



O divórcio dos pais e as suas consequências para os filhos

Introdução

Em Portugal cerca de um em cada dois casamentos termina em divórcio e, na maioria dos casos (67%), há filhos envolvidos neste processo. (INE 2002)

O divórcio determina sempre mudanças importantes no dia a dia da criança, gerando insegurança e fragilidades.

Embora os pais se preocupem com o efeito que a separação e divórcio têm sobre os seus filhos, estão normalmente também angustiados e perturbados com os seus próprios problemas, menos disponíveis e atentos e portanto também menos capazes de os apoiar e ajudar nesta fase.

Importa no entanto salientar que, apesar de constituir uma situação de crise, o divórcio dos pais não provoca necessariamente perturbações nos filhos.

Quais as consequências do divórcio para a criança e para o adolescente?

O efeito do divórcio sobre os filhos depende de vários factores como por exemplo:

- O modo como decorre a separação e o divórcio. Quantos mais conflitos e pressões envolverem a criança (antes e durante o processo de separação e divórcio), mais negativo será o impacto e mais graves as consequências. Também um estado de indefinição prolongada (por exemplo pais separados mas a viver na mesma casa) é fonte de potenciais conflitos e de angústia para a criança.
- A idade da criança:
 - o A criança pequena tem mais dificuldade em perceber o que se passa mas sente intensamente a tensão e os conflitos vividos pelos pais, reagindo-lhes de diversas formas: com comportamentos de oposição e agressividade, com atitudes regressivas (aumentando a dependência em relação aos pais, voltando a fazer chichi na cama) ou com medos, pesadelos, etc.
 - o A criança de idade escolar é capaz de compreender melhor a situação, tendendo a reagir com tristeza, sentimentos de perda ou diminuição do rendimento escolar.
 - o O adolescente sente-se muitas vezes dividido na sua lealdade face a cada um dos pais; por vezes revolta-se, isola-se ou, por outro lado tenta assumir a responsabilidade e proteger o pai / mãe que sente estar mais fragilizado.
- A forma como a criança compreende o divórcio dos pais e o significado que lhe atribui, podendo sentir-se culpada, revoltada ou assustada conforme os casos.
- O apoio que recebe dos pais ou outras pessoas próximas nesta fase.

- O estado de saúde mental e a capacidade de adaptação anteriores da criança.
- A reconstrução de novas famílias e as relações mais ou menos harmoniosas que se estabelecem entre os seus membros.

Globalmente os sentimentos mais frequentes na criança são:

- Sentimento de perda (de um dos pais, da casa, do seu modo de vida).
- Insegurança, medo de ficar só e de ser rejeitado ou abandonado.
- Revolta ou agressividade contra um ou até contra ambos os pais.
- Sentimentos de culpa, sentindo-se responsável pela separação.
- Sentimento de estar “dividido por dentro”, tendo de tomar o partido de um dos pais contra o outro.
- Desejo de juntar novamente os pais e recuperar a segurança perdida.

As crianças ou adolescentes mais frágeis correm o risco de descompensar perante a experiência difícil do divórcio dos pais, em particular se este é litigioso e envolve a criança nos conflitos.

Como podem ser prevenidas ou diminuídas estas consequências?

Numa situação de separação / divórcio os pais devem estar atentos às dificuldades e necessidades do(s) filho(s), tentando diminuir a pressão que sobre eles é exercida. É fundamental garantir aos seus filhos que os pais continuarão sempre a ser os pais deles e gostarão e cuidarão sempre deles.

O que quer que tenha acontecido no casal, ambos os pais continuarão a ter um papel muito importante na vida da criança.

-Proteja o(s) seu(s) filho(s) dos conflitos, preocupações e responsabilidades dos adultos nesta situação:

- Não peça ao seu filho para tomar partido (por exemplo: Com quem é que queres viver?). Poderá ouvir a opinião da criança mas deve mostrar-lhe que a responsabilidade da decisão é assumida pelos pais.
- Não pergunte ao seu filho o que faz o seu ex-marido / mulher. Ele(a) precisa de ser leal a ambos os pais e não consegue tomar partido entre os dois.
- Não use o seu filho como “arma” para se vingar do seu ex-companheiro(a) e não critique este último face à criança.
- Não espere que o seu filho(a) ocupe o lugar do seu ex-marido / mulher.
- Não o use como mensageiro na comunicação com o seu ex-companheiro(a).

