

Birra e manha podem ser doença

Vai longe o tempo em que birra e manha explicavam todos os comportamentos das crianças e deviam ser corrigidos com broncas, castigos ou palmadas. Hoje se sabe que os pequenos podem sofrer com vários problemas emocionais. Estudos revelam que os transtornos ansiosos atingem entre 9% e 15% das crianças e adolescentes. Os mais comuns são o de ansiedade de separação (4%), o de ansiedade geral (2,7% a 4,6%), e as chamadas fobias específicas (2,4% a 3,3%). Veja nesta edição como identificar esses transtornos e ajudar crianças e adolescentes a superar esses problemas.



Transtorno de ansiedade generalizada traz medo e tensão

As crianças com transtorno de ansiedade generalizada (TAG) têm medo excessivo e sentimentos de pânico exagerados e irracionais diante de várias situações. Estão sempre tensas e muito preocupadas com o julgamento que os outros têm sobre o seu desempenho. Precisam exageradamente que as pessoas demonstrem confiança e as tranquilizem. Têm dificuldade para relaxar, reclamam de problemas físicos sem causa aparente e têm sintomas como palidez, suor excessivo, respiração acelerada, tensão muscular. Tendem a ser autoritárias quando querem que

os outros a tranquilizem.

A criança pergunta o tempo todo se o que as pessoas dizem é verdade, se recusa a iniciar qualquer atividade nova, pede para alguém verificar a lição a cada trecho terminado, mostra-se muito aborrecida e angustiada com o que pensam os colegas de escola sobre ela. Todo ou quase todo o tempo preocupa-se ora com uma coisa, ora com outra, causando tensão e irritação nas pessoas pelo absurdo da situação, sendo difícil acalmá-la. O início deste transtorno costuma ser imperceptível e depois vai se agravando até se tornar intolerável.

Reações exageradas exigem análise

Ansiedade é um sentimento vago de medo, apreensão, uma tensão diante de um perigo ou de algo desconhecido ou estranho.

Nas crianças, a ansiedade tanto pode ser transitória, como pode se agravar e exigir cuidados especiais. Consideram-se patológicos a ansiedade e o medo que são:

- ✓ desproporcionais em relação à situação que incomoda;
- ✓ estranhos para a idade da criança; e
- ✓ prejudiciais para a sua qualidade de vida, conforto emocional ou desempenho diário.

A ansiedade pode ser uma doença em si mesma, ou um

sintoma de outros problemas emocionais como depressão, psicose, transtornos do desenvolvimento etc. Os especialistas afirmam que cerca de metade das crianças com transtorno de ansiedade têm também outro transtorno emocional.

Como em quase todos os problemas emocionais, a ansiedade pode ser causada por vários fatores ligados à herança genética e às características do ambiente, cada um com um peso diferente para cada criança. Se não forem

tratados, os transtornos de ansiedade podem se tornar crônicos e, mesmo que às vezes pareçam melhorar, retornam em novas situações.

Quanto mais cedo os transtornos de ansiedade forem identificados e tratados, maiores as chances de evitar que eles tenham repercussão negativa na vida da criança, como baixo rendimento e evasão escolar, surgimento de doenças e de, possivelmente, problemas psiquiátricos na vida adulta.

Fobias são reações a situações específicas

Fobias são medos excessivos e persistentes relacionados a determinados objetos ou situações específicos.

Diante da situação de que tem medo, a criança corre para perto dos pais ou de alguém que a faça se sentir protegida e tem reações de choro, desespero, imobilidade ou agitação, ou até mesmo um

ataque de pânico.

É comum e saudável que as crianças tenham medo de pequenos animais, injeções, escuridão, altura e barulhos altos.

Mas quando reagem de forma excessiva, sem controle, e essa reação é persistente e prejudica suas atividades, é preciso buscar tratamento.

Transtorno por separação causa muito sofrimento

Quando a criança ou adolescente reage de forma excessiva ao afastamento dos pais ou de quem toma conta dela – numa idade em que isso não é esperado – e essa reação continua por pelo menos um mês causando sofrimento intenso e prejudicando suas atividades, é preciso verificar se ela não está sofrendo de transtorno de ansiedade de separação.

