

Sobrecarga emocional: Noções Básicas sobre comportamentos não relacionados a tiques na Síndrome de Tourette

Um guia para famílias que vivem com a Síndrome de Tourette e outros transtornos de tiques



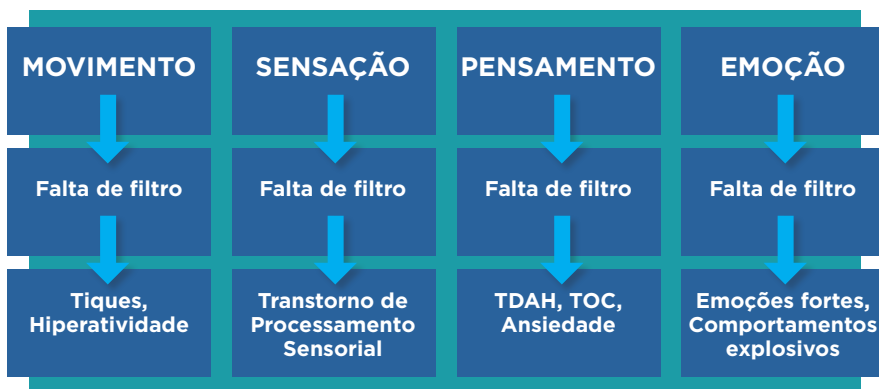
A sobrecarga emocional é uma característica comum da Síndrome de Tourette (ST), também identificada como ataques de raiva, transtorno explosivo intermitente (TEI), desregulação emocional, desregulação sensorial e explosões emocionais. A sobrecarga emocional ocorre quando uma resposta emocional não se adequa à situação e sobrecarrega a capacidade de uma criança de usar estratégias de enfrentamento apropriadas para a idade. A resposta emocional da criança não é igual à situação à qual a criança está respondendo. Por exemplo, um dos pais pede à criança para que retire seus calçados da porta de entrada, e esse pedido causa um acesso de gritos. Outro exemplo é quando a turma da classe ganha uma recompensa e a criança com Tourette não consegue conter a felicidade e continua interrompendo depois que alguém pede várias vezes que pare.

A capacidade de regulação da criança varia conforme o dia e a situação, portanto esses eventos podem ser imprevisíveis, porém comuns. A sobrecarga emocional pode ocorrer em cerca de metade das crianças com ST (Budman et al., 2000; Ashurova et al., 2021).

A sobrecarga emocional e a Síndrome de Tourette

A maioria das pessoas com ST tem pelo menos um problema neuropsiquiátrico ou concomitante, como TDAH, ansiedade ou TOC (Hirchtritt et al., 2015), o que contribui para a dificuldade de administrar situações estressantes e intensas, tanto positivas quanto negativas.

As crianças com Síndrome de Tourette e problemas concomitantes geralmente não conseguem filtrar sensações, pensamentos, emoções ou movimentos de maneira eficaz. Esta falta de capacidade de filtrar é neurobiológica por natureza e não uma escolha consciente da criança.







Como a ST, ainda não existe uma explicação científica clara para o que causa as explosões emocionais. Alguns estudos constataram que elas são mais propensas a ocorrer em pessoas que tiveram o início dos tiques em idade mais tenra e tiques em nível mais grave (Chen et al., 2013). Estudos mais recentes (Atkinson-Clement et al., 2020) mostraram que as explosões emocionais não estão relacionadas à gravidade dos tiques. Vários estudos indicam que eles são mais propensos a ocorrer em pessoas com ST que também apresentam transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) (Chen et al., 2013, Atkinson-Clement et al., 2020, Hagstrom et al., 2020).

Novas pesquisas estão nos ajudando a entender as explosões emocionais em pessoas com ST. Os pesquisadores descobriram que as pessoas que têm ST e explosões emocionais podem ter diferenças na função cerebral subjacente e que as explosões comportamentais podem ser um problema separado da ST e não parte da ST. Os pesquisadores descobriram que as pessoas que têm ST e explosões emocionais têm controle cerebral menos eficiente, dificuldades com a regulação das emoções e comportamento agressivo (Atkinson-Clement et al., 2020).

