

# CelaSaúde Informativo



CelaSaúdeInformativo

n.º 6 | junho 2022

Redação:  
Ana Teresa Simões

Colaboração: Emília Nina

Revisão:  
Emília Nina

Caro utente,

Este mês vamos falar-lhe sobre a **SAÚDE MENTAL DA CRIANÇA**, pois cuidar da saúde mental nesta fase é fundamental para uma vida futura adulta equilibrada.



A **infância** e a **adolescência** são dois períodos de vida de uma grande transformação corporal e comportamental, em que o aumento da produção de hormonas, bem como a formação da personalidade enquanto pessoa são fatores que podem levar a grandes alterações do comportamento, maioritariamente naturais nesse momento da vida.

*“Reinventar o quotidiano –  
a arte de superar os  
objetivos.”*

## O papel dos pais no desenvolvimento e educação dos filhos



Para crescer de forma saudável e se integrar socialmente, a criança precisa em primeiro lugar do afeto e confiança dos seus pais/cuidadores no seu sucesso, mas também de aprender as regras e valores da sociedade onde vive, partilhar com os outros, respeitar as suas necessidades e ser progressivamente mais autónoma e responsável pelos seus atos.

## O que é importante quando se educa uma criança?

- ♣ Certifique-se em primeiro lugar que o seu filho se sente amado, seguro e valorizado.
- ♣ Preste atenção e encoraje-o quando ele se porta bem e não intervenha só quando surgem os problemas.
- ♣ Acompanhe-o desde o início, ao longo do desenvolvimento e aprenda a conhecê-lo: descubra os seus pontos fortes e as suas capacidades, mas também as suas fraquezas e dificuldades.
- ♣ Crie oportunidades para estar com o seu filho em situações e atividades que deem prazer a ambos.
- ♣ Seja consistente e coerente: não basta dar conselhos, é mais importante dar o exemplo.
- ♣ As atitudes de reforço positivo são muitas vezes mais importantes que os castigos face aos comportamentos negativos.
- ♣ Defina as regras antecipadamente assim como as consequências se elas não forem cumpridas. Conforme a idade do seu filho/a, poderá também envolvê-lo no estabelecimento dessas regras e até nas consequências pelo seu não cumprimento.
- ♣ Converse antecipadamente com o seu companheiro(a) e defina com ele as regras de funcionamento em casa e as exigências a fazer à criança. Não mude as regras e suas consequências inadvertidamente.
- ♣ As consequências do não cumprimento das regras devem ser imediatas, estar de acordo com a regra quebrada e com a idade da criança.
- ♣ Sempre que possível, e desde que isso não seja perigoso, deixe o seu filho viver as consequências das suas atitudes, para que ele possa aprender com a sua própria experiência.
- ♣ Tente cumprir sempre o que definiu anteriormente com a criança, sendo razoável. Se a situação estiver à beira de se descontrolar, dê um tempo a si próprio e ao seu filho(a) e converse com ele(a) mais tarde.

## O divórcio ou separação dos pais e as consequências para os filhos

Numa situação de separação/divórcio os pais devem estar atentos às dificuldades e necessidades do(s) filho(s), tentando diminuir a pressão que sobre eles é exercida. É fundamental garantir aos filhos que os pais continuarão sempre a ser os pais deles e gostarão e cuidarão sempre deles.



