



Melhorar a Saúde Mental

A saúde mental é tão importante quanto

a saúde física. Por exemplo, a depressão pode ser tão incapacitante quanto um braço ou perna quebrados. Buscar tratamento de saúde mental é agir assim que perceber um problema, para que seu filho ou outro membro da família possa obter a ajuda que precisam e se sentirem melhores.

O apoio à saúde mental pode ter uma função importante em proteger as crianças dos efeitos do estresse tóxico. Aconselhamento e outros tipos de tratamento de saúde mental podem ser úteis para crianças que enfrentaram dificuldades na vida. Este tipo de apoio também pode ser útil se você mesmo passou por algum trauma durante a infância ou vida adulta.

Caso seu filho tenha passado por alguma Experiência Adversa na Infância (EAI), ou se alguém se mostrou preocupado com a saúde mental ou comportamento de seu filho, talvez seja melhor considerar obter ajuda profissional. Outro motivo para procurar ajuda é se a saúde física de seu filho parecer ser afetada. Alguns exemplos incluem casos onde seu filho:

- fica gripado ou reclama de dor de estômago com frequência
- tem dificuldade para dormir ou continuar dormindo
- grita ou chora muito
- tenha uma expressão “inalterada” que não apresenta muita emoção



- é ansioso ou fica bastante chateado quando se separa de um cuidador
- te desafia ou faz birras com frequência
- apresenta o comportamento de uma criança mais nova, tais como se apegar a coisas ou ter acidentes inesperados no banheiro
- apresenta sintomas de asma, que podem piorar sob estresse

Compartilhe qualquer preocupação que você possa ter com seu provedor de cuidados de saúde. Eles poderão te indicar um especialista em saúde mental adequado para sua família. Você poderá ser encaminhado para um assistente social, um psicólogo ou um psiquiatra. Compartilhar as lutas de seu filho e suas próprias preocupações é um primeiro passo importante. Você também pode explorar opções de estilo de vida que apoiem uma melhor saúde emocional. Essas opções incluem se alimentar de forma saudável, se exercitar com frequência, promover rotinas saudáveis de sono, praticar a atenção plena, e ter pessoas amorosas e confiáveis com quem possa contar. Essas atividades darão apoio a mentes e corpos saudáveis tanto para pais quanto para filhos!

FONTES

- American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2012). The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain: Working Paper No. 12. Disponível em <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. Disponível em <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>
- Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Khouri, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.
- Oh, D. L., Jerman, P., Silverio Marques, S., Koita, K., Purewal Boparai, S. K., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Systematic review of pediatric health outcomes associated with childhood adversity. *BMC Pediatr*, 18(1), 83. doi:10.1186/s12887-018-1037-7
- Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- The National Child Traumatic Stress Network. (2018). Early Childhood Trauma: Effects. Disponível em <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/early-childhood-trauma/effects>
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

