



CRIANÇAS ANSIOSAS

Como detetar, como atuar

TODAS AS CRIANÇAS sentem ansiedade e têm medos comuns que fazem parte do desenvolvimento saudável. Porém, quando a ansiedade e o medo são tão intensos e persistentes ao ponto de interferir significativamente com a rotina diária da criança (por exemplo, as suas ocupações/atividades habituais, o seu desempenho escolar, as suas relações familiares e/ou de amizade) e o seu bem-estar psicológico, estamos perante problemas de ansiedade que necessitam de apoio psicológico especializado.

Conheça os principais problemas de ansiedade na infância, as suas causas e sintomas. Saiba ainda como pode ajudar o seu filho a ultrapassar o medo e a ansiedade.

MEDOS E ANSIEDADES COMUNS NA INFÂNCIA

Pode ser difícil para os pais perceberem se a ansiedade ou o medo do seu filho é algo normativo ou um problema mais sério. Como tal, é importante ter conhecimento dos medos e preocupações que são comuns na infância e a idade em que começam a manifestar-se.

IDADE PREOCUPAÇÕES E MEDOS DA INFÂNCIA

0-6 meses	Estímulos ruidosos; objetos ameaçadores
6-18 meses	Ansiedade a pessoas e situações estranhas; ansiedade de separação
2-3 anos	Medo do escuro; medo de animais
3-6 anos	Medo do escuro, de pessoas "más" ou "malvadas", criaturas imaginárias, ferimentos corporais
6-10 anos	Medo de seres sobrenaturais; medo de dormir sozinho/a; medo de tempestades, relâmpagos ou trovões; medos relacionados com o perigo físico e a escola
10 ou mais anos	Preocupações com o rendimento escolar, as amizades, a aparência física; medo da morte

PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE

Algumas crianças apresentam problemas de ansiedade mais graves, que causam mal-estar clinicamente significativo e interferem negativamente com a sua rotina diária e o seu funcionamento escolar, ocupacional, social e/ou em outras áreas importantes. Segue-se a descrição das principais perturbações de ansiedade na infância:

► **PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO** – A criança pode manifestar os seguintes sintomas: mal-estar intenso perante a separação de figuras importantes de vinculação (mãe, pai); medo intenso de perder as figuras de vinculação; recusa em ir à escola ou a outros lugares por medo da separação; recusa em ficar em casa sem a mãe ou o pai; recusa em dormir sem estar próxima da mãe ou do pai; pesadelos repetidos envolvendo o tema da separação (por exemplo, ser raptada ou morta); e/ou outros.

► **PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA** – A criança sente-se excessivamente ansiosa e preocupada com eventuais acontecimentos, a sua competência e/ou a qualidade do seu desempenho em diversas áreas (escolar, desportiva, social, e/ou outra). A criança pode mostrar-se irritável, impaciente ou

agitada, sentir-se cansada facilmente, demonstrar tensão muscular, dificuldades de concentração e/ou problemas do sono (dificuldade em adormecer, em permanecer a dormir ou sono agitado). Podem ainda estar presentes sintomas físicos (dores de estômago e/ou de cabeça, entre outros).

► **PERTURBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA** – A criança apresenta obsessões e compulsões. As primeiras caracterizam-se por pensamentos ou imagens mentais recorrentes que causam mal-estar intenso. As compulsões caracterizam-se pela necessidade de executar determinados comportamentos de forma repetida (rituais de lavagem, verificação, organização de objetos, etc.), na tentativa de prevenir ou diminuir o mal-estar causado pelas obsessões.

Pode ser difícil para os pais perceberem se a ansiedade ou o medo do seu filho é algo normativo ou um problema mais sério

► **PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE SOCIAL** – A criança apresenta ansiedade excessiva relativamente a uma ou mais situações que envolvam contacto social ou escrutínio do seu desempenho por pessoas desconhecidas. A criança recebe comportar-se de forma humilhante/embaraçosa e evita as situações temidas, demonstrando-se excessivamente ansiosa quando se depara com elas.

► **FOBIA** – A criança manifesta um medo excessivo e persistente, desencadeado pela presença ou antecipação de um objeto, lugar ou situação específica (animais/insetos, tempestades, escuro, sangue, injeções, andar de avião, elevador, etc.). A exposição ao estímulo fóbico provoca uma reação de ansiedade imediata que pode ser expressa por choros, birras, imobilidade ou pela procura de proteção de um adulto significativo. A criança evita o estímulo fóbico e sente-se ansiosa quando é confrontada com ele.





