

# A saúde mental dos responsáveis e das crianças formada através das relações com as crianças



**HGPI** Health and Global  
Policy Institute

Produção: ONG Instituto de Saúde e Políticas Globais  
Supervisão Editorial: Universidade J. F. Oberlin, Koseki Lab

## Prefácio

Para o desenvolvimento saudável das crianças é necessário o apoio abrangente e contínuo, desde a gravidez até à idade adulta.

Os problemas de saúde mental das crianças têm se tornado, especialmente, uma questão grave nos últimos anos, exigindo a estruturação de sistemas de apoio antes do ingresso escolar (0 a 6 anos) e diagnóstico precoce de problemas de saúde mental, além de aumento das oportunidades de apoio precoce.

Acredita-se que a relação com os apoiadores, especialmente com os pais e/ou responsáveis e professores, exerce grande influência na saúde mental das crianças.

Sobretudo a relação de conexão com os pais e/ou responsáveis vai mudando, mas dura por toda a vida.

Para dar apoio à saúde mental das crianças é necessário que pais e/ou responsáveis e demais apoiadores entendam corretamente o estresse infantil, ao mesmo tempo que tomem medidas apropriadas para gerenciar o estresse nas crianças e o seu próprio.

Neste panfleto compilamos formas de conexão com as crianças, e os sinais de problemas de saúde mental nas crianças e suas contramedidas, que queremos que, principalmente, pais e/ou responsáveis de crianças de 0 a 6 anos, professores de educação infantil e outros apoiadores conheçam.

Esperamos que por meio deste panfleto você se sinta confiante em educar seus filhos e, ainda, que você se certifique novamente da alegria que é criar uma criança.

# Sumário

<b>Capítulo 1:</b>	
O que é educar uma criança .....	2
<b>Capítulo 2:</b>	
ELOGIAR ou REPREENDER - o que é melhor? .....	3
<b>Capítulo 3:</b>	
Foque nas CAPACIDADES e todos ficarão felizes .....	4
<b>Capítulo 4:</b>	
Sinais de problemas de saúde mental nas crianças e suas contramedidas.....	5
<b>Capítulo 5:</b>	
Em caso de sinais de problemas na saúde mental dos pais e/ ou responsáveis.....	6
<b>Capítulo 6:</b>	
Informações para momentos de dificuldade .....	7
<b>Capítulo 7:</b>	
Materiais de referência .....	8



## O que é educar uma criança

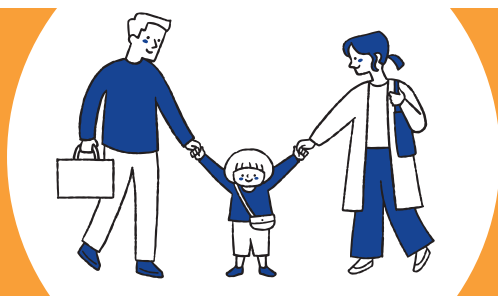
Neste mundo há muitos guias, manuais, e livros de estratégia. Com relação à criação de crianças também somos apresentados a livros do tipo «método XYZ de educação de crianças», e a conselhos úteis, que surgem a partir de diversas experiências e conhecimentos, apresentados na televisão, em aplicativos de *streaming* de vídeos, entre outras mídias. Todavia, é preciso ressaltar que estas informações são, no fim das contas, **«exemplos práticos em crianças que não são meus filhos»**.

É claro que estes conselhos podem se tornar orientação em como nos relacionar com nossos filhos, e nos oferecem dicas em momentos de dúvidas. Naturalmente, muitos são eficazes. Dentre eles, por outro lado, também existirão os que são «não eficazes». Ou seja, a realidade é que **é muito possível que os conselhos que podemos adquirir nos livros e pela televisão não sejam eficazes**.

