



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Dra. Amanda Kulik – Ansiedade infantil

A ansiedade é um sentimento natural em qualquer fase da vida. E na infância, por exemplo, bebês e crianças podem apresentar sintomas de ansiedade quando estão longe dos pais, quando mudam de casa ou de creche e escola, entre diversas circunstâncias e isto é normal, uma vez que é acolhida pelos pais ou quem cuida delas, o que contribui a aprender a lidar com essas emoções e superar desafios.

Entretanto, quando o nível de ansiedade se torna algo além do limite que é considerado normal e acaba gerando mudanças de comportamento, medo e angústia frequentes e excesso de preocupação, é sinal de que algo não vai bem, e nestes casos é importante um olhar diferenciado para a situação.



Para falar mais sobre ansiedade infantil, sintomas e cuidados, convidamos a psicóloga, especialista em terapia cognitivo comportamental, também formada em biomedicina e especialista em neurociências, Dra. Amanda Kulik.

ENTREVISTA COM: Dra. Amanda Kulik, psicóloga, especialista em terapia cognitivo comportamental, também formada em biomedicina e especialista em neurociências.

O que é ansiedade infantil?

A ansiedade é uma emoção comum aos seres humanos. Ela está ligada a situações de sobrevivência. Algum grau de ansiedade é esperado e é considerado

normal no desenvolvimento. O que acontece com as crianças e adolescentes? Algumas pressões que são colocadas pela família, pela sociedade, como a exigência de um desempenho escolar, exposição à violência, drogas e alguns modelos parentais podem trazer mais dificuldades. O que vai diferenciar uma ansiedade enquanto uma emoção normal e adaptativa para um transtorno, é justamente a intensidade dos sintomas, a frequência com que eles vão aparecer e os prejuízos que eles vão trazer.

Quais são os sintomas da ansiedade infantil?

Os sintomas de ansiedade vão englobar várias esferas de funcionamento. Então: suor, tontura, tensão muscular, desconforto no estômago, às vezes, enjoo, coração super disparado, aquela sensação de falta de ar, às vezes, alteração intestinal, dificuldade para dormir, medo aumentado, irritabilidade, hipervigilância. E tudo isso também vai levar a mecanismos de evitação.

Por que tantas crianças têm ansiedade hoje em dia?

A ansiedade sempre existiu. O que está acontecendo é que hoje a gente fala muito mais sobre isso, justamente por entender o impacto que isso tem na vida e no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes. É como se a gente tivesse colocado uma lupa sobre essa situação e isso também acaba aumentando a busca por serviços especializados. O que é ótimo. Junto com essa conscientização da sociedade, a gente pode colocar alguns outros fatores que contribuem com o aumento da percepção tanto dos sinais e sintomas da ansiedade. Hoje, a gente tem alguns estudos que apontam a influência da pandemia, do isolamento social, o uso de telas e também situações adversas em casa ou em outros contextos.

Quando a ansiedade em crianças é considerada normal?

É bem comum a gente ver em boa parte das crianças pequenas algum medo em relação a uma separação das mães, dos pais, principalmente em ambientes que não são familiares. Lá pelos dois anos e meio até mais ou menos os quatro anos é bem comum medo de escuro, medo de monstro, medo de inseto, de aranha. Quando a criança vai crescendo, esses medos vão se modificando: medo de agressão, medo de morrer, morte de alguém próximo da família ou até uma ansiedade quando precisam apresentar algum trabalho na escola. O que é sempre bom observar? Qual é a intensidade, a frequência e o prejuízo que essa ansiedade vai ter na vida dessas crianças e adolescentes.

Como combater e prevenir a ansiedade nas crianças?

Para combater e prevenir a ansiedade nas crianças, a família precisa estar bem atenta aos comportamentos da criança e as mudanças desses comportamentos. Além disso, deve ter um padrão de relação familiar saudável que favoreça a expressão, validação e acolhimento das emoções faz toda a diferença, cuidando tanto com as cobranças excessivas quanto com o tempo de tela e aumentando o tempo ao ar livre, próximo à natureza. E claro, é importante que a família também observe quais são as formas de pensamento e comportamento dos adultos que convivem com essa criança. Como eles falam sobre as emoções? Como se comunicam entre si? Como se tratam? Se gritam ou não? Se há violência ou não? Se há uso de bebida alcoólica? Porque vale lembrar que os adultos são modelos para essa criança. Outro ponto bem importante e que vale sempre a gente falar é o acesso aos direitos básicos: moradia, alimentação, educação, saúde, a condição socioeconômica também pode influenciar no aparecimento de sintomas de ansiedade.

Quais são os impactos do estresse gestacional no surgimento da ansiedade infantil?

