



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Irmã Veroni Medeiros - Impactos da saúde emocional da criança em situações difíceis

Sabemos que neste tempo de pandemia as crianças estão mais vulneráveis, sem escola, sem os amigos para dividirem as brincadeiras e consequentemente mais tristes e inseguras. No entanto, elas são flexíveis e quando encontram um ambiente favorável, apresentam mais facilidade de se adaptar, vencer as dificuldades, superar seus medos, inseguranças e angústias. Por isso, é importante os pais manterem o equilíbrio entre as tarefas domésticas, o trabalho profissional e o cuidado das crianças. A rotina pode ser uma aliada para ajudar a reduzir o ritmo e distribuir as tarefas, sem estresse, com calma e alegria para todos. É preciso organizar a hora de começar e terminar as atividades. Assim, a criança se sente mais segura e feliz. Nesse momento, as dificuldades são ainda mais desafiadoras, por isso, as crianças precisam de ainda mais atenção e muito amor. Saiba mais sobre o assunto na entrevista com a **Irmã Veroni Medeiros**, Educadora e Assistente Técnica da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.



ENTREVISTA COM: Irmã Veroni Medeiros
Educadora e Assistente Técnica da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

O que é saúde emocional?

A saúde emocional é aquele olhar que nos permite observar como a criança está aprendendo e se desenvolvendo. É aquele fio condutor que ajuda a criança a se

expressar, falar e, mais do que isso, deixar transparecer que está feliz no ambiente, que gosta de brincar e contar para as pessoas o que ela está fazendo.

É preciso ficar atento aos sentimentos dela e procurar ouvir o que ela fala e o que ela faz. Conversar, escutar, sentar no chão e brincar com a criança é um excelente momento para exercitar a empatia e tentar entender as diferentes reações dela.

Como a pandemia, esse tempo de isolamento social, impacta na saúde emocional da criança?

O coronavírus pegou todo mundo de surpresa. Assim como os adultos, as crianças também tiveram que se adaptar a um novo modo de viver, ficaram sem ir à escola, sem os amigos, sem poder sair para brincar. De repente, surgiu uma nova rotina para elas e algumas ainda tiveram que lidar com o luto pela perda de familiares. Por isso, é importante os pais manterem o equilíbrio entre as tarefas domésticas, o trabalho profissional e o cuidado das crianças. A rotina pode ser uma aliada para ajudar a reduzir o ritmo e distribuir as tarefas, sem estresse, com maior calma e alegria para todos.

Como a família deve apoiar a saúde emocional da criança?

As crianças também sofrem medos, tristezas e angústias e as manifestam de forma mais sutil e nem sempre os adultos percebem isso.

A criança pode ficar triste em função da troca de escola ou porque faltam os amigos para brincar. Isso é natural e faz parte do processo da vida.

Pais e adultos devem observar se a criança perde o desejo de brincar, torna-se apática e deixa de ter vontade de comer ou dorme mal. Isso pode ser um alerta para a família. Pais ansiosos podem dificultar a saúde emocional das crianças, causando medo e insegurança, o que faz a criança se pautar por esses comportamentos.

Em que situações da vida emocional da criança a família deve procurar um profissional ou especialista?

A família deve buscar ajuda de um especialista quando percebe que tem algo impedindo o desenvolvimento saudável da criança. Na convivência, os pais podem perceber alguns sinais, tais como: tristeza e desânimo constantes; dificuldade para aprender e se relacionar e desinteresse pelas brincadeiras; doenças muito frequentes; atitudes agressivas e mudanças constantes de comportamento. Quanto mais cedo a família procurar ajuda, maiores serão as condições da criança superar algum distúrbio emocional.

Em tempos difíceis, quais são os impactos na saúde emocional da criança?

Se a criança convive num ambiente de briga, com pessoas impacientes, podem ocorrer situações adversas. Uma saúde emocional desequilibrada pode prejudicar o desenvolvimento do cérebro nos primeiros anos de vida e até alterar o sistema neurológico. Por isso, os adultos devem cuidar da saúde emocional dos bebês e das crianças. Isso é muito importante.

