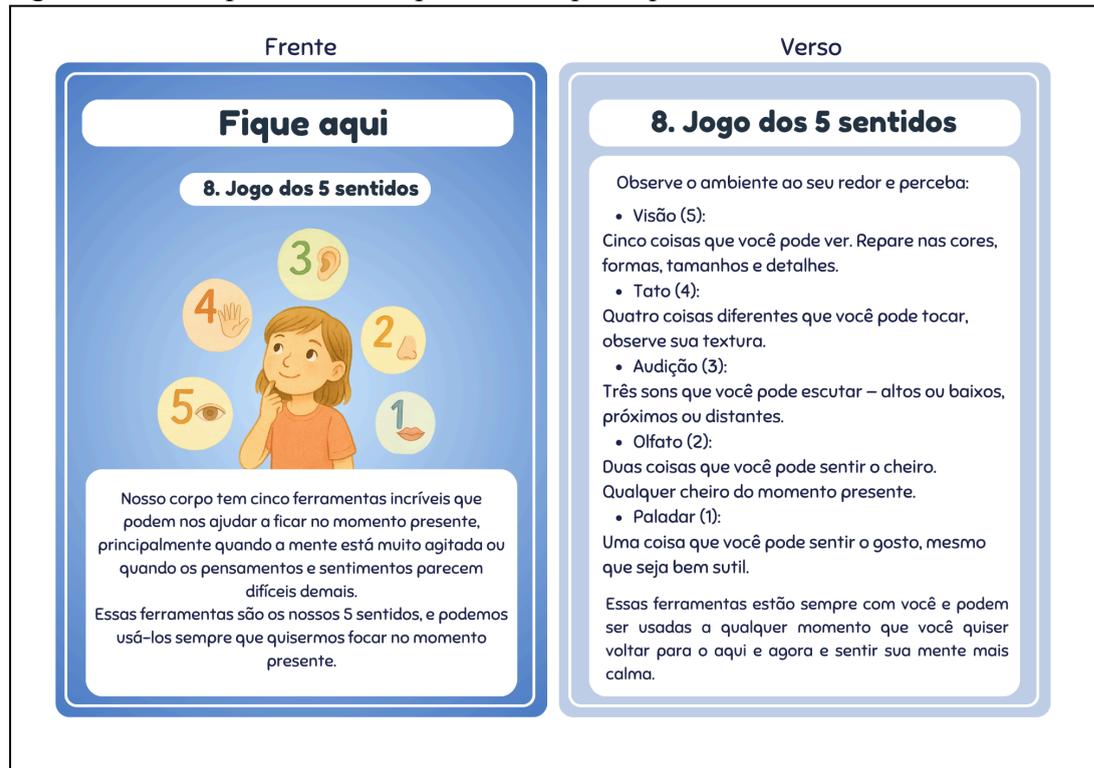
Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 6 - Protótipo de carta do processo Faça o que é importante

Frente	Verso
<p data-bbox="395 1288 802 1321">Faça o que é importante</p> <p data-bbox="461 1350 740 1377">1. Cuidando do meu jardim</p>  <p data-bbox="389 1686 809 1859">Nosso jardim interior precisa ser cuidado com carinho e atenção. Mesmo quando pensamentos e sentimentos difíceis aparecem, ainda podemos continuar regando e cuidando de nossas flores, plantas e árvores. É assim que o jardim continua a florescer cada vez mais forte e bonito.</p>	<p data-bbox="919 1283 1286 1317">1. Cuidando do meu jardim</p> <p data-bbox="900 1339 1283 1384">Observe o seu jardim, aquele que representa as coisas mais importantes para você.</p> <ul data-bbox="914 1413 1299 1664" style="list-style-type: none"> • Qual dessas plantas é a mais importante agora? Pode ser a maior árvore ou até uma florzinha especial. • O que você pode fazer para cuidar bem dessa planta? Como você pode regar ou nutrir essa parte tão importante da sua vida? • Que pequenos passos podem ajudar essa planta a crescer forte e saudável? <p data-bbox="900 1691 1287 1736">Agora, ao lado desta planta, registre o que você pode fazer para cuidar dela.</p> <p data-bbox="900 1765 1295 1859">Se quiser, pode fazer isso com as outras plantas do seu jardim, pensando em pequenas ações que podem te aproximar ainda mais daquilo que é importante para você.</p>

Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 7 - Protótipo de carta do processo Fique Aqui



Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 8 - Protótipo de carta do processo Observe-se



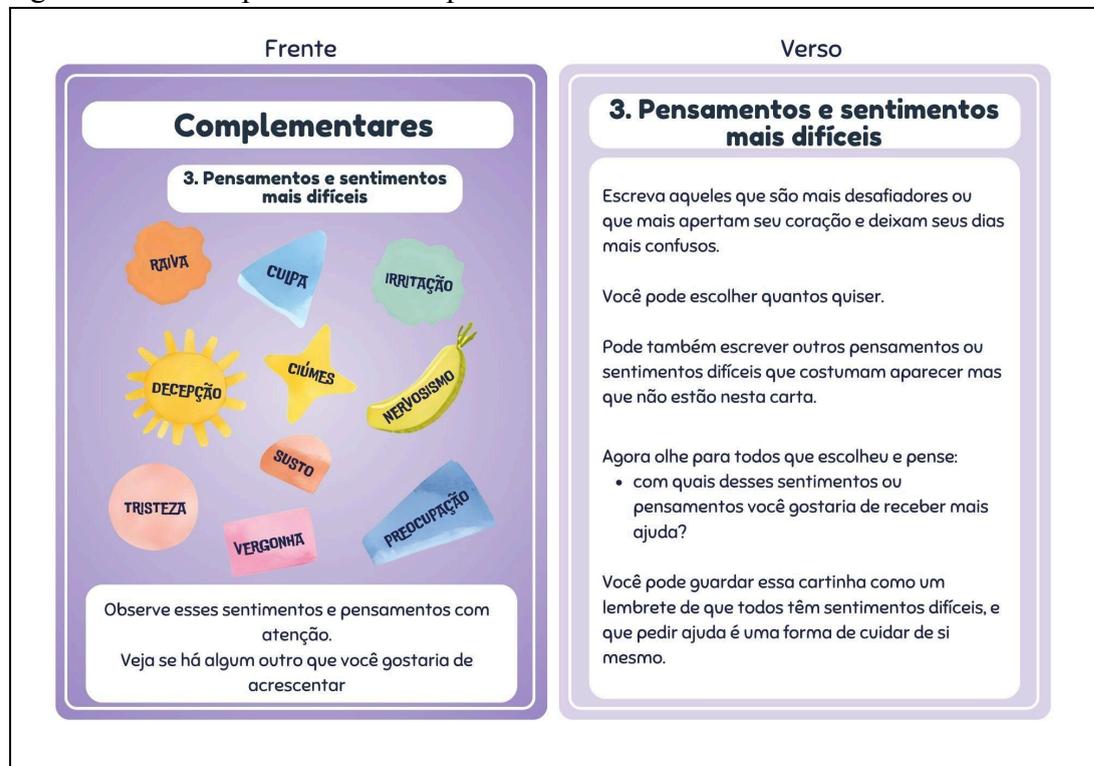
Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 9 - Protótipo de carta Seja gentil e atencioso consigo mesmo



Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 10 - Protótipo de carta complementar



Fonte: Autoria própria (2025)