

setembro
amarelo[®]

Mês de Prevenção ao Suicídio



Se precisar, peça ajuda!



Como falar sobre saúde mental com crianças e adolescentes!

Autores:

*Antônio Geraldo da Silva
Brenda Leal*

2024

www.setembroamarelo.com

Uma campanha:



CFM
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

ABP - Diretoria Executiva (2023/2025)

Presidente: Antônio Geraldo da Silva - DF

Vice-Presidente: Claudio Martins - RS

Diretor Secretário: Sergio Tamai - SP

Diretora Secretária Adjunta: Miriam Gorender - BA

Diretora Financeira: Fátima Vasconcellos - RJ

Diretor Financeiro Adjunto: José Hamilton M. Silva Filho - SE

Conselho Federal de Medicina - CFM (2022)

Presidente: José Hiran da Silva Gallo

1º vice-presidente: Jeancarlo Fernandes Cavalcante

2º vice-Presidente: Rosylane Nascimento das Mercês Rocha

3º vice-presidente: Emmanuel Fortes Silveira Cavalcanti

Secretária-geral: Dilza Teresinha Ambrós Ribeiro

Tesoureiro: Mauro Luiz de Britto Ribeiro

Corregedor: José Albertino Souza

1º secretário: Hideraldo Luis Souza Cabeça

2º tesoureiro: Carlos Magno Pretti Dalapicola

Vice-corregedor: Alexandre de Menezes Rodrigues

2ª secretária: Helena Maria Carneiro Leão

Responsável Técnico

Antônio Geraldo da Silva

CRMs:

CRMDF - 5875 • RQE Nº: 2275 - Psiquiatria Forense - RQE Nº: 13979 / DF

CRMMG - 71952 • RQE Nº: 37945 - Psiquiatria Forense - RQE Nº: 37946 / MG

CREMERJ - 1067761 • RQE Nº: 25083 - Psiquiatria Forense - RQE Nº: 25084 / RJ

CREMESP - 247626

Revisão

Anna Beatriz Lima - ABP

Fábio Barbirato - ABP | CRM RJ - 629707 | RQE Nº: 53347 - Psiquiatria

Simone Paes - ABP

Projeto Gráfico e Diagramação

Wander Silva - ABP

Apresentação

Falar sobre **saúde mental com crianças e adolescentes** é fundamental para ajudá-los a compreender as suas emoções e saber quando buscar ajuda. Por isso, a *Associação Brasileira de Psiquiatria* viu a necessidade de criar uma cartilha com orientações para pais e responsáveis falarem sobre saúde mental com suas crianças e adolescentes.

Na infância, conversas sobre temas relacionados às doenças mentais ainda são pouco abordadas, mas acreditamos ser essencial combater o estigma e os preconceitos, que não devem ter vergonha e são situações normais. É necessário criar um ambiente seguro e acolhedor, onde as crianças e os adolescentes se sintam confortáveis para expressar seus sentimentos sem medo de julgamento e confiem nos pais e responsáveis para buscar ajuda.

Esta cartilha oferece orientações práticas para abordar a saúde mental de maneira apropriada e com informação de qualidade. Nela, você encontrará dicas sobre como utilizar uma linguagem adequada para cada faixa etária, como criar um ambiente aberto para o diálogo e ensinar a normalizar os diferentes tipos de sentimentos. A cartilha mostra como incentivar a criança e adolescente a expressar os seus sentimentos e como promover a autoestima é importante, além de destacar a importância de buscar ajuda profissional quando necessário.

Nosso objetivo com esta cartilha é ajudar pais e responsáveis a terem as ferramentas necessárias para que as crianças e adolescentes desenvolvam inteligência emocional, expressem suas emoções, tenham suporte para enfrentarem desafios e busquem apoio quando necessário.

Juntos podemos promover o bem-estar emocional de nossas crianças e adolescentes e prevenir o suicídio.

Antônio Geraldo da Silva

Presidente da ABP

Como falar sobre **saúde mental** com crianças e adolescentes

Falar sobre saúde mental para crianças e adolescentes é importante para ajudá-los a entender e gerenciar suas emoções, mas é fundamental entender que crianças e adolescentes não são mini adultos e por isso precisam de estratégias específicas para elas, onde a faixa etária, linguagem, avaliação de desenvolvimento e até aprendizado precisam ser levados em conta.

Principalmente na infância, não é comum se falar sobre doenças mentais, mas é importante não ter preconceitos neste assunto em casa, explicar que muitas pessoas podem ter doenças mentais e que elas não são culpadas. Diga que é normal e que não precisa ter vergonha de sentir ou falar sobre isto.



Aqui estão algumas dicas para abordar o tema de forma eficaz:

-  **Use uma linguagem simples e clara:** Adapte sua linguagem à idade. Evite termos técnicos e explique conceitos de forma que a criança possa entender.
-  **Seja aberto e acessível:** Crie um ambiente onde a criança se sinta segura para falar sobre seus sentimentos sem medo de julgamento.
-  **Use exemplos concretos:** Utilize histórias, livros, filmes, desenhos para ilustrar pontos sobre saúde mental. Isso ajuda muito a tornar o assunto mais compreensível para a idade de seu filho.
-  **Normalize os sentimentos:** Explique que é normal sentir emoções como tristeza, raiva e alegria. Mostre que todos passam por momentos difíceis.
-  **Ensine estratégias de enfrentamento:** Dê à criança ou ao adolescente ferramentas práticas para lidar com suas emoções, como respiração profunda, contagem até dez ou falar com um adulto de confiança. Em caso de dúvida sobre como fazer, procure um profissional de saúde.

