

**SAÚDE MENTAL
DE CRIANÇAS E JOVENS
A RECUPERAÇÃO
EM CONTEXTO
FAMILIAR**



**SAÚDE MENTAL
DE CRIANÇAS E JOVENS
A RECUPERAÇÃO
EM CONTEXTO
FAMILIAR**





SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E JOVENS A RECUPERAÇÃO EM CONTEXTO FAMILIAR

ÍNDICE

Introdução	5
Problemas de Saúde Mental: O que são?	7
Fatores de Risco e Proteção em Saúde Mental no Contexto Familiar	9
Impacto na Dinâmica Familiar	13
O Papel da Família no Processo de Recuperação	15
Cuidar de Si para Melhor Cuidar	21
O Apoio Social e a Ajuda Mútua	25
Notas Finais	27
Bibliografia	29



INTRODUÇÃO

A ARIA – Associação de Reabilitação e Integração Ajuda foi a entidade promotora de um projeto piloto de prestação de cuidados integrados – Projeto PROMove-te – através da criação de uma equipa móvel de apoio psicossocial a crianças e jovens com problemas de saúde mental, entre os 10 e os 25 anos de idade, residentes nos concelhos de Lisboa, Oeiras, Cascais e Sintra. O projeto decorreu entre Setembro de 2014 e Fevereiro de 2016, tendo sido desenvolvido em parceria com o Centro Hospitalar Lisboa Ocidental, a Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar e a Logframe - Consultoria e Formação, e co-financiado pelo Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu (EEA Grants).

A presente publicação é resultado da experiência piloto desta equipa e das reflexões decorrentes da mesma. Pretendemos com ela, devolver aos participantes no projeto, e a todos aqueles que têm no seio familiar uma criança ou jovem a sofrer de um problema de saúde mental, alguns princípios orientadores na prestação de cuidados, de modo a facilitar o processo de recuperação e integração. Sendo esta publicação destinada às famílias, cumpre-nos em primeiro lugar definir o que entendemos por este conceito. Optámos por uma definição abrangente, *falando de famílias como espaços emocionais com práticas familiares (de guarda, sustento, apoio, educação, afetividade, valores), sem limites rígidos de residência, casamento ou orientação sexual dos cônjuges, no qual sobressai a preocupação com o cuidar dos seus membros* (Sampaio, D. 2011).

Sendo este o espaço em que a criança faz as suas primeiras aprendizagens e que estabelece a segurança básica para a exploração de outros ambientes (vizinhança, bairro, jardim de infância, escola, etc.), consideramos este contexto da maior importância para uma boa evolução e desenvolvimento saudável de toda a criança e jovem. Se a família e as experiências nela vividas assume tanta importância, seria de esperar a existência de mais informação e apoio. No entanto, assistimos a avanços tímidos na discussão desta problemática no espaço público. Além disso, a falta de investimento nos serviços de saúde mental resulta numa capacidade de resposta significativamente aquém das necessidades, não sendo raro encontrarmos famílias sem qualquer tipo de suporte para lidar com as exigências acrescidas colocadas pelo problema de saúde mental.

Embora consideremos importante a informação sobre cada quadro clínico, por forma a capacitar a família a melhor compreender o sofrimento e dificuldades decorrentes do problema de saúde mental, optámos por não abordar as diferentes expressões clínicas dos problemas de saúde mental, nem fazer qualquer menção a diagnósticos. Dada a diversidade de problemas existentes, com diferentes combinações de sintomas, gravidade/intensidade e duração/recorrência dos mesmos, consideramos difícil captar numa breve publicação todas as formas possíveis de manifestação. Em alternativa, procurámos encontrar uma definição abrangente de problemas de saúde mental, identificar as principais manifestações sintomáticas, mas sobretudo salientar as duas dimensões transversais a todos eles, o sofrimento e o impacto no funcionamento diário.

Procurámos, ainda, alertar o leitor para o facto do problema de saúde mental não poder ser tratado como uma questão centrada exclusivamente na criança ou jovem. Independentemente

da pessoa que o manifesta, é a conjugação e interação de pontos fortes e vulnerabilidades do indivíduo com os do meio em que vive que determinará o aparecimento e evolução do problema de saúde mental. Além disso, também é importante salientar que a experiência do problema de saúde mental não afeta só o próprio como também a sua rede de apoio, sendo importante identificar o impacto da mesma na dinâmica e funcionamento da família.

Esta publicação pretende, igualmente, identificar os princípios que deverão nortear o apoio à criança e jovem com problemas de saúde mental. Entendemos que mais do que as técnicas ou as estratégias utilizadas por aqueles que prestam apoio, existem um conjunto de princípios que ajudarão cada família a identificar os apoios adequados a prestar, bem como as competências e potencialidades da criança e jovem que devem ser estimuladas no sentido da sua maior autonomia.

Por fim, resta-nos agradecer a todas as famílias com quem tivemos o privilégio de trabalhar e que ao partilharem com a nossa equipa as suas dificuldades, angústias, bem como as soluções que foram experimentando e testando ao longo do seu percurso, contribuíram de forma inequívoca para o enriquecimento da reflexão que agora partilhamos. Esperamos que vos seja útil.

PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL: O QUE SÃO?

A definição de Saúde Mental da Organização Mundial de Saúde salienta as seguintes características “... um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza as suas capacidades, consegue lidar com as fontes de stress normais do dia a dia, pode trabalhar de modo produtivo e frutífero, e é capaz de dar uma contribuição à sua comunidade”. Naturalmente que esta definição contém elementos centrados no adulto, sendo necessário adaptá-la à criança e jovem.

Numa perspetiva de desenvolvimento, podemos dizer que a saúde mental se traduz numa relação satisfatória com o próprio (construção de uma identidade e de um auto-conceito positivos), com os outros (família, pares – amigos, colegas –, etc.) e com os ambientes onde desenvolve o seu quotidiano (casa, bairro, escola, centro de formação, etc.). Ao longo do crescimento a criança realiza um conjunto de aprendizagens que lhe permitem responder adequadamente aos desafios que o meio lhe coloca, de forma cada vez mais autónoma. Se neste percurso a criança se deparar com exigências para as quais ainda não se encontra capaz de responder e se o ambiente não lhe proporcionar apoios adequados para o fazer, isso constitui um fator de risco ao aparecimento de um problema de saúde mental.