-Tranquilize o(s) seu(s) filho(s) garantindo-lhes que a responsabilidade da separação foi dos pais.

-Esteja disponível, arranje tempo e atenção para falar com o(s) seu(s) filho(s) e ouvir as suas questões e preocupações. Não tente compensá-lo com prendas ou cedendo a todos os seus caprichos: não é isso que ele precisa de si.

-Seja fiável nos compromissos assumidos com a criança: se promete ir visitá-lo não deixe de o fazer.

-Mantenha, tanto quanto possível as rotinas da vida anterior da criança (actividades extra-escolares, convívio com amigos e familiares, etc.).

-Tente reduzir as mudanças no dia a dia ao mínimo e inevitável.

-Lembre-se: se os pais conseguirem conversar e entender-se em relação aos filhos, estes conseguirão ultrapassar este período de crise com o mínimo de ansiedade e perturbação.

Quando e como pedir ajuda?

Se o(s) seu(s) filho(s), apesar da sua atenção e apoio, mantêm grandes dificuldades em adaptar-se à situação e mostram sinais intensos e prolongados de sofrimento e mal estar, fale com o seu médico de família ou pediatra. Ele poderá dar-lhe mais algumas orientações adaptadas ao seu caso específico.

Só raramente é necessário um apoio especializado para a criança e, nessas situações, o seu médico assistente saberá orientá-lo para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da sua área de residência.

Na maioria dos casos são os pais que precisam de ajuda para resolver problemas e conflitos e dar segurança à criança.

A Mediação Familiar é um bom recurso nestas circunstâncias.



Violência doméstica e os seus efeitos sobre a criança

Introdução

O termo violência doméstica inclui as várias formas de abuso (físico, sexual ou emocional) infligidos a um membro da família por outro.

Se, numa família com crianças existe violência doméstica, essas crianças assistem à grande maioria dos episódios de abuso e violência e muitas vezes são elas próprias envolvidas nesses incidentes.

Quais são as consequências destas situações para a criança?

É muito assustador para a criança ver um dos seus pais a agredir ou a ser agredido pelo outro e os sinais da perturbação desencadeada nos filhos podem surgir de muitas formas.

A diminuição do rendimento escolar é frequente assim como pesadelos, um estado permanente de medo e insegurança ou evocações repetidas dos episódios de violência. A criança pequena mostra a sua ansiedade por exemplo através de dores de barriga, dificuldade em dormir, fazendo birras ou chichi na cama.

A criança mais velha e o adolescente tendem a reagir de forma diferente conforme o sexo:

- Os rapazes manifestam geralmente o mal estar através do comportamento: tornam-se agressivos, violentos e, à medida que o tempo passa, tendem a adoptar comportamentos de risco, como faltar às aulas ou consumir álcool ou outras drogas.
- As raparigas tendem a guardar mais o sofrimento dentro de si: isolam-se dos outros, queixam-se de sintomas físicos mais ou menos vagos ou mostram-se ansiosas ou deprimidas. Por vezes surgem ainda problemas alimentares ou comportamentos autoagressivos (tentativas de suicídio, automutilações, etc.).

Além destes problemas, as crianças que viveram num meio familiar violento têm maior probabilidade de se tornarem mais tarde elas próprias vítimas ou abusadoras, repetindo o comportamento dos pais. Os rapazes “aprendem” com o pai a serem violentos para com as mulheres e as raparigas “aprendem” com a mãe a esperar violência dos companheiros e a submeterem-se-lhes.

Felizmente nem sempre as crianças repetem mais tarde os padrões de comportamento aprendidos na infância, mas os problemas mais tardios de ansiedade e depressão são mais frequentes nestes casos assim como as dificuldades de relacionamento com os outros.

Como podem ser prevenidos ou diminuídos estes problemas?