O que queremos enfatizar aqui é que **você não saberá qual método será o melhor para o seu filho, que está em frente aos seus olhos, se você não testá-los nele**. Obviamente, não recomendamos que teste de tudo às cegas. É preciso que você procure «o melhor método para o seu filho» levando em consideração os livros, a televisão e/ou as suas próprias experiências.

**Algumas pessoas podem se sentir inseguras ao duvidar que «então, não há uma RESPOSTA para a criação das crianças?»**. Não há uma resposta que seja, como se costuma dizer, tamanho único que seja comum a todos. Entretanto, há chances suficientes para que você encontre «a melhor resposta para o seu filho». Isto se torna possível ao «observar as reações da criança». Tente diversas formas de se relacionar com seu filho. Se ele rir, se ele passar a conseguir fazer mais coisas, se ele parecer estar se divertindo, isso significa que podemos dizer que o método pelo qual você conseguiu atingir estes resultados é o que mais se ajusta ao seu filho, sendo então o melhor método.

Quem conhece melhor o seu filho não é nem um especialista, nem um autor de livro famoso: é você mesmo. **Uma relação na qual podemos perceber uma a uma as reações da criança, reparar nas suas mais delicadas mudanças, se preocupar com diversas coisas, e alegrar-se conjuntamente: tudo isso é o que chamamos de «educar uma criança»**. O crescimento da criança é conjunto com o crescimento dos pais e/ou responsáveis. É possível que tristezas, dores e preocupações não acabem mesmo depois que o seu filho se torne um adulto. Olhe para o lado divertido da criação das crianças, e não tenha medo das preocupações. Nós esperamos que este panfleto possa ser de alguma ajuda.



# ELOGIAR ou REPREENDER - o que é melhor?

Daqui para frente, vamos falar sobre o que fazer na hora de se relacionar com crianças.

«Para ampliar os pontos fortes das crianças, devemos educá-las fazendo elogios», «Ficar só elogiando e mimando as crianças faz com que elas cresçam fracas. Vamos educá-las repreendendo-as firmemente». Ouvimos bastante estas duas opiniões. Indo direto ao ponto, as duas têm seu valor. É importante **balancear bem os elogios e as repreensões de modo que a criança compreenda com uma explicação de fácil entendimento o que não pode ser feito**. Vejamos com mais detalhes.

«Elogiar» é uma palavra só, mas possui diversos significados. O primeiro significado é o que chamamos de elogio de **admiração**. Podemos dizer que este é o mais comum. Em segundo temos o elogio que transmite a **atenção** que estamos prestando em alguém, um elogio que demonstra a quem o recebe que «estou te vendo muito bem». O terceiro tipo de elogio é o de **encorajamento**, aquele que diz «continue se esforçando assim!»; o quarto tipo de elogio é o de **aprovação**, que é aquele que diz «este jeito de fazer isto está certo». Ainda temos o quinto tipo de elogio, que é o de **gratidão**; o sexto tipo de elogio, que é o de **surpresa**, como quando dizemos «você já consegue fazer isso!? Que incrível!»; o sétimo tipo de elogio, que é o de **consentimento**, que diz «eu concordo com o seu modo de pensar e fazer», entre outros. O ato de elogiar pode enviar muitas mensagens à outra pessoa, inclusive ao seu filho, é mesmo uma palavra mágica!

Quando as crianças, assim como os adultos, recebem elogios, dentre eles estas mensagens, ficam mais confiantes em fazer as coisas. Além disso, ficam mais propensas a pôr em prática ações pelas quais foram elogiadas. Caso você consiga **criar um ciclo no qual a criança é elogiada por ter se esforçado um pouco mais, e usa este elogio como energia mental para se esforçar ainda mais e ser elogiada de novo**, pode ser que isto ajude a criança a sentir-se mais segura na vida.