Tal como mencionado previamente, os problemas de saúde mental podem assumir múltiplas formas e expressões. Alguns problemas traduzem-se em experiências internas como alterações do foro emocional (ansiedade ou tristeza elevada, etc.) ou ao nível do pensamento (dificuldades de atenção ou concentração, na compreensão dos estados emocionais e intenções dos outros, etc.). Outros assumem formas mais externalizantes como, por exemplo, problemas de comportamento, abuso de substâncias, entre outros. No entanto, não é nenhum destes sintomas que permite o diagnóstico de um problema de saúde mental. Para falarmos em problemas de saúde mental terão que estar presentes mais duas condições: existir sofrimento e o funcionamento da criança ou jovem se encontrar afetado. Cada uma destas dimensões tem que estar significativamente afetada, quer seja pela frequência, intensidade ou pela abrangência de ambientes e situações em que se manifesta o sintoma. Assim sendo, para que um sintoma constitua verdadeiramente um alerta para a existência de um problema de saúde mental, ele terá que ser intenso e frequente, persistir ao longo do desenvolvimento, ser desadequado face à idade da criança, ter repercussões no desenvolvimento psicológico normal ou causar graves restrições em diferentes áreas de vida da criança.

A saúde mental traduz-se numa relação satisfatória com o próprio, com os outros e com os ambientes frequentados no seu quotidiano.

A título de exemplo, podemos dizer que, se uma criança na fase de transição para a escola revelar uma ansiedade elevada, com manifestações de choro, isolamento e resistência na frequência da escola, não estamos perante um problema de saúde mental mas antes perante uma manifestação de sofrimento face a uma transição natural que coloca à criança novos desafios e exigências. Assim sendo, se a família tiver uma atitude contentora, compreendendo a dificuldade e ajudando a criança a regular os seus receios e, simultaneamente, estimular a sua confiança no confronto com o novo ambiente, é grande a probabilidade da manifestação de sofrimento ser meramente transitória e não afetar outras áreas de vida da criança. Se, pelo contrário, a manifestação de ansiedade não se reduzir e o evitamento se tornar recorrente, podendo o mesmo alargar-se a outras áreas de vida, e se a mesma ansiedade dificultar de forma marcada a criação de novos laços com os pares ou com os profissionais de educação e a aprendizagem neste novo ambiente, então sim, poderemos falar de um problema de saúde mental.

FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO EM SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO FAMILIAR

A saúde mental de crianças e jovens é interdependente do funcionamento familiar. É no ambiente e na relação familiar que a criança desenvolve experiências muito importantes para o seu desenvolvimento saudável e para a construção de uma imagem de si e dos outros. Se nesta relação pelo menos um dos cuidadores for atento às reações emocionais da criança, às suas necessidades e responder às mesmas com afeto, esta desenvolve progressivamente uma confiança em si e no ambiente que a cerca, que lhe dá a segurança necessária para explorar o que a rodeia e aprender novas competências.

Para esta relação contribuem tanto as características de temperamento da criança como a(s) do(s) cuidador(es). É verdade que existem crianças com temperamentos mais desafiantes, com maior sensibilidade e reatividade, com menor tolerância à frustração, mais impulsivas ou com uma resposta emocional mais intensa e mais difícil de regular. Nestes casos, as exigências colocadas aos cuidadores tornam-se particularmente elevadas. No entanto, a resposta que estes forem capazes de dar ao longo do crescimento será determinante na evolução destas características.

Imaginemos que o seu filho de seis anos se envolve numa briga na escola. Imaginemos também que é uma criança impulsiva e que sistematicamente perde a cabeça com pequenos incidentes. É natural que este comportamento o preocupe e que se sinta cansado de repetir as mesmas recomendações. Este último acontecimento fê-lo reagir de forma irrefletida, tendo-lhe dado uma reprimenda aos gritos e exaltado. Não será esta uma forma igualmente impulsiva de reagir? Estará o cuidador a ensinar outras formas de lidar com a situação ou, pelo contrário, a modelar uma resposta impulsiva?

Não queremos com este exemplo insinuar que os pais ou cuidadores devem ser sempre exemplares, acima de qualquer crítica. Isso seria negar a condição humana de todos nós, seres essencialmente imperfeitos. O que queremos sublinhar é que a educação e o cuidar de uma criança serão tarefas facilitadas por um conhecimento atento das fragilidades e capacidades da criança, colocando exigências adequadas ao patamar de desenvolvimento em que esta se encontra e ensinando ou modelando formas alternativas de lidar com as exigências do quotidiano.

Ao longo do crescimento, estas experiências na relação com a família vão organizar-se em representações que a criança tem dela mesma (auto-estima), dos outros (expectativas de apoio e atitudinais) e do mundo que a rodeia (os riscos e oportunidades presentes). Estas ideias

As experiências na relação com a família vão organizar-se em representações que a criança tem dela mesma, dos outros e do mundo que a rodeia.

ou representações irão influenciar a forma como a criança ou jovem identifica e regula o que sente e pensa, o modo como aborda ou evita determinados ambientes ou contextos e se relaciona com os outros. Assim sendo, estas características psicológicas poderão transformar-se em fatores de proteção ou risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental.

Vamos imaginar uma criança que tenha de lidar com a separação dos pais. Para qualquer criança este acontecimento será naturalmente provocador de sofrimento. No entanto, as aprendizagens que a criança fez ao longo do seu crescimento podem ajudá-la, ou não, a lidar com este tipo de situação familiar. Se a criança está segura do seu valor e tem uma imagem positiva de si mesma e do amor dos pais por si, apesar do sofrimento que poderá sentir pela separação e da necessidade de conforto pelo mesmo, dificilmente este acontecimento será visto como um risco à sua auto-imagem (a criança interiorizar culpa ou responsabilidade pelo sucedido) ou à representação que tem dos pais (o amor e disponibilidade dos mesmos ficar comprometido). Desta forma, o desafio colocado pela situação será mais facilmente manejável e a criança sentir-se-á mais segura a lidar com o mesmo.

