

JORNALISMO DE SOLUÇÕES

Presente nesta reportagem, o jornalismo de soluções é uma prática jornalística que abre espaço para o debate de saídas para problemas relevantes, com diferentes visões e aprofundamento dos temas. A ideia é, mais do que apresentar o assunto, focar na resolução das questões, visando ao desenvolvimento da sociedade.

GZH

Leia outras reportagens
baseadas no jornalismo
de soluções em [gzh.rs/
jornalismo-solucoes](http://gzh.rs/jornalismo-solucoes)

COMPORTAMENTO



Pela saúde mental dos pequenos

A pandemia afetou o desenvolvimento de crianças e adolescentes, que merecem atenção especial neste momento de retomada. Especialistas dão dicas de como lidar com as dificuldades que se apresentam

Em Porto Alegre, consultório de psicóloga utiliza materiais de pintura, brinquedos e maquetes para auxiliar jovens com quadro de ansiedade a desenvolverem a comunicação e a imaginação

ALINE CUSTÓDIO

aline.custodio@zerohora.com.br

Um passo de cada vez e, de preferência, olhando nos olhos do outro para entender o que está se passando com ele. Para especialistas em saúde mental, só a interação social, que vai das conversas em família ao convívio com colegas e professores, pode reduzir a inquietude atual apresentada por crianças e adolescentes, seja em casa ou na escola.

Tornou-se cena comum crianças se dizendo entediadas em casa e estudantes impacientes com aulas prolongadas, falta de atenção às explicações e de foco para leitura e o despertar de medos antes considerados incomuns. No Colégio Santa Inês, em Porto Alegre, a equipe de coordenação pedagógica percebeu mudança de comportamento em pelo menos 30% dos estudantes no retorno às aulas presenciais.

Segundo a coordenadora pedagógica do Ensino Fundamental Anos Iniciais da instituição, Viviane Nectoux, parte dos alu-

nos demonstrou ansiedade mais frequente, dificuldade de concentração, pouco tempo de tolerância para ficar em sala de aula e medos que antes da pandemia não costumavam ocorrer, como o temor pela chegada da chuva.

— Observamos as crianças entrando na escola com postura cabisbaixa, ombros caídos, apresentando dores no corpo por ficarem sentadas nas suas cadeirinhas e até desorganização na mesa escolar, porque muitos vinham trabalhando na mesa da sala de casa de maneira mais individualizada. Por mais diferenciadas que sejam as propostas da escola, os alunos cansam com mais frequência — relata Viviane.

Para a psicóloga Giuliana Chiapin, mestre em saúde mental e desenvolvimento infantil pela Tavistock Clinic/Londres, é preciso pensar de forma integral questões relacionadas ao comportamento de crianças e adolescentes. Ela salienta que as angústias ante o desconhecido acompanham o ser humano desde o nascimento e, ao longo da vida,

é na mediação com o outro que se vai dando forma às emoções.

— É fundamental o contato com o outro, do início da vida ao longo do desenvolvimento, pois dá ritmo e qualidade para a compreensão ao que está ocorrendo em termos de sensações dentro de nós. Por isso, a importância de pensarmos hoje em dia como estão os outros: os pais, a escola, as equipes pedagógicas e como está a sociedade para lidar com as crianças e os adolescentes que, sim, estão sobrecarregados — explica a psicóloga.

Adaptação

Giuliana alerta ainda que não se pode esquecer que a sociedade passou por um problema mundial capaz de eclodir as ansiedades de todos. Em outros tempos, lembra, se a criança demonstrasse ansiedade ou preocupação, teria um responsável ou a escola para apoiá-lo, pois seria algo individualizado. Com a crise sanitária foi diferente: todos passaram pelo mesmo problema. Do

ponto de vista psíquico, esclarece, ficaram os registros da tensão e da eclosão dessa ansiedade sem nome porque a humanidade não havia vivido algo semelhante. O período mais forte da pandemia favoreceu a intensificação de medos e ansiedades já existentes, gerando outros sintomas.

