

Respostas da entrevista com Anna Beatriz – AOR

Paula Aureliano

Psicóloga – CRP: 02/13578

psipaulaureliano@gmail.com

PREVENÇÃO ao suicídio e redução da violência entre crianças e adolescentes, relativos à repercussão do episódio na escola de Suzano (SP).

O cenário que temos vivido, expostos pelos noticiários e até mesmo bem próximos a nossa realidade, são cada vez mais preocupantes no tocante a valorização da vida. Os índices de suicídio são alarmantes e, apesar da estimativa de que há subnotificação em 40% das ocorrências, os números demonstram aumento significativo em tempos atuais. Estima-se que a cada 40 segundos, 1 pessoa morre por suicídio, no mundo, sendo esta a 4ª causa de morte entre pessoas de 15 a 35 anos (dados da Organização Mundial de Saúde). Segundo o Ministério da saúde, no Brasil, ocorre uma média diária de 32 mortes por suicídio, taxa superior às vítimas de AIDS e da maioria dos tipos de câncer.

Em sua maioria, quando alguém pensa em suicídio, não está querendo de fato se matar e sim desejando acabar com uma profunda dor, onde não vê outra saída, alternativa e/ou não se sente escutado, apoiado, compreendido, não enxerga mais perspectivas na vida, perde o sentido. Os números expostos preocupam ainda mais quando se analisa a faixa etária que na fase onde deveriam esbanjar vida, adolescentes e jovens perdem o seu sentido de existir.

Para a prevenção do suicídio o mais importante é falar/esclarecer de modo ajustado, sobretudo no tocante a valorização da vida e orientação sobre possibilidades. Estimular rodas de conversas entre adolescentes, jovens, favorecer o diálogo nas famílias, escolas, igrejas, entre outros espaços que estes possam estar, colocar-se a disposição do outro que está em sofrimento para escutá-lo, valorizar a possibilidade de abertura ao diálogo sobre as emoções e sentimentos, angústias, preocupações, afetividade, inclusive em situações que possam parecer pequenas ou de simples resolução.

A dor do outro pode até lhe parecer pequena, mas é dor. “Não é drama, não é para chamar atenção, não é falta de Deus...” a pessoa que está em sofrimento emocional, precisa de apoio. Desde o apoio daqueles que estão ao redor, família, amigos, ou até mesmo de um suporte profissional de saúde mental, Psicólogos e Psiquiatras.

1 - Como os pais podem educar seus filhos de forma a prepará-los a valorizar a vida (própria e a dos outros)?

O distanciamento de práticas saudáveis e do diálogo em família diante da rotina corrida em função do trabalho, do trânsito e das demandas de comunicação das redes sociais, os chamados pais digitalmente distraídos, tem provocado uma grande lacuna na aproximação de pais e filhos e distanciando a família de sua atuação efetiva de formação do sujeito e preparação dos filhos para a vida.

Existe um tempo para cada coisa e no tempo em que estiverem com seus filhos os pais precisam acompanhá-los para além da rotina de comer, dormir, acompanhar/cobrar os estudos, etc. Tão básico e importante quanto à rotina prática da vida e dos cuidados com a saúde física é a atenção necessária com a formação emocional, os cuidados e desenvolvimento da saúde mental. Desenvolver com os filhos atividades em família, como por exemplo, estimular o lúdico através de brincadeiras, realizar passeios em espaços abertos (parques, praia), sentar a mesa para uma refeição juntos sem a distração da tecnologia, promover espaços de conversas e debates que oportunizem trocas, esclarecimentos, aproximação, são diferenciais para a formação dos filhos e fortalecimento de vínculos saudáveis na família.

É importante lembrar que os filhos, sobretudo em idades maiores, não estão alheios ao mundo, muitas vezes eles sabem antes de seus pais dos acontecimentos desde saber que um colega está se automutilando até as notícias de grande repercussão que chegam em suas redes sociais, pois cada vez mais cedo estão expostos e imersos na tecnologia. Subestimar este conhecimento ou fingir que nada tem acontecido como forma de privá-los pode ser uma perda de oportunidade ao diálogo e uma porta aberta para problemas sem esclarecimentos e suporte adequado.

2 - Você poderia nos falar o que existe de tendência mais atual na área de Psicologia e Saúde Mental sobre a formação da personalidade de uma criança? Em que idade é formado o caráter de uma pessoa? É na Primeira Infância? O que dizem os principais estudos nesta área?

Temos vivido tempos desafiadores, sobretudo no que se refere à liquidez das relações entre as pessoas e ao aprofundamento delas em si mesmo. Este tempo líquido e superficial não isenta as relações familiares, tampouco a educação e coloca todos num estado de insegurança e instabilidade, sobretudo no que concerne à saúde mental.

Algumas teorias indicam que as funções emocionais iniciam a formação desde o ventre materno dando sequência no desenvolvimento na primeira infância até os desafios da adolescência, juventude. No Brasil, os estudos indicam que as funções neurológicas,

sobretudo a crítica, ainda estão em processo de amadurecimento por volta dos 25 anos, justamente o período onde decisões importantes são tomadas

3- Na área da Saúde Mental são detectados alguns distúrbios classificados como "transtornos afetivos". Você poderia nos explicar como alguns deles surgem (favor citar alguns nomes dos transtornos) e como a família, a escola e a igreja poderiam ajudar a lidar da melhor maneira?

Os transtornos afetivos vêm ganhando importância nas últimas décadas entre os diagnósticos de saúde mental e são caracterizados por patologias nos campos de alteração do humor ou do afeto. A etiologia e fisiopatologia desses transtornos ainda é uma questão muito discutida. Estes transtornos se manifestam no sentido de uma de uma elevação ou depressão, com ou sem ansiedade associada, se apresenta como modificação do nível global de humor e atividades do indivíduo e entre as manifestações mais comuns estão a Depressão e o transtorno bipolar, devendo ser diagnosticado por um médico Psiquiatra e acompanhado por este especialista e por Psicólogo.

Informação, acolhimento e encaminhamento a assistência adequada são as melhores formas de apoio a quem sofre com problemas de saúde mental, seja para a família, escola ou mesmo igreja. Quando estas instituições podem trabalhar de maneira articulada o suporte fica ainda mais forte e efetivo.

4 - Como os pais, a igreja e a escola podem despertar e cultivar nas crianças e adolescentes os valores altruístas da generosidade, solidariedade, compaixão, perdão, respeito às diferenças?

5- Que tipos de atividades a família pode desenvolver com crianças e adolescentes para cultivar nelas valores altruístas?

Estar perto, acompanhar, ouvir com a devida atenção, instruir e criar um ambiente rico que favoreça o diálogo e o ambiente acolhedor, serão sempre aliados a construção de valores saudáveis e da promoção da saúde mental individual e coletiva, em qualquer instituição e se estas puderem estar juntas nessa missão é ainda melhor.

O exercício de empatia, respeito e solidariedade começa no seio da família que é o primeiro núcleo social para as crianças e deverá ser sempre o espaço nutritivo destas questões até a vida adulta. A família precisa estar em alerta, entender seu papel fundamental para formação de crianças, adolescentes e jovens, buscando apoio e parcerias necessárias sem contudo terceirizar a função que lhe cabe. O exemplo e o diálogo continuam sendo os principais aliados, é a partir daí que se ensina de verdade,

se inspira aos filhos a busca de ser pessoas melhores sempre. Em tempos difíceis onde os valores estão em contramão com o mundo, os pais precisam se fortalecer, buscar orientações e atualização sobre educação, subjetividades e emoções.

A escola como espaço de desenvolvimento e educação compõe este cenário de modo ainda mais amplo, pois é onde crianças e adolescentes convivem de modo intenso com outras pessoas, com realidades, pensamentos e comportamentos diferentes. A parceria e alinhamento dessas instituições fortalece ainda mais o desenvolvimento humano, social, emocional, para além do cognitivo, do pedagógico. Competências emocionais e sociais são os grandes diferenciais para a formação do sujeito e sua implicação na sociedade, desde a vida de estudante até sua inserção e êxito no mercado de trabalho.

A Igreja trás em si aspectos de espiritualidade e religiosidade muito importantes, tanto para Leigos como para o próprio Clero, que devem auxiliam a promoção da saúde mental, seja da vivência em comunidade estimulando um bem estar coletivo, de partilha e ajuda mútua sobrepondo às diferenças particulares, seja de fortalecimento espiritual, oração e meditação, reflexão em misericórdia, esperança, caridade e vida. Estar junto e atenta a realidade social e as questões de saúde mental dos seus membros, tornando-se aberta e acessível, sendo mais uma rede de esclarecimento e apoio, a torna atuante e viva, formadora a um chamado esclarecido e ajustado da religiosidade e da espiritualidade, que contribuem diretamente para a saúde mental.

É preciso valorização devida às questões que envolvem saúde mental, sem excessos, sem preconceitos e sem tabus, o que ainda é muito comum e confuso ainda hoje. Nem supervalorizar os sentimentos, uma vez que sensações de alegria, tristeza, ansiedade, medo, entre outros, fazem parte da condição de existir e é próprio do ser humano. Nem subvaloriza-los, entendendo que as condições emocionais e subjetivas são de caráter e manifestação individual e o que é comum ou de fácil resolução a uma pessoa, pode ser estado de dor e forte sofrimento a outra. Saúde mental deve ser tema discutido, seus cuidados devem ser disponibilizados e buscados como condição de qualidade e integridade de vida.