Por outras palavras, a coesão familiar, a comunicação, a qualidade do relacionamento entre pais e filhos e as práticas educativas que envolvam afeto, reciprocidade, estabilidade, confiança e equilíbrio de poder favorecem o desenvolvimento e o bem-estar de crianças e jovens mesmo quando expostos a ameaças ou situações de risco variadas.

Quererá, então, isto dizer que a família falhou na sua função sempre que estamos na presença de um problema de saúde mental?

Não, por três ordens de razões:

- _ É importante referir a componente hereditária, bem como o impacto que pode advir da presença de um problema de saúde mental num dos membros da família. A presença de complicações durante a gravidez e nascimento, problemas de desenvolvimento infantil, bem como de dificuldades de aprendizagem específicas, também pode aumentar o risco de desenvolvimento de um problema de saúde mental;
- _ Ao longo do crescimento a criança vai alargando os ambientes em que se move (bairro, grupos desportivos, escola, etc.), o que lhe permite fazer novas aprendizagens essenciais

à sua autonomia, mas que implica também exposição a novos riscos. Apesar do funcionamento familiar poder funcionar como uma proteção importante no aparecimento de um problema de saúde mental, pode não ser condição suficiente para garantir o bem-estar da criança ou jovem se esta estiver exposta a vários fatores de risco fora de casa;

Por fim, é crucial referir que podemos encontrar fatores de risco sérios para o desenvolvimento de um problema de saúde mental no seio da família. Não devemos menosprezar o impacto de fatores como a separação precoce dos pais, a negligência, a exposição a violência e trauma, a abuso sexual, físico ou emocional, a conflitos ou a desorganização familiar, bem como as dificuldades significativas de comunicação entre os seus elementos. Também é verdade que podemos encontrar fragilidades nas competências dos membros da família (baixa escolaridade, poucas competências pessoais), que poderão representar risco para o desenvolvimento de um problema. No entanto, é igualmente certo que a própria família também está exposta a fatores de risco e de proteção. Não devemos menosprezar o imenso peso de fatores sócio-económicos no agravamento do risco, nomeadamente: pobreza na infância, desigualdade social, exposição a ambientes urbanos, migração e pertença a uma minoria étnica. Uma família muito coesa e equilibrada poderá sofrer períodos de desorganização se enfrentar ela mesma um conjunto de adversidades, sem apoios disponíveis.

Então, quais os fatores que podem contribuir para um funcionamento saudável das famílias?

Lidar com a mudança: A mudança é central na vida e todas as mudanças implicam perdas e ganhos. Para algumas famílias a mudança é bem-vinda. Para outras é vista como ameaçadora. Numa família com crianças e jovens a carga, as necessidades destes evoluem, o que pode implicar mudanças na dinâmica familiar. Se existir resistência à mudança é mais provável que os pais assumam atitudes repressivas o que pode conduzir a tensões familiares;

Comunicação aberta: a capacidade de comunicação entre os elementos da família é crucial. Quanto mais capazes formos de expressar o que sentimos e de ouvir os outros, mais capazes seremos de nos compreender, o que aumenta a probabilidade de todos os elementos se sentirem satisfeitos na vida familiar. De notar que nem sempre isto é fácil de alcançar, uma vez que as famílias poderão ter dificuldade em abordar temas sensíveis ou de conversar sobre situações problema;

Oportunidades de lazer: a partilha de momentos de prazer contribui para a coesão da família e para salientar o que une os seus membros. A vivência desses momentos permite a “acumulação de créditos” que ajudarão a lidar com tensões inevitáveis no seio da família.

Paralelamente, que outras condições constituem riscos para a vida familiar?

Distância da família alargada: a maior parte de nós encontra-se a uma maior distância da família alargada do que há algumas décadas atrás. Isto significa que o que quer se passe no seio da família – bom ou mau – é mais intenso. As pessoas que poderiam providenciar apoio e ajudar a dissolver tensões – tios, tias ou primos – vivem longe;

Deterioração dos laços comunitários: nem todos gozamos do apoio de uma rede coesa de amigos. Mesmo os vizinhos se tornaram estranhos. Os nossos hábitos de consumo e as compras são feitas cada vez mais em hipermercados, existindo pouco contacto com a comunidade ou pessoas do bairro, o que leva ao agravamento do isolamento no espaço doméstico;

Dificuldades económicas: quando o rendimento é limitado, em períodos de crise económica, as pressões agravam-se em casa e no trabalho. As dificuldades vividas em contexto de trabalho, muitas vezes pautadas pela insegurança e conflitualidade, podem adicionar tensão às interações vividas na família. Além disso, se as condições habitacionais forem subdimensionadas para a família, também isso contribui para o aumento de possíveis tensões no relacionamento familiar.

A título de exemplo, pedimos-lhe que imagine uma família monoparental com vários filhos a cargo, numa situação profissional precária e com baixos rendimentos económicos, sem uma rede de apoio disponível. Não será difícil imaginar que o cuidador enfrenta inúmeras situações de stress em simultâneo e que a sua capacidade de responder de forma mais atenta às necessidades de todos os elementos da família poderá sofrer oscilações.

Neste sentido, na leitura que fazemos do funcionamento da família é muito importante não esquecer variáveis fundamentais – o contexto sócio-económico das mesmas e os apoios de que dispõe (profissionais ou informais), o ciclo de vida da própria família (ex. se tem filhos e idosos a cargo) e acontecimentos significativos que se tenham registado (doença, separação, falecimento), caso contrário corremos o risco de desvalorizar injustamente todos os esforços e empenho na vida familiar.

IMPACTO NA DINÂMICA FAMILIAR

Na secção anterior, explorámos o papel da família como fator de proteção ou risco ao aparecimento de um problema de saúde mental na criança ou jovem. No entanto, seria igualmente redutor considerar que o problema de saúde mental só afeta o próprio, não tendo impacto nos seus familiares.