Comportamentos observados geralmente

Com uma maior compreensão do motivo pelo qual as crianças sofrem com a incapacidade de regulação emocional, vamos nos concentrar em alguns dos ambientes e atividades nos quais você pode observar explosões e outros comportamentos desafiadores. Esta tabela não é exaustiva, mas ilustra alguns exemplos de problemas cotidianos enfrentados por jovens com Tourette e pelos familiares desses jovens.

CASA	ESCOLA	SITUAÇÕES SOCIAIS	PÚBLICO/COMUNIDADE
Quando pedem para que ela interrompa uma tarefa preferida ou faça uma tarefa não preferida, a criança pode não parar ou pode se recusar a fazer a tarefa.	Quando faz a transição entre as aulas, a criança pode ficar barulhenta, apresentar mau comportamento ou se recusar a seguir as regras da sala de aula.	Ao brincar com os colegas, a criança pode ser vista como "mandona", querendo estar sempre certa.	Ao sair inesperadamente para uma loja, restaurante ou atividade social, a criança pode demonstrar comportamentos desfavoráveis, como fazer cena, apresentar letargia ou se recusar.
Quando convidada a sair de casa para ir a outro lugar (mesmo que tenha sido agradável no passado), a criança pode se recusar a sair.	Quando pedem para que ela faça uma tarefa não preferida, a criança pode se recusar a iniciar a tarefa.	Ao brincar com os colegas, a criança pode inventar novas regras para se beneficiar.	Ao realizar as tarefas do dia, a criança pode ser inflexível, e o adulto pode não conseguir concluir as tarefas.
Quando pedem que ela pare de jogar videogame, a criança pode se recusar ou ter uma crise.	Após uma atividade movimentada como almoço, intervalo ou educação física, a criança pode ter dificuldade para se acalmar e fazer as tarefas.	Ao interagir com os colegas, a criança pode demonstrar habilidades sociais desajeitadas, especialmente ao conhecer novos amigos.	Em um restaurante ou uma festa de aniversário, a criança pode se sentir sobrecarregada e dizer "eu não consigo comer aqui, faz muito barulho, não quero ficar aqui, quero ir para casa".
Quando se chateia durante as interações com animais de estimação ou irmãos, a criança pode atacar verbalmente ou fisicamente.	Fatores de estresse acadêmico, como uma prova de matemática, apresentação oral, trabalho difícil ou sentar-se por muito tempo, podem fazer com que a criança fique barulhenta, desajeitada socialmente e/ou incapaz de interagir.	A criança pode interpretar mal a atenção dos demais como "gostar dela" ou "odiá-la".	Em um local lotado ou barulhento, a criança pode tocar ou falar consigo mesma e/ou com outras pessoas indevidamente.
Quando a criança está estressada ou irritada, ela pode danificar objetos ou partes da casa.	Em grandes eventos sociais com os colegas, a criança pode não ser capaz de medir a interação dos demais. A criança pode interpretar mal as reações ou falas dos colegas.	Ao interagir com os colegas, a criança pode sofrer bullying ou ser a pessoa que pratica o bullying sem perceber.	Quando a criança não pode sair de uma situação imediatamente, ela pode apresentar o que parece ser um exagero de emoção/comportamento.
Durante jantares em família, a criança se recusa a se sentar ou age inadequadamente à mesa do jantar.	Ao participar de um jogo, a criança pode ter dificuldade em esperar a própria vez, seguir as regras, aceitar a responsabilidade pelo próprio papel ou pode sentir que é sempre a culpada.	Ao praticar esportes, a criança pode pensar que os demais trapacearam ou estão seguindo as regras incorretamente.	Pode ser difícil aguardar de pé ou em fila, e a criança pode se tornar exigente e demonstrar grandes emoções de frustração e impaciência.
			

Autorregulação para pai, mãe ou cuidador e filho

A autorregulação é a capacidade de administrar emoções, comportamentos e movimentos adequados à situação em situações tanto positivas quanto negativas (Davis et al., 2020). A autorregulação é uma habilidade muito complexa que começa a se desenvolver na primeira infância e continua se desenvolvendo na idade adulta. Muitos fatores influenciam a capacidade das pessoas de administrar a autorregulação, como personalidade, biologia, crenças culturais, fatores sociais, criação pelos pais ou estilos de saúde e até problemas de saúde, como a Síndrome de Tourette (Davis et al., 2020). A capacidade de autorregulação é indispensável para ter controle emocional, capacidade de prestar atenção e controle do comportamento. As diferenças no cérebro, incluindo a “falta de filtro”