A violência doméstica é ainda muito frequente no nosso país e tende a ser vivida em segredo. As pessoas próximas que conhecem o problema muitas vezes toleram-no, aceitam-no e aconselham os envolvidos a fazer o mesmo.

As vítimas sentem-se assim assustadas, sós e indefesas, sem saberem a quem recorrer para pedir ajuda.

Importa mudar as mentalidades e desvendar o segredo que pesa sobre estas situações e impede a sua resolução.

A divulgação de posters que alertam para estes casos e orientam as vítimas para uma possível solução, foi já iniciada e constitui um princípio da mudança necessária.

De facto a violência intrafamiliar tende a repetir-se de geração para geração e todas as intervenções que impeçam a continuidade deste modo de funcionamento, terão um efeito preventivo sobre a geração futura.

Todos os profissionais que trabalham com crianças (médicos, enfermeiros, professores, assistentes sociais) devem estar atentos a estas situações e à sua repercussão sobre a criança. A sua disponibilidade para a ouvir e a sua ajuda e orientação para os serviços competentes, são fundamentais.

Quando e como procurar ajuda?

Existem hoje em dia já vários serviços vocacionados para ajudar as vítimas da violência doméstica, como por exemplo a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima), a Associação de Mulheres Contra a Violência, a Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres, a UMAR (Movimento para a Emancipação Social das Mulheres Portuguesas), entre outros.

Também os serviços de apoio à criança podem e devem ser contactados, na perspectiva de que uma criança que assiste a cenas de violência doméstica está, por esse facto, a ser ela própria vítima de maus tratos psicológicos e encontra-se portanto em situação de risco. Assim podem ser alertadas a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens em Perigo da área ou as linhas telefónicas de apoio a estes casos: “SOS Criança” do Instituto de Apoio à Criança ou a linha “Criança Maltratada” do Projecto de Apoio à Criança e à Família.

Os serviços sociais da zona estão normalmente também preparados para apoiar e orientar estes casos.

Se a criança continuar emocionalmente perturbada, mesmo após ter cessado a situação de violência intrafamiliar, deve ser orientada para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da sua área de residência ou outro serviço de aconselhamento e apoio à criança e à família.



Maus tratos à criança: consequências emocionais

Introdução

Todos os pais intimidam por vezes a criança. Lidar com birras e comportamentos difíceis, dizer “não” e impor limites, são tarefas essenciais dos pais para a educação da criança.

Se os pais estão cansados, tensos ou irritados, podem por vezes perder o controle, fazer ou dizer coisas de que se arrependem mais tarde ou até magoar a criança.

Se isto acontece repetidamente, prejudica seriamente a criança e o seu desenvolvimento.

Os maus tratos são assim definidos como situações em que alguém causa à criança um prejuízo grave para a sua saúde (incluindo saúde mental) ou para o seu desenvolvimento e incluem:

- Bater-lhe, “abaná-la” ou magoá-la (maus tratos físicos).
- Castigar a criança com demasiada frequência ou intensidade, ameaçá-la, rejeitá-la ou criticá-la constantemente (maus tratos psicológicos).
- Interferir de modo intrusivo, seduzir, abusar ou atacar sexualmente a criança (abusos sexuais).
- Não tratar adequadamente da criança, quer a nível dos cuidados básicos (alimentação, higiene, repouso, protecção, saúde), quer nos aspectos afectivos e emocionais (ignorá-la, não a estimular, conversar ou brincar com ela), (negligência).

O autor (ou autores) dos maus tratos é quase sempre alguém próximo e conhecido da criança, geralmente alguém da família: pai/mãe, padrasto/ madrasta, irmãos, avós ou respectivos familiares, educadores, professores. É muito raro o mau trato ser causado por estranhos.

Quais as consequências dos maus tratos para a criança?

Quando a criança é maltratada por alguém próximo, como acontece na grande maioria dos casos, é-lhe muito difícil contar o sucedido. Por um lado o adulto abusador pode tê-la ameaçado mas por outro pode ser a própria criança que se sente culpada, tem vergonha ou medo que não acreditem nela ou receio de ser castigada.

Alem disso, a criança gosta muitas vezes do adulto que a maltrata e portanto quer que ele deixe de a maltratar mas não quer que ele seja preso ou que a família seja destruída.