Quando começam a surgir os primeiros sinais de sofrimento, é natural que os cuidadores sintam apreensão e desorientação sobre o que se passa. Tal como mencionámos anteriormente, existem sintomas transitórios em resposta a fatores de stress que a criança enfrenta no seu quotidiano e que se resolvem com algum suporte dos que lhe são queridos, não exigindo cuidados especiais. É comum os cuidadores perguntarem-se se se trata de uma fase, bem como existirem perspetivas diferentes entre os familiares, com alguns a considerar que existem razões para preocupação e outros que as desvalorizam. Além disso, existem sintomas que mais facilmente associamos a problemas de saúde mental (ansiedade ou tristeza marcadas, por exemplo), enquanto outros são mais frequentemente atribuídos a problemas de disciplina ou de educação (problemas de comportamento). Todas estas questões, associadas à falta de informação para o público geral sobre esta temática, tornam difícil a identificação do problema e o acesso rápido aos cuidados especializados.

Identificado o problema, não são menos comuns reações emocionais fortes nos elementos da família. Os sentimentos de culpa, zanga e medo são frequentes e têm implicações diretas sobre o bem-estar e relação entre os familiares. Efetivamente, o entendimento que cada um tem do problema pode traduzir-se em atitudes diferentes face ao mesmo, em conflitos entre os cuidadores ou em distanciamento entre os membros da família.

Quando existe mais do que um filho, pode ser difícil conciliar a atenção e cuidado, criando desequilíbrios na resposta às necessidades de todos os elementos da família. Além disso, a relação com a família alargada também pode sofrer alterações, na medida em que todos terão uma opinião sobre as causas e resposta adequada ao problema, podendo resultar tanto em apoio como em tensão para os cuidadores. As exigências acrescidas na prestação de cuidados, aliadas a falta de compreensão dos que se relacionam com a família, pode resultar no isolamento progressivo da família e a um sentimento de sobrecarga.

Efetivamente, além da atenção aos sinais de mal-estar e ao cumprimento do tratamento, é comum a criança ou jovem manifestar dificuldades em atividades de vida diária que anteriormente desempenhava com autonomia (higiene ou cuidado pessoal, em tarefas da casa, deslocações fora de casa, etc.) ou demorar mais tempo na aquisição dessa mesma autonomia, aumentando a necessidade de apoio e orientação nestas tarefas. A par disto, a família tem ainda que enfrentar e se orientar dentro do sistema de saúde mental, procurar informação sobre o problema e o respetivo tratamento, na procura das respostas e apoio mais adequados para a criança ou jovem.

Por fim, não menos importante, assegurar os cuidados de saúde e prestar o apoio adequado pode criar dificuldades na vida profissional dos cuidadores.

Em resumo, podemos agrupar os possíveis impactos nas seguintes áreas:

1. Na família e relações

- _ Alterações no tempo em conjunto (falta ou excesso)
- _ Dificuldades na comunicação
- _ Tensão nas relações familiares
- _ Sentirem-se distantes entre si
- _ Culpabilizarem-se mutuamente
- _ Efeitos nos restantes membros da família, crianças, irmãos e família alargada
- _ Lidar com o estigma associado
- _ Isolamento

2. Emocionais

- _ Sentir stress
- _ Sentimentos de perda
- _ Efeitos sobre a própria saúde mental
- _ Ansiedade relativamente ao futuro
- _ Receio dos riscos e, em algumas situações, da própria segurança pessoal
- _ Solidão/isolamento
- _ Gerir a incerteza
- _ Frustração e zanga

3. Qualidade de vida

- _ Dificuldades financeiras
- _ Limitações nas atividades sociais e nas relações de amizade
- _ Problemas no trabalho
- _ Alterações das rotinas domésticas
- _ Abdicar da vida pessoal para além da prestação de cuidados
- _ Dificuldade em orientar-se dentro do sistema de saúde mental
- _ Desconhecimento de fontes de apoio

4. Saúde

- _ Sentir-se extremamente cansado(a)
- _ Sem tempo para relaxar ou fazer exercício
- _ Alterações no apetite
- _ Dificuldades de sono
- _ Sentir-se sob stress
- _ Sentir-se deprimido(a)

O PAPEL DA FAMÍLIA NO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO

Para falarmos do papel da família no processo de recuperação, em primeiro lugar temos que definir o que entendemos por recuperação. Quando falamos de problemas de saúde mental podemos estar a falar de problemas despoletados por transições expectáveis para a idade (ex: transição entre ciclos da escola) ou por acontecimentos significativos de vida (ex: morte de um familiar, emigração, etc.) e que face a uma intervenção atempada são ultrapassados sem que haja recorrência do problema. No entanto, outros existem que se referem a problemas de desenvolvimento mais abrangentes que colocarão desafios ao longo da vida. Outros ainda, têm uma evolução crónica e cíclica, existindo períodos mais ao menos longos em que o problema não se manifesta, não deixando contudo de existir o risco de reemergir.

No primeiro caso o processo de recuperação refere-se estritamente à recuperação clínica, que requer o tratamento de sintomas, a redução de sofrimento e o restabelecer do funcionamento social. No segundo e terceiro, a par da recuperação clínica, será importante apoiar a criança ou jovem no seu processo de recuperação pessoal, ou seja a forma como integra a experiência do problema de saúde mental na sua identidade pessoal e no seu projeto de vida.

Relativamente ao papel da família no processo de recuperação clínica é crucial que os familiares compreendam o que se passa para que possam apoiar o processo de recuperação, sendo, portanto, de importância primordial a relação com os profissionais que acompanham a criança e jovem. Naturalmente, o contato com os profissionais assumirá diferentes formas dependendo da idade da criança ou jovem, sendo de esperar que com um adolescente ou jovem adulto a reunião com a família se realize na presença do mesmo. No entanto, qualquer que seja a idade, é importante que a família compreenda o que é o problema, em que consiste o seu tratamento e qual o seu papel no mesmo. Fundamental também é a informação que a família pode dar sobre a evolução da criança ou jovem à equipa que o acompanha, de modo a verificar se a intervenção é adequada ou se será necessário fazer algum ajustamento.