Quando a gente fala no desenvolvimento da ansiedade enquanto transtorno, a gente leva em consideração muitas coisas: principalmente a parte biológica, genética, a parte cultural e o ambiente em que a criança ou adolescente está inserido. Existem sim correlações entre estresse na gestação e impactos no desenvolvimento, mas não é somente isso que vai determinar o aparecimento de um transtorno. Outra coisa que é bem importante é que a ansiedade, a depressão e o estresse em gestantes muitas vezes podem não ser detectados ou explorados nas consultas de pré-natal, ou ainda, por diversas razões, a gestante pode ficar receosa de expor essas angústias que ela tem: medo, algumas frustrações, justamente porque esse é um momento em que muitas vezes ela é cobrada por estar feliz e realizada.

Que relação existe entre ansiedade e medo?

Olha, o cérebro da criança não é como o do adulto. Elas não têm os mesmos recursos para lidar com os desafios e diversidades que a gente tem. Um bom desenvolvimento ele vai acontecer num ambiente seguro, de acolhimento e apoio. A geração do medo proposital, castigo, cobrança excessiva que gere um estresse importante vai fazer com que a liberação de cortisol, que é o hormônio do estresse, seja tóxico para o cérebro. E para o cérebro da criança gritar, bater, não

se sentir importante, não se sentir amado, o castigo pode ser entendido da mesma forma e por isso o risco de ansiedade aumenta.

Como os pais podem ajudar a criança com ansiedade?

Os pais podem ajudar muito as crianças com ansiedade estando com as crianças, conhecendo as crianças e, principalmente, servindo de modelo, expressando suas emoções, regulando suas emoções para que elas observem que isso é natural, faz parte da vida. Permitindo que as crianças também se expressem. Ter um ambiente onde o erro seja permitido e a frustração, a raiva e as emoções que são tidas como negativas também sejam permitidas. Outro ponto legal é conhecer a escola, as professoras, as cuidadoras. Estar por dentro das cobranças que acontecem lá. As expectativas das atividades com a faixa etária. As expectativas em relação ao desmame. As expectativas em relação ao desfralde também. Enfim, a presença da família como um todo vai ajudar bastante.

Quando é preciso buscar ajuda de um profissional?

Quando a ansiedade aparecer com maior frequência e trazer prejuízos importantes tanto nos relacionamentos na escola e em casa e quando ela é mais intensa que o esperado ou quando há crises de ansiedade. E muitas vezes ainda a criança pode ter uma melhora se os pais fizerem uma sessão, por exemplo, de orientação de pais que é um atendimento psicológico feito para a família com o objetivo de falar sobre o desenvolvimento infantil, buscar informações sobre a criança, enfatizar algumas mudanças que podem ser feitas no contexto familiar que vão refletir na saúde infantil.

Por que é preciso cuidar da ansiedade na infância?

Olha, tem bastante coisa que dá para falar sobre o que acontece na infância e quais são as implicações na vida adulta. Então a gente já viu que está bem descrito na literatura que o estresse vai impactar no desenvolvimento desse ser humano e vai aumentar o risco também de outras patologias ao longo da vida. Mas, principalmente, essa é uma criança que está sofrendo, essa é uma criança que precisa de cuidado agora e a gente enquanto sociedade, profissionais de saúde, educação, os familiares, e sobretudo, enquanto cidadãos nós temos o dever de olhar para isso e cuidar das nossas crianças.

**(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

**Irmã Veneranda, por que crianças tão pequenas podem
ficar ansiosas e inseguras?**

A ansiedade não é só coisa de adultos, não. As crianças também têm ansiedade. Existem crianças que roem as unhas, chupam o dedo, enrolam os cabelos e rangem os dentes. Essas são manifestações de ansiedade da criança e que se não forem tratadas poderão continuar na vida adulta. A causa disso, muitas vezes, vem desde a gestação: uma gestante ansiosa, estressada, uma família que passa por momentos difíceis, pais que brigam, que são autoritários, perfeccionistas e que cobram responsabilidades das crianças que elas não conseguem dar. Tudo isso faz com que as crianças cresçam inseguras, indecisas, com medo de errar. Ao contrário, quando os pais são acolhedores, dão muito afeto, muito carinho, não cobram a perfeição e elogiam, as crianças crescem com autoestima e são mais seguras. Se uma criança se sente sozinha em uma situação desagradável, sua ansiedade vai aumentar. Se, pelo contrário, os pais demonstrarem afeto e apoio, ela vai se sentir mais confiante para enfrentar qualquer tipo de desafio. Ao permitir que ela se divirta, que brinque bastante e alivie a tensão todos os dias, as preocupações terão menos espaço para ocupar a cabeça da criança.

**(TESTEMUNHO) Verônica Souza Sobral, líder comunitária
da Pastoral da Criança de Campo Largo, estado do Paraná.**

**Como vocês, líderes da Pastoral da Criança, percebem que
uma criança sofre de ansiedade e o que vocês fazem para
ajudá-la?**

Os líderes da Pastoral da Criança orientam a família a observar o comportamento da criança para descobrir as possíveis causas da ansiedade. E também para, com atenção e afeto, ajudar a criança a se livrar dessa ansiedade. Para alguns casos é preciso ajuda de um profissional da área.