



## Saúde Mental: Desafio para as escolas e famílias

O tema da saúde mental foi ressaltado durante o “Janeiro Branco” e divulgado nas mídias sociais. Falar do adoecimento psíquico não é fácil, mas, em tempos de crises, se faz necessário. Nossas crianças também apresentam sintomas que podem necessitar de uma avaliação especializada. Casos de depressão na infância têm aumentado nos últimos anos, assim como os de ansiedade, fobia social, transtorno opositor, automutilação, dentre outras psicopatias.

Na família, inicia a base de apego seguro, que servirá de sustentação para a personalidade e formação do ser humano. Na escola, os vínculos se ampliam para uma rede social que garante a boa convivência fraterna. Mas alguns não se adaptam. Por quê? Choros intensos ou apatia, intolerância, acessos de raiva, postura desafiadora, isolamento, mentiras e reações que fogem daquilo considerado “normal” podem ser sintomas que merecem uma atenção dos pais e da escola.

Além de uma vulnerabilidade genética, fatores externos contribuem para o surgimento de doenças emocionais. Todos estão suscetíveis às doenças decorrentes de um período de estresse, luto, perda de emprego, separações conjugais que afetam toda a família, reprovações e as mudanças que surgem no dia a dia.

Medidas preventivas iniciam com os vínculos afetivos, aceitação incondicional, presença na rotina dos filhos, conhecer os amigos, observação atenta a qualquer mudança de humor e, oportunizar momentos saudáveis em família, palavras positivas, elogios que levantam a auto-estima e, reconhecer as qualidades de cada um, praticar e agir com gratidão pelo dom da vida, desfrutar mais um dia juntos, dizer sempre que amamos e cuidar uns dos outros!

Reservem a data de 10 de março para nossa reunião temática com as famílias Savinianas!

Psicóloga Msc. Ana Sylvia Colino

Site Consultado:

<http://www.portaldapsique.com.br/Artigos/Psicopatologia.htm>