

Saúde mental infantil: não é fase nem besteira

Saiba como observar, entender e respeitar o sofrimento das crianças dando a ele o devido valor

lunetas.com.br/saude-mental-infantil-nao-e-fase-nem-besteira/

Desde 2015, a campanha brasileira Setembro Amarelo acontece neste mês por causa do dia 10/9, o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

Se entendemos que muitas das questões que enfrentamos quando adultos possuem suas raízes em fatores não resolvidos durante a infância, validamos a importância de se observar com cuidado a [saúde mental infantil](#), sem negligenciar o sofrimento psíquico das crianças nem romantizar essa fase da vida.

Claudia Mascarenhas, Diretora Clínica do Instituto Viva Infância, destaca a importância de proteger e cuidar de uma criança em sua integralidade “não apenas para evitar sequelas futuras, mas para evitar um sofrimento presente”.

Além da questão do suicídio, da qual precisamos falar de forma responsável e acolhedora (mesmo porque as crianças têm contato com ela sobretudo pelas [redes sociais](#) e precisam se proteger), existem muitas outras fontes de sofrimento que podem afetar as crianças e sujeitá-las a uma dor em proporções além do comum. Ou seja, é natural que a gente sofra, inclusive os pequenos; o que não está certo é quando a situação foge do controle e implica em uma rotina desequilibrada e não funcional.

Vamos cuidar da saúde mental das crianças

A psicóloga e psicanalista Carol Lopes, em vídeo produzido pelo canal Criar e Crescer, destaca alguns sinais e situações a que os adultos devem prestar atenção no dia a dia para entender o que está por trás dessas questões, cuidar para que a criança não adoça e garantir as condições básicas para que possam se desenvolver em adultos saudáveis.

Segundo a especialista, é comum nomear os comportamentos infantis negativos como [birra](#), desatenção, preguiça, mal criação. Embora a criança não tenha recursos suficientes para comunicar o que sente pela fala, isso não significa que ela não tenha sentimentos ruins, como os adultos. Então, ela vai apresentar a dor de uma maneira indireta, ou seja, mudando atitudes no dia a dia. Por isso, os adultos responsáveis precisam estar atentos e observar se coisas normais de cada fase não ganham um peso maior, alerta Carol.

Algumas dicas envolvem perceber se a criança, por exemplo: está sendo agressiva, agita-se exacerbadamente, demonstra irritabilidade, apresenta perturbação de sono com vários despertares noturnos, para de comer ou come excessivamente, não quer mais brincar, tem medo, passa a mentir, chora fácil ou apresenta bloqueios sociais.

“É preciso sair do senso comum para ver o que de fato está acontecendo”

Outra recomendação é conversar com a criança, perguntar o que ela está sentindo para tentar entender o que ela precisa. Caso a situação fuja da capacidade de entendimento, se há dúvida ou não se sabe o que está acontecendo, é preciso buscar ajuda profissional, diz Carol.

O sofrimento psíquico na infância é muitas vezes negligenciado pelos adultos. Saiba quais são os sinais e situações que os pais devem observar com muita atenção para entender o que está por trás dessa dor. Abaixo você pode assistir ao vídeo completo “Saúde mental infantil: entender e respeitar a dor e o sofrimento das crianças”:



Dica:
No canal [Criar e Crescer](#) você encontra diversos vídeos relacionados à infância, saúde e educação.



Dicas culturais

Sessões Drive-in

Shows em Vitória

Agora em Vitória temos shows presenciais Drive-in! As sessões acontecem no [Espaço Patrick Ribeiro](#) no Aeroporto de Vitória! A agenda completa você confere no site <https://linktr.ee/vitoria.sessions>



Circo em Vila Velha

Em Vila Velha, o [Circo Barcelona](#) também está com sessões drive-in no Jockey de Itaparica! Clique na imagem para acessar a programação completa!



Espectáculos de teatro on-line

No site [Espectáculos On line](#) você confere várias peças em cartaz para toda a família!



Dicas culturais



**Programação infantil on-line
promovida pelo Itaú Cultural**

Cavaco e Sua Pulga

26 e 27 de setembro, às 15h
[duração aproximada: 45 minutos]
Inscrições e mais informações no site
do [itaú cultural](http://itaucultural.org.br)



Carroça de Mamulengos e brincadeiras infantis em encontro on-line

Sábados 3 e 10 e domingos 4 e 11
de outubro, às 15h
Inscrições e mais informações no
site do [itaú cultural](http://itaucultural.org.br)



Além dessas atividades, também acontecem muitas outras, como oficinas, sessões de cinema e de teatro. Entre no site para ver a programação completa.

<https://www.itaucultural.org.br/secoes/infantil>

Lancheira saudável

CUPCAKE DE MAÇÃ



Ingredientes

1 maçã grande
2 ovos
1 xícara de aveia flocos finos
1 colher sopa de óleo de coco
½ xícara de uva passa
1 colher chá de fermento

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento por último. Depois coloque para assar em forma de cupcake com

Essa receita foi compartilhada pela Raphaela, mãe da Júlia (G5M)

Envie você também uma receitinha que seja sucesso na sua casa!

Galeria de fotos



**BRINCAR, BRINCAR, ATÉ AS BATERIAS ARRIAREM
E QUALQUER LUGAR VIRAR CAMA**



**QUALQUER LUGAR VIRAR COZINHA
PARA PREPARAR UMA COMIDINHA DELICIOSA**



QUALQUER LUGAR VIRAR PALCO
PARA UMA BELA CANTORIA

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE SETEMBRO



01/09
Elis
(Professora)



21/09
Laura
(Cozinha)



23/09
Zínia
(Professora G5V)

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE OUTUBRO



18/10
Regina
(auxiliar G3V)



30/10
Zezé
(auxiliar G5V)

APEAC

Associação de Pais, Educadores e Amigos da Criarte

O CEI Criarte conta com a Associação de Pais - APEAC, que juntamente com a direção e conselho deliberativo, colaboram para que esta instituição seja a melhor para os nossos filhos.

A Apeac é responsável pelo pagamento das passagens dos professores voluntários; pelos consertos emergenciais; pela compra de alguns materiais e solução de necessidades que surgem repentinamente.

Toda ajuda é bem-vinda e será revertida exclusivamente para as necessidades urgentes do CEI Criarte.

As prestações de contas continuam sendo enviadas mensalmente.

Procurem os pais da comissão ou enviem e-mail para mais informações:
apeac.criarte.ufes@gmail.com

Sua doação é muito importante!

Conta da APEAC no PICPAY
@apeac.criarte



Universidade Federal do Espírito Santo
Centro de Educação Infantil Criarte
Dúvidas ou sugestões? Entre em contato:
pedagogico.criarte@ufes.br