O apoio ao processo de recuperação aconselha uma atitude em que se equilibre a validação e o desafio. Passamos a explicar. É importante para a criança ou jovem, que se depara com dificuldades, encontrar na família um espaço onde compreendam o que está a viver. Estar disponível para ouvir o que a criança sente, pensa ou as dificuldades que encontra no seu quotidiano e demonstrar empatia pelo sofrimento,

O apoio ao processo de recuperação aconselha uma atitude em que se equilibre a validação (compreensão) e o desafio (estímulo à autonomia).

ou seja validá-lo, ajuda a que se sintam compreendidos e só isso é extremamente importante para a confiança dos mesmos. No entanto, é igualmente importante transmitir uma perspectiva positiva sobre a capacidade da criança ou jovem superar essas mesmas dificuldades, isto é desafia-la, estimulando-a(o) a dar passos progressivos que estejam ao seu alcance.

Uma nota de aviso: o equilíbrio entre a validação (compreensão) e o desafio (estímulo à autonomia) não é tarefa fácil. Esta atitude exige um conhecimento aprofundado das dificuldades vividas pela criança ou jovem, quer seja na regulação das emoções e pensamentos, na gestão do dia a dia e na relação com os outros. O principal desta atitude é estimular a criança ou jovem a experimentar novos desafios que estejam um pequeno passo à frente do que se encontra no momento presente. Além disso, exige também uma atitude que elogie os esforços no sentido da autonomia, independentemente dos resultados, e que desdramatize resultados negativos, passando uma mensagem de que é natural encontrarem-se obstáculos pelo caminho e que o esforço continuado permitirá ultrapassar o problema.

Para que se torne mais compreensível o que pretendemos transmitir, iremos dar três exemplos relativos às áreas mencionadas.

No que diz respeito à regulação das emoções e pensamentos, tomemos como exemplo uma criança que manifesta sintomas de depressão e que revela desespero e descrença na sua capacidade de enfrentar o dia seguinte na escola. Em conversa com a criança poderá ser importante rever com ela as experiências recentes na escola e ajudá-la a identificar aspetos positivos, situações mais difíceis que soube resolver e pensar o que poderá fazer de diferente se voltarem a acontecer situações que não soube resolver no passado. Inicialmente poderá ser muito importante a família conseguir identificar os aspetos positivos e elogiar todos os esforços da criança, de modo a estimular a sua confiança. Progressivamente, poderá começar a pedir à criança para que lhe diga o que correu bem no dia que passou e o que fez de positivo, de modo a estimular gradualmente a capacidade da própria criança regular pensamentos e emoções que afetam o seu bem-estar.

No que diz respeito às competências de vida diária, não é raro verificar-se um retrocesso nos cuidados de higiene e pessoais da criança ou jovem que se encontra em sofrimento. Além de alertar para a importância destes cuidados no seu bem-estar, a família poderá inicialmente acompanhar a criança na realização de todas estas tarefas, estimulando-a a retomar

hábitos saudáveis. Progressivamente, pode criar uma tabela com estas tarefas a colocar no frigorífico ou no quarto da criança e pedir-lhe que registre as tarefas que cumpriu, revendo com ela as tarefas realizadas, elogiando esses passos e pensando em conjunto sobre estratégias para ultrapassar o evitamento de outras. Inicialmente pode rever a tabela diariamente, espaçando progressivamente o tempo de intervalo à medida que a criança se torna mais autónoma na realização das mesmas.

No que diz respeito à vida social, tomemos como exemplo uma jovem com uma ansiedade muito marcada na relação com os outros e que evita todo e qualquer contacto social. Como primeiro passo, será muito difícil para a jovem enfrentar atividades de grupo em que se tenha de confrontar com muitas pessoas em simultâneo. Assim, será importante encontrar atividades menos exigentes que possam ajudá-la a dar os primeiros passos no confronto com aquilo que receia. É importante manter em mente que não existem receitas ou respostas certas, o mais importante é perceber com a criança ou jovem qual o passo que considera mais acessível e que tipo de apoio precisa para o enfrentar. Poderá ser a realização de compras na mercearia ao pé de casa num horário em que encontre poucas pessoas ou outra qualquer atividade que a jovem considere mais fácil de lidar. Pode também acontecer que no início seja útil ir acompanhada de um familiar de modo a ganhar a confiança necessária antes de começar a enfrentar por si as situações que teme.

No apoio ao processo de recuperação é muito importante estar atento e procurar evitar duas atitudes que podem ser prejudiciais a uma boa evolução.

Uma é a sobreproteção, em que os cuidadores procuram responder a todas as necessidades da criança ou jovem e protegê-lo de qualquer dificuldade ou contrariedade. Esta atitude é naturalmente compreensível, não é fácil para a família testemunhar o sofrimento de um ente querido e uma das funções principais da família é a proteção dos seus elementos. No entanto, a médio prazo esta atitude contribui para que a criança não tenha oportunidade de desenvolver novas competências, nem a confiança nas suas capacidades, estimulando um funcionamento mais dependente da família e pouco promotor do crescimento.

Outra atitude a evitar é a crítica constante ou uma atitude hostil na relação com a criança ou jovem. É comum encontrarmos esta atitude em cuidadores com dificuldade em aceitar o problema de saúde mental. Não é fácil aceitar que o familiar tem dificuldades que não

No apoio ao processo de recuperação é muito importante estar atento e procurar evitar duas atitudes que podem ser prejudiciais a uma boa evolução: a sobreproteção e o criticismo/hostilidade.

controla. Por vezes, sentem que aceitá-lo significa desistir da recuperação e baixar os braços. Neste sentido, comunicam com a criança ou jovem sem tomar em consideração as dificuldades sentidas e esperando da sua parte um funcionamento típico da sua idade. O aspeto positivo desta atitude é que tem subjacente a expectativa de que a pessoa recupere. No entanto, esta forma de interação onde domina a crítica e a hostilidade não facilita o processo de recuperação. Para alguém que está em sofrimento e que vivencia diariamente dificuldades, a última coisa que precisa é que alguém próximo lhe lembre continuamente que está a falhar as expectativas que os outros têm de si. Alguém que se sente fragilizado não beneficia de recordar continuamente as suas dificuldades. Precisa antes de alguém que as compreenda e que transmita esperança e confiança na sua capacidade de superar o momento que está a viver. No entanto, isto não significa que a família não pode zangar-se ou criticar a criança ou jovem. Pode

obviamente fazê-lo, mas estando atenta a duas condições essenciais: ao expressar zanga deverá fazê-lo relativamente a comportamentos ou atitudes que estejam sob o controle da criança, deverá dizer o que lhe desagrada especificamente e o efeito que tem em si esse comportamento, de uma forma calma e firme.

