**Birra ou surto psicótico: o que fazer?**

**Glauciane Paiva de Freitas Lopes [1]**

**Ilma Alves de Oliveira [2]**

**Luiza Savelli dos Santos [3]**

**Marisalva Alves da Silva [4]**

**Raquel Rocha Drews Valadares [5]**

**Vilma de Araújo Pereira [6]**

Caro leitor, você já deve ter visto ou passado pela situação de que em alguns momentos a criança tem atitudes que constrangem todos a sua volta ao irritantemente pedir algo aleatório sem negociação alguma, é o famoso: “Eu quero! Me dá! Eu quero!!!”, e ao ser contrariada se joga no chão com gritos. Assim, surge algumas preocupações “Birra ou surto psicótico: o que fazer?”, que serão esclarecidas. Veja porque, a luta pela compreensão e cuidado da saúde mental tem ganhado destaque nos últimos anos, à medida que a sociedade se torna mais consciente da importância de reconhecer e tratar problemas psicológicos. Quando se trata do comportamento humano, é essencial discernir entre situações complexas, como birras e surtos psicóticos, para fornecer o apoio apropriado. Este artigo explora as diferenças entre birra e surto psicótico, destacando as melhores abordagens para lidar com cada situação.

Sabe-se que a birra ou o chilique geralmente estão ligados ao grito, choro, desafio, teimosia, agressão, ou seja, comportamentos inadequados mediante a negação de algo. As birras são comportamentos explosivos e emocionais frequentemente exibidos por crianças e, ocasionalmente, por adultos. Elas são caracterizadas por acessos de choro, gritos, agitação e, por vezes, até atos de agressão física. É importante entender que as birras não são simplesmente atos de teimosia, mas sim manifestações da incapacidade da criança (ou mesmo do adulto) em expressar suas emoções de maneira apropriada. Essas reações podem ser causadas por frustração, cansaço, fome, desconforto ou dificuldade em comunicar suas necessidades. Diante de uma birra, é crucial que os cuidadores permaneçam calmos. Agir com raiva ou impaciência pode piorar a situação e intensificar as emoções da pessoa que está tendo a birra. Garanta que o ambiente ao redor seja seguro, evitando objetos perigosos que possam ser usados de forma prejudicial durante a birra. Tente se comunicar de forma clara e simples, usando linguagem adequada à idade e nível de compreensão da pessoa. Dê opções para escolha, quando possível, para que ela se sinta mais no controle.

As birras são frequentemente associadas a crianças em idade pré-escolar, mas também podem ser observadas em adultos em momentos de estresse emocional intenso. O ponto fundamental para lidar com birras é a compreensão de que são expressões de emoções que a pessoa não consegue expressar de maneira mais adequada. A empatia é a chave para desarmar essas situações. Ao reconhecer as emoções subjacentes, podemos criar um ambiente que ofereça suporte emocional, ensinando também habilidades de gestão emocional. Além disso, é crucial estabelecer limites claros e consistentes para evitar que as birras se tornem uma forma recorrente de expressão. Isso envolve a comunicação eficaz das expectativas e a promoção de alternativas saudáveis para lidar com frustrações. O incentivo ao uso de palavras para expressar emoções e a recompensa por comportamentos positivos também desempenham um papel importante.

É comum vermos crianças no supermercado, por exemplo, pegar algum produto aleatório e dar “aquela birra”, para que ganhe algo que muitas vezes nem gosta realmente. Assim, percebe-se, então que a birra está ligada ao fato de a criança não ter limites. Não ser orientada a ter clareza do “Não”, como resposta e reagir com esse comportamento. Por outro lado, esse comportamento pode ter inúmeros fatores, entre eles situação de estresse, sono, maltrato, entre outros fatores. Para uma possível solução os pais e/ou responsáveis deverão orientar essa criança e conduzi-la ao entendimento de regras de convivências e os combinados, também elaborar uma rotina de atividades para que ela sinta valorizada e amadureça ao passar dos anos durante a infância. Pois, “O desafio também pode incluir testagem deliberada ou persistente dos limites, geralmente ignorando ordens, discutindo e deixando de aceitar a responsabilidade pelas más ações.” (APA, 2013, p. 12).