nos gânglios da base, tornam a autorregulação desafiadora para pessoas com tiques e aumentam a probabilidade de que as crianças apresentem comportamentos interferentes não relacionados a tiques. Além disso, problemas concomitantes, como TDAH, ansiedade e transtorno do espectro autista, quando presentes, podem tornar a autorregulação mais desafiadora em decorrência das diferenças cerebrais no sistema nervoso autônomo (Davis et al., 2020). Os déficits conhecidos no funcionamento executivo em algumas crianças com Síndrome de Tourette também podem dificultar a regulação das emoções (Romero-Ayuso et al., 2020).

As crianças com tiques sofrem com muitos fatores que podem afetar as emoções e os comportamentos. Lidar com impulsos internos de tiques, pensamentos obsessivos e filtrar a sobrecarga sensorial pode provocar explosões emocionais ao longo do dia. Na verdade, quando as crianças com tiques suprimem as emoções ou os tiques ao longo do dia, é comum observar uma explosão emocional no fim do dia. Elas também podem se recusar a fazer a lição de casa, podendo se tornar uma luta noturna entre a criança e os pais ou cuidadores. Como a criança suprimiu os tiques e compulsões e conseguiu realizar as atividades — apesar da sobrecarga sensorial — durante o dia escolar, em casa após a aula, ela sofre uma sobrecarga ou explosão de tiques que é difícil controlar. Essencialmente, o “copo” de emoções se enche e transborda ao ponto de a criança não conseguir mais se autorregular.

Os desafios da autorregulação não são exclusivos a crianças com tiques. Os pais e cuidadores podem ter experiências ao longo do dia que levam à sensação de sobrecarga emocional. Cuidar dos filhos, realizar as tarefas do dia, cuidar do trabalho e dormir pouco podem causar uma sobrecarga emocional e, às vezes, resultar em respostas explosivas aos familiares. Resumidamente, todos nós temos um “copo” que transborda quando não aguentamos mais e não conseguimos nos regular adequadamente.

Ensino da autorregulação

O desenvolvimento de habilidades de autorregulação pode ser difícil para muitas crianças com ST. Essas habilidades não são apenas importantes para ajudar a controlar comportamentos não relacionados a tiques indesejados durante a infância, mas as habilidades de autorregulação são importantes para o sucesso na vida adulta (Montroy et al., 2016). A boa notícia é que terapia e intervenções comportamentais demonstram alta eficácia para ensinar e aperfeiçoar a autorregulação.



A maioria dos programas de terapia comportamental e terapia de regulação utiliza estratégias semelhantes para ajudar a ensinar as crianças a se autorregular. Algumas estratégias potenciais que os pais e cuidadores podem usar para ajudar crianças com tiques a aprender a se autorregular incluem:

- Ajude seu filho a entender e aceitar que não há problema em ter sentimentos difíceis e expressar emoções difíceis.
- Esteja ao lado de seu filho durante as emoções difíceis e converse sobre o que ele está sentindo.
- Observe os gatilhos ou fatores que encham seu copo e compartilhe com seu filho para ajudá-lo a estar ciente dos gatilhos e daquilo que enche o próprio copo.
- Lembre seu filho de que às vezes o copo se enche mais rapidamente do que o copo de outras pessoas.
- Trabalhe com seu filho para controlar as emoções PREVENTIVAMENTE para evitar sobrecarga. Estes são exemplos de estratégias preventivas.
- Explique a seu filho que todos precisam aprender estratégias para ajudar a evitar que o copo transborde.

“Muitas crianças simplesmente não têm a base do neurodesenvolvimento sobre a qual é construída a autorregulação bem-sucedida. Pedir que elas se autorregulem é como esperar que um adolescente dirija um carro sem ter tido aulas de direção.”

— Mona Delahooke, PhD

- Faça-o entender que as emoções que ele sente afetam outras pessoas. Você pode explicar isso fazendo com que seu filho pense em como ele se sente quando sofre algo decorrente de ato de outras pessoas. Você também pode conscientizá-lo sobre o que ele diz e faz e como os demais podem se sentir com isso.
- Ensine pelo exemplo estratégias saudáveis de autorregulação e compartilhe momentos em que você precisou implementá-las.