Os sinais de sofrimento e mal estar que estas situações causam à criança não são muitas vezes evidentes ou específicos (podem também surgir em situações muito diferentes). É portanto necessário estar atento para os reconhecer e valorizar.

Uma criança **maltratada fisicamente** pode:

- Mostrar-se atenta, constantemente alerta, cautelosa e desconfiada em relação aos adultos.
- Ter dificuldade em confiar nos outros e fazer amigos.
- Ser inibida, incapaz de brincar ou expressar-se espontaneamente, colocar-se em posição de ser ameaçada ou agredida.
- Fazer birras, ser agressiva, violenta e ameaçar ou maltratar outros.
- Mentir, roubar, faltar às aulas e até envolver-se em problemas com a polícia.
- Ter mau rendimento escolar, falta de concentração e evitar as actividades em que tem de tirar a roupa (por exemplo ginástica).

Quando **abusada sexualmente**, a criança pode:

- Mudar subitamente o seu modo de agir (quando o abuso começa).
- Mostrar-se receosa ou assustada perante os contactos físicos.
- Usar uma linguagem ou ideias sexualizadas nos jogos e brincadeiras, o que normalmente só acontece em crianças mais velhas ou adolescentes ou mostrar-se excessivamente sedutora ou provocadora.
- Começar a urinar ou defecar nas calças ou na cama.
- Ter dificuldade em dormir ou pesadelos frequentes.
- Desenvolver uma doença do comportamento alimentar como uma anorexia ou bulimia nervosa.
- Deixar de cuidar de si, ter uma má imagem de si própria, deprimir-se ou auto-agredir-se (magoar-se a si própria, pensar ou tentar suicidar-se).
- Ter comportamentos de risco, tais como: fugir de casa, ter comportamentos promíscuos, prostituir-se, consumir álcool ou drogas.

A criança **negligenciada** ou vítima de **maus tratos psicológicos**, tende a:

- Ter um atraso no seu desenvolvimento (andar, falar e controlar a urina e fezes tardiamente e ter dificuldade em aprender).
- Ter problemas alimentares e um atraso de crescimento.
- Ser passiva, apática e pouco espontânea; o seu jogo é pobre e pouco imaginativo.
- Ter carência de afecto: ser demasiado próxima e até sedutora com estranhos mas ter dificuldade em estabelecer e manter relações mais próximas e estáveis.
- Ser agressiva e conflituosa nas brincadeiras com outras crianças da sua idade.
- Ter dificuldade de concentração e aprendizagem na escola.

Mesmo a longo prazo, os efeitos negativos continuam a manifestar-se:

- Muitas das crianças abusadas e maltratadas vão tornar-se mais tarde pais maltratantes para os próprios filhos.
- Quando chegam a adultos, têm grandes dificuldades no relacionamento com outros, em particular nas relações mais próximas, íntimas e de confiança.
- Existe um risco elevado de perturbações tardias: ansiedade, depressão, abuso de substâncias, doenças médicas e problemas no meio escolar ou laboral.

Como podem ser prevenidas ou diminuídas estas situações e os seus efeitos negativos para a criança?

A identificação e tratamento precoces destes casos são fundamentais para diminuir os seus efeitos negativos a longo prazo.

Os maus tratos tendem a repetir-se de geração em geração e, de facto, o tratamento atempado das situações actuais vai ter um efeito preventivo na geração seguinte, diminuindo o risco de maus tratos dos futuros filhos das crianças actualmente abusadas.

Se suspeita que uma criança está a ser abusada ou maltratada, ajude-a a contar o sucedido e a expressar os seus sentimentos. Ouça-a mas não a pressione, não a critique ou castigue e ... acredite nela.

Estas são situações delicadas, complexas e de difícil intervenção.

Não deixe nunca de contactar os serviços competentes para que estes orientem e resolvam a situação e mantenha-se disponível para fornecer o apoio necessário.

Quando e como procurar ajuda?

Perante uma situação de suspeita de maus tratos à criança, a prioridade será protegê-la da mais abusos e esclarecer a situação:

- O que aconteceu?
- Poderá acontecer de novo?
- O que tem de ser feito para proteger a criança?

