

# POR UMA EDUCAÇÃO EFETIVA: CONSTRUINDO A SAÚDE MENTAL E ESPIRITUAL DAS CRIANÇAS

◆ Cintia Lopes ◆

Imagem: ima-zuevas / Freepik



**O** Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado em 10 de outubro, é uma data que convida à reflexão sobre a importância do bem-estar mental e espiritual, especialmente entre as crianças e jovens. Em uma sociedade cada vez mais acelerada e exigente, garantir que as novas gerações cresçam saudáveis e equilibradas é um desafio que requer atenção e dedicação. Ao promover a saúde mental e espiritual das crianças é possível construir uma sociedade mais saudável, equilibrada e compassiva. Muitas vezes, o processo começa dentro de casa, com acolhimento, escuta e solidariedade.

O casal, Jeandré Clayeber Castelon e Suelen Crisleine Sarturi Castelon, cooperador do Serviço à Vida da Comissão Nacional da Pastoral Familiar (CNPf) e catequistas, tem se dedicado há dois anos ao projeto que visa à promoção e à defesa da vida desde a concepção até o fim natural. Jeandré, bacharel em Teologia e mestrando em Direito Pastoral, e Suelen, que se dedica à catequese de noivos, moram em Cascavel, no Paraná, e estão à frente do Serviço à Vida nacional após seis anos de atuação no Serviço à Vida do Regional Sul 2 (Paraná).

A missão do serviço é promover a “cultura de vida” (defendida de forma enfática por São João Paulo II, enquanto Papa, na Carta Encíclica *Evangelium Vitae*) que valoriza cada pessoa como um dom de Deus, buscando promover, defender, cuidar e conscientizar a sociedade sobre a importância da família e da vida, de maneira também que cada um possa viver dignamente, tendo acesso a políticas públicas de qualidade em prol do bem comum. O Serviço à Vida busca oferecer apoio e orientação às famílias para cada um de seus membros em todas as etapas da vida. É presente em todos os regionais do Brasil, com ações adaptadas às realidades locais, especialmente durante a Semana Nacional da Vida, de 1º a 7 de outubro, culminando no Dia do Nascituro, em 8 de outubro. Em 2024, o tema da semana é “Idosos, memória viva da nossa história!”.

Jeandré e Suelen destacam a importância de um ambiente escolar acolhedor e inclusivo para o desenvolvimento integral das crianças: “As escolas devem ser espaços onde as crianças se sintam

seguras e valorizadas. Isso inclui não apenas o aspecto físico, mas também o emocional e o espiritual”, afirmam. O casal acredita que práticas como atividades físicas e programas em família, com o uso limitado de tecnologia, contribuem não só para o estreitamento dos laços familiares, mas também para evitar riscos à saúde mental de crianças e jovens. “Temos dois filhos, um jovem de 18 anos e um adolescente de 15 anos. Esse tema nos preocupa, especialmente pelo amplo acesso ao mundo digital”, dizem. Eles alertam para os riscos do isolamento e do uso excessivo de



tecnologias, que podem levar ao agravamento de quadros de ansiedade e depressão, como apontam alguns estudos. “É muito importante que os pais ou responsáveis estejam sempre presentes na vida dos filhos, conversando, ouvindo e demonstrando amor e carinho. Para situações mais preocupantes, buscar a ajuda de um profissional, como um psicólogo, é fundamental”, concluem.

Um programa internacional de ajuda a crianças, adolescentes, jovens e adultos e o apoio para compreenderem o sentido de sua sexualidade e

fertilidade como parte do desenvolvimento pessoal em suas dimensões física, espiritual, intelectual, emocional e social é a missão do Teen Star, como explica Fabiana Azambuja, mestra em Estudos da Linguagem e diretora nacional do Programa Internacional de Afetividade e Sexualidade Para Amar e Ser Amado Teen Star há treze anos. “O Teen Star acredita que nada se educa sem dedicação de tempo, sem relacionamento interpessoal, sem atravessar crises e sem amor”, afirma.

O programa, que chegou ao Brasil em 2013 e já é aplicado em mais de cinquenta países, cria ambientes adequados para o desenvolvimento integral de seus participantes. Para isso é oferecido um processo formativo para o educador Teen Star, que garante a qualidade da interação educador-educando. “Não nos vemos diante de um problema, mas de uma pessoa em um momento de sua vida e queremos acompanhá-la”, diz Fabiana. Ela destaca que a educação deve partir da dimensão física, promovendo o encontro da pessoa consigo e com o outro, ensinando ética, amizade e acompanhando o crescimento da identidade.

Fabiana também ressalta a importância de educar o “olhar” para ver a pessoa em todas as suas dimensões. “A pandemia trouxe a limitação de ver a necessidade da saúde mental, mas se trata sempre de se aproximar da pessoa de forma integrada”, explica. Ela acredita que a relação entre pais e filhos é o primeiro antídoto para promover a saúde pessoal. “O âmbito familiar deve ser um lugar adequado para perguntas como: ‘O que está acontecendo contigo?’, ‘O que está acontecendo na sua vida? Com seus amigos?’”, sugere.

