



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Dorileia Ferreira da Silva Mesquita – Saúde Mental da Criança

No Setembro Amarelo, mês de conscientização sobre a prevenção do suicídio e o cuidado em saúde mental, lembramos que esse olhar começa na infância. Saúde mental infantil não é apenas ausência de doença. Pequenas mudanças de humor, sono e apetite, regressões inesperadas e queixas físicas sem causa aparente podem indicar que algo merece atenção. São sinais que pedem escuta e orientação qualificada.

Na entrevista a seguir, a psicóloga **Dorileia Ferreira da Silva Mesquita** aprofunda o tema: explica o que é o estresse tóxico, aponta sinais de alerta e sugere atitudes práticas para o dia a dia, como acolhimento, rotina, brincadeira e limites digitais, além de indicar quando e onde buscar apoio na rede pública ou particular.

ENTREVISTA COM: Dorileia Ferreira da Silva Mesquita, psicóloga com mais de 30 anos de atuação em psicologia clínica na cidade da Lapa, Paraná.

Dorileia, o que é saúde mental? É possível uma criança adoecer mentalmente?

DORILEIA:

A saúde mental diz respeito ao bem-estar emocional e psicológico de uma pessoa. Não é apenas a ausência de doenças mentais, mas também a capacidade de lidar com o estresse e de perceber e colocar em prática seu potencial para aprender, trabalhar e colaborar nos ambientes em que está. Quando falamos em bem-estar emocional, referimo-nos à capacidade de lidar com as próprias emoções de modo saudável. O bem-estar psicológico envolve pensar com



clareza, tomar decisões e manter autoimagem e autoestima positivas. A partir desse entendimento, sim: é possível uma criança adoecer mentalmente, pois elas podem apresentar condições que afetam seu desenvolvimento cognitivo, emocional e social.

Quais são os tipos mais comuns de adoecimento mental infantil?

DORILEIA:

Os transtornos mais frequentes listados por estudos são: depressão, transtornos de ansiedade, TDAH (transtorno de déficit de atenção e hiperatividade), transtorno por uso de substâncias e transtorno de conduta.

Que sinais indicam que uma criança não está bem mentalmente?

DORILEIA:

Mudanças repentinas de comportamento. A criança pode ficar mais irritada, agressiva ou retraída; muito ansiosa; apresentar dificuldade de concentração; alterações no sono ou no apetite; e queixas somáticas (dores de cabeça, de barriga ou no corpo) sem causa física que as justifique. Também pode ocorrer regressão no desenvolvimento: uma criança que já controlava os esfíncteres volta a usar fraldas; na linguagem, pode surgir fala infantilizada, gagueira etc.

O que é o estresse tóxico e como ele prejudica o desenvolvimento saudável de uma criança?

DORILEIA:

É a exposição prolongada e intensa a situações adversas, como negligência, abusos, violência ou pobreza extrema, que prejudicam o desenvolvimento físico e mental. O estresse é uma resposta do corpo a desafios; porém, quando excessivo e duradouro, torna-se tóxico e nocivo ao bom desenvolvimento infantil. Pode provocar alterações neurológicas, dificuldades de aprendizagem e de relacionamento, problemas de saúde física, doenças mentais e atrasos no desenvolvimento motor, social e cognitivo.

Quais são os principais fatores que podem desencadear o estresse tóxico?

DORILEIA:

São vários: abuso físico, emocional ou sexual; negligência; violência doméstica (como vítima ou testemunha); problemas de saúde mental dos pais; pobreza extrema, com dificuldade de acesso a serviços de saúde, educação de qualidade; e presença de insegurança alimentar, levando à desnutrição e suas consequências. A exposição excessiva às telas também é um fator. A criança

precisa de espaços seguros para brincar, e a falta desses espaços contribui para o estresse tóxico. Rotinas sobrecarregadas e excesso de exigência por resultados também não são saudáveis.

Como promover a saúde mental da criança?

