

SETEMBRO AMARELO

Atenção especial a crianças e adolescentes

Todos foram impactados pela pandemia, e as crianças e adolescentes não são exceção. Com a alteração nas rotinas, eles foram abalados por sintomas como tristeza, ansiedade, frustração, baixa autoestima, entre outros temas que têm impacto direto na saúde mental. Nessa faixa etária, devido a fase do neurodesenvolvimento, os indivíduos são especialmente vulneráveis a eventos de estresse em virtude da compreensão limitada da situação, da incapacidade ou dificuldade de formar estratégias de enfrentamento e do bloqueio em expressar seus sentimentos e angústia. Por isso é tão importante não só observar o comportamento, o sono e a concentração de crianças e adolescentes, mas acolher seus sentimentos, dando atenção àquilo que conseguem expressar.

É possível perceber que ansiedade e tristeza já podem afetar os indivíduos desde a infância, mas a sintomatologia depressiva é diferente do adulto, uma vez que a criança por muitas vezes não apresenta queixa da sua tristeza, não verbalizam os seus sentimentos e emoções de forma livre, e não conseguem ter total consciência do que sentem. Logo, existe a necessidade de ter atenção com os sentimentos e o comportamento dos pequenos e jovens, observando sua comunicação não-verbal: o olhar, a expressão facial, a postura corporal, os gestos, e até mesmo o brincar e os desenhos.

Para os adolescentes, que estão em processo de construção da sua própria identidade, é preciso dar espaço para apresentarem os sentimentos e pensamentos que têm a respeito de determinado tema, assunto ou situação. Quando algum transtorno se apresenta nessa faixa etária, os jovens costumam ficar mais introspectivos, afastando-se dos seus grupos sociais e apresentando também alteração no apetite, comendo pouco ou mais vezes ao dia. Na escola, eles costumam apresentar um baixo rendimento escolar, porque ficam com uma baixa concentração, dificuldade de memória e um distanciamento reflexivo maior, o que acarreta baixa motivação para os estudos.

Pais, mães e responsáveis também devem se atentar aos estilos parentais. Existem evidências de que ao manter uma relação de pais para filhos com bons níveis de exigência e responsividade há maior possibilidade de contribuir para a saúde mental daqueles que ainda estão formando sua personalidade. Além disso, é sabido que essas relações agem positivamente no desenvolvimento de habilidades e de autonomia nos jovens, favorecendo níveis de autoestima e independência.

O uso dos recursos tecnológicos também são um fator fundamental e deve ser controlado e supervisionado em todas as idades. O hábito de utilizar celulares e computadores, apesar de necessário, em excesso pode causar prejuízo à saúde mental e acarretar problemas no desenvolvimento social, principalmente naqueles que ainda estão em desenvolvimento. É necessário que os jovens compreendam a noção de limites

nesse ambiente, além de ter atenção com os conteúdos abusivos que podem afetar sua saúde.

Ao observar sinais ou sintomas que fogem da normalidade, é possível e recomendável encaminhar a criança ou adolescente diretamente ao especialista em saúde mental para uma avaliação. Observe, escute e acolha os jovens ao seu redor!

Para complementar o tema com enfoque em crianças e adolescentes, disponibilizamos o [link](#) de uma Cartilha informativa para pais e educadores com informações e cuidados, especialmente no que diz respeito ao ambiente da internet. Essa Cartilha foi desenvolvida pelo Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do suicídio, com revisão e apoio da Google Brasil e UNICEF. Todos os conteúdos foram revisados pela Safernet Brasil.

Encerrando a Campanha Setembro Amarelo do TCE-GO, na sexta-feira que vem, o Serviço de Bem-Estar do Servidor trará histórias de superação, demonstrando que a vida é sempre a melhor escolha! E não esquecendo jamais que todo mês, e todo dia, é tempo de cuidar da Saúde Mental!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DA MATA, Alicce Abreu et al. Impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 6901-6917, 2021.

MAGNANI, Rafaela Mazoroski; STAUDT, Ana Cristina Pontello. Estilos parentais e suicídio na adolescência: uma reflexão acerca dos fatores de proteção. **Pensando famílias**, v. 22, n. 1, p. 75-86, 2018.

RAMOS, Vera Alexandra Barbosa. Depressão na infância e adolescência. **O portal dos psicólogos**, p. 1-22, 2018.

SCAVACINI, K.; GUEDES, I.; CACCIACARRO, M. Prevenção do suicídio na internet: pais e adolescentes. **Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio**, 1.ed., 2019. 27p. ISBN 978-65-80351-01-2.

SIQUEIRA, Alessandra Cardoso; DE OLIVEIRA FREIRE, Claudia. A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil. **Revista FAROL**, v. 8, n. 8, p. 22-39, 2019.