Para Fabiana, a comunicação interpessoal é fundamental: “Nas relações entre pais e filhos é preciso estar atento ao acolhimento de projetos e iniciativas que ambos trazem. A comunicação deve nutrir a vida familiar, no perdão e na adaptação”. Ela também destaca a importância de aceitar e conhecer a realidade pessoal para lidar com traumas: “Ajudar crianças e adolescentes a partir desses momentos de tensão pode abrir oportunidades de crescimento pessoal e relacional”.

Mestra em Estudos da Linguagem, Fabiana enfatiza que uma autêntica espiritualidade é baseada

no amor e na valorização de cada pessoa como um dom de Deus e compartilha uma visão profunda sobre a importância das relações interpessoais e da espiritualidade no cotidiano. “Nesta trilha e tríade do amor, a pessoa humana pode, nas ações do seu dia a dia com pessoas concretas, refletir essa espiritualidade de forma encarnada”, afirma.

Ela cita ainda a importância do amor, do perdão e do serviço nas relações familiares: “Amem seus filhos, perdoem seus filhos e sirvam a seus filhos. Aos filhos, ensinem a amar, a perdoar e a servir de acordo com sua faixa etária, no momento da vida em que eles estão e não em que vocês estão ou gostariam que eles estivessem”, aconselha. Fabiana sugere que os pais devem olhar para seus filhos por sessenta segundos antes de



Imagem: Tenco / Freepik

agir para realmente entender suas necessidades e contextos. Essa abordagem, de acordo com a profissional, ajuda a criar um ambiente familiar saudável e propício ao desenvolvimento integral das crianças e adolescentes, preparando-os para enfrentar os desafios da vida moderna com equilíbrio e sabedoria.

Já Danielle Gonçalves Lopes Adão, psicóloga e especialista em Psicologia Clínica e Psicanálise com formação em Terapia Sistêmica da Família, compartilha sua preocupação com a saúde mental de crianças e adolescentes na atualidade. Ela observa que, embora os casos de violência extrema, como assassinatos em escolas, sejam mais comuns em países como Estados Unidos e Canadá, no Brasil o sofrimento mental também é alarmante, manifestando-se em casos de suicídio entre jovens devido ao *bullying* e agressões e destaca que as agressões verbais causam danos tão significativos à saúde mental das crianças e adolescentes quanto qualquer outra forma de violência física e que as consequências perduram na vida adulta.



**“Tudo acontece na infância. Não é apenas a formação de identidade, mas a personalidade também acompanha ao longo da vida adulta e as consequências, com certeza, também aparecem no futuro”, explica Danielle**



Para a psicóloga, o papel dos pais, tutores e responsáveis é crucial para uma educação efetiva e enfatiza a importância de um ambiente de apoio e confiança para as crianças e adolescentes, onde elas possam expressar suas dificuldades e encontrar orientação adequada para enfrentar os desafios da saúde mental. “Primeiramente, é preciso ouvir, acolher e orientar essas crianças no sentido de encorajá-las a denunciar, a falar, a se proteger dessa situação de *bullying*”, enumera. Ela enfatiza a importância de uma relação de confiança entre pais e filhos, que deve se estender também à escola e a outros ambientes sociais.

Danielle acredita que a fase mais crítica em relação ao *bullying* e sofrimento mental se passa na transição da fase da infância para a adolescência: “É o momento das novas descobertas e transformações, tanto físicas quanto mentais que acontecem e marcam aquele indivíduo”. Durante essa fase é essencial que os adolescentes aprendam a lidar com suas questões e necessidades, tornando-se mais responsáveis. Ela enfatiza que é crucial haver diálogo em casa. “Estabelecer uma relação de confiança e acolhimento, escuta com esse filho, é fundamental”. Aconselha os pais a orientar e acolher seus filhos de forma que os traumas não se tornem marcas permanentes: “O pior de tudo é segurar, é guardar para si, deixar essas situações como segredos, aí as consequências futuras são enormes, resultando em traumas que perduram pela vida adulta”, alerta.

Danielle acredita que a psicoterapia é uma ferramenta valiosa na ajuda à saúde mental: “Penso que a psicoterapia ajuda bastante nesse processo, principalmente na transformação da infância para a adolescência nesse jovem adulto. Acho que o papel da psicoterapia nesse sentido é muito valioso, além do apoio familiar, que é fundamental”. Ela também ressalta a importância de as escolas terem um olhar cuidadoso e apurado: “É necessário pesquisar escolas que realmente têm uma cultura voltada para uma educação de qualidade e humana”, sugere.

Para Danielle, os pais devem ser a fonte de acolhimento e segurança para seus filhos: “Uma boa conversa, orientação para que eles estejam sempre perto dos seus filhos”, recomenda.

Ela conclui que o papel dos pais na influência da saúde mental dos filhos é de acolhimento, escuta, orientação e apoio: “Apoiem sem ser omissos, sem fingir que nada está acontecendo, sem diminuir os sentimentos e as ‘dores’ que as crianças trazem”, enfatiza Danielle, que explica também que a união dos fatores culturais, espirituais e familiares é essencial para o desenvolvimento saudável das crianças: “Acreditar em algo maior, ter fé em algo, isso influencia muito a vida do indivíduo, faz com que ele tenha um objetivo de vida, um sopro de esperança e isso é muito importante no processo”.