Assim se uma criança manifestar alguns dos sinais atrás mencionados, sugerindo a possibilidade de estar a ser maltratada, contacte a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens em Perigo (CPCJ) ou os serviços sociais da área para que estudem e se ocupem da situação.

As linhas telefónicas de apoio à criança (SOS Criança, Criança Maltratada) também podem ser utilizadas para aconselhamento e orientação.

A intervenção será sempre tentada com a colaboração da família.

Se os maus tratos ocorreram no meio familiar e o adulto maltratante reconhece o problema e as suas dificuldades e aceita ajuda, o responsável poderá ser tratado e a família apoiada para cuidar e proteger melhor a criança.

Se tal não for possível e a criança continuar em risco, pode ser necessário retirá-la do meio familiar para a proteger, e tentar mais uma vez uma intervenção familiar que possibilite a mudança do contexto e o regresso seguro da criança.

Só quando esta mudança é impossível e se mantém um risco grave para a criança, se propõe a retirada permanente desta do meio familiar.

Alem destas intervenções sóciofamiliares, muitas crianças necessitam de um tratamento especializado devido aos abusos sofridos.

Nesses casos as CPCJ, o centro de saúde ou os serviços sociais poderão orientá-las para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da área de residência, onde serão ajudadas a ultrapassar as consequências psicológicas dos maus tratos. Nalguns casos também a família poderá ser alvo de uma intervenção especializada.

As crianças grave e prolongadamente maltratadas têm por vezes comportamentos e relacionamentos muito difíceis, sendo também necessária uma ajuda aos pais ou outros dadores de cuidados para lidarem com a situação.



Morte na família e a reacção de luto na criança

Introdução

Uma morte na família, afecta todos os seus membros, incluindo as crianças. É um período difícil e os adultos estão muitas vezes perturbados, pouco disponíveis e menos atentos aos sentimentos e reacções da criança.

Estas reacções e a compreensão da morte dependem muito da idade e fase de desenvolvimento da criança:

- Os bebés sentem a morte de alguém mais pelo efeito que esta tem na sua rotina diária e no modo como cuidam deles. Sentem também intensamente a perturbação dos adultos próximos e podem ficar ansiosos, difíceis de acalmar e com mais necessidade de atenção.
- As crianças de idade pré-escolar tendem a entender a morte como algo reversível e temporário (como no sono ou nos desenhos animados que morrem e voltam a viver). Progressivamente percebem que morrer é não comer, não beber, não ver, não ouvir, não falar, não sentir e não respirar.
- A partir dos 5 anos e ao longo do tempo a criança começa a compreender alguns factos básicos sobre a morte:
 - o Que tem uma causa.
 - o Que leva a uma separação permanente.
 - o Que afecta todos os seres vivos (até os mais próximos da criança, até a própria criança).
- Os adolescentes entendem a morte como os adultos e estão, também eles, extremamente atentos aos sentimentos dos outros.

Quais as consequências da morte de alguém próximo para a criança?

A reacção da criança às situações de morte depende de vários factores:

- A sua idade e nível de desenvolvimento.
- A proximidade maior ou menor da criança com a pessoa que morreu e o papel que esta desempenhava na sua vida.
- As circunstâncias da morte: se ocorreu de forma esperada ou inesperada, se resultou de um traumatismo ou de uma doença, etc.
- O impacto da morte nos outros membros da família e a forma como isso se repercute sobre a criança.
- Os apoios disponíveis para a família e para a criança neste período crítico.

A perda de alguém próximo, que era fonte de segurança e estabilidade para a criança, provoca nela sentimentos intensos como a revolta (expressa por exemplo através de irritabilidade, jogos violentos ou reacções bruscas), tristeza (manifestada por choro,

isolamento, alheamento) ou angústia (pesadelos, incapacidade de ficar quieto, comportamentos “abebezados” como pedidos de conforto, mimos ou comida).

Por vezes a criança sente-se culpada, imaginando ser por sua causa que a pessoa morreu (porque se portou mal, porque se tinha zangado com ela).