Como mencionado anteriormente, nos problemas de saúde mental de natureza crónica, a par da recuperação clínica, será importante apoiar a criança ou jovem no seu processo de recuperação pessoal, ou seja a forma como integra a experiência do problema de saúde mental na sua identidade pessoal e no seu projeto de vida. É importante não esquecer que a criança que se encontra em crescimento está a desenvolver uma identidade pessoal e o problema de saúde mental, com as dificuldades associadas, pode ter repercussões importantes nesta tarefa e, consequentemente, na forma como a criança se imagina no futuro.

Existem quatro tarefas importantes no processo de recuperação que passamos a apresentar, explicando o modo como a família pode apoiar a criança ou jovem nas mesmas:

1. A primeira tarefa de recuperação é desenvolver uma identidade positiva independentemente de se sofrer de um problema de saúde mental. A família pode ter um papel importante nesta tarefa uma vez que a nossa identidade se vai formando na interação com o mundo que nos rodeia. Devolver à criança ou jovem uma imagem positiva do mesmo, equilibrando as fragilidades com qualidades pessoais, ajudá-la a desenvolver uma identidade em que

possa integrar a experiência das dificuldades vividas, sem que a mesma tome conta da identidade no seu todo. Esta questão é particularmente importante, uma vez que resulta dela a confiança com que a criança ou jovem encarará o futuro e definirá um projeto de vida.

2. Dar um significado ao “problema de saúde mental”. É importante estar disponível para falar com a criança ou jovem sobre o entendimento que esta(e) tem da experiência que se encontra a viver, procurando perceber que explicações encontra para a sua situação. É particularmente importante estar atento a atribuições exclusivamente internas do problema (ex: sou diferente, fraco) ajudando a criança ou jovem a fazer sentido da experiência sem comprometer a sua auto-eficácia, confiança nas suas capacidades de alcançar metas importantes para si.

3. Auto-regulação do problema de saúde mental. É verdade que o problema de saúde mental requer ajuda especializada para o seu tratamento. A par disso, tal como em qualquer problema de saúde crónico, é particularmente importante que a pessoa que sofre do problema aprenda a geri-lo e a saber o que contribui para o seu bem-estar, bem como aquilo que constitui fator de risco. Claramente a questão da auto-regulação deve ser adequada ao nível de desenvolvimento da criança, mas é possível desde cedo estimular este conhecimento pessoal. Assim, para uma criança ansiosa poderá ser útil que a família comente e estimule a criança a utilizar atividades que ajudaram no passado a regular a ansiedade. Um simples comentário, como “Na semana passada também te sentias assim. Lembras-te que quando me ajudaste na cozinha isso te distraiu e ajudou? Queres voltar a experimentar e ver se ajuda?”.

4. Desenvolver papéis sociais valorizados. A última tarefa da recuperação pessoal envolve a retoma de papéis sociais valorizados ou a aquisição de novos papéis. Ao longo do crescimento, a criança vai aprendendo novos papéis fora da esfera familiar, nomeadamente de amigo, aluno, colega, etc. Os papéis sociais valorizados providenciam os alicerces para o surgimento da nova identidade da pessoa em recuperação. Nesta tarefa, poderá ser particularmente importante a família manter os canais de comunicação abertos com a escola, os grupos desportivos ou outros ambientes em que a criança ou jovem participe de modo a sensibilizar pessoas chave desses ambientes (diretor de turma, professores, entre outros) para as suas necessidades de apoio, promovendo assim experiências de sucesso vitais para a sua integração.

CUIDAR DE SI PARA MELHOR CUIDAR

O processo de recuperação de que acabámos de falar na secção anterior não se esgota no indivíduo que sofre de um problema de saúde mental. A própria família e cuidadores beneficia ao criar um espaço e tempo dedicado à sua recuperação.

É frequente que o aparecimento de um problema de saúde mental crie novas dinâmicas no seio da família. Muitas dessas dinâmicas são naturais e compreensíveis, organizando a família para cuidar do elemento mais frágil. No entanto, a médio e longo prazo podem gerar desequilíbrios e riscos para o equilíbrio e harmonia da família.

Não é raro que a atenção e cuidado investido na recuperação e apoio da criança ou jovem com problemas de saúde mental resulte no descuidar de outras necessidades da família, nomeadamente do cuidar da relação de casal, do acompanhamento da irmã ou irmão saudável, etc.. Neste sentido, é fundamental que a família esteja atenta e recupere espaço para cuidar de todos os seus elementos, de modo a prevenir a criação de novas tensões e/ou ressentimentos.

A par disso, é extremamente importante que os principais cuidadores cuidem de si. Pode parecer estranha esta recomendação, sobretudo para quem o desejo maior é apoiar o seu ente querido. É frequente encontrarmos cuidadores que descuidam as suas necessidades, acreditando que o seu bem-estar será reconquistado através da recuperação do familiar de quem cuidam. Sendo natural esta expectativa, existem razões que a desaconselham.

Uma razão é que a evolução de um problema de saúde mental raramente é linear. São frequentes os avanços e recuos no processo de recuperação, deixando os cuidadores à mercê de uma montanha russa emocional. A dor e o desespero dos cuidadores podem ser muito destrutivos se a evolução do problema não corre como esperado. A angústia pelo futuro do familiar pode ser um peso que se vai agravando com o passar do tempo. Tudo isto, acrescido das exigências do dia a dia, pode provocar uma série de sintomas psicológicos e físicos a que se terá dado o nome de síndrome do cuidador.

A própria família e cuidadores beneficia ao criar um espaço e tempo dedicados à sua recuperação.

