PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Dra. Camila Cardoso Rauen - Saúde Mental da Criança.

A saúde mental das crianças começa a ser construída nos primeiros mil dias de vida, que compreendem o período desde a gestação até os dois anos de idade. O acolhimento, a escuta ativa e um ambiente familiar saudável são fundamentais para o desenvolvimento emocional infantil. Por outro lado, situações de violência em casa, negligência e conflitos constantes podem afetar negativamente a saúde mental, a maneira como as crianças expressam seus sentimentos e o modo como enfrentam os desafios ao longo da vida.

Para falar sobre a importância de cuidar da saúde mental desde a primeira infância, a Pastoral da Criança conversou com a Dra. Camila Cardoso Rauen, neuropsicóloga do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná (UFPR), em Curitiba (PR).

Neste conteúdo você encontrará:

- Qual a importância de cuidar da saúde mental das crianças?
- Como a falta de atenção dos pais e as brigas constantes podem afetar a saúde mental da criança?
- Como a violência física ou verbal dentro de casa pode afetar a saúde mental infantil?
- Quais sinais podem indicar que uma criança está passando por dificuldades emocionais? E quando é preciso buscar ajuda?
- Como o diálogo e o carinho dentro da família podem contribuir positivamente para a saúde mental da criança?
- Qual a importância de ouvir a criança e permitir que ela expresse seus sentimentos?
- O que familiares, escola e comunidade podem fazer para ajudar a proteger a saúde mental das crianças e como abordar essa temática nesses espaços?
- Como ajudar a manter a saúde mental das crianças?

ENTREVISTA COM: Dra. Camila Cardoso Rauen, neuropsicóloga do Hospital de Clínicas, da Universidade Federal do Paraná, em Curitiba.



Por que é importante cuidar da saúde mental das crianças, pensando também na gestação e na primeira infância?

DRA. CAMILA:

A gente sabe que tudo que a criança passa nos primeiros anos de vida, vão repercutir ao longo de todo o seu desenvolvimento. Os estudiosos apontam que os primeiros 1.000 dias da criança, que vão da gestação até os dois anos, são o período em que o cérebro da criança mais se desenvolve.

Então, se a gente tem um ambiente que tem calma, apoio, atenção, vínculo afetivo, a gente vai ver que a criança tem uma chance muito maior de ter uma saúde mental equilibrada, de desenvolver bons vínculos ao longo da vida.

Como a falta de atenção dos pais e as brigas constantes podem afetar a saúde emocional da criança?

DRA. CAMILA:

Se a criança passa por situações de privação, de negligência e de violência, ela vai criando padrões de relacionamento também negativos, porque as crianças aprendem muito por modelagem, por imitação, observando os adultos de referência à sua volta. O que a gente vê são famílias extremamente atribuladas, com muitas tarefas para fazer ao mesmo tempo, pessoas que trabalham, tem que dar conta de se deslocar, de cuidar dos filhos, da casa.

E a gente vê cada vez mais as famílias com menos tempo para desfrutar com seus membros. Então, assim, algo que era muito recorrente e importante eram os pais conversarem com as crianças, dialogarem entre eles, brincarem, terem programas em família. Isso tudo pode parecer algo banal, corriqueiro, mas na verdade é super importante para o desenvolvimento.

Como a violência física ou verbal dentro de casa pode afetar a saúde mental infantil?
DRA. CAMILA:

A violência em casa é extremamente prejudicial, seja ela diretamente voltada para a criança, em forma às vezes de violência verbal mesmo, porque quando a gente pensa em violência às vezes é só a física, né? Mas existe também a violência psicológica. Você afirmar para uma criança que ela é burra, que ela não consegue nada, que o irmão é melhor, de que ela só dá trabalho. Esse tipo de afirmação constante vai construindo uma auto imagem muito negativa.

Da violência física ainda mais, porque a gente jamais pode ensinar para criança que a gente resolve os conflitos na força. É lógico que as regras, os limites são fundamentais, tão fundamentais quanto o afeto para o desenvolvimento mental.

As crianças precisam realmente que o adulto diga até onde a criança pode ir, diga o que é certo, o que é errado, principalmente nas crianças menores que ainda não tem condições de ter esse tipo de reflexão, mas isso deve ser feito de forma pacífica. Agora, mesmo a violência quando é voltada para outros membros da família, entre os pais, irmãos, também pode ser extremamente nocivo. Então, o que a gente precisa é aprender a resolver os conflitos existentes através da palavra, do diálogo, da negociação.

Quais sinais podem indicar que uma criança está passando por dificuldades emocionais? E quando é preciso buscar ajuda?
DRA. CAMILA:

Dificilmente as crianças vão manifestar algum sofrimento mental de uma forma verbal, articulada e organizada como os adultos fazem. Normalmente, as crianças mostram através de sinais físicos, psicossomáticos e comportamento.

Então, quando a gente vê uma criança que está chorando demais, que está com dificuldade para dormir, para se alimentar, só quer ficar no colo, que se queixa muito de dores, dor de cabeça, dor de barriga, pode ser sim um sinal de que algo não vai bem em questão de saúde mental.

Uma outra forma muito comum das crianças demonstrarem o sofrimento é através dos comportamentos. A birra, a agressividade, a oposição, crianças que não querem sair de casa, não querem brincar. Tudo isso pode ser um sinal também de um desequilíbrio, de que a criança não está com a saúde mental em dia. E quando se passa um bom tempo já com esse padrão mais irritado, mais choroso, mais queixoso, é importante investigar e buscar ajuda.