Então, quais são os pontos-chave na hora de repreender? Primeiramente, vamos organizar o que é que deve ser repreendido. Consideramos que devemos **repreender nestes dois pontos: I) comportamentos que prejudicam a si próprio ou aos outros; e II) comportamentos que podem levar ao risco de acidentes, como, por exemplo, correr para a rua**.

Para outros comportamentos, como não obedecer, quebrar promessas e mentir, temos uma oportunidade para ensinar «como deve ser feito», ao invés de repreender. Por exemplo, nas situações nas quais **mesmo falando mil vezes, a criança não guarda os brinquedos**, você pode ensinar «coloca este brinquedo aqui». Deste modo, a criança pensará «consegui!» e provará a sensação de realização. Ainda, se você elogiá-la de imediato, a criança poderá se sentir encorajada a guardar o brinquedo por conta própria numa próxima situação parecida. Quando a criança quebra uma promessa, ou conta uma mentira, você pode encorajar seu filho falando «como é que fala?», ou «nós falamos “desculpa”», de acordo com as capacidades de compreensão que a criança já possui. Por fim, **se a criança recebe apoio para se comunicar bem, se permitimos que ela sinta que conseguiu fazer algo, deverá haver um aumento relativo na quantidade de elogios**.



## Foque nas CAPACIDADES e todos ficarão felizes

Refleta. Qual é o tipo de pessoa que «consegue fazer tudo»? É o que chamamos de Super-Homem? Seria um atleta que representa o seu país num campeonato? Na realidade, não existe uma pessoa que consiga fazer tudo, e as pessoas vivem apoiando umas às outras. Mesmo que exista um exemplo de pessoa com extraordinárias capacidades, esta pessoa também terá um número incontável de coisas que não consegue fazer. No entanto, se pensarmos «não consigo fazer isso, não consigo fazer aquilo», perdemos nossa autoconfiança, e deixamos de conseguir fazer até o que sabemos fazer. Primeiro, vamos compartilhar com as crianças o que elas conseguem fazer, o que elas têm talento para fazer.

O próximo passo é dividir as ações das crianças baseadas no «nível de competência» delas. Veja o exemplo na tabela abaixo:

	Consegue fazer sozinho tranquilamente	Com esforço, consegue fazer às vezes	Praticamente impossível mesmo com muito esforço
Trocar de roupa	Consegue vestir um casaco, sem fechar	Consegue fechar o zíper sem ajuda se ele estiver encaixado corretamente	Não consegue fechar o botão sozinho
Refeições	Consegue utilizar a colher com facilidade!	O modo como pega o <i>hashi</i> está errado, mas consegue utilizá-lo mais ou menos para comer	Ainda é impossível segurar o <i>hashi</i> da forma correta
Banheiro	Com algum estímulo, consegue ir ao banheiro sem reclamar	Às vezes consegue ir ao banheiro por conta própria	Ainda não consegue se limpar sozinho
Brincadeiras	Consegue brincar sozinho com blocos de madeira	Às vezes consegue pedir emprestado e emprestar brinquedos ao amigo	Ainda não consegue compreender brincadeiras com regras
Relação com os amigos	Sabe o nome de alguns amigos	Às vezes consegue brincar com um amigo ao ser convidado para brincar juntos	Ainda não foi visto convidando um amigo para brincar

Dentro desta tabela, focamos nas ações da tabela do meio «com esforço, consegue fazer às vezes», pois é importante que elas se aproximem de «fazer tranquilamente». Se tentar primeiro melhorar as ações que são «praticamente impossíveis», será muito difícil atingir algum resultado, levando a que tanto os pais e/ou responsáveis, quanto os apoiadores e a própria criança percam a confiança em si mesmos. Incentive a criança para que as ações de «com esforço, consegue fazer às vezes» se tornem ações de «fazer tranquilamente», e a partir destas relações, se ela pegar o jeito e ganhar mais confiança em si mesma, é possível que ela também se torne capaz de realizar as ações que hoje são «impossíveis».