As crianças ou adolescentes com esse transtorno têm medo de que um acontecimento ruim (aci-

dente, seqüestro, assalto, doença etc.) os afaste definitivamente dos seus pais ou cuidadores. Por causa disso, demonstram apego excessivo, não permitindo o afastamento ou telefonando o tempo todo para saber se os pais estão bem. Em casa, querem companhia para dormir e resistem ao sono, que consideram uma separação sobre a qual não têm controle. Muitas vezes têm pesadelos sobre a perda dos pais e sofrem muito quando têm que ir para a escola, mesmo que

gostem e estejam adaptadas ao ambiente escolar.

As reações diante do afastamento dos pais podem incluir dor abdominal e de cabeça, náusea e vômitos, além de palpitações, tontura e sensação de desmaio, nas crianças maiores, causando grande estresse pessoal e familiar. A criança sente-se humilhada e medrosa, tem sua autoestima reduzida e pode chegar a ter problemas na vida adulta, principalmente o transtorno de pânico.

O que fazer?

- ✓ Observe atentamente o comportamento da criança, registrando com o máximo de detalhes as suas reações e relacionando as situações, procurando descobrir do que ela tem medo, com que intensidade, há quanto tempo, qual a situação que deu início a esse comportamento etc.
- ✓ Procure saber dos professores como a criança se comporta na escola
- ✓ Na dúvida, busque a ajuda de um psicólogo
- ✓ Participe ativamente do tratamento psicoterápico, cumprindo o que foi combinado
- ✓ Se os sintomas forem graves (o psicólogo saberá dizer), procure um psiquiatra porque pode ser necessário entrar com medicação

- ✓ Pais, professores, terapeuta e médico devem estar de acordo com relação aos objetivos e métodos do tratamento. Essa sintonia é fundamental
- ✓ Se a criança parou de ir à escola, é preciso que ela retorne o mais rápido possível, de forma gradual e respeitando as suas limitações e o seu sofrimento
- ✓ A família precisa ser conscientizada do problema e do tratamento proposto, para que todos incentivem a criança a recuperar sua autonomia, da maneira combinada
- ✓ Compreenda, abrace, beije, converse, mas não deixe de impor, com firmeza, disciplina e amor, os limites necessários à formação da criança

O que não fazer?

- ✓ “Diagnosticar” o problema sem uma análise criteriosa: “é birra”, “umas palmadas vão dar um jeito” etc.
- ✓ Expor a criança às situações das quais tem medo sem orientação profissional, ou pior, usando de violência ou sarcasmo
- ✓ Desqualificar a criança, fazendo com que ela se sinta inferior
- ✓ Demonstrar irritação, impaciência, gritar
- ✓ Deixar de buscar ajuda profissional até que o problema fique tão grave que afete o equilíbrio emocional de quem cuida da criança, causando ainda mais danos

Dificuldade de falar em sala de aula pode ser sinal de problema

Até os dois anos, o medo de estranhos é considerado natural. Mas, depois dessa idade, se as crianças têm medo contínuo e intenso da avaliação de outras pessoas, ou de se comportarem de maneira considerada humilhante ou vergonhosa (“todo mundo vai olhar para mim”; “e se eu fizer alguma coisa errada?”), pode-se suspeitar de um transtorno conhecido como fobia social, expresso por choro, ‘acessos de raiva’ e recusa em se relacionar

com pessoas que elas não conheciam. Crianças com fobia social sofrem ao falar em sala de aula, comer na cantina com os colegas, ir a festas, usar banheiros públicos, falar com professores e treinadores, e até de simplesmente conversar e brincar com outras crianças. Nessas situações, elas freqüentemente sentem palpitações, tremores, calafrios e calores súbitos, suor excessivo e náusea. É comum que também tenham depressão.

Saiba mais

Assoc. Bras. de Psiquiatria
Av. Presidente Wilson, 164 - 9º andar - Rio de Janeiro (RJ)
CEP 20030-020
021 2199-7500
Rua Pedro de Toledo, 967 C1 - Vila Clementino
011 5549-6699
São Paulo (SP) - CEP 04039-032
www.abpbrasil.org.br

Universidade de São Paulo
Revista de Psiquiatria Clínica - www.hcnet.usp.br/ipq/revista

Scientific Electronic Library Online - Scielo Brasil
Rua Botucatu, 862 - Vila Clementino
São Paulo (SP) - CEP 04023-901
www.scielo.br