Neste síndrome, os cuidadores podem começar a manifestar os seguintes sintomas:

1. Insónias
2. Alterações do comportamento alimentar
3. Perturbações psicossomáticas
4. Ansiedade
5. Pessimismo
6. Sintomas de depressão
7. Sentimentos de culpa
8. Isolamento social
9. Incapacidade no desempenho de competências laborais, sociais e de lazer
10. Irritabilidade e falta de paciência
11. Dificuldade em ser tolerante perante as dificuldades do familiar com problemas de saúde mental

Não será difícil perceber que um cuidador que se encontre bem estará em melhores condições de oferecer o apoio necessário à criança ou jovem com problemas de saúde mental. Além disso, é importante para a criança ou jovem perceber que o seu problema não é destrutivo para a família e que apesar das dificuldades colocadas pelo mesmo é possível mantê-la sã. Neste sentido, criar um espaço e tempo para o cuidador tomar conta de si é um direito e um imperativo.

Não existem receitas sobre o melhor modo de cuidar de si. Cada pessoa é única e o que contribui para o seu bem-estar é pessoal e intransmissível, pelo que será difícil ir além de algumas orientações gerais. No entanto, é possível traçar três linhas orientadoras, a saber: desenvolver atividades que permitam relaxar e diminuir as tensões a que se encontra sujeito, dedicar-se a temas do seu interesse ou a atividades que lhe dão prazer, retomar contato com as pessoas da sua rede social (família alargada, amigos, etc.) ou criar novas relações sociais. De seguida, apresentamos algumas sugestões:

1. Organize o seu tempo de modo a poder realizar coisas que lhe dão gosto e prazer. Desfrute do seu tempo livre;
2. Procure recursos pessoais que o façam relaxar e distrair;
3. Aprenda com a experiência: procure estar preparado para enfrentar problemas recorrentes;
4. Partilhe os seus problemas e sentimentos com familiares e amigos. Cultive as suas amizades e relações afetivas;
5. Converse com outros pais e familiares que têm o mesmo tipo de problemas e aprenda a partilhar conselhos práticos;
6. Participe em grupos de auto-ajuda, em associações de familiares de pessoas com problemas de saúde mental;
7. Participe em iniciativas cívicas que sensibilizem a sociedade para este problema e ajudem também a exercer pressão junto dos órgãos políticos, no sentido de poderem ser desenvolvidas normas e leis que apoiem os serviços sociais e comunitários de modo a melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem de problemas de saúde mental e dos seus familiares;
8. Procure apoio espiritual. Qualquer que seja a sua fé religiosa procure nela um consolo espiritual. Exercite a meditação em valores transcendentais da vida, valorize a vida como uma oportunidade única, fomente o valor das pessoas, o direito de cada um poder ser diferente e de não ser marginalizado perante a sociedade.

Infelizmente, nem sempre é possível prevenir a manifestação de sinais de alerta e de mal-estar, reativos às exigências colocadas pela prestação de cuidados. Se apresenta alguns dos sintomas de depressão descritos de seguida, é importante que tente lidar com este problema. A depressão pode sugar-lhe a energia, diminuir a sua capacidade de resolver problemas, torná-lo(a) irritável, e interferir com a sua capacidade de ajudar o seu familiar.

Existem vários sintomas diferentes de depressão. Os sintomas mais comuns podem ser agrupados em três grandes categorias: perturbações do humor (ex. tristeza, culpa, irritabilidade), pensamentos negativos (falta de esperança, sentimentos de impotência e auto-desvalorização) e alterações físicas e comportamentais (perda de apetite, alterações de sono, perda de energia, lentificação, isolamento social, agitação).

Programar acontecimentos agradáveis e aumentar o grau de atividade podem ser estratégias a considerar. Para muitos familiares o peso de ter alguém próximo da família que sofre de um problema de saúde mental é tão grande que deixam de dar atenção às suas próprias necessidades, incluindo a participação em atividades recreativas e saudáveis, pois focam toda a sua atenção em ajudar o seu familiar. Como resultado a depressão ataca, muitas vezes misturada com sentimentos de ressentimento. Pode combater esta depressão pondo de parte algum tempo para si, para ter atividades que são agradáveis, de desenvolvimento pessoal, ou ambos – por exemplo, aulas de arte, exercícios de manutenção, ponto cruz, ou pesca.

Cuidar de alguém com um problema de saúde mental pode também resultar no aparecimento de sintomas de ansiedade. Já mencionámos que a evolução de um problema de saúde mental não é linear, mesmo os problemas que surgem em resposta a crises e passíveis de resolução, frequentemente sofrem avanços e retrocessos no percurso do tratamento. Lidar de modo eficaz com estes sentimentos de ansiedade é crucial para melhorar a sua satisfação com a vida, podendo também ter efeitos benéficos na relação com o seu familiar, bem como com outros elementos da família.

No âmago da maioria das ansiedades está a preocupação relativamente à imprevisibilidade e falta de controlo sobre os acontecimentos que o(a) rodeiam. Ao informar-se sobre o problema de saúde mental, incluindo os sintomas, o percurso e tratamento, e ao desenvolver estratégias para lidar com os problemas habituais, tal como o stress, problemas de comunicação e sintomas específicos, está a aumentar a sua capacidade de apoiar o processo de recuperação do seu familiar. Isto resultará, a longo prazo, na redução da sua ansiedade. Entretanto, pode utilizar estratégias para reduzir a ansiedade, a curto prazo, tais como a respiração profunda, o relaxamento muscular, ou quaisquer atividades que o(a) ajudem a descontrair e a ter momentos de prazer.

O choque e perturbação causados pelo aparecimento do problema de saúde mental no seu familiar resulta frequentemente no facto dos elementos da família se isolarem e passarem menos tempo com os seus amigos. Isto pode dever-se ao facto de alguns elementos da família sentirem vergonha, ou passarem mais tempo a cuidar do seu familiar, ou ambos. Os relacionamentos sociais são uma fonte importante de bem-estar e apoio para a maioria das pessoas, e sem estas relações estamos mais vulneráveis à depressão e/ou a problemas de ansiedade. Aumentar o tempo que passa com os seus amigos ou fazer novos amigos pode fortalecer a sua rede de apoio social, reduzindo os sinais de mal-estar.

Se tem estado a evitar as pessoas devido à perturbação do seu familiar, pode ser necessário explorar diferentes maneiras de conhecer outras pessoas, tais como participar em acontecimentos públicos ou juntar-se a um grupo com interesses semelhantes aos seus. Tornar-se sócio de uma associação de familiares de pessoas com problemas de saúde mental pode ser uma maneira de conseguir o tão desejado apoio social para o(a) ajudar a lidar com o problema do seu familiar e a estabelecer contactos sociais que podem resultar em amizades duradouras.