▶ **PERTURBAÇÃO DE STRESS PÓS-TRAUMÁTICO** – A criança demonstra ansiedade excessiva após um acontecimento traumático, que pode ser reexperienciado de modo persistente através de lembranças ou sonhos perturbadores. A criança pode agir como se o acontecimento traumático estivesse a reocorrer, demonstrando mal-estar psicológico intenso e reatividade fisiológica aquando da exposição a estímulos associados ao trauma. Podem estar presentes problemas do sono, irritabilidade ou acessos de cólera, dificuldades de concentração, hipervigilância e/ou respostas de alarme exageradas.

ATENÇÃO! *O tratamento das perturbações de ansiedade requer apoio psicológico especializado.*

CAUSAS

As perturbações de ansiedade podem ser causadas por diversos fatores, como:

- ▶ Hereditariedade;
- ▶ Acontecimentos de vida (por exemplo, morte de um ente querido, separação ou divórcio dos pais, nascimento de um irmão, mudança de casa ou escola, etc.);
- ▶ Personalidade ansiosa;
- ▶ Problemas médicos (perturbações endócrinas ou metabólicas, perturbações neurológicas, deficiências respiratórias, problemas cardíacos e outros);
- ▶ Comportamentos dos pais (reforço da ansiedade da criança, estilo de educação superprotetor, estilo de educação crítico e outros);
- ▶ Perturbações de ansiedade nos pais.

No caso de persistência dos sintomas de ansiedade recomenda-se o acompanhamento da criança em consulta psicológica

SINTOMAS

As perturbações de ansiedade podem revelar diversos sintomas, cujo tratamento requer a avaliação e o acompanhamento psicológico.

- ▶ **FÍSICOS** – Tensão muscular, palpitações, dificuldades em respirar, tonturas, náuseas e outras queixas físicas diversas, problemas do sono, face rosada, sudação;
- ▶ **EMOCIONAIS** – Medo, preocupação, oscilações bruscas de humor, desesperança, sentimentos de culpa, diminuição da autoconfiança, auto desvalorização;
- ▶ **COMPORTAMENTAIS** – Agitação, crises de choro, isolamento, evitamento, incapacidade de fazer a rotina diária, dificuldades de atenção e concentração, dificuldade em tomar decisões, compulsões/comportamentos repetitivos e ritualizados;
- ▶ **COGNITIVOS** – Pensamentos de que algo de (muito) mau pode acontecer, pensamentos de que se é diferente e/ou estranho, pessimismo, sensação de perda de controlo, auto criticismo, perfeccionismo, obsessões/pensamentos ou imagens perturbadoras e recorrentes.

RECOMENDAÇÕES PARA OS PAIS

- ▶ **DIÁLOGO** – Procure dialogar com o seu filho sobre o que pode estar a deixá-lo preocupado ou ansioso. Ajude-o a expressar os seus sentimentos e pensamentos para que possa compreendê-los melhor. Procure ser compreensivo e evite criticar, julgar ou desvalorizar os medos da criança.
- ▶ **RELAXAMENTO** – Procure ajudar o seu filho a relaxar, através da prática de exercícios de respiração profunda e de relaxamento muscular. A prática de exercício físico pode ajudar as crianças a dissiparem a sua tensão e ansiedade, contribuindo para que se sintam melhor.
- ▶ **ATIVIDADES ALTERNATIVAS** – Ajude o seu filho a encontrar atividades alternativas que o possam ajudar a “afastar” os pensamentos e sentimentos ansiosos. Distrair-se com alguma coisa ou absorver-se totalmente em alguma atividade (ouvir música, ver um filme, ler um livro, etc.) pode ajudar a diminuir a ansiedade.
- ▶ **ENFRENTAR OS MEDOS** – Ajude o seu filho a identificar e enfrentar o(s) seu(s) medo(s), definindo pequenos passos que o podem ajudar a aproximar-se do(s) estímulo(s) temido(s). Procure

ajudá-lo a desenvolver pensamentos positivos que o poderão ajudar a ser bem-sucedido e incentive-o a dar o primeiro passo;

▶ **O EXEMPLO DOS PAIS** – Mostre ao seu filho como pode gerir as suas emoções e lidar melhor com a ansiedade perante as situações temidas, modelando pensamentos positivos e comportamentos bem-sucedidos.

▶ **REFORÇAR A CONFIANÇA** – Reforce a autoconfiança do seu filho, encorajando-o a enfrentar as situações ansiogénicas. Relembre-o do que ele já é capaz de fazer, e procure elogiar os seus esforços e as suas tentativas para ultrapassar os medos e a ansiedade.

▶ **SOLICITAR AJUDA ESPECIALIZADA** – No caso de persistência dos sintomas de ansiedade recomenda-se o acompa-

nhamento da criança em consulta psicológica.

ATENÇÃO! *Quando as perturbações de ansiedade não são tratadas precocemente podem agravar-se na adolescência e na idade adulta, aumentando o risco de desenvolvimento futuro de outras patologias. Por isso, não hesite em solicitar ajuda psicológica.*