— Estamos vivendo uma epidemia de saúde mental, com os impactos desses efeitos do que passamos na pandemia. A vivência nesse período foi diferente para cada um. Em casa, os pais precisaram dar conta de tudo, com maior ou menor habilidade emocional de lidar com suas próprias angústias e também as dos filhos. Se pensarmos que as crianças e os adolescentes ainda estão numa fase de dependência dos adultos para lidar com as suas, elas foram mais exigidas nesse período — explica Giuliana.

A médica psiquiatra Marta Knijnik Lucion, especialista em psiquiatria da infância e adolescência, concorda que o impacto de ficar em casa por dois anos foi diferente para os pequenos com

relação aos adultos. E ela justifica pela questão do desenvolvimento infantil, período de transição, de crescimentos em termos cognitivos e psíquicos e de desenvolvimento cerebral intenso: até os seis anos, a família é o que há de mais importante para a criança. No início da idade escolar, o mundo se amplia para ela e o professor passa a ser a nova referência de adulto do qual a criança espera validação. Na adolescência, a validação dos adultos não é tão importante quanto o que os pares pensam.

— Com a pandemia, as crianças que estavam na fase de ampliar o mundo tiveram desenvolvimento diferente do esperado. Ficou um gap (vão). A vida em sociedade, fora do núcleo familiar, fez muita falta. Elas perderam o momento de aprender como é a regra social, do desenvolvimento gradual. Cabe aos adultos retomar com eles aos poucos esse caminhar. São alunos que não estavam acostumados com as regras. Por isso, haverá um período de adaptação para cada grupo — aponta Marta.

Contra a epidemia de angústia

Os especialistas como a psicóloga Giuliana Chiapin, mestre em saúde mental e desenvolvimento infantil, falam em "pandemia de saúde mental", destacando especialmente a novidade do problema: trata-se de uma explosão de angústias ainda sem nome – porque a humanidade não havia vivido algo semelhante, conforme Giuliana. Nesse contexto, jovens em fase de crescimento e amadurecimento tendem a sofrer de modo especial, pois perderam parte do convívio social em um período decisivo da vida.

A coordenadora pedagógica do Ensino Fundamental Anos Iniciais da escola porto-alegrense Santa Inês, Viviane Nectoux, destaca que uma criança hoje do terceiro ano do Ensino Fundamental esteve fora do ambiente escolar nos dois primeiros anos – os mais importantes para a construção da consciência de coletividade e socialização.

– Esperamos que as crianças consigam retornar ao que eram no sentido de se sentirem seguras, tranquilas e bem para aprender – alerta Viviane.

– Mas, óbvio, a escola jamais será a mesma. Estamos sempre buscando, aprofundando e ampliando as possibilidades para trabalharmos com os estudantes. Porque, além de todas essas questões socioemocionais, há também o compromisso de desenvolver neles habilidades fundamentais que muitos deixaram de construir.

Por mais que haja a retomada e que esta seja acompanhada por especialistas, o tempo sem socialização passou e a criança ou adolescente cresceu independentemente de ter ou não a experiência coletiva. Para tentar amenizar ou mesmo mudar a situação que se apresenta, o Santa Inês vem organizando laboratórios de aprendizagem no turno inverso que buscam resgatar habilidades consideradas fundamentais para cada nível de ensino. A escola também instalou oficinas de criação e contação de histórias para trabalhar a criatividade e a convivência com seus alunos.



Bonecos em consultório de psicóloga: estímulos que não são as telas provocam respostas das crianças, o que é fundamental para o desenvolvimento

“Não é silenciando que se acalma”

Na tentativa de evitar o tédio dos filhos ou mesmo para mantê-los ocupados, muitos pais optam por fornecer um celular, um tablet ou uma televisão. Porém, a psiquiatra especializada em infância Marta Knijnik Lucion destaca que o tédio faz parte da vida e é um espaço mental para a criação. O adulto precisa ofertar coisas menos prontas para que pensem juntos algo a fazer.