O APOIO SOCIAL E A AJUDA MÚTUA

Quando numa família ocorre o aparecimento de um problema de saúde mental todos os aspetos da vida quotidiana se tornam mais complexos, aumentando assim a necessidade de apoio e ajuda para a família conseguir manter a sua estabilidade emocional.

A promoção de grupos de ajuda mútua por parte das associações de famílias tem-se revelado uma das formas mais eficazes na aprendizagem de como ultrapassar os problemas do dia a dia. Quando se trata de abordar problemas da vida diária, muitas vezes é mais indicado o conselho de alguém que já tenha passado pelo mesmo do que ouvir algo sobre uma teoria relativa às relações humanas.

Podemos definir um Grupo de Ajuda Mútua (GAM) como um grupo de pessoas que têm um problema comum e que se reúnem para discutir e partilhar formas de lidar com o mesmo.

Um Grupo de Ajuda Mútua (GAM) reúne pessoas que têm um problema comum para discutir e partilhar formas de lidar com o mesmo.

Sendo a sua finalidade ajudar os familiares a superarem os problemas que advêm da prestação de cuidados, podem oferecer:

1. Compreensão, força e ânimo de quem conhece bem o problema;
2. Partilha de experiências que podem ser de grande utilidade para resolver problemas que possam surgir na prestação de cuidados e relação;
3. Possibilidade de fazer novos amigos e de estabelecer relações afetivas de compreensão mútua;
4. Estímulo e motivação para a resolução dos problemas, superando as atitudes derrotistas que nos fazem “empurrar” os problemas e as dificuldades.

Estes grupos devem ser pequenos e informais podendo funcionar dentro de uma instituição, tal como associações de familiares ou outras ligadas às unidades de saúde mental pública ou privada. Estas reuniões devem realizar-se periodicamente e habitualmente são dirigidas por um dos familiares do grupo. É importante referir que os elementos do grupo de auto-ajuda estabelecem uma relação horizontal, ou seja, “entre iguais” (onde não existem hierarquias) e onde cada experiência e cada opinião são escutadas e respeitadas pelos outros elementos.

Do
do
m
m

NOTAS FINAIS

Procurámos com esta publicação partilhar alguns conceitos base na área da saúde mental e identificar os princípios que deverão orientar o apoio à criança ou jovem com problemas de saúde mental no seio da família. O processo de recuperação e o apoio ao mesmo não tem um caminho único, sendo natural que seja acompanhado de muitas dúvidas e inquietações por parte de quem presta os cuidados. Tendo consciência do desafio que representa esta tarefa, procurámos fornecer algumas linhas orientadoras, como um mapa que sinaliza caminhos mais seguros e chama a atenção para algumas estradas mais acidentadas. No entanto, o percurso de cada família é único e singular e faz-se caminhando, trata-se essencialmente de um processo de descoberta, com riscos e surpresas. Tal como fazemos em terras desconhecidas, também as famílias podem parar e pedir novas orientações em momentos que se sintam perdidas ou menos confiantes. Mas é importante não esquecer que, ao longo da viagem, a força motriz que permite avançar são os laços da família e que os princípios enunciados são uma simples bússola de orientação. Acreditamos que chegarão a bom porto.



BIBLIOGRAFIA

- Cloutte, P. (1995). *How to survive family life*. Mind (National Association for Mental Health), London.
- Fadden, G.; James, C.; Pinfold, V. (2012). *Caring for Yourself – self-help for families and friends supporting people with mental health problems*. Rethink Mental Illness and Meriden Family Programme. Birmingham: White Halo Design.
- Herrman, H.; Saxena, S.; Moodie, Rob (Eds.) (2005). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice : report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. World Health Organization, Geneva.
- Marques, C., Cepeda, T. (2009). *Saúde Mental Infantil e Juvenil nos Cuidados de Saúde Primários*. Coordenação Nacional para a Saúde Mental.
- Poletto, M., Koller, S. (2008). *Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção*. Estudos de psicologia, 25 (3), pp 405-416.
- Sampaio, D.; Cruz, H.; Carvalho, M.J. (Eds.) (2011). *Crianças e Jovens em Risco – A família no centro da intervenção*. Principia, Cascais.
- Santos, M. C. (2013). *Problemas de Saúde Mental em Crianças e Adolescentes - Identificar, Avaliar e Intervir*. Edições Sílabo, Lda.
- Slade, M. (2011) *100 Modos de Apoiar a Recuperação Pessoal: Um Guia para Profissionais da Saúde Mental*. trad. M. Cruz, revisão E. Gonçalves e M. Ferraz, Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental.
- World Health Organization (2004). *Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options : summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse*. WHO, Geneva.

FICHA TÉCNICA

PROMOVE-TE: UM PROJETO PILOTO EM SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E JOVENS

Saúde Mental de Crianças e Jovens:
A Recuperação em Contexto Familiar

Edição: ARIA - Associação de Reabilitação e Integração Ajuda

Autoria: Projeto PROMove-te
(Diogo Lima, Inês Simões e Maria João Jorge com revisão de Teresa Ribeiro e Carla Silva)

Depósito Legal: 406683/16

Impressos 250 exemplares em Lisboa, na Escala 3, Lda.

Versão digital disponível para descarregar gratuitamente em:
www.aria.com.pt

PROMOTOR:



CO-FINANÇADO POR:



FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN
CIDADANIA ATIVA



PARCEIROS:







ARIA Associação de Reabilitação
e Integração Ajuda

Quinta do Cabrinha, Loja 9A, 9B
Avenida de Ceuta, 1300 Lisboa
www.aria.com.pt



ARIA Associação de Reabilitação
e Integração Ajuda

Quinta do Cabrinha, Loja 9A, 9B
Avenida de Ceuta, 1300 Lisboa
www.aria.com.pt

PROMOTOR:



ARIA Associação de Reabilitação
e Integração Ajuda

CO-FINANCIADO POR:



FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN
CIDADANIA ATIVA



PARCEIROS:

