



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Dra. Luana Bressam – Bem-estar emocional da criança

O bem-estar emocional é muito importante e deve ser cuidado em todas as fases da vida, principalmente na infância. O período da infância é onde acontece o desenvolvimento e os aprendizados que irão acompanhar as seguintes fases da vida, e por isso deve ser repleto de experiências e vivências positivas para favorecer a saúde física, mental e emocional das crianças.

Quem cuida das crianças, em especial a família, pode promover hábitos e atividades que ajudarão a proporcionar um ambiente mais saudável à elas, assim terão suporte adequado para desenvolver habilidades de nomear, reconhecer e lidar com as suas próprias emoções, estabelecer relacionamentos mais saudáveis com os pais, os familiares, os colegas, e construir uma boa autoimagem e autoestima.



ENTREVISTA COM: Dra. Luana Bressam, neuropsicóloga e psicóloga clínica infantil, de Campo Largo/PR.

O que é saúde emocional infantil?

A saúde emocional, ela vai fazer referência ao bem-estar psicológico e emocional das crianças. Então é a capacidade da criança de desenvolver habilidades de regulação emocional, nomear as emoções, lidar com os conflitos, reconhecer e lidar com as suas próprias emoções, estabelecer relacionamentos mais saudáveis com os pais, os familiares, os colegas. Desenvolver também uma boa autoimagem e autoestima e lidar ali melhor com as adversidades do dia a dia, com os conflitos do dia a dia.

Como o estilo de vida atual das famílias e da sociedade influencia na vida emocional da criança?

O estilo de vida das famílias e da própria sociedade tem um impacto bem significativo na vida emocional das crianças. Muitas famílias, atualmente, têm rotinas bem sobrecarregadas, os pais ocupados o tempo todo tentando conciliar as demandas profissionais com a vida pessoal e tudo isso vai gerando um estresse nos pais e também recai num tempo limitado de interação com as crianças. A falta de tempo de qualidade com os pais contribui para gerar ansiedade e estresse nas crianças. A dependência de dispositivos eletrônicos também gera muita preocupação no estilo de vida atual, porque as crianças, desde muito pequenas, já estão muito ligadas a um celular, por exemplo. E a dependência excessiva dos dispositivos eletrônicos pode levar a uma diminuição da interação pessoal, na comunicação em família, as crianças podem se sentir negligenciadas com dificuldades de estabelecer relacionamentos saudáveis e afetar outras habilidades da criança. Os modelos de comportamento também são bem importantes, porque as crianças aprendem muito através da observação e da imitação dos adultos. Então, a criança que está inserida num contexto familiar onde ocorre violência doméstica, abuso de substâncias, conflitos constantes, pode ter um impacto bem negativo no desenvolvimento emocional dessa criança.

Qual é o papel da família e do ambiente familiar para o desenvolvimento emocional das crianças?

O apoio emocional, o afeto, o cuidado que são fornecidos pelos pais ou pelos cuidadores ajudam muito as crianças a desenvolver um senso de confiança em si mesmo e nas outras pessoas. E essa segurança emocional é fundamental para a saúde mental e emocional. As interações diárias ali com os membros da família fornecem oportunidades para as crianças desenvolverem habilidades de comunicação, empatia, resolução de problemas, cooperação, criam um ambiente propício para o desenvolvimento emocional saudável das crianças. As famílias precisam estabelecer limites e regras claras e objetivos bem consistentes para ajudar as crianças a desenvolverem um senso de segurança e compreensão das situações. Isso vai ajudar na regulação emocional, porque as crianças vão aprender a lidar com a frustração, a controlar os seus impulsos. Estabelecer limites envolve ali também a capacidade dos pais ajudarem as crianças a aprender com os erros e a lidar com as consequências das suas ações, dos seus comportamentos.

Como o período da gestação influencia na saúde emocional da criança?

A saúde física e emocional da mãe durante a gravidez é fundamental. A mãe que está sofrendo estresse crônico, ansiedade, depressão ou até outras condições de saúde mental isso pode afetar o ambiente intrauterino e influenciar no desenvolvimento emocional da criança. O vínculo entre a mãe e o bebê também começa a se desenvolver bem no início da gestação e a qualidade desta relação

pode ter impactos na saúde emocional. O estilo de vida da mãe, a alimentação, o sono, o exercício físico, o uso de substâncias podem afetar também a saúde emocional do bebê. Por exemplo, a mãe que está exposta ao tabaco, ao álcool ou a drogas pode aumentar o risco de problemas emocionais e comportamentais na criança.

Como a família pode identificar que a criança está apresentando algum problema emocional?