De que forma o diálogo e o carinho dentro da família podem contribuir para a saúde mental da criança?
DRA. CAMILA:

Você ter na sua rotina momentos de diálogo, de comunicação aberta, onde mesmo os adultos possam falar sobre o que sentem, sobre o que pensam, contar da sua história de vida. Enfim, tudo isso abre caminho para que a criança tenha segurança para também falar dos seus problemas com os adultos de referência, com os pais.

E isso não vai se dar só no momento em que o problema aparece. Isso é construído ao longo da infância, da adolescência daquela criança. É um caminho que vai se construindo ao longo do desenvolvimento.

Por que é importante ouvir a criança e permitir que ela expresse seus sentimentos?
DRA. CAMILA:

É super importante nesse diálogo a gente poder falar do que sente, do que pensa, que é uma forma de a gente alfabetizar a criança nesse mundo mais emocional. Que ela aprenda a reconhecer seus próprios sentimentos, nomear, identificar e trabalhar com eles.

Então, é fundamental que os pais tenham essa consciência de que são, sim, um modelo para os seus filhos. Muitas vezes o mais importante é ouvir, estar aberto a ouvir o que a criança tem para dizer. Estar junto, acolher, validar o que a criança está sentindo. Às vezes ela passou por uma situação difícil na escola e as crianças passam mesmo.

Nem sempre os colegas são tão gentis quanto a gente gostaria, têm as situações adversas com aprendizagem, com os professores, tem coisas que os pais não vão poder resolver, algumas sim, outras não, mas mesmo naquilo que não podem resolver, você estar ao lado, ouvindo, acolhendo, sendo alguém com quem a criança sinta que pode contar, já é muito importante.

O que familiares, escola e comunidade podem fazer para ajudar a proteger a saúde mental das crianças e como abordar essa temática nesses espaços?
DRA. CAMILA

A gente sabe que educar uma criança é uma responsabilidade muito grande. E hoje o que a gente mais vê são famílias monoparentais ou desfeitas, onde a gente tem apenas um cuidador que tem que dar conta de tudo e a gente sabe que é pesado.

É importante também conseguir compartilhar essa responsabilidade de alguma forma com as pessoas que estão por perto. Seja os familiares da família extensa, seja profissionais da escola, da comunidade, poder pedir ajuda, poder dar conta dessa tarefa tão desafiadora que é ser responsável pelo desenvolvimento de uma criança.

Então, acho que muitas vezes quando os pais também não sabem ou se sentem muito perdidos seria interessante buscar um profissional da saúde, buscar alguém na comunidade que seja referência para poder trocar ideias e se sentir um pouco menos sobrecarregado. Ser cuidador não é uma tarefa fácil e nos tempos atuais eu acho que é mais solitário e delicado ainda. Temos muitos desafios. Poder partilhar essas dificuldades sempre torna mais leve essa tarefa.

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



Maria Inês, como ajudar a manter a saúde mental das crianças?
MARIA INÊS:

Cuidar da saúde mental da criança começa com afeto, escuta e atenção dentro de casa. É muito importante saber que na infância a ansiedade, a tristeza ou o estresse costumam vir em forma de mudanças no comportamento. Os líderes da Pastoral da Criança conversam com as famílias sobre saúde mental. Eles dizem que pequenas atitudes ajudam a prevenir problemas, como manter horários regulares para dormir e comer, evitar discussões violentas na família e reservar momentos simples para brincar e conversar sem a tela do celular.

Se você notar que sua criança apresenta um comportamento que chega até a atrapalhar os estudos ou o convívio em família, procure o posto de saúde mais próximo para ver o que está acontecendo e conte com a solidariedade, o abraço amigo e as orientações dos líderes da Pastoral da Criança.

(TESTEMUNHO) Ivanize Santana Sousa Nascimento, Líder da Pastoral da Criança de Itiúba, Bahia.

Ivanize, como o líder da Pastoral da Criança ajuda as famílias a criarem um ambiente saudável em casa, colaborando assim na saúde mental das crianças?
IVANIZE:

Então, a gente incentiva os pais a levarem em conta o cuidado com os mil dias da vida da criança, que é desde a gestação até os dois anos. Também incentivamos a buscar o diálogo em casa, a ludicidade, o brincar, rezar com elas. Cobramos ainda a necessidade das vacinas. As vacinas são para tornar uma criança saudável física e emocionalmente. Falamos também, em todas as visitas agora, sobre a educação não violenta. Temos parceria com o Conselho Tutelar e com as próprias escolas das crianças, e que vai contar com a ajuda de psicóloga, de psicanalista e também essa criança vai ser acompanhada com a ajuda dos pais.

(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente da Pastoral da Criança.



DOM FREI SEVERINO:

Meus amigos, minhas amigas do Viva Vida, Paz e Bem! Muitas pessoas associam a saúde mental da criança com transtornos e doenças mentais, como ansiedade, depressão, que acometem hoje nossos pequenos. Mas falar de saúde mental das crianças é falar também da alegria, do bem-estar, do amor que tantas crianças sentem quando crescem em um lar que tem paz, diálogo, harmonia.

Sei que muitos pais estão passando por momentos difíceis
e isso se reflete na criação dos filhos. Por isso, precisamos nos esforçar para ajudar as famílias que estão passando por conflitos e dificuldades para que as crianças recebam o amor e a atenção que precisam para manter uma boa saúde mental. Rezemos para que a saúde mental seja um bem presente em todas as famílias.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1835 - 23/11/2026 - Saúde mental infantil