



Páginas para pais:

Problemas na criança e no adolescente

3.6 Perturbação Aguda de Stress (PAS) e Perturbação Stress Pós-Traumático (PSPT) na criança e no adolescente

Introdução

Ao longo do crescimento, as crianças e adolescentes vivem experiências perturbadoras que podem afetá-los tanto física quanto emocionalmente.

Geralmente as reações ao stress são breves e a criança ou adolescente ultrapassa-os espontaneamente.

No entanto, nalguns casos, a reação não é assim tão breve e transitória.

O que são a Perturbação Aguda de Stress (PAS) e a Perturbação Stress Pós-Traumático (PSPT)?

As crianças e adolescentes podem desenvolver nalguns casos, tal como o adulto, uma perturbação mais prolongada e intensa, após terem testemunhado ou sido envolvidos num acontecimento traumático.

À reação da criança que se segue ao episódio traumático e pode prolongar-se até 4 semanas depois deste, chama-se Perturbação Aguda de Stress e se ocorre mais de um mês após o acontecimento ou se prolonga por mais de 4 semanas, denomina-se Perturbação Stress Pós-Traumático.

Estas reações dependem:

- Da gravidade do traumatismo e da proximidade deste em relação à criança.
- Da eventual repetição do episódio traumático.
- Do envolvimento direto da criança ou sua relação com a vítima.
- Das características e sensibilidade individual de cada criança ou adolescente.

Inicialmente a criança pode ficar agitada, confusa, desorganizada ou mesmo paralisada perante o trauma.

Depois, nos dias seguintes (PAS) ou mais tarde (PSPT), podem surgir:

- Dificuldades em dormir, pesadelos ou angústias noturnas.
- Ansiedade, medo da separação e dependência em relação aos pais.
- Comportamentos regressivos, típicos de criança mais nova e que já tinha abandonado há algum tempo, como molhar a cama, chuchar no dedo, etc.
- Recordar repetidamente o acontecimento ou, na criança mais nova, representar repetidamente o episódio traumático em desenhos, jogos e brincadeiras.
- Estado de alerta constante; a criança excita-se e assusta-se facilmente.
- Irritabilidade, desobediência, oposição e rebeldia.
- Sintomas físicos como dores de barriga ou de cabeça.
- Evitamento das situações e locais ligados ao acontecimento traumático.
- Dificuldades de concentração e diminuição do rendimento escolar.
- Por vezes surge também um certo "embotamento" emocional: a criança parece meia alheada e desligada dos sentimentos.

Estas alterações interferem no dia-a-dia da criança mas esta pode recuperar com o apoio de familiares ou de outras pessoas próximas ao fim de alguns dias ou semanas.

Quais as causas da PAS e da PSPT?

Estas perturbações são desencadeadas por um episódio assustador ou perigoso em que a criança ou adolescente esteve envolvida diretamente ou a que assistiu:

- Ser vítima ou testemunha de maus-tratos físicos, abuso sexual, violência doméstica, assalto, crime, acidente de viação.
- Ser vítima ou testemunha de uma catástrofe como uma inundação, incêndio, terramoto, guerra, etc.
- Ser diagnosticado com uma doença grave de possível evolução mortal.

Quais as consequências da PAS e da PSPT?

Causando medo, ansiedade, depressão, isolamento e maior dependência, estas situações, se se prolongam sem tratamento, interferem e podem mesmo bloquear o desenvolvimento e vida social e escolar da criança ou do adolescente.

Como pode ser prevenido ou diminuído o problema?

Após o episódio traumático, aceite a aflição e angústia do seu filho como normal.

- Não deixe a criança sozinha, esperando que ela esqueça o ocorrido. Mas também não a obrigue a falar no assunto se ela não quiser.
- Deixe o seu filho falar livremente no sucedido, repetidamente se necessário, e ouça-o e apoie-o.
- Ajude-o a lembrar e expressar o que sentiu e viveu, através de jogos, desenhos, etc. sem o forçar.

- Falar, pensar, lembrar, ajudam a criança a encontrar um sentido no que aconteceu, a sentir-se menos só e a recuperar uma sensação de segurança e controle sobre si próprio.
- Se os pais também foram envolvidos no episódio traumático, é preferível que admitam face à criança os seus sentimentos de tristeza ou perturbação, sem no entanto esperarem que seja a criança a consolá-los.
- Por vezes é mais fácil à criança falar sobre o sucedido com outros adultos; nesse caso um apoio profissional é muito útil.

Quando e como pedir ajuda?

Deve pedir ajuda se:

- A perturbação da criança se agravar ou durar mais de um mês.
- Estes sintomas impedem a criança ou a família de prosseguir normalmente o dia-a-dia.

Nestas situações contacte o seu médico de família que poderá aconselhá-lo e apoiá-lo na ajuda a dar à criança.

Se a situação se mantiver apesar de tudo, o seu médico poderá orientá-lo para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da sua área.

Por vezes, se ocorreu uma catástrofe de maiores dimensões, existem também serviços de apoio específicos a que poderá recorrer caso necessite de apoio.