



Páginas para pais:

Problemas na criança e no adolescente

3.5 Medos e ansiedade na criança e no adolescente

Introdução

À medida que cresce e descobre o mundo à sua volta, a criança vai-se apercebendo como este é grande e por vezes assustador.

Os medos e as preocupações são de facto normais ao longo do crescimento, desde que se mantenham dentro de certos limites e não perturbem o global funcionamento e desenvolvimento da criança.

Conforme a idade da criança, também o tipo de medos e preocupações varia:

- entre os 6 meses e os 3 anos, são frequentes e normais o medo dos estranhos, da separação em relação aos pais, do escuro, dos trovões ou outros ruídos fortes;
- entre os 2 anos e os 5 anos, os medos são muito frequentes e variados, como por exemplo de animais, fantasmas, monstros, palhaços e ainda do escuro das trovoadas, etc.

Estes medos, tão frequentes na criança, são normalmente transitórios e rapidamente ultrapassados com o encorajamento e apoio dos pais.

O que são as perturbações de ansiedade na criança e no adolescente?

Nestas situações a preocupação ou medo da criança é muito intenso e mantem-se por longos períodos, interferindo no seu dia-a-dia.

Por vezes ao medo associam-se dores variadas (de cabeça, de barriga), náuseas ou vômitos, palpitações, tremores, tonturas e outros sintomas para os quais não é encontrada nenhuma razão "médica".

De entre as perturbações mais frequentes nestas idades, destacam-se:

- A recusa escolar que é geralmente devida a uma dificuldade da criança em separar-se dos pais e da segurança sentida em casa. As queixas físicas de dores e mal-estar, quando se aproxima a hora da escola/jardim-de-infância, são frequentes. Muitas vezes a situação é desencadeada por modificações ou problemas familiares (nascimento de um irmão, doença dos pais, etc.). Por vezes existem também problemas escolares (dificuldades de aprendizagem, problemas de relacionamento com colegas ou professores, etc.).
- Os medos e fobias estão ligados a situações ou objetos específicos (por exemplo cães, aranhas, cobras, agulhas, médicos, etc.). O medo é muito intenso e surgem uma série de comportamentos que a criança usa para evitar o objeto causador do medo – condutas de evitamento – que podem ser elas próprias limitativas para a vida da criança (por exemplo não sair à rua, etc.).

Quais são as causas destes problemas?

Para estas situações contribuem vários tipos de problemas:

- Problemas familiares:
 - Conflitos ou violência familiar que provocam um sentimento de insegurança generalizada na criança;
 - Divórcio ou separação dos pais, o que coloca a criança numa situação de divisão de lealdades (para com o pai e para com a mãe) causando-lhe ansiedade e mal-estar;
 - A morte ou a doença de um familiar próximo;
 - O modo de relacionamento entre pais e filhos e o estilo educativo dos pais: uma disciplina demasiado rígida e exigente ou, por outro lado uma atitude de superproteção exagerada, determinam insegurança e falta de autoconfiança da criança.
- Problemas escolares:
 - Crianças que são vítimas de ameaças (bullying) ou abusos na escola e têm dificuldade em defender-se;
 - Crianças com dificuldades de aprendizagem que se sentem desvalorizadas e ansiosas.
- Experiências traumáticas anteriores.
- Fatores genéticos ou modos de funcionamento familiar: por vezes os sentimentos generalizados de insegurança e ansiedade são partilhados por outros membros da família, constituindo como que um modo de funcionamento particular e específico daquela família.

Quais as consequências do problema?

A ansiedade e o medo podem limitar o desenvolvimento e o quotidiano da criança, impedindo-a por exemplo de frequentar regularmente a escola, aprender, sair à rua, fazer amigos.

A solidão e a falta de autoconfiança podem também ser problemas duradouros.

Como podem ser prevenidos ou diminuídos estes problemas?

Estas situações podem passar despercebidas ou não ser valorizadas durante algum tempo porque não chamam a atenção nem são muito perturbadoras para os outros.

No entanto devem ser reconhecidas para que a criança seja ajudada a ultrapassá-las.

- Para prevenir o seu aparecimento, os pais podem preparar antecipadamente a criança para situações novas que podem ser difíceis para algumas crianças, tais como o nascimento de um irmão, a entrada para a escola ou o jardim de infância, explicando-lhe o que vai acontecer e porquê.
- Todas as famílias passam fases de grande tensão e preocupação; se nessas alturas a criança manifestar medos ou ansiedade mais intensa, é importante que os pais a entendam e estejam disponíveis para a ajudar.
- Sugere-se ainda que os pais confortem e apoiem a criança mas simultaneamente mantenham uma atitude firme e segura de modo a transmitir-lhe confiança.
- A criança deve ser incentivada a encontrar, ela própria, soluções para enfrentar a situação difícil; os pais devem dar-lhe apoio nesse processo.
- As situações que causam ansiedade à criança não devem ser excessivamente evitadas mas ela também não deve ser forçada a enfrentá-las para além da sua capacidade de adaptação.

Onde e quando procurar ajuda?

Se a criança manifesta preocupação ou medos intensos e persistentes, que lhe causam sofrimento e se repercutem no seu funcionamento diário e no seu desenvolvimento, consulte o seu médico de família. Este saberá avaliar a situação e orientar o caso para uma consulta de saúde mental infantil e juvenil se tal for necessário.

Como evoluem estas situações?

Na maioria dos casos a criança acaba por ultrapassar a situação.

No entanto pode manter-se uma tendência para manifestar ansiedade e depressão ao longo de desenvolvimento particularmente em situações de maior tensão, podendo ser necessário um apoio nesses períodos.