

# Saúde mental infantil: cuidados desde cedo

Quando pensamos em [crianças](#), nos vem à mente alegria, pureza, inocência, entusiasmo e brincadeiras. Assim como outras características tão particulares deste mundo singular um dia vivenciado por nós.

O tema "**Saúde Mental Infantil**" soa um tanto quanto questionador, pois indagamos sobre a necessidade de refletirmos sobre uma fase repleta de vida e com “poucos problemas”.

Continue a leitura com a gente e entenda mais sobre os cuidados que devem ser tomados desde cedo.

## Sofrimento psíquico na infância

Infelizmente, a infância é a etapa da vida em que mais encontramos o sofrimento psíquico, sendo o mais curioso e desafiador que alguns dos principais causadores deste sofrimento são externos e decorrentes do ambiente familiar.

Imagine a criação de uma canção feita por uma ou mais pessoas, em que cada verso é escrito de acordo com suas experiências, sentimentos e vivências. O som oscila entre alegria, tristeza e outros vários conteúdos adversos, juntos em uma única canção.

Agora, substituímos a palavra “canção” por “criança”. Uma criança que absorveu emoções, histórias e expectativas diversas, encontrando-se entre várias notas sem conseguir uma harmonia em sua melodia de vida.

## Sentimentos adversos

Esse é o grande sofrimento que encontramos em nossas crianças. Vários sentimentos adversos sendo depositados e demonstrados a elas, que por sua vez estão em uma busca incessante de harmonizar a melodia entre tantos sentimentos para fazer uma bela canção.

Com isso, para que essa canção fique harmonizada, é importante cuidarmos da saúde mental das nossas crianças, a partir da escuta e do olhar cuidadoso e amoroso para com elas, não deixando se enganar pela ausência de experiência e responsabilidades como sendo a ausência de sofrimento.

Vale ressaltar que os adultos que convivem com crianças devem priorizar a saúde mental delas, cuidando de cada um deles, para que com isso eles consigam colocar frases, experiências e expectativas de crescimento nessa canção chamada infância.

Se a letra da canção já está com frases escritas e necessitam de reparo, permita que com o auxílio de um psicólogo ela possa encontrar a melhor melodia para harmonizar a letra de sua canção.

Gostou do post? Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir a saúde dos seus entes queridos? Então, siga nosso [Instagram](#) para acompanhar as novidades!

**Texto: Psicóloga Clínica e Arteterapeuta Francine Vasconcellos Barbosa**