

Como eventos climáticos podem afetar a saúde mental de jovens e adolescentes

Em eventos climáticos extremos, como queimadas, estiagem e inundações, você costuma dar a mesma atenção à saúde mental que à saúde física? As incertezas, o medo e outros efeitos causados por esses eventos podem desencadear ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos. Consequências que costumam afetar ainda mais crianças e jovens, já que, nessa faixa etária, a personalidade ainda está em formação e o impacto dessas tragédias climáticas pode ser mais profundo do que para os adultos.

Por isso, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) criou programas que ajudam a identificar e a encaminhar crianças e jovens abalados por questões climáticas.

Como identificar uma criança ou adolescente em sofrimento

O primeiro passo é identificar quando eles mudam de comportamento, como explica Gabriela Mora, oficial de Desenvolvimento e Participação de Adolescentes do Unicef.

“É fundamental que os adultos de referência na vida desses adolescentes estejam atentos para esses sinais de mudança de comportamento e o isolamento certamente é um deles. A dificuldade de comunicação ou comportamentos mais agressivos são questões que as famílias precisam estar com o radar ligado para esses possíveis sinais comportamentais que podem representar um sofrimento psíquico.”

Gabriela Mora explica que essa atenção não deve vir apenas dos pais, mas de todo profissional ou adulto que seja uma referência na vida dessas crianças e jovens. Identificar o sofrimento é o primeiro passo. O segundo, explica a oficial, é fazer uma “escuta empática e amigável, já que muitas vezes as escolas e os centros de saúde não estão preparados para isso”.

Canais disponíveis para ajuda

Um dos canais oferecidos pelo Unicef e que fica disponível 24 horas para oferecer ajuda em saúde mental é o Pode Falar.

“O Pode Falar acontece de maneira regular e é um apoio psicossocial. Os atendentes são

Como eventos climáticos podem afetar a saúde mental de jovens e adolescentes

treinados para identificar esses casos e apoiar adolescentes a encontrar, em sua região, o que existe de serviços e quem faz parte da sua rede de referência,” explica Gabriela Moro.

Os atendentes são vinculados a 20 universidades parceiras do Pode Falar e todos são formados pelo Núcleo do Cuidado Humano da Universidade Federal de Pernambuco. Quem está do outro lado do computador recebe formação contínua para lidar com os jovens e é supervisionado por um professor universitário.

Os atendentes fazem esse acolhimento numa linha de “escuta empática, sem julgamento. Ajudando esse adolescente a colocar para fora, nomear sentimentos e ajudando o adolescente a pensar: bom, com quem eu posso contar num caso de sofrimento psíquico?”, explica Gabriela Mora.

A oficial ainda acrescenta que os atendentes são treinados para casos de emergência por questões climáticas. “Cada vez que acontece uma situação a gente traz um especialista para conversar com esse grupo de atendentes, para que eles sejam capazes de apoiar nas questões específicas trazidas por essa questão emergencial.”

Conversa com a gestão pública

O Unicef vem chamando a gestão pública local para o diálogo, fazendo com que esses gestores repensem o fluxo de atenção em saúde mental, como explica Gabriela Mora.

“O que existe nesse território para oferecer para adolescentes e jovens em termos de apoio psicossocial para promover resiliência — essa capacidade de superação de situações traumáticas — para garantir a prevenção de situações de violência, que a gente sabe que aumenta quando as famílias ficam isoladas, para que a educação volte.”

A ideia é ajudar os gestores locais a agirem de forma ágil e dinâmica em situações de catástrofe e fazer com que as pessoas saibam onde e a quem procurar em casos como esses. “A gente está trabalhando com as prefeituras para que a questão psicossocial seja considerada uma das prioridades na resposta a situações emergenciais”, explica a oficial de Desenvolvimento e Participação de Adolescentes do Unicef.

Como eventos climáticos podem afetar a saúde mental de jovens e adolescentes

Fonte: Brasil 61