O que quer que tenha acontecido no casal, ambos os pais continuarão a ter um papel muito importante na vida da criança. ♣ Não pergunte ao seu filho o que faz o seu ex-marido / mulher. Ele(a) precisa de ser leal a ambos os pais e não consegue tomar partido entre os dois. ♣ Não use o seu filho para se vingar do seu ex-companheiro(a) e não critique este último face à criança. ♣ Não espere que o seu filho(a) ocupe o lugar do seu ex-marido / mulher. ♣ Não o use como mensageiro na comunicação com o seu ex-companheiro(a). ♣ Tranquelize o(s) seu(s) filho(s) garantindo-lhes que a responsabilidade da separação foi dos pais. ♣ Esteja disponível, arranje tempo e atenção para falar com o(s) seu(s) filho(s) e ouvir as suas questões e preocupações. Não tente compensá-lo com prendas ou cedendo a todos os seus caprichos: não é isso que ele precisa de si. ♣ Seja fiável nos compromissos assumidos com a criança: se promete ir visitá-lo, não deixe de o fazer. ♣ Mantenha, tanto quanto possível as rotinas da vida anterior da criança (atividades extraescolares, convívio com amigos e familiares, etc.). ♣ Lembre-se: se os pais conseguirem conversar e entender-se em relação aos filhos, estes conseguirão ultrapassar este período de crise com o mínimo de ansiedade e perturbação.

### Problemas de comportamento na criança e no adolescente

A criança manifesta os sentimentos face ao mundo que a rodeia através do seu comportamento: reage negativamente se é frustrada, mas aprende ao longo do desenvolvimento a comportar-se de forma socialmente adequada. Neste processo, o papel e encorajamento dos pais, educadores e professores, é fundamental. Os comportamentos de oposição e desafio são frequentes na idade pré-escolar, sendo que ao longo do desenvolvimento os comportamentos desajustados vão-se modificando, tornando-se progressivamente mais violentos. Passam a incluir mentiras, furtos, fugas, a recusa das regras estabelecidas e comportamentos de risco antissociais (faltas ou abandono escolar, consumos de tóxicos, relações sexuais não protegidas, crueldade para pessoas ou animais, participação em assaltos, atos de vandalismo, etc.).



Como podem ser prevenidos ou diminuídos estes problemas? Sugere-se aos pais: ♣ proteger e estimular a criança de forma adequada às suas características e idade; ♣ estimulá-la a pensar e falar do que sente em alternativa a descarregar a sua irritação e o seu mal estar através do comportamento; ♣ encontrar formas de “negociar” e chegar a um acordo com ela em situações de conflito, incentivando-a assim a desenvolver estratégias de resolução de conflitos; ♣ valorizar o bom comportamento e os esforços da criança para melhorar; ♣ controlar e supervisionar a criança: saber onde ela está, com quem e a fazer o quê; ♣ manter-se em contacto

com a escola ou jardim de infância, trabalhando em conjunto com os professores e educadores para melhorar o desenvolvimento e a integração da criança.

### **Crianças irrequietas e Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)**



As crianças pequenas são naturalmente mexidas, excitadas, barulhentas e irrequietas. Geralmente não há motivo para preocupação. As crianças com PHDA têm uma série de sinais e comportamentos: ♣ são agitadas, incapazes de estar paradas; ♣ falam sem parar, interrompem os outros e têm dificuldade em esperar a sua vez; ♣ distraem-se com tudo e têm muita dificuldade em acabar o que começam; ♣ são impulsivas e não pensam antes de agir. ♣ o comportamento interfere com o dia a dia, e com a adaptação escolar e social da criança; ♣ geralmente estão presentes desde os primeiros anos de vida da criança. Se estiver preocupado com o comportamento do seu filho(a), consulte o seu médico de família. As suas informações são sempre fundamentais para compreender a situação, assim como a observação da criança e informações adicionais do jardim infantil, escola ou outros contextos onde a criança esteja integrada.

### **A criança com dificuldades em aprender**

Quanto mais cedo forem detetadas as dificuldades da criança e mais cedo for iniciada uma intervenção adequada ao seu caso, melhor será a evolução. Assim, é importante: ♣ a vigilância da gravidez e do desenvolvimento da criança desde o seu nascimento; esta permite avaliar precocemente eventuais atrasos e orientar de imediato a criança e família para os apoios adequados; ♣ a integração da criança numa creche ou jardim de infância a partir dos 3-4 anos, o que estimula o seu desenvolvimento a vários níveis (linguagem, autonomia, socialização, coordenação motora); a educadora poderá também detetar possíveis dificuldades e alertar os pais para essa situação; ♣ um contacto próximo entre a família e a escola ou jardim de infância permite também uma troca de impressões contínua e portanto uma compreensão mais profunda e global da criança; ♣ os pais poderão também estar atentos a alguns sinais visíveis na criança de idade escolar e com dificuldades de aprendizagem: ▫ dificuldade em compreender o que lhe é dito ou em lembrar o que lhe acabaram de dizer; ▫ dificuldade em ler, escrever e fazer números e contas quando as outras crianças da mesma idade já o conseguem fazer; ▫ dificuldade em distinguir a esquerda da direita, trocar a ordem de letras, palavras



e números ou escrevê-los em espelho; ▫ dificuldade em coordenar os movimentos, por exemplo, a correr, a andar, a apertar os botões ou a atar os sapatos; perder com frequência material escolar ou outros objetos; ▫ dificuldade em compreender conceitos de tempo (como ontem, hoje e amanhã). Finalmente importa que os pais não tentem substituir os professores ou transformar-se nos explicadores dos filhos. Se necessário pode procurar-se um apoio educativo ou outro tipo de recurso, mas a criança precisa dos pais como tal para a acompanharem noutra tipo de atividades.

### Medos e ansiedade na criança e no adolescente



Os medos e as preocupações são normais ao longo do crescimento. No entanto, a partir de certo limite, podem limitar o desenvolvimento e o quotidiano da criança, impedindo-a por exemplo de frequentar regularmente a escola, aprender, sair à rua, fazer amigos. A solidão e a falta de autoconfiança podem também ser problemas duradouros. Os medos e a ansiedade devem, por isso, ser reconhecidos para que a criança seja ajudada a ultrapassá-los. ♣ Para prevenir o seu aparecimento, os pais podem preparar antecipadamente a criança para situações novas que podem ser difíceis para algumas crianças, tais como o nascimento de um irmão, a entrada para a escola ou o jardim de infância, explicando-lhe o que vai acontecer e porquê. ♣ Todas as famílias passam fases de grande tensão e preocupação; se nessas alturas a criança manifestar medos ou ansiedade mais intensa, é importante que os pais a entendam e estejam disponíveis para a ajudar. ♣ Sugere-se ainda que os pais confortem e apoiem a criança, mas simultaneamente mantenham uma atitude firme e segura de modo a transmitir-lhe confiança. ♣ A criança deve ser incentivada a encontrar, ela própria, soluções para enfrentar a situação difícil; os pais devem dar-lhe apoio nesse processo. ♣ As situações que causam ansiedade à criança não devem ser excessivamente evitadas, mas ela também não deve ser forçada a enfrentá-las para além da sua capacidade de adaptação.

### Tristeza e depressão na criança e no adolescente

Os sentimentos de tristeza, desapontamento, desvalorização e culpa surgem pontualmente no dia-a-dia e a criança vai, ao longo do seu crescimento, aprendendo a conviver com eles. São então, geralmente, sentimentos transitórios que ocorrem na sequência de episódios particulares.

No entanto, a depressão nestas idades pode desenvolver-se silenciosamente. É, por isso, fundamental reconhecê-la precocemente: ♣ que os pais estejam atentos ao eventual sofrimento da criança ou do jovem, que pode manifestar-se de muitas formas (diminuição do rendimento escolar, isolamento, desinteresse, irritabilidade); ♣ mostrar disponibilidade para ouvir as preocupações da criança ou jovem e tentar entender as razões do seu mal estar; ♣ perante situações de vida mais difíceis e eventualmente traumáticas, os pais devem estar alerta para o impacto que estas possam ter no filho(a) e para uma possível necessidade de ajuda.



### Problemas de sono na criança e no adolescente



Os problemas do sono são muito frequentes na criança, em particular entre os 18 meses e os 6 anos. Geralmente surgem esporadicamente e desaparecem espontaneamente. Há algumas atitudes simples que os pais podem tomar para que a criança durma melhor: ♣ Incentive o seu filho/a a dormir sozinho/a no quarto dele/a desde pequeno. Desta forma a sua privacidade será respeitada e ele/a aprenderá também a respeitar a intimidade dos pais. Além disso estará também a incentivar a sua autonomia. ♣ Organize rotinas de adormecimento: um ambiente tranquilo (evite grandes excitações ou estímulos antes de deitar), uma história antes do beijinho de boa noite, o boneco preferido, ... O uso de certos objetos (peluche, cobertor) pode acalmar a criança. Não use o biberão para adormecer a criança. ♣ Seja carinhoso, mas firme quanto à hora de deitar: garanta o bem-estar da criança (fralda seca, ...) e dê-lhe conforto e segurança, mas não o/a leve para a sua cama. ♣ Limite o tempo de exposição a ecrãs (telemóvel, tablet, computador ...) diariamente.

Se a criança ou adolescente apresentar sofrimento mais intenso, manifestações negativas na vida social ou escolar, é o momento de marcar consulta com o seu médico de família.

Qualquer alteração mental presente em adulto pode ser manifestada durante a infância e adolescência. Perceber e tratar nesta fase é fundamental para prevenir consequências.

Como as crianças ainda não desenvolveram toda a sua maturidade, é muito difícil identificarem que algo está menos bem e expressarem verbalmente o seu sofrimento. É por isso importante estar atento a comportamentos que se desviam da normalidade, como problemas de rendimento escolar, relacionamento social ou comportamentos nocivos.

Segundo o “A Situação Mundial da Infância 2021 – Na minha Mente: promover, proteger e cuidar da saúde mental das crianças” – um relatório mundial que apresenta a reflexão mais alargada da UNICEF sobre a saúde mental das crianças, adolescentes e cuidadores no século XXI (incluindo pré-covid-19) – as crianças e jovens sofrem o impacto de uma saúde mental deficitária, sem que exista investimento significativo para a enfrentar. De acordo com a mesma, 1 em cada 7 crianças e jovens dos 10 aos 19 anos são diagnosticados com distúrbios mentais.

Situações de conflitualidade familiar, falta de supervisão parental e ausência de rotinas trazem problemas para a saúde física e mental das crianças e jovens, o seu impacto é grande e deve ser valorizado.

Esteja atento ao comportamento e às reações emocionais, podem ser sinal de dificuldades.

São sugestivos de **sofrimento nas crianças e jovens**:

- Tristeza e choro inconsolável;
- Perturbação do sono;
- Agressividade dirigida aos outros ou a si própria;
- Ansiedade ou medo no contacto com outras pessoas;
- Lesões em zonas corporais pouco comuns.
- Alteração no rendimento escolar




**As consultas de saúde infantil são momentos importantes para partilhar as suas dúvidas.**

EM DIAS DE CALOR



**Evite a exposição**  
direta **ao sol**,  
principalmente  
entre as **11 e as 17 horas**.

EM DIAS DE CALOR



No período  
de maior calor,  
feche as **persianas,**  
**estores**  
ou **portadas**;  
ao entardecer  
**deixe que o ar**  
**circule pela casa.**

EM DIAS DE CALOR



Utilize **roupa**  
**clara e leve**,  
que cubra a maior  
parte do seu corpo,  
**chapéu de abas**  
**largas** e  
**óculos de sol.**

EM DIAS DE CALOR



Faça **refeições**  
**ligeiras**  
**e frequentes.**

EM DIAS DE CALOR



**Beba água** ou sumos de fruta  
natural **mesmo se não tiver sede.**  
Evite o consumo de bebidas alcoólicas.

fonte: DGS

**USF CelaSaúde**

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40  
3000-059 Coimbra



TEL.: +351 239 488 639 / 910 711 725 / 960 183 414

E-mail: [usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt](mailto:usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt)

<http://usfcelasaude.ipn.pt/>