Já o surto psicótico pode estar associado a uma doença mental. Os surtos psicóticos, por outro lado, são episódios em que uma pessoa perde o contato com a realidade. Eles podem ser caracterizados por alucinações (percepções falsas, como ouvir vozes) e delírios (crenças falsas e irracionais). As pessoas em surto podem se comportar de maneira incoerente, agitada e até mesmo perigosa para si e para os outros. Assim, a criança pode estar em um ambiente confortável, segura e realizando seus desejos, mas de repente entra em crise, algo que ela mesma não tem controle. Nesse último caso os pais e/ou responsáveis deverão buscar ajuda médica, tanto do neurologista, como do psicólogo para ajudar essa criança, e caso necessite passe por etapas para ser diagnosticadas, por profissionais competentes da área. Em primeiro lugar, garanta a segurança da pessoa em surto e das pessoas ao redor. Mantenha uma distância segura e remova qualquer objeto que possa ser usado de forma prejudicial. Surtos psicóticos requerem intervenção médica e psicológica. Chame um profissional de saúde mental ou serviço de emergência para avaliar a situação. Não tente argumentar ou convencer a pessoa de que suas alucinações ou delírios são irreais. Isso pode piorar a situação. Em vez disso, mantenha um tom calmo e evite confrontos diretos. Dê à pessoa espaço para que ela não se sinta ameaçada. Ficar muito próximo pode aumentar a agitação e o desconforto. Assim, TEXEIRA (2014), esclarece:

[...] alterações estruturais no córtex pré-frontal, região cerebral responsável pelo controle das emoções e da impulsividade, alterações no funcionamento de substâncias neurotransmissoras dos sistemas serotoninérgicos, dopaminérgicos e noradrenérgicos, baixa de cortisol e nível elevados de testosterona (TEIXEIRA, 2014, p. 29).

Distinguir entre birra e surto psicótico é fundamental para fornecer a ajuda necessária em diferentes situações. Birras são expressões emocionais que demandam paciência, empatia e comunicação clara. Surtos psicóticos, por outro lado, requerem uma abordagem cuidadosa, envolvendo profissionais de saúde mental para garantir a segurança e o tratamento adequado da pessoa em questão. A compreensão dessas diferenças e a aplicação de abordagens apropriadas são passos essenciais para apoiar a saúde mental de todos os indivíduos, independentemente de sua idade ou situação. Portanto, vale a pena ressaltar a importância de observar e cuidar da criança em todos os momentos durante a infância para estar atentos a todas e quaisquer atitudes, seja ela de uma birra ou algo mais preocupante, como o surto psicótico e socorre-la, afim de ajudá-la a superar seus desafios comportamentais independente da origem. Pois, lidar com birras e surtos psicóticos exige uma abordagem sensível e informada. A empatia e a compreensão são cruciais para reconhecer as necessidades emocionais subjacentes às birras, enquanto a segurança e a intervenção profissional são fundamentais em situações de surto psicótico. Através da educação e da promoção de ambientes de apoio, podemos contribuir para uma sociedade mais consciente e solidária em relação à saúde mental, atendendo às necessidades variadas de cada indivíduo.

**REFERENCIAL TEÓRICO**

APA - American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos**

**Mentais.** DSM-5. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MANTOANI, F.F.S.; BERGAMO, L.P.D.; CORDEIRO, I. **A intervenção psicopedagógica**

**escolar em crianças com Transtorno Opositivo Desafiador.** Educação, Batatais, v. 9, n. 1, p.

29-45, jan./jun. 2019.

TEIXEIRA, G. **O reizinho da casa**. 1. ed. Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.

**[1] Graduação: Ciências Física e Biológica; Especialização em: Biologia e professora na Rede de Ensino na cidade Rondonópolis, Mato grosso.**

**[2] Graduação: Ciências biológicas; Especialização em: Educação Infantil e professora na Rede Municipal de Ensino Público na cidade Rondonópolis, Mato grosso.**

**[3] Graduação: Pedagogia; Especialização em: Educação infantil e alfabetização/ Educação Inclusiva e o Atendimento Educacional Especializado e professora na Rede Municipal de Ensino Público na cidade Rondonópolis, Mato grosso.**

**[4] Graduação em: Pedagogia; Especialização em: Educação Infantil e letramento/Educação Infantil/Neurociência e Aprendizagem e professora na Rede Municipal de Ensino Público na cidade Rondonópolis, Mato grosso.**

**[5] Graduação em: Pedagogia; Especialista em: Psicopedagogia Clínica e Institucional/ Neurociência Aplicada a Aprendizagem/ABA e professora na Rede Municipal de Ensino Público na cidade Rondonópolis, Mato grosso.**

**[6] Graduação: Pedagogia; Especialista em: Psicopedagogia e professora na Rede Municipal de Ensino Público na cidade Rondonópolis, Mato grosso.**