## Sinais de problemas de saúde mental nas crianças e suas contramedidas

Daqui em diante, vamos falar sobre as medidas contra os sinais de problemas de saúde mental nas crianças e nos adultos.

### Ao ficar estressado, os sintomas são...

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Suor nas palmas das mãos | <input type="checkbox"/> Falta de concentração    | <input type="checkbox"/> Ficar irritado   |
| <input type="checkbox"/> Ficar nervoso/ansioso    | <input type="checkbox"/> Não ter força de vontade | <input type="checkbox"/> Ficar impaciente |
| <input type="checkbox"/> As mãos e pernas tremem  | <input type="checkbox"/> Perder a fome            | <input type="checkbox"/> Ficar raivoso    |
| <input type="checkbox"/> Ficar com tontura        | <input type="checkbox"/> Perder o sono            | <input type="checkbox"/> Ficar abatido    |
| <input type="checkbox"/> Ter dor de barriga       | <input type="checkbox"/> Dormir demais            | <input type="checkbox"/> Chorar           |

Os problemas de saúde mental, em especial o estresse, provocam as mais diversas reações. Vamos ver alguns exemplos do que pode ocorrer quando sentimos estresse.

Não significa que as reações aqui citadas aparecem em todas as pessoas. É sabido que as reações mais propensas a aparecer variam de pessoa para pessoa. Assim como exemplificado acima, assim como existem pessoas que têm insônia, também existem pessoas que dormem demais, apresentando reações completamente opostas.

Ainda, sabemos que estas reações não acontecem só nos adultos, mas também nas crianças. Sabemos que as reações são, aproximadamente, as mesmas do que as dos adultos quando sentem estresse, mas também é sabido que existem algumas reações específicas às crianças.

Estas reações, ou seja, os sinais de problemas de saúde mental podem ser percebidos pelos pais e/ou responsáveis e pelos professores que estão próximos às crianças. Estes sinais de problemas de saúde mental são famosos por serem difíceis de serem reconhecidos mesmo por adultos. Para reconhecer estes sinais, **é importante que não se deixem escapar as «mudanças» percebidas quando comparamos a criança com o seu estado relativamente saudável até o momento.**

Se você achar «será que tem algo estranho?», pergunte ao seu filho «a pré-escola está divertida? a escola está divertida?», coma junto com ele suas comidas favoritas, brinque com ele, **compartilhe com ele momentos concretamente divertidos, ajudando-o a perceber que existem muitas atividades divertidas.**



Apetite diminuiu/aumentou

As notas diminuiram/não consegue se concentrar

Parece que não está dormindo à noite/não pega no sono

Fica fora do ar/tem reações fracas

Passou a ficar irritado/agressivo

Não consegue/demora para fazer coisas que costumava conseguir fazer

Escorrem lágrimas/Chora baixo

Perde o interesse nas coisas que gosta (televisão, mangá, etc.)



# Em caso de sinais de problemas na saúde mental dos pais e/ou responsáveis

Naturalmente, as reações de estresse, os sinais de problemas de saúde mental que apresentamos no Capítulo 4 também podem ser encontrados em pais e/ou responsáveis como você. Quando isto acontecer, é importante apurar se I) parece que este problema você conseguirá superar sozinho; II) parece que este problema você conseguirá superar com a ajuda da família e pessoas ao seu redor; III) parece que será difícil de superar este problema sem consultar um hospital ou clínica. Em média, **caso você perceba um sinal de problema de saúde mental que persista por mais de duas semanas, não consiga fazer tarefas domésticas, não tenha vontade de ir ao trabalho, e/ou apresente outras más influências às suas atividades cotidianas, escolha uma medida apropriada considerando a possibilidade de estar no nível III.**

**Caso você tente superar este problema com a ajuda da família e das pessoas ao seu redor, recomendamos que você comece «pelo que é capaz de fazer, por algo que seja mais alcançável».** Nessa hora, é importante não exigir uma condição muito perfeita. Em muitos casos, ao almejar a perfeição, fazer coisas que você não faz bem, começar por algum lugar que não é tão fácil, vai custar muita mão-de-obra e tempo para finalizar a tarefa, e surge a possibilidade de, como resultado, você ficar atolado numa situação que nada deu certo. Ao invés disso, comece por algo mais fácil, mesmo que seja difícil atingir um resultado grandioso, você acumulará pequenos resultados e terá mais possibilidades de chegar numa situação «um pouco melhor». A ideia é que se pode haver o risco de almejar 100 pontos e acabar conseguindo 0 ponto, então focar em 50 pontos desde o início pode ser uma opção. Caso continue a perceber que não consegue ter resultados nem com aquilo que deveria conseguir fazer, então escolha fazer uma consulta em um hospital ou clínica como no caso de nível III.

É também importante, antes de tudo, ter uma perspectiva preventiva para que seja mais difícil que você acabe tendo problemas de saúde mental. Na verdade, o estresse não é sempre uma coisa ruim. É de nosso conhecimento que uma certa quantidade de estresse e tensão causam um efeito positivo no controle das nossas ações e força. Além disso, raiva, tristeza, e ansiedade, chamadas geralmente de emoções negativas, não são de forma alguma emoções ruins. Em primeiro lugar, as emoções propriamente ditas não são boas nem ruins. Todavia, é de fato importante «lidar bem» com as emoções, pois elas podem facilmente conduzi-lo à resultados não agradáveis, como não permitir que você faça as coisas que normalmente faz, ou atrapalhar o seu cotidiano.

É dito que as pessoas que consideram o estresse benéfico, que auxilia na melhora de si mesmo, têm melhor saúde mental e mais felicidade no futuro do que as pessoas que consideram o estresse como um agente maléfico. **Pense, sem falta, também em como agir para «lidar bem» com o estresse, e não apenas como «evitá-lo».**





# Informações para momentos de dificuldade

Conforme apresentamos no capítulo 1, as preocupações e as dificuldades provavelmente nunca chegarão a zero. As preocupações mudam de forma e estão sempre presentes, por isso, é necessário saber lidar bem com elas. Entretanto, **em casos que são difíceis de resolver por conta própria, pode ser que também possamos superá-los com a ajuda das pessoas à nossa volta.**

As «pessoas à nossa volta» aqui referidas incluem as nossas famílias, amigos, e os professores da pré-escola, da creche e da escola, entre outras pessoas. Na escola, **há professores capacitados em cada uma de suas áreas de especialidade**, entre eles o professor responsável pela classe, o professor responsável pela série, o professor da enfermaria, e o conselheiro escolar qualificado como psicólogo.

**Pode ser que algumas pessoas pensem «Não quero que as pessoas ao meu redor saibam dos meus problemas!». A ONG internacional de apoio às crianças «Save the Children Japan» possui em seu site o «Oyako no Mikata», uma plataforma que reúne os órgãos públicos de apoio. Vamos apresentar alguns aqui, divididos por categoria.**



### Preocupações relacionadas à criação das crianças

#### Órgão de apoio da cidade ou vila

Para preocupações e ansiedades relacionadas às crianças e à criação delas, fornece apoio e conselhos adaptados à realidade de cada criança e família.

Pesquise na internet pelos termos «Nome da prefeitura + kosodate soudan»

#### Centro de Consultas Infanto-Juvenil

Número de telefone para o Japão todo pelo qual pode-se fazer consultas nos momentos em que a criação das crianças estiver difícil. As consultas podem ser sobre temas amplos, como educação e criação dos filhos, cansaço de cuidar das crianças, etc. TEL: 189

### Cuidados com a saúde mental das crianças

#### Mapa de Instituições de Diagnóstico e Tratamento de Saúde Mental Infantil (Centro Nacional de Saúde e Desenvolvimento Infantil)

Mapa no qual é possível pesquisar clínicas e hospitais que oferecem cuidados à saúde mental de crianças, baseado no projeto de rede de diagnóstico e tratamento de saúde mental infantil.

Pesquise na internet pelos termos «子どもの心の診療機関マップ»

### Para cuidados com a sua própria saúde mental

#### Telefone Único de Consulta sobre Saúde Mental

Transfere sua ligação para o órgão público de «Consultas sobre Saúde Mental» da província ou cidade designada com base na origem da ligação. TEL:0570-064-556(Ligação Gratuita)

### Violência Doméstica

Um especialista irá pensar com você sobre a violência doméstica causada por seu parceiro(a).

A ligação é transferida para a instituição de consulta mais próxima, e é possível também consultar diretamente. TEL:#8008(para todo o Japão)



## Materiais de referência

### O Instituto de Saúde e Políticas Globais

Fundado em 2004, o Instituto de Saúde e Políticas Globais (em inglês, HGPI: Health and Global Policy Institute) é um *think tank* de políticas de saúde sem fins lucrativos, independente, apartidário e privado. Na condição de *think tank* neutro, reúne uma vasta gama de *stakeholders* a fim de realizar políticas de saúde com foco nos cidadãos e de oferecer opções de políticas à sociedade. Sem se vincular a nenhum partido político ou organização em particular, defende firmemente a independência e, visando a concretização de uma sociedade justa e saudável, oferece novas ideias e valores a partir de uma ampla perspectiva que engloba o futuro, impactando a sociedade com um ponto de vista global, e atuando para se tornar uma força motriz que promove mudanças inovadoras.

**Site do Instituto de Saúde e Políticas Globais**

<https://hgpi.org/>



**Projeto de Saúde Infantil do HGPI do Ano Fiscal de 2021 "Relatório: Construção de um Programa de Educação sobre a Saúde Mental das Crianças e Validação dos seus Efeitos" Site**

<https://hgpi.org/research/ch-survey-202206.html>



### Sobre as Colunas no site do Studio Sora

Todos os meses publicamos uma coluna sobre dicas de como resolver complicações na criação das crianças, pelo ponto de vista do apoio de crianças com deficiência intelectual e sobre a educação especial.

**Site do Studio Sora**

<https://studiosora.jp/>



**Colunas no site do Studio Sora**

<https://studiosora.jp/column/category/care/>





This research is part of a project by the specified nonprofit corporation Health and Global Policy Institute (HGPI) through a grant from The Nippon Foundation. We would like to express our sincere gratitude to the schools and organizations that have supported the project and our research.

### **Membros do projeto**

Shunichiro Kurita (Instituto de Saúde e Políticas Globais),

Yukiko Kawata (Instituto de Saúde e Políticas Globais)

Shunki Shimizu (Instituto de Saúde e Políticas Globais), Shunsuke Koseki (Universidade J. F. Oberlin),  
Chikaze Sugiyama (Universidade J. F. Oberlin, Membro acadêmico da Japan Society for the Promotion of Science  
Research Fellowship for Young Scientists)

É proibida a cópia, reimpressão, distribuição, reprodução, transferência das informações deste material sem autorização.  
Para solicitar colaboração de pesquisa ou aula sobre os assuntos deste documento,  
entre em contato pelos endereços e telefones abaixo:

### **[Informações sobre direitos autorais]**

9-2 Otemachi 1-chome, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0004 Japan

Otemachi Financial City Grand Cube 3F

Global Business Hub Tokyo

TEL:03-4243-7156/FAX:03-4243-7378

### **[Para pedido de colaboração em pesquisa, aulas e palestras]**

Universidade J. F. Oberlin, Koseki Lab.

3758 Tokiwa-machi, Machida-shi, Tokyo 194-0294 Japan

Email:skoseki@obirin.ac.jp/TEL:042-797-8934