Exemplos de estratégias preventivas:

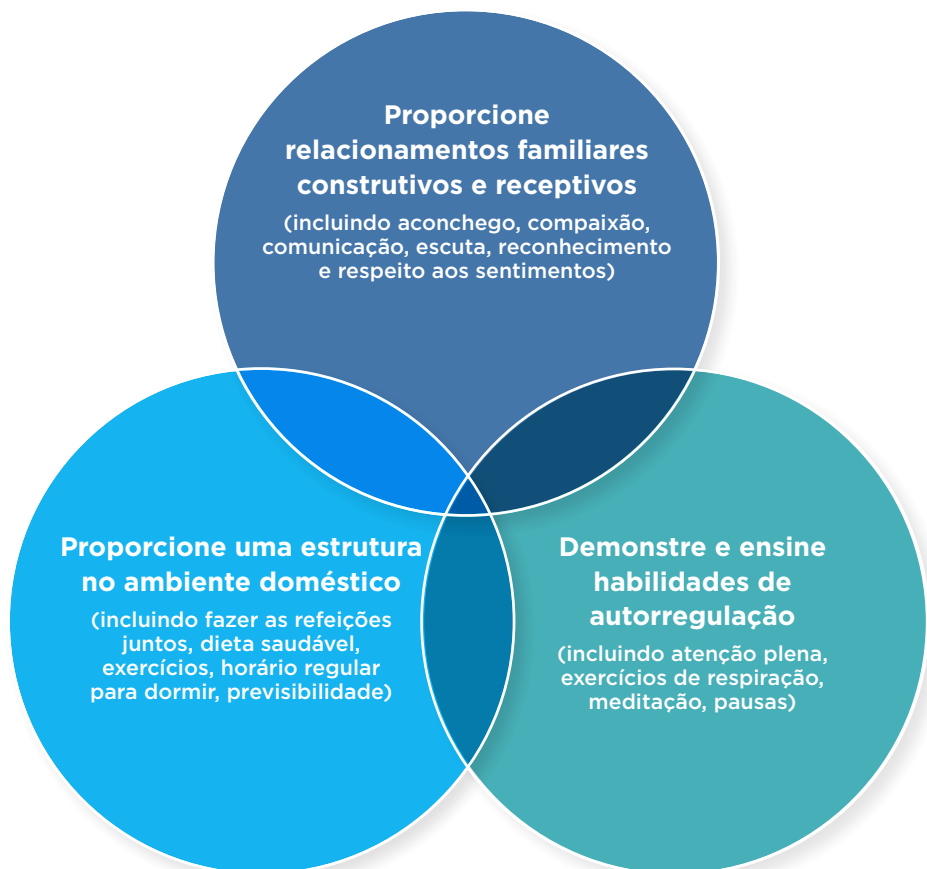
- Usar brinquedos antiestresse
- Exercícios físicos
- Respiração de relaxamento
- Relaxamento muscular progressivo
- Exercícios de ancoragem
- Usar um cantinho do relaxamento ou espaço sensorial
- Ouvir música
- Desenhar
- Praticar a atenção plena
- Manter-se hidratado
- Manter uma dieta saudável
- Dormir e descansar
- Fazer uma caminhada

Corregulação

Quando um membro da família se sente sufocado ou emocionalmente sobrecarregado, isso pode afetar os outros familiares. Esta influência dos membros da família sobre cada um pode ser explicada pela teoria dos sistemas da família (White & Klein, 2008). A teoria dos sistemas da família explica que todos na família são parte de um sistema interconectado, no qual cada pessoa é um indivíduo único e com visões e personalidades exclusivas. Como uma imagem visual, pense sobre isso como um móvel de bebê, no qual os valores centrais da família formam a parte superior do móvel que mantém a peça inteira unida, mas as peças individuais representam cada membro da família. Quando as peças individuais do móvel (ou as pessoas individuais) se tornam desconexas por emoções ou comportamentos indesejados, podendo fazer com que todo o móvel (família) caia aos pedaços. Ou seja, quando uma criança está com dificuldade de autorregulação e apresenta sobrecarga emocional excessiva, podendo afetar a própria autorregulação dos pais.