-  **Incentive a expressão emocional:** Encoraje a criança ou o adolescente a falar sobre como se sente ou a expressar seus sentimentos através de desenhos, brincadeiras ou escrita.
-  **Seja um exemplo:** Demonstre como você lida com suas próprias emoções de forma saudável. As crianças e os adolescentes aprendem muito observando os adultos. Fale sobre suas emoções, demonstre para seu filho, que estas emoções podem acontecer com todos.
-  **Esteja atento aos sinais:** Preste atenção ao comportamento da criança. Mudanças repentinas podem indicar que ela está enfrentando dificuldades emocionais e precisa de apoio profissional.
-  **Promova a autoestima:** Reforce as qualidades e conquistas da criança, ajudando-a a desenvolver uma autoimagem positiva. Sempre destaque positivamente cada conquista que seu filho teve, especialmente aquelas que para ele eram muito difíceis. Isto ajudará a criança a ser mais confiante e assertiva.
-  **Busque ajuda profissional se necessário:** Se a criança estiver enfrentando problemas persistentes ou graves, considere consultar um psiquiatra com Registro de Qualificação de Especialidade em Psiquiatria da Infância e Adolescência.

Abordar a saúde mental de forma cuidadosa e proativa pode ajudar as crianças a desenvolver ferramentas saudáveis para lidarem com seus sentimentos, promover inteligência emocional e enfrentar melhor os desafios ao longo da vida.

A escola pode e deve ser uma parceira em todos os momentos. Converse com a coordenação e a orientação pedagógica e peça ajuda sempre que necessário.

Como adaptar a conversa sobre **saúde mental** de acordo com a idade das crianças?

- **Crianças 4-7 anos:** Use termos simples e faça analogias. Por exemplo:

“

Às vezes, nosso cérebro pode ficar dodói, assim como o nosso corpo. Quando alguém está com problemas nas emoções, pode se sentir muito triste, preocupado ou confuso.

”

Importante dizer que ficar triste ou bravo **é normal**, mas não o tempo todo. É preciso entender quais são as situações que geram esses sentimentos.

- **Crianças 8-12 anos:** Você pode fornecer mais detalhes e usar exemplos concretos. Por exemplo:

“

Doenças mentais são como doenças físicas, mas elas afetam nossos pensamentos e sentimentos também. Algumas pessoas podem ficar muito tristes ou ansiosas por muito tempo.

”

Explique a diferença entre sentimentos temporários e doenças mentais (nesta faixa etária, eles já entenderam o significado de doença e doença mental). Nessa fase é fundamental ouvir com atenção o que a criança diz e demonstrar apoio.

O que fazer depois da conversa?

Entenda que a criança pode precisar de tempo para digerir as informações e que pode ter dúvidas ou querer falar sobre o assunto em outros momentos e de formas diferentes. Monitore a reação da criança ou do adolescente, mantenha a rotina e esteja atento a mudanças no comportamento ou no humor que possam indicar que eles estão tendo dificuldades para lidar com as informações. Se necessário, procure ajuda especializada.

Como falar sobre saúde mental com crianças e adolescentes!

Explique que existem médicos das emoções e terapeutas que podem ajudá-las a entender melhor os seus sentimentos e a se sentirem menos incomodadas, assim como um médico ajuda quando alguém está com dor de garganta ou a perna quebrada. Diga que o tratamento pode incluir falar com um terapeuta, tomar medicamentos ou fazer outras atividades que ajudam a mente (e as emoções) a se sentir melhor. Uma vida saudável, com boa alimentação, sono adequado, prática regular de esportes e atividades de lazer são fundamentais para a qualidade de vida e prevenção de doenças.



Declaração dos Direitos da Criança e do Adolescente

1. Todas as crianças são iguais e têm os mesmo direitos, não importa sua cor, raça, sexo, religião, origem social ou nacionalidade.
2. Todas as crianças deve ser protegida pela família, pela sociedade e pelo Estado, para que possa se desenvolver física e intelectualmente.
3. Todas as crianças têm direito a um nome e a uma nacionalidade.
4. Todas as crianças têm direito a alimentação e ao atendimento médico, antes e depois do seu nascimento. Esse direito também se aplica à sua mãe.
5. As crianças portadoras de necessidades especiais, físicas ou mentais, têm o direito a educação e cuidados especiais.
6. Todas as crianças têm direito ao amor e à compreensão dos pais e da sociedade.
7. Todas as crianças têm direito à educação gratuita e ao lazer.
8. Todas as crianças têm direito de ser socorrida em primeiro lugar em caso de acidentes ou catástrofes.
9. Todas as crianças devem ser protegidas contra o abandono e a exploração no trabalho.
10. Todas as crianças têm o direito de crescer em ambiente de solidariedade, compreensão, amizade e justiça entre os povos.

Rua Buenos Aires, 48 - 3o andar
centro - Rio de Janeiro/RJ
CEP 20070-022 | Tel.: (21) 2199-7500

Acesse o site oficial da campanha:
www.setembroamarelo.com

Se precisar, peça ajuda!



Uma campanha:



CFM
CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

