

MURALENTREVISTA

CURSO DE JORNALISMO UNAERP
AV. COSTÁBILE ROMANO, 2201 | (16) 3603.6716

DEZEMBRO DE 2024

ANO 9 | RIBEIRÃO PRETO

ENTREVISTA: NAIARA ALVES

Psicologia pode ajudar crianças a serem mais felizes

Traumas na infância podem comprometer ou afetar a saúde física e mental ao longo da vida

Repórteres: Eduardo Vergani e Vinicius Pereira

Os traumas na infância, como divórcios, o uso excessivo de tecnologia e até mesmo mudanças comportamentais podem impactar profundamente a saúde mental das crianças, reformulando suas interações sociais e emocionais. Em uma conversa com a psicóloga Naiara Alves, ela conta como esses fatores influenciam o desenvolvimento infantil e como é possível identificar os sinais de sofrimento emocional, além de compartilhar formas de apoio, como a escuta ativa, apoio prático e incentivo a buscar um profissional para quem enfrenta transtornos ou tem depressão, destacando a relevância da psicologia na promoção da saúde mental no futuro.



MURAL ENTREVISTA – Certos traumas em crianças podem influenciar na questão dela ser tímida ou ter dificuldades com a amizade?

NAIARA ALVES – Sim, traumas na infância podem ter um impacto significativo no desenvolvimento social de uma criança. Experiências traumáticas, como abuso, negligência, ou até mesmo situações estressantes como divórcio dos pais, podem afetar a maneira como a criança se relaciona com os outros. Crianças que passaram por traumas podem desenvolver comportamentos de timidez, insegurança ou dificuldade em estabelecer amizades, pois podem ter medo de se abrir ou confiar nas pessoas. Além disso, elas podem ter uma percepção distorcida de si mesmas e dos outros, levando a dificuldades na interação social.

Quais são os sinais mais comuns de que uma criança

está sofrendo com um trauma?

Os sinais podem variar bastante, mas os principais são mudanças de comportamento, dificuldade de sono, apego excessivo, mudanças de humor, sintomas físicos, dificuldades na escola e de socialização em geral.

Como eventos estressantes, como divórcios ou mudanças, podem impactar a saúde mental das crianças?

Podem ocasionar ansiedade, medo, mudanças significativas de comportamento (agressividade, irritabilidade, retraimento social), sentimento de culpa, problemas de autoestima, dificuldade de estabelecer vínculos, entre outros. É muito importante que pais e/ou cuidadores estejam atentos às necessidades emocionais das crianças durante esses períodos e ofereçam um ambiente seguro e acolhedor para que

elas possam expressar seus sentimentos.

O uso excessivo de tecnologia e redes sociais pode afetar a saúde mental de uma criança?

Sim, tudo que é em excesso, traz prejuízos a longo prazo, tais como ansiedade, depressão, isolamento social, distúrbio do sono, vício, dependência, cyberbullying, dificuldade de concentração, entre outros. A tecnologia é boa e importante, desde que seja utilizada de forma equilibrada e com limites.

Como as escolas e pais podem dar uma maior atenção a essas crianças?

Criando um canal de comunicação aberto e efetivo. É importante que as necessidades das crianças possam ser ouvidas e atendidas. Promover um ambiente escolar e familiar que valorize a diversidade, onde todas as crianças se sintam acolhidas e respeitadas.

Certas emoções podem desencadear doenças?

Sim, podem desencadear ou agravar doenças físicas e mentais. As nossas emoções têm um impacto significativo na saúde geral e cuidar da saúde mental é fundamental para prevenir doenças físicas. Por exemplo, estresse e ansiedade podem levar a problemas cardíacos, hipertensão e até mesmo enfraquecimento do sistema imunológico. Já a depressão está associada a uma variedade de condições físicas, como dor crônica, problemas gastrointestinais e doenças autoimunes.

Olhando de fora, como uma pessoa que não é psicóloga pode ajudar alguém que sofre de depressão?

É possível oferecer algumas formas de apoio, como praticar a escuta ativa, que é estar presente e ouvir sem julgamentos. Às vezes, só de ter alguém para desabafar já faz uma grande diferença e alivia os sintomas do outro. Incentive a pessoa a buscar ajuda profissional, como um psicólogo ou psiquiatra. Também existem outros serviços de saúde mental, como o CAPS e o Centro de Saúde Mental 24h. Oferecer apoio prático como fazer compras ou acompanhar a pessoa a consultas médicas, [também] pode aliviar um pouco a carga emocional.

Como você enxerga pessoas que julgam os indivíduos que fazem terapia?

Penso que o julgamento sobre a terapia muitas vezes vem de uma falta de compreensão sobre o que ela realmente representa. Muitas pessoas ainda têm estigmas em torno da saúde mental e podem ver a terapia como um sinal de fraqueza, ou que a pessoa é "louca" ou "doida", quando na verdade é um passo corajoso em direção ao autoconhecimento e ao bem-estar. É importante lembrar que buscar ajuda é algo positivo e que pode beneficiar não só a pessoa

que está em terapia, mas também aqueles ao seu redor.

Em sua visão, como psicóloga, é possível viver o mundo sem pré-julgamentos ou qualquer tipo de culpa?

Não... Acredito que seja muito difícil eliminar completamente pré-julgamentos, pois nossos preconceitos e sentimentos de culpa são frequentemente influenciados por experiências passadas, educação, cultura e até mesmo instintos de sobrevivência.

Quais contribuições a psicologia pode ter no futuro?

A psicologia pode se adaptar e contribuir de maneira significativa para enfrentar os desafios sociais, emocionais e comportamentais do futuro. Principalmente, poderá contribuir cada vez mais para a saúde mental e digital, como os atendimentos online pós-pandemia, intervenções comunitárias, diversidade e inclusão. ◆

EXPEDIENTE

O projeto Laboratorial MURAL ENTREVISTA é desenvolvido como atividade prática da disciplina Técnicas de Redação e Reportagem, ministrada na 2ª etapa do curso de Jornalismo da Unaerp – Universidade de Ribeirão Preto.

COORDENAÇÃO DO CURSO DE JORNALISMO

Profº Geraldo José Santiago

ORIENTAÇÃO E EDIÇÃO

Profª Elivanete Zuppolini Barbi

PAUTAS, ENTREVISTAS E REDAÇÃO

Alunos da disciplina Técnicas de Redação e Reportagem – 2ª etapa

APOIO TÉCNICO

Janio Warlem (Lecograf-Laboratório de Editoração Eletrônica e Computação Gráfica dos cursos de Comunicação Social da Unaerp)