Existem muitos sinais que a família pode observar para identificar se a criança está enfrentando algum problema emocional. Se a criança apresentar muitas mudanças de comportamento, se tornar mais agressiva, retraída, agitada, irritável, isso pode indicar um problema emocional. O problema emocional pode afetar o sono e o apetite da criança. Então, ela pode ter dificuldade para dormir, pesadelo frequente, insônia, perda do apetite. Se a criança costumava ter um bom desempenho escolar e de repente começa a apresentar nota baixa, falta de concentração, falta de interesse nas atividades escolares ou nem querer ir mais para a escola, isso pode indicar um problema. Se a criança começa a evitar interações sociais, perde o interesse de brincar com os amigos, demonstra um isolamento, também as oscilações extremas de humor, fica muito triste, muito irritada, muito zangada ou chora com muita facilidade. As crianças também podem apresentar sintomas físicos decorrentes de problemas emocionais como dor de cabeça, dor de estômago, cansaço sem que tenha uma causa médica identificável. A criança também pode regredir em alguns comportamentos que já havia alcançado, como voltar a fazer xixi na cama, chupar o dedo, demonstrar medos muito infantis. É importante lembrar que esses sinais não necessariamente indicam um problema emocional, mas eles podem servir como um alerta para a família.

Quais são os prejuízos que um desenvolvimento emocional não saudável pode trazer para a criança?

O desenvolvimento emocional não saudável pode trazer uma série de prejuízos para a criança. Como, por exemplo, a dificuldade de relacionamento, de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis com os outros, problemas na comunicação, falta de empatia, dificuldade de estabelecer limites e habilidades sociais inadequadas. Pode apresentar baixa autoestima, uma visão negativa de si mesmo, falta de confiança, falta de autoaceitação. Pode apresentar também problemas na saúde mental, como transtornos de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático, problemas na regulação emocional e dificuldades acadêmicas. A criança pode apresentar uma dificuldade em se concentrar, em regular as suas emoções durante as atividades acadêmicas e manter uma motivação para aprender. Pode apresentar comportamentos inadequados, como agressão, desafio de autoridade, isolamento social e mentiras frequentes.

Como ajudar a criança a aprender a lidar com as emoções e prepará-la para a vida em sociedade?

Demonstrar sempre compreensão e empatia quando a criança expressar as emoções, validar os sentimentos da criança. Então, incentivar a criança a falar sobre o que ela está sentindo. Ajudar as crianças a lidar com os conflitos para tomar as decisões mais conscientes. Ajudar a criança na resolução de problemas, ver com a criança quais são as possibilidades para resolver aquele problema que está acontecendo no momento. É ouvir ativamente, oferecer apoio quando a criança estiver passando por dificuldades e se necessário, claro, sempre buscar ajuda profissional.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança,**

Qual é a importância de comunicar amor e carinho às crianças?

A saúde emocional é muito importante para nossa vida. Por isso, precisamos ajudar a criança a aprender e a desenvolver o seu lado emocional, aquele fio condutor que ajuda a criança a expressar seus sentimentos, a falar de como está se sentindo e, mais do que isso, a demonstrar que está feliz, que gosta de brincar e contar o que ela está fazendo.

A gente sabe que muitos problemas da vida adulta vêm de como fomos criados na infância. Existem pessoas tristes, nervosas, violentas, impacientes, inseguras e com muitos problemas de comportamento, porque não receberam amor, carinho e atenção quando crianças. Alguns pais e mães dão muito carinho para seus filhos quando são bebês e também depois quando crescem, mas, infelizmente, existem muitas crianças que só recebem broncas e maus-tratos e poucos abraços e palavras de apoio e incentivo.

Precisamos lembrar que as crianças para crescerem bem precisam do amor incondicional dos pais ou de quem cuida delas. Por isso, cultive a confiança e a autoestima da criança, elogie, incentive e brinque bastante junto com ela.

(TESTEMUNHO) Doracélia Mello dos Santos, Líder e Capacitadora da Pastoral da Criança de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul.

Como vocês, líderes da Pastoral da Criança, orientam as famílias sobre a importância do bem-estar emocional das crianças?

Nós, líderes da Pastoral da Criança, devemos ter a sensibilidade de observar durante a visita domiciliar sobre o bem-estar emocional das crianças. Orientar as mães para que não rotulem seus filhos. Criança que está bem emocionalmente transparece tranquilidade e autoconfiança e seu riso é fácil, pois a saúde emocional é um dos pontos que mais influenciam em seu desenvolvimento infantil.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1666 - 28/08/2023 - Bem-estar emocional da criança