DORILEIA:

É fundamental que a criança viva em um ambiente acolhedor, seguro, carinhoso e honesto. Manter boa comunicação, conversando sobre sentimentos, favorece que, nesse ambiente seguro, ela se sinta à vontade para falar e expressar emoções, preparando-a para lidar com desafios. A criança precisa brincar, praticar atividade física, ter tempo de tela limitado e manter uma rotina saudável. É importante socializar não só na escola, mas também na comunidade, com grupos de amigos. Apoiar e incentivar sua autonomia promove autoconfiança. Cada criança é única: evite comparações e valorize potencial, criatividade e individualidade, para que cresça acreditando em si, reconhecendo seus potenciais, habilidades e sentimentos.

Como ensinar as crianças a desenvolver a gestão das emoções, em prol da saúde mental?

DORILEIA:

O aprendizado das emoções começa em casa. A criança recebe muitos estímulos e observa como pais e cuidadores se comportam e reagem no cotidiano, aprendendo a partir desse exemplo. Quanto mais saudável for o ambiente familiar, melhor será seu repertório emocional. Diálogo, comunicação assertiva, respeito às diferenças individuais e evitar comparações que boicotem o desenvolvimento emocional são medidas que ajudam a criança a lidar com as próprias emoções.

Quais são as redes de apoio que auxiliam na saúde mental infantil?

DORILEIA:

Casos de transtornos leves a moderados são atendidos pela Atenção Básica. Situações mais graves são encaminhadas aos Caps ou Caps Infantojuvenil. Quando não há Caps infantil na cidade, a Atenção Básica acolhe e encaminha para o serviço mais próximo. Famílias em situação de vulnerabilidade acompanhadas por Cras ou Creas também recebem acolhimento, acompanhamento e encaminhamentos quando necessário. Consultórios particulares realizam atendimento, acompanhamento e, quando preciso, encaminhamentos.



(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

MARIA INÊS:

Este tema é extremamente importante e merece atenção desde cedo. Se você, adulto, sofre com ansiedade, depressão, fobias ou traumas, às vezes severos, saiba que isso pode ter começado na primeira infância. Crianças tratadas com violência, gritos, castigos, comparações e palavras ofensivas guardam mágoas que as acompanham por toda a vida. Muitos transtornos mentais surgem daí, do tempo de criança. Por isso, pais e cuidadores: tratem as crianças com amor, escuta, atenção, afeto e elogios. Assim, vocês ajudam a promover a

saúde mental de nossas crianças e, no futuro, de nossos adultos.

(TESTEMUNHO) Maria Alves Benevenuto, líder e coordenadora diocesana da Pastoral da Criança de Umuarama, Paraná.

MARIA ALVES:

O líder da Pastoral da Criança orienta a família sobre as necessidades da criança: proteção, cuidado, alimentação saudável e, sobretudo, muito amor. Faz parte desses cuidados o brincar, seja sozinha, com outras crianças, com os pais ou amigos. É importante dar atenção, valorizar conquistas e estimular a vencer desafios. Dizer sempre a verdade. Nas visitas ou na Celebração da Vida, chamar a criança pelo nome e inseri-la nas conversas que dizem respeito a ela. Tudo isso fará a criança confiante e feliz.

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Presidente da Pastoral da Criança.

DOM FREI SEVERINO:

Nossas crianças vivem um tempo muito difícil em relação à saúde mental. Sempre pensamos que criança é sinônimo de alegria, brincadeiras e saúde. Mas, hoje, encontramos crianças com ansiedade, depressão, fobias e diversos outros transtornos mentais. O que nós, adultos, estamos fazendo para protegê-las desses males? É preciso amor, atenção, presença de qualidade e nunca humilhar ou maltratar. Muita gente pensa que



atitudes enérgicas educam, mas podem traumatizar para o resto da vida. Vamos refletir e cuidar de nosso comportamento para que o lar seja sempre um lugar de harmonia, onde a criança possa crescer feliz. Que Deus abençoe a todos!

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1773 – 15/09/2025 – Saúde Mental da Criança