

TRANSTORNO DE ANSIEDADE INFANTIL

Catia Naue¹

Maria Preis Welter²

Resumo

O presente artigo é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso. O mesmo tem como principal objetivo conhecer sobre a ansiedade na infância, suas causas, consequências e apresentar alguns métodos e técnicas que auxiliam no controle do transtorno. Desta forma, aborda sobre os dois tipos de ansiedade, ou seja, a ansiedade normal, que todas as pessoas sentem em determinado momento da vida e a ansiedade patológica, que é caracterizada como transtorno e que acaba interferindo na realização de tarefas simples do dia a dia. O transtorno de ansiedade na infância provoca impactos muito negativos na vida criança, podendo gerar consequências, como por exemplo, dificuldade de aprendizagem. Esta é uma problemática cada vez mais presente entre as crianças e exige atenção plena de pais e educadores. Para a consolidação deste artigo, utilizou-se referências bibliográficas, como também uma pesquisa em forma de entrevista com psicólogos que atendem ou já atenderam crianças ansiosas. Teve-se resultados significativos nesta pesquisa, entendendo os impactos que a ansiedade causa na vida da criança, bem como traz-se métodos e técnicas de equilíbrio emocional.

Palavras chaves: Ansiedade; Infância; Aprendizagem.

Abstract

The present article is a cut of the Course Completion Work. The main objective is to know about childhood anxiety, its causes, consequences and to present some methods and techniques that help in the control of the disorder. Thus, it addresses the two types