COMO PRATICAR A CORREGULAÇÃO



A pesquisa mostrou que pais e filhos tendem a corrigir uns aos outros desde cedo (Bridgett et al. 2020). Os pais podem confortar ou acalmar uma criança, mantendo eles mesmos calmos ou usando algumas de suas próprias estratégias de tranquilização. Por isso, é importante, como pais de uma criança com tiques, aprender a controlar sua própria autorregulação e suas emoções. Aprendendo a regular suas emoções, você pode ajudar a corrigir as emoções de seu filho (Lobo, 2020). Ao apresentar comportamentos de autorregulação saudáveis, por exemplo, ter uma dieta saudável, praticar exercícios, dormir adequadamente, praticar a atenção plena e reservar tempo para si mesmo quando se sentir sobrecarregado, você pode demonstrar estratégias de regulação saudáveis para seu filho. Fazer terapia individual, participar de grupos de apoio como os [Grupos de Apoio On-line da TAA](#), usar aplicativos de atenção plena e meditação (muitos são gratuitos) e reservar tempo para praticar exercícios sozinho ou com um amigo e passar tempo com amigos que o apoiem podem ser estratégias úteis.

Em suma, a autorregulação é difícil. Cuidar de uma criança com tiques, que tem dificuldade de autorregulação, pode ser especialmente difícil e emocional. É fundamental ensinar uma criança com tiques a prevenir e controlar emoções indesejadas e comportamentos não relacionados a tiques por meio de programação de autorregulação e exemplos de comportamentos.



Como controlar comportamentos desafiadores

Estratégias de prevenção para comportamentos desafiadores

Estratégias para usar antes de uma explosão:

- Os cuidadores precisam ter tempo para discutir com a criança o que se sabe ou o que é observado ou sentido antes de uma explosão:
- Agende um horário em que os cuidadores e a criança estiverem livres e quando todos estiverem abertos a conversar.
- Demonstre compaixão, compartilhe observações com a criança enquanto avalia cuidadosamente as observações e os sentimentos da criança. Ouça com atenção, pois a criança pode ter uma perspectiva que o pai, mãe ou o cuidador desconheça.
- Trate a criança com cautela, usando algumas das estratégias de prevenção mencionadas acima.
- Consulte os profissionais da escola que estão em contato mais próximo com a criança para trabalhar na identificação do que se sabe ou do que é observado ou sentido antes de uma explosão. **OBSERVAÇÃO:** Os profissionais da escola também podem usar estratégias de prevenção com a criança.

“O comportamento desafiador ocorre quando as exigências impostas a uma criança superam as habilidades que ela tem para responder de maneira adaptativa a essas exigências.”

— Dr. Ross Greene

Atente-se a gatilhos como transições ou fatores de estresse, como lugares barulhentos ou lotados. Não é necessário evitar todas as situações que podem ser gatilhos para a criança, mas esteja atento para ver o que está enchendo o copo emocional. Por exemplo, a família ainda pode sair para jantar, mas pode escolher um horário mais cedo, quando o local não estiver tão barulhento. O cuidador também pode levar uma criança para um espaço tranquilo ou voltar para casa mais cedo de um evento lotado ou barulhento.

Quando houver um acordo sobre os “sinais” de uma explosão iminente, é hora de discutir o que a criança fará diferente. Haverá diferenças quando a criança estiver fora de casa na comunidade e em casa, portanto a elaboração de planos para diferentes situações ajudará no sucesso da estratégia.

Esteja atento aos sinais de alerta, como inquietação excessiva, tédio, barulho ou afirmações de querer ir para casa. Não espere até que seja tarde demais.

Experimente fazer reuniões de família regulares, em que todos estejam à mesa para conversar sobre a semana e as necessidades da família. Todos os moradores da casa participam. Reuniões de família podem ser um momento para verificar como estão todos, compartilhar informações ou comemorar conquistas. Certifique-se de que as reuniões de família nem sempre se concentrem apenas em comportamentos e emoções difíceis. A inclusão de temas positivos e oportunidades para comemoração ajudará a todos a sair da reunião com sentimentos positivos.

Estratégias para usar no momento de uma explosão:

Considere o uso de recursos visuais para ir ao local designado. Muitas vezes, no momento de uma explosão, a criança que está tendo a explosão não quer que o cuidador fale com ela. É possível mostrar à criança uma foto do espaço designado e uma foto de alguma ferramenta ou técnica sensorial previamente acordada e usada. O espaço, as ferramentas e as técnicas devem ser planejados com a criança com antecedência.