Mesmo destacando a importância das redes sociais, principalmente durante a pandemia, Marta afirma que é preciso estar atento à qualidade do uso das telas pelas crianças, principalmente se não houver interação com um ser humano do outro lado.

– Se a criança está jogando e interagindo com os amigos, não há problema. Mas se ela está apenas passando de um vídeo para o outro, para o cérebro, é um estímulo passivo, de dependência.

A psiquiatra alerta para a necessidade de os pais ficarem de fato envolvidos com o filho:

– Para os adultos, o principal é ter abertura com os filhos. Parece algo simples, mas não neste mundo acelerado em que estamos vivendo. O mais importante não é o tempo com uma criança, mas o quão verdadeiro esse tempo é.

A psicóloga Giuliana Chiapin acrescenta que, quando se abre mão do encontro com o ser humano para substituí-lo pela tecnologia, prejudica-se o desenvolvimento psíquico. Esse é um desafio para as escolas atualmente: como engajar e como se fazer importante para os estudantes? Os alunos têm opções de outros professores disponíveis e ensinando o mesmo conteúdo nas redes sociais, dando a sensação de que se pode acessar conhecimento a qualquer hora. É como se a presença do outro quase não fosse mais necessária. A grande sacada para se fazer presente, aponta Giuliana, é o vínculo. Quando o professor está pelo encontro, e não pelo conteúdo, haverá interesse da outra parte:

– O encontro com o outro é a chave. Hoje, porém, nascemos com um telefone na mão. E isso constitui essas novas crianças e adolescentes que, sim, não conseguem acompanhar um filme infantil inteiro porque estão acostumados com vídeos curtos na internet. Em termos de cognição e processamento psíquico, é péssimo. É só informação que entra, não há o processo de se emocionar, cansar, se frustrar, pensar e criar, que é o que os fil-

mes trazem e representa o movimento do encontro com o outro. A alta velocidade dá a falsa ideia de não tolerância à frustração: o mundo é como eu quero, na hora e com tudo o que eu quero. Quando preciso sentar em sala de aula e prestar atenção numa matéria que não gosto, surge a incapacidade.

Aproximação

Para Giuliana e Marta, a saída é voltar ao manual: trabalhar a incapacidade, tentar encontrar uma linguagem, entender por que as crianças ficam o tempo todo nas telas e, também, se falta uma pessoa com quem possa interagir.

– Não vemos mais crianças gritando em restaurante ou na rua porque estão com uma tela nas mãos, rompidas com a realidade. A criança não está calma por estar com a tela. Ela está, sim, hipnotizada e abduzida. Não é silenciando uma criança que se deixa ela calma. A calma se trabalha lidando com a angústia e a frustração – afirma Giuliana.

Os métodos para trabalhar com as crianças que revelam dificuldades para desgrudar das telas precisam ir se alterando, dizem

os especialistas. As crianças ainda gostam de brincar, só não têm tanto espaço para isso. E os adolescentes adoram interagir com os pais. Por isso, aqueles que dão sinais de distanciamento precisam de atenção maior para as questões emocionais. A aproximação do outro é a chave.

No consultório de Giuliana, os brinquedos artesanais como jogos de tabuleiro e bola e material para desenho seguem encantando os pequenos. Há pacientes, ela revela, que gastam até três tubos de cola durante uma única consulta porque não têm acesso em casa para não fazerem bagunça.

Outra fórmula simples que tem tido efeito no consultório são os jogos do sério, ou seja, ficar olhando um para o rosto do outro até um dos dois rir, e do piscar, que tem a mesma técnica, mas um dos dois deve piscar primeiro.

– Olhar para o outro é o encontro mais singular. E isso se tornou tão raro hoje em dia, pararmos, não fazermos nada e só ficarmos nos olhando, que eles se encantam de fazer isso comigo. É uma desaceleração e tem muita interação, competição, respeito ao tempo do outro – finaliza Giuliana.