



Páginas para pais:

Problemas na criança e no adolescente

3.13 Sintomas físicos sem causa orgânica na criança e no adolescente (Perturbações somatoformes)

Introdução

As queixas físicas, sem que seja possível detetar uma causa médica, são muito frequentes na criança que assim expressa o seu mal-estar psicológico.

Os sintomas mais frequentes são as dores de barriga, dores de cabeça, enjoos e vômitos, dores musculares (nos membros ou nas costas) e cansaço.

Muitas vezes estas queixas agravam-se devido a medos, preocupações ou outros fatores emocionais relacionados coma escola, os amigos ou a vida familiar.

O que são as perturbações somatoformes?

São queixas físicas (dores, mal estar, desconforto), sem uma causa orgânica detetável, mas que são realmente sentidas e reais para a criança.

Estes sintomas são muitas vezes determinados por situações de stress ou tensão emocional que afetam tanto o corpo como a mente e contribuem para a origem e evolução de algumas doenças e sintomas.

O stress intervém também na forma como a criança sente e reage às manifestações da doença e até na própria evolução da doença.

Quais são as causas destes sintomas?

Por vezes existe inicialmente uma doença física ou um traumatismo que desencadeia o início das queixas mas, quando não se encontra uma explicação médica para os sintomas, deve também pensar-se na possibilidade que fatores psicológicos e emocionais possam estar a contribuir para o problema.

Estas queixas são mais frequentes em crianças e adolescentes que:

- Estão nervosos e angustiados, por qualquer motivo.
- São muito sensíveis e preocupam-se com os sintomas físicos e a dor.
- São hiper-sensíveis, ansiosos, preocupados e perfeccionistas.
- Têm tendência para problemas emocionais como a ansiedade e a depressão. Os sintomas físicos sem causa orgânica podem fazer parte dos sintomas das perturbações de ansiedade ou perturbações depressivas. (Ver folhetos nº3 e nº4).

Quais as consequências do problema?

Estes sintomas interferem com a vida quotidiana tornando-a difícil, desconfortável e preocupante para a criança e para a família.

Geralmente a criança acaba por ultrapassar a situação e resolver o stress e a preocupação que lhe deram origem.

No entanto, nalguns casos, os sintomas podem causar:

- Faltas frequentes à escola, levando a situações de insucesso escolar.
- Diminuição da participação em actividades de lazer e no convívio com amigos.
- Manutenção de situações de dependência em relação à família e atrasos na aquisição da autonomia e maturidade.

Como pode ser prevenido ou diminuído o problema?

Algumas estratégias podem ser desenvolvidas na família e na escola para ajudar a criança a ultrapassar estes sintomas:

- Tentar não dar tanta atenção ou importância aos sintomas.
- Aumentar gradualmente mas continuamente a participação da criança nas atividades diárias e nos contactos sociais.
- Encorajar a criança a ser mais autónoma e a readquirir autoconfiança, valorizando os seus esforços e tentativas nesse sentido.
- Pedir a colaboração dos professores e educadores para ajudarem a criança a ultrapassar os problemas escolares.

Tanto os pais como os professores/educadores têm muitas vezes dificuldade em lidar com estas situações.

Sentem-se inquietos e preocupados com o problema e a vida familiar pode ser totalmente dominada pelas queixas da criança.

É importante que os pais sejam próximos e compreensivos com a criança mas também firmes e positivos mesmo em situações de maior tensão e incerteza.

Em certos momentos é provavelmente difícil para os pais saberem qual a atitude mais correta e sensata:

- Quando encorajar ou quando confortar.
- Quando insistir ou quando aliviar a pressão.

O aconselhamento e apoio dos profissionais nestas circunstâncias é importante.

Quando e como pedir ajuda?

O seu médico de família está preparado para avaliar o seu filho(a) e ajudá-lo a decidir se são ou não necessárias investigações ou tratamentos especiais.

As investigações e exames complementares devem ser realizados quando necessário mas, se se prolongam indefinidamente, correm o risco de preocupar a criança e a família ainda mais, contribuindo até para manter ou aumentar as queixas.

Se necessário, o seu filho poderá também ser orientado para uma consulta de pediatria ou de saúde mental infantil e juvenil.

Os pedopsiquiatras e psicólogos poderão identificar os factores psicológicos que contribuem para os sintomas e eventuais perturbações de ansiedade ou depressivas associadas.

Pode ser necessário um apoio psicoterapêutico à criança ou uma intervenção familiar.

Por vezes, os exercícios de relaxamento podem também ajudar a resolver a situação.

A articulação entre os vários intervenientes no apoio à criança e à família é também importante para otimizar os esforços e recursos.