Permita que a criança execute o plano. Pode ser algo como mudar para outro local, usar técnicas de respiração ou praticar outras estratégias calmantes ou autorreguladoras.

NÃO tente intervir nesse momento. Se você fizer isso, a situação certamente se intensificará.

Mantenha a calma. Use suas próprias estratégias calmantes se necessário.

Garanta a segurança:

- Reconheça os sinais de alerta
- Mantenha objetos quebráveis afastados
- Mantenha a calma
- Saia da sala se necessário

Estratégias para usar após uma explosão:

- A recapitulação é indispensável. Ela precisa ocorrer em um prazo em que todos os envolvidos possam se lembrar da explosão com clareza e detalhes (de uma hora a no máximo um dia) e ao mesmo tempo oferecer espaço e tempo para processar a experiência e o evento de gatilho.
- Elogie a criança pelos esforços percebidos e pelo sucesso observado PRIMEIRO.
- Discuta quais ações podem ser reforçadas por todos os envolvidos.
- Tente lembrar que não é algo pessoal.
- Ajude a solucionar o problema de maneira colaborativa.
- Trabalhe com uma equipe de terapia, se você tiver, na regulação emocional e em estratégias de relaxamento para usar na prevenção.



Conclusão

É necessário fazer um trabalho cuidadoso e praticar para ajudar crianças e adolescentes com ST, outros transtornos de tiques e problemas concomitantes a controlar comportamentos desafiadores e emoções intensas em casa, na escola e na comunidade. Isso também exige tempo e muita energia. O sucesso surge lentamente e com todos os membros da família trabalhando com o mesmo objetivo.

Visite www.tourette.org para obter conjuntos de ferramentas educacionais adicionais. A Associação de Tourette da América (Tourette Association of America) pode disponibilizar a escolas e educadores informações sobre a Síndrome de Tourette e sobre problemas concomitantes, por meio de uma apresentação prática. Envie um e-mail para support@tourette.org para obter ajuda ou mais informações.

Recursos

***The Explosive Child* – Ross Greene** (A criança explosiva, em inglês)

***Beyond Behaviors* – Mona Delahooke** (Além dos comportamentos, em inglês)

[Tourette Association of America YouTube Channel](#)

Leaky Brakes

Vídeos recomendados para ajudar no autocontrole e na regulação emocional:

Etapa 1: Conscientização

Etapa 2: O que enche meu copo

Etapa 3: Sinais de alerta de que o copo está ficando cheio

Etapa 4: Copo vazio

Visite o site [website](#) para obter mais informações

Zonas de regulação

As zonas de regulação: um conceito para promover a autorregulação e o controle emocional.

Este site contém:

- Aplicativos sobre zonas
- Formulários/folhas para download
- Aplicativos escolares para vários ambientes (sala de aula, assembleias, etc.)
- Webinars

Visite o site [website](#) para obter mais informações.

Referências

American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network. *Mol Psychiatry*. 2020 Sep 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. Epub ahead of print. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. Ticked Off: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2021 Apr;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation: Evidence from an adoption study. *Developmental science*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome. *J Psychosom Res*. 2003 Jul;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome. *Psychiatry Res*. 2013 Feb 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 Oct 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Considering Context in the Developmental Psychobiology of Self-Regulation. *Developmental Psychobiology*. 2020; 62: 423-435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders. *J Atten Disord*. 2017 Aug;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 Sep 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation. *Developmental Psychology*, 56(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The Development of Self-Regulation across Early Childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020). Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": A Protocol Study: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008). *The Systems Framework. Family Theories*. Sage Publications, Thousand Oaks, pp. 151-177

Esta publicação teve o apoio do Subsídio ou Acordo de Cooperação Número 5 NU28DD000001-02-00, financiado pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças. O conteúdo desta publicação é de responsabilidade exclusiva dos autores e não representa necessariamente as opiniões oficiais dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças ou do Departamento de Saúde e Serviços Humanos.



Awareness. Research. Support.

42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 tourette.org 888-4TOURET

Facebook @TouretteAssociation Twitter @TouretteAssn

Instagram @TouretteAssociation YouTube @Tourette TV