A criança pequena mantém por vezes a crença de que a pessoa que morreu continua viva e chega mesmo a afirmar vê-la e falar com ela. Esta reacção é habitualmente transitória e considerada normal.

Os adolescentes têm por vezes dificuldade em expressar os seus sentimentos e isolam-se ou aparentam uma indiferença que não corresponde de forma alguma ao que sentem interiormente.

Como podem ser prevenidas ou diminuídas estas consequências?

Cada família reage à morte de forma própria, de acordo com os seus valores culturais e crenças religiosas.

Estar atento e reconhecer a forma como a criança reage à morte de um familiar ou alguém próximo, é o primeiro passo para a apoiar nessa fase.

- A morte de alguém próximo não deve ser omitida e escondida da criança. Ela sentirá sempre que algo de grave se passa e, não lhe tendo sido dada qualquer explicação, a criança ficará só com as suas conjecturas, receios e dúvidas.
- A criança deve ser informada do sucedido, de uma forma compreensível e adaptada à sua idade e nível de desenvolvimento, e deve também ser incluída nos rituais e no processo de luto vivido pela família.
- Se a criança desejar ver o familiar morto ou assistir ao funeral, é importante que o possa fazer, tanto mais quanto mais próxima for da pessoa que morreu. Deve no entanto ser preparada para o que vai acontecer e para o que vai ver, de acordo com as crenças e valores da família. Um adulto, de preferência próximo e disponível, deve ouvir e responder às suas dúvidas e questões e permitir-lhe expressar livremente o que pensa e sente.
- Se a criança recusar ou tiver medo de participar no velório ou no funeral, o seu desejo deve ser respeitado e o apoio e disponibilidade do adulto são igualmente necessários. Pode ser útil ajudar a criança a despedir-se da pessoa que morreu de uma outra forma (acendendo uma vela, dizendo uma oração, visitando mais tarde o túmulo ou simplesmente recordando em conjunto o familiar perdido).
- A criança pode ter dificuldade mais tarde em evocar a pessoa que morreu e sentir-se mal por esse motivo. Nesse caso o adulto poderá partilhar com ela recordações dessa pessoa e facultar-lhe fotografias da mesma.
- É normal e saudável que a criança, ao longo do tempo, possa expressar os seus sentimentos de tristeza, raiva e ansiedade, de vez em quando. Isso deve ser-lhe permitido e a disponibilidade do adulto para a ouvir é importante.

Quando e como procurar ajuda?

A criança pode ter dificuldade em adaptar-se à perda sofrida. Nesse caso surgem alguns sinais de alerta que, contrariamente ao normal, se mantêm muito para além dos primeiros tempos após a morte e que interferem no quotidiano da criança e no seu desenvolvimento:

- Estar deprimido e desinteressado pelas actividades e acontecimentos diários.
- Ter insónia, perda do apetite ou medo prolongado de ficar só.
- Comportar-se como uma criança mais nova.
- Negar a morte do familiar falecido, imitá-lo continuamente ou manifestar constantemente o desejo de se juntar a ele.
- Isolar-se dos outros, recusar ir à escola ou diminuir de forma drástica e prolongada o rendimento escolar.

Nestes casos, contacte o seu médico de família que poderá ajudá-lo a apoiar a criança neste processo ou orientá-lo para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da sua área de residência.

Aí a criança será ajudada a aceitar a perda e a família apoiada para melhor poder ajudar a criança ao longo do processo de luto.



Pais com doença mental e suas consequências para a criança e adolescente

Introdução

A doença mental é um problema frequente que afecta cerca de 25% da população ao longo da vida. Deixa a pessoa perturbada e confusa por períodos mais ou menos longos e torna por vezes as tarefas do dia a dia muito difíceis de realizar.

Muitas crianças vivem e crescem com um pai, uma mãe ou ambos com uma perturbação mental.

Na maioria dos casos a perturbação é ligeira e limitada no tempo, tendo poucas repercussões sobre as crianças da família.