Como a Pastoral da Criança orienta a família a cuidar da saúde emocional da criança?

A Pastoral da Criança orienta os pais para que tenham atenção às pequenas coisas, tais como: passear juntos, explorar o mundo ao seu redor, brincar, correr, subir e descer rampas. Atenção, carinho e muita conversa é tudo que elas precisam para ter uma vida saudável. A criança precisa ser escutada! Assim, ela se sente protegida, segura e se interessa por novas possibilidades.

Qual é a influência do ambiente positivo para o desenvolvimento da saúde emocional da criança?

O ambiente positivo e favorável é um dos fundamentos da saúde emocional da criança. Desde a gestação, o modo como os pais se relacionam com o bebê já vai formando nele o seu jeito de ser. Ele aprende e se desenvolve olhando e imitando tudo o que a mãe e o pai fazem.

Por isso, olhar carinhoso, palavras suaves, toques delicados e aconchego no colo dos pais, fazem o bebê se sentir amado e protegido. Assim, ele vai se tornando uma criança emocionalmente saudável.

A senhora gostaria de acrescentar mais alguma informação sobre esse tema?

Os impactos da saúde emocional passam pelo acolhimento desde o ventre materno. Cuidar de uma criança pressupõe uma rede coletiva, com apoio integral e com abordagens humanizadas, pautadas pela atenção e pela escuta. Ou seja, para que essa geração possa se tornar adultos saudáveis, a responsabilidade deve ser partilhada entre família, comunidade e toda a sociedade.

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

Como a Pastoral da Criança contribui para a saúde emocional das crianças?

Vocês já ouviram aquela frase que diz que “tem criança que já nasce grande”. Por quê? Porque as situações da vida fazem muitas crianças amadurecerem muito cedo. Tem criança que já passou por tanta coisa nessa vida, que você olha e diz: “Meu Deus, como ainda pode sorrir... porque outros só chorariam”. A Pastoral da Criança sabe que todos os acontecimentos ruins, desde a rejeição no ventre materno, até os maus tratos na infância, tudo isso deixa marcas para sempre. Então, os líderes conversam muito com as gestantes e famílias sobre a importância de tratar as crianças com muito amor e atenção. Os líderes incentivam as famílias a escutarem as crianças, brincar com elas e que os pais as incentivem sempre com palavras positivas e de apoio. Isso contribui muito para um crescimento emocional saudável.

**TESTEMUNHO: osa Helena Campos Carriello,
Coordenadora Diocesana em Nova Friburgo, Estado do Rio de Janeiro.**

Sabemos que tudo fica registrado na mente da criança desde o ventre materno. O que contribui para que a criança cresça com saúde emocional?

Podemos citar alguns cuidados necessários para uma boa saúde mental infantil: o excesso de tempo de tela prejudica o sono, altera o humor, reduz a capacidade cognitiva e contribui para o sedentarismo; as crianças precisam de rotina, ter hora certa para acordar, comer, tomar banho e dormir. Leia para seu filho. Durante esse período de pandemia, é necessário ouvir o que elas estão pensando e sempre falar a verdade.

(MENSAGEM): Padre Robério Lima, Assessor da Pastoral da Criança da Arquidiocese de São Luís do Maranhão.

Como ajudar as famílias a prevenirem que as crianças sofram emocionalmente no ambiente familiar?

Além do cuidado com a saúde física, que nós precisamos ter com as nossas crianças no ambiente familiar, é preciso cuidar também da saúde emocional. Então, é preciso eliminar ao máximo, ou pelo menos reduzir o máximo possível, os focos de agressividade, tais como: xingamentos, palavrões, gritos, situações que coloquem a criança para baixo. Substituir essas situações por fatores motivacionais, o abraço, o carinho, o cheiro, palavras de incentivo, tudo isso é importante e contribui para que o lar se torne um local onde as crianças possam crescer emocionalmente também saudáveis.

Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1535 - 22/02/2021 - Impactos da saúde emocional da criança em situações difíceis