

FAMÍLIA COMO PRIMEIRO ESPAÇO DA SAÚDE MENTAL



MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



FAMÍLIA, A BASE DO DESENVOLVIMENTO

Os bebês nascem completamente dependentes dos pais (ou cuidadores) e precisam de cuidados básicos: alimento, abrigo, higiene e proteção. Além disso, carecem da proximidade física da mãe, do colo e do aconchego que ela e os demais cuidadores podem oferecer. Esse afeto inicial que a família dá para os bebês, e que se mantém ao longo dos anos, vai marcar profundamente o modo como a criança vai se desenvolver como adulto.



Pais e mães têm uma capacidade natural para cuidar de bebês e de crianças, denominada sistema de cuidado parental. Pais e mães também trazem as marcas de sua própria criação. Eles possuem crenças e valores (transmitidos pela cultura em que vivem) e tendem a cuidar de seus filhos da maneira que aprenderam com os próprios pais. Eles sonham que suas crianças desenvolvam habilidades para a vida e que sejam valorizados pelo grupo social a que pertencem. São as



metas de socialização, ou o que os pais esperam que seus filhos sejam enquanto futuros homens e mulheres.

Essas habilidades podem ser comparadas à receita de uma comida, em que o resultado vai variar se colocarmos quantidades maiores ou menores de cada ingrediente. As habilidades ou fatores, que vão dar forma aos diferentes indivíduos, se referem ao senso de responsabilidade de cada pessoa, à competência para se dedicar a um ofício ou profissão, às habilidades para enfrentar as dificuldades da vida, à capacidade de ter amigos, à tendência de se mostrar amável, agindo de maneira correta e generosa para com os outros. Elas estão presentes em maior ou menor intensidade em cada indivíduo: por exemplo, uma pessoa pode se desenvolver com muita dedicação à sua profissão e ao mesmo tempo apresentar dificuldade de ter amigos, demonstrando pouca preocupação com os outros e ser menos capaz de lidar com todas as dificuldades que surgirem. Somos diferentes uns dos outros porque essas habilidades (ou fatores) se apresentam em nós com graus variados e são influenciadas pelas famílias e pelas tendências que já nascem conosco (o chamado “temperamento”). Elas estruturam a nossa personalidade, ou seja, a maneira como interagimos com o mundo e com as pessoas.



AS CRIANÇAS SÃO DIFERENTES NO TEMPERAMENTO

As crianças precisam receber afeto e atenção dos cuidadores. Esses “ingredientes” (mantendo a comparação com o preparo de uma comida) são fundamentais para o desenvolvimento saudável. Cabe lembrar que as crianças, por serem diferentes desde o nascimento, têm maior ou menor necessidade desses “ingredientes”. Pais e cuidadores também não são iguais no jeito de cuidar e podem se mostrar mais ou menos afetuosos. Quando eles são pouco carinhosos e a criança tem como característica precisar muito de atenção, é provável que a necessidade de afeto dela não seja suprida podendo gerar problemas futuros de equilíbrio emocional.



A personalidade infantil vai se estruturando por intermédio dessa interação, entre o tanto de afeto que a criança precisa e o quanto (de afeto) ela recebe dos pais e dos demais cuidadores. As necessidades emocionais básicas da criança são, portanto, tão importantes quanto alimento, roupas, proteção e higiene. Pais (e membros da família) precisam dar para os filhos carinho, sensação de segurança, aconchego, proximidade física, conforto emocional e afeto, ajustando seus comportamentos até que as crianças se mostrem calmas e tranquilas. Esses cuidados atuam na construção de uma base emocional que vai deixar marcas por toda nossa vida. Uma base emocional segura permitirá o melhor desenvolvimento emocional possível, respeitados os limites e possibilidades de cada um.

AS CRIANÇAS SÃO DIFERENTES NO TEMPERAMENTO

1) Ter um ambiente caloroso. Desde o nascimento, o bebê precisa sentir a proximidade dos cuidadores/pais. A criança tem necessidade de apego e de segurança, de sentir que ela é aceita como ela é. A criança precisa, de maneira regular e previsível, receber atenção e amor por parte dos pais ou cuidadores.

2) Desenvolver autonomia. Adquirir lenta e gradualmente autonomia e independência, de acordo com a faixa etária, mantendo algum grau de interdependência com os outros, o que é igualmente importante. A criança precisa receber incentivo por aquilo que faz, para que sua autoconfiança aumente e ganhe autonomia por se sentir competente e, assim, constituir sua identidade. Para isso ela tem que conhecer suas capacidades e fraquezas, aceitando-se como é.



3) Limites. A criança precisa ter limites realistas e receber regras claras sobre o funcionamento da casa, desenvolvendo, progressivamente, responsabilidades nessa organização. Assim, vai aprender a ter um equilíbrio entre o que ela deseja e o que é possível ser oferecido pelos outros e, os pais, ajudam a regular as reações dos filhos, procurando torná-las proporcionais às situações.



4) Espontaneidade. A criança deve poder ser espontânea em seus comportamentos, brincar de acordo com sua faixa etária, desenvolver sua curiosidade de exploração do mundo e sempre com criatividade. Para isso, deve-se permitir que a criança possa agir com descontração e perceber que quando ela soluciona um problema brota um sentimento de alegria.



5) Liberdade. A criança precisa ter a liberdade de expressar, de maneira natural, as emoções despertadas pelos contextos nos quais transita, ou seja, é necessário que a criança aprenda a lidar com os variados sentimentos, tanto os positivos quanto os negativos, que fazem parte do repertório da espécie humana e, os pais podem ajudar a ajustar os sentimentos.

DESENVOLVIMENTO É MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO

Até que ganhem autonomia e independência, os filhos ficam muitos anos morando com os pais. Conforme as crianças se desenvolvem, vão ocorrendo mudanças esperadas nos comportamentos. Por exemplo, elas passam a mostrar cada vez mais vergonha, medo e timidez e isso faz parte do processo natural de crescimento na medida em que o mundo social vai ganhando importância para as crianças.



QUANDO A MODIFICAÇÃO DE COMPORTAMENTO PODE INDICAR UM PROBLEMA

No entanto, algumas mudanças, sinalizam que algo não vai bem com as crianças. Elas nem sempre dizem com palavras aquilo que sentem, mas podem expressar no rosto ou nos comportamentos emoções negativas (como raiva, angústia, tristeza ou medo).

COMO A FAMÍLIA PODE IDENTIFICAR PRECOCEMENTE O SOFRIMENTO EMOCIONAL DE SEUS MEMBROS? E O QUE FAZER NESSE CASO?

OS PAIS DEVEM FICAR ATENTOS SE A CRIANÇA DE UMA HORA PARA OUTRA

- ▶ Ficar muito quieta.
- ▶ Parecer triste sem motivo aparente.
- ▶ Demonstrar irritação com pequenas coisas.
- ▶ Ter dificuldade para dormir.
- ▶ Apresentar dificuldade para prestar atenção quando alguém fala com ela em casa ou na escola.

- ▶ Exibir medos exagerados em certos ambientes.
- ▶ Chorar com facilidade.

Constatada essa mudança, os pais devem tentar descobrir se alguma coisa poderia ter ocorrido recentemente que justificasse isso. A doença ou a morte de alguma pessoa próxima (ou animal de estimação), a perda de emprego de um dos pais causando dificuldades financeiras para a família, a chegada de alguma pessoa que modifique a rotina da casa, ou outro fator. Os pais podem perguntar a pessoas próximas que costumam cuidar ou ficar com a criança se sabem de algo que tenha acontecido e que possa estar provocando essa reação. Os pais sempre vão poder diminuir o sofrimento da criança, qualquer que seja o problema.

NA SEQUÊNCIA, SEGUEM ALGUMAS RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES QUE OS PAIS DEVEM REALIZAR:

Chame seu filho para conversar, e com postura acolhedora diga que tem observado que ele está triste, ou quieto, ou irritadiço.



Pergunte para ele o que está havendo, que você gostaria de saber se ele está passando por alguma dificuldade que o está deixando assim, que você se interessa por aquilo que ele sente e se importa com os sentimentos dele.

Aguarde com paciência a resposta dele (que pode ser o silêncio) e mostre que está disponível para ele. Não o force a falar, mas diga que você compreende que deve estar sendo difícil conversar sobre o assunto e que vocês poderão falar sobre isso em outro momento em que ele se sentir mais confiante. Faça um gesto de carinho, por exemplo, abrace seu filho e diga que estará sempre perto para ajudá-lo no que for preciso.



Se seu filho resolver conversar, ouça o que ele tem a dizer, não o interrompa nem o julgue antecipadamente. Busque entender a fonte do sofrimento da criança. Demonstre com palavras que você está compreendendo o problema e se mostre disposto a ajudar a encontrar com ele uma solução. Se a criança tiver feito algo errado, lembre-se que o fato de ela falar sobre isso e mostrar sinais de tristeza, indica que ela pode estar arrependida. Você pode encorajar a criança dizendo que todos erram, e que o importante é o que fazemos depois. Tentar corrigir, reparar quando for o caso e buscar não errar novamente são as orientações que devem ser dadas.

Brinque com seu filho. Pode ser uma atividade ao ar livre, jogar um jogo, fazer pipoca, ver TV, faça algo divertido e diferente do que costumam fazer.



Desenvolva uma rotina de contar estórias que ensinem, ao final, alguma lição de vida. O importante é que a criança possa se identificar, de certa forma, com a situação vivida pelos personagens. Habitue seu filho a realizar também alguma tarefa para a casa apropriada para a idade dele.

Observe como seu filho chega da escola (e dos lugares que costuma frequentar, como a casa de amigos e parentes). Tente acompanhar se ele tem feito as atividades escolares de casa e se ele está tendo algum problema para aprender as lições. Tente falar com os professores sobre como é o seu filho na escola, como se comporta, se ele costuma interagir com os outros, se tem amigos mais próximos e quem são, se a criança acompanha bem as matérias ou se é muito distraído e se tem iniciativa para brincar com os colegas.

O PAIS POSSUEM UM SISTEMA COMPLEXO DE PROPENSÕES NATURAIS PARA CUIDAR DOS FILHOS

Há muitas formas de cuidar dos filhos e os pais fazem isso naturalmente. Aqui você vai encontrar sugestões para os pais estimularem as habilidades sociais de seus filhos, deixando-os melhor preparados para enfrentar as adversidades da vida. A família pode agir preventivamente e com isso fortalecer emocionalmente as crianças. São doze dicas para os pais:

1 Diariamente, reserve um momento para conversar com o seu filho e de preferência em um mesmo horário para que isso se torne uma rotina. Você pode começar contando como foi o seu dia, as dificuldades que surgiram, como foram resolvidas, as coisas engraçadas e o que aprendeu como experiência de vida. Os filhos aprendem com o exemplo que os pais dão. Pergunte para seu filho como foi o dia dele, as dificuldades enfrentadas, as coisas divertidas, as aprendizagens. Estimule a criança a falar sobre o que aconteceu com ela e com os outros. Isso desenvolve a habilidade de se comunicar. Pergunte o que seu filho sentiu quando vivenciou aquilo que está contando. É mais difícil falar das emoções, mas conforme vamos praticando, essa tarefa fica mais fácil.



Os pais devem demonstrar interesse pela criança. Eles precisam buscar entender as emoções da criança, e fazer com que ela se sinta amada e compreendida.

Ensine seu filho a lidar com as emoções negativas (medo, raiva, tristeza, angústia) aceitando-as como algo natural. É um erro achar que esses sentimentos são ruins. Todas as emoções têm uma função, fazem parte da nossa espécie e aparecem em determinados contextos. Por exemplo, é compreensível que uma criança sinta raiva ou tristeza ao ver um colega maltratar um animal sem ter motivo. Ou ver que alguém quebrou seu estojo de propósito. A criança não é má porque sentiu raiva. Ela precisa reconhecer os próprios sentimentos e aceitá-los quando são apropriados às situações. Inibir que a criança sinta tristeza, raiva, medo ou ciúmes é um erro que, às vezes, os pais cometem. A criança precisa ser ensinada a não ter um comportamento agressivo por estar sentindo esses sentimentos. Ela deve aprender a controlar a expressão dessa emoção negativa. Não se trata de deixá-la em sofrimento, mas sentir certo grau de frustração faz parte do desenvolvimento. A criança pode ficar triste porque não vai poder brincar com a mãe em determinado momento, mas sabe que poderá fazer isso em outra hora. Ensine seu filho a ver o lado bom das coisas, a tirar uma lição das dificuldades, a aprender com os erros, a viver com serenidade.

2

3 Preste atenção em seu filho. O comportamento dele pode indicar que algo está errado. Responda ao que seu filho diz, dê algum sinal de que você prestou atenção ao que seu filho fez ou faz. Nunca ignore os comportamentos da criança. Fale olhando para os seus olhos. Escute atentamente e pacientemente o que ela fala (não assista televisão ou fique olhando seu celular enquanto seu filho se dirige a você: dê a devida atenção à criança).

Como um exercício de imaginação, coloque-se no lugar de seu filho. Lembre do tempo em que você era criança. O que você gostaria que seus pais fizessem em situação semelhante?

4

5 As crianças, mesmo as pequenas, frequentemente, precisam de limites, firmes e suaves. Explique o porquê de eles serem dados naquele momento. Seja coerente, previsível, sereno e firme ao dar limites.

Reserve um tempo para brincar com seu filho, pois brincadeira é crucial para o desenvolvimento da criança (cuidado para não gastar muito tempo nas telas digitais).

6



7 Estimule seu filho a conhecer a si próprio, a reconhecer suas capacidades e forças, suas limitações e fraquezas e a se aceitar como ele é. Ao mesmo tempo, encoraje a criança a se tornar melhor naquilo que está aprendendo. Uma ideia é mostrando que você próprio não sabe tudo, que ainda precisa aprender muitas coisas.

Ensine seu filho a perdoar, a ser bondoso, a ter compaixão pelos outros. Mostre a seu filho o **8** quão importante é se importar com as pessoas, ajudar os outros e ser generoso.

9 Incentive seu filho a resolver problemas, a encontrar soluções para situações difíceis, a suportar dificuldades que não podem ser superadas, a ver as coisas pelo lado bom.

Ajude seu filho a tomar decisões, estabelecer metas, a seguir com determinação um **10** caminho, a aceitar as consequências de suas ações, a planejar suas condutas dentro do que é possível e a alterar os rumos quando for necessário.

11 Estimule o seu filho a pensar criticamente sobre as coisas do mundo, a tentar soluções diferentes, a pensar criativamente.



12 Ensine seu filho a valorizar a natureza e a vida, a respeitar normas e todos os seres vivos. Mostre quais são os seus valores e crenças.

EM RESUMO, O QUE AS FAMÍLIAS PODEM FAZER PARA AJUDAR NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL:

Demonstrar carinho, afeto e proximidade emocional - a criança precisa se sentir amada;

Apresentar reações esperadas (previsíveis), proporcionais às situações, gerando um ambiente estável e seguro para a criança - ela precisa poder prever como os pais vão se comportar, quais são as normas da casa, para poder se autorregular. Exija, contudo, apenas o que a criança pode compreender e fazer;

Incentivar a criança, sem exagero, favorecendo a confiança nela mesma;

Proteger a criança de maneira equilibrada, para que possa desenvolver sua autonomia e iniciativa;

Dar limites para a criança aprender o que é certo e o que é errado;

Permitir que a criança se mostre como é - ela precisa se sentir aceita e amada e, ao mesmo tempo, deve respeitar os outros.



A base do desenvolvimento é o afeto que recebemos dos nossos familiares. Ele vai fazer de nós pessoas voltadas para os outros. Afeto não se ensina, se vive, se pratica, a todo instante.

Autor: Angela Donato Oliva

graduação em Psicologia. Atualmente exerce a função de Professor Adjunto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e de Professor Adjunto da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Integra o corpo docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UERJ onde desenvolve pesquisa sobre Desenvolvimento Infantil, Cuidados Parentais, comportamento pró-social e orienta diversas dissertações de mestrado e teses de doutorado. Coordena o projeto de Extensão na UERJ intitulado “LIGA Acadêmica Discente em Terapia Cognitivo-Comportamental”. Atua como supervisora no estágio de Terapia Cognitivo-Comportamental no Serviço de Psicologia Aplicada da UERJ. Está atuando como Editor Chefe da Revista Brasileira de Terapias Cognitivas desde 2017 e faz parte da atual diretoria da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC) na gestão (2019-2021). Foi presidente da Associação Brasileira de Terapias Cognitivas do Estado do Rio de Janeiro (ATC-Rio) na gestão 2011 a 2013 sendo sócia fundadora dessa Associação. É terapeuta certificada pela FBTC. Fez pós-doutorado pela USP em 2012.



MINISTÉRIO DA
**MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS**