No entanto, em certos casos, a doença dos pais é grave e compromete não só a sua capacidade de cuidar e educar adequadamente os filhos, como também todo o funcionamento da família. De entre estas perturbações destacamos, pela sua frequência, o abuso de álcool ou outras drogas, a depressão grave e as perturbações da personalidade. A esquizofrenia e a doença bipolar são problemas muito mais raros mas que perturbam também seriamente o ambiente familiar.

Quais são as consequências destes problemas para a criança e o adolescente?

Se a perturbação dos pais for grave e prolongada, a criança pode estar em risco.

Uma propensão para desenvolver certas perturbações (esquizofrenia, doença bipolar, dependência de álcool ou drogas e depressão, entre outras) pode ser transmitida geneticamente mas, além disso, a doença mental de um dos pais perturba a organização e funcionamento da família e repercute-se negativamente no desenvolvimento e no dia a dia dos filhos de múltiplas formas:

- Não são cuidados adequadamente e podem assistir ou ser directamente envolvidos em conflitos ou cenas de violência.
- Correm o risco de ser abusados, agredidos ou maltratados, em particular se o pai / mãe sofre de alcoolismo, abuso de outras drogas ou uma perturbação da personalidade.
- Podem ser repetidamente separados do pai / mãe doente, devido a internamentos deste(a) ou à sua incapacidade mais ou menos prolongada para cuidar dos filhos.
- São por vezes levados a assumir a responsabilidade pelos cuidados ao pai / mãe doente e aos irmãos mais novos de uma forma totalmente desadequada à sua idade e nível de desenvolvimento.
- São gozados, provocados ou ouvem comentários desagradáveis sobre o pai / mãe doente.

As reacções e sentimentos da criança a todas estas situações variam muito:

- Pode sentir-se inseguro quanto à estabilidade do meio familiar e também na relação com o pai / mãe doente, devido à imprevisibilidade das suas reacções. Tal pode contribuir para que venha a ter dificuldade em confiar nos outros mais tarde.
- Experimenta um conjunto complexo de sentimentos (medo, preocupação, perturbação, vergonha, culpa) face à doença e ao comportamento do pai / mãe doente mas também face à possibilidade de vir ele próprio a ter a mesma doença.
- Isola-se e alheia-se perante o meio que o cerca.
- Tem dificuldade em integrar-se na escola, relacionar-se com os outros e concentrar-se na aprendizagem.
- Geralmente tem grande dificuldade em falar no que o preocupa e nos problemas que tem em casa, o que o impede de receber a ajuda de que necessita.

Como podem ser prevenidas ou diminuídas estas consequências?

Podem ser tomadas algumas medidas e salvaguardadas algumas condições para reduzir os efeitos negativos da doença mental dos pais no quotidiano e no desenvolvimento da criança:

- Explicar à criança a doença do pai / mãe e as suas implicações, de forma compreensível e aceitável para ela e responder às suas dúvidas e questões.
- Garantir-lhe que está assegurado o tratamento e continuidade de cuidados ao pai / mãe doente e que estes não são da sua responsabilidade.
- Ter um dos pais saudável, disponível, atento e caloroso ou um outro adulto próximo que possa desempenhar esse papel (outro familiar, amigo, etc.).
- Promover uma boa integração e sucesso escolares.
- Fomentar relações de amizade e contactos próximos com outras crianças.
- Incentivar outros interesses e actividades extra-escolares.

Em casos extremos e se a criança se encontrar em grande risco, pode considerar-se a hipótese de a separar temporariamente do pai / mãe doente até que a situação esteja mais compensada.

Quando e como procurar ajuda?

É importante que tanto os pais como os professores e outros adultos que rodeiam a criança, compreendam e estejam atentos ao impacto que uma doença mental dos pais pode ter sobre os filhos.

O comportamento difícil de uma criança nestas circunstâncias pode ser um pedido de ajuda e como tal deve ser entendido e respondido.

Se surgirem sinais de sofrimento e mal estar mais intensos ou prolongados da criança, contacte o seu médico de família que, em conjunto com os serviços sociais da sua área e em articulação com o psiquiatra / médico assistente do pai / mãe doente, tomará as medidas necessárias para ajudar a criança e apoiar a família.

Pode estar indicada uma avaliação, vigilância ou tratamento da criança na consulta de saúde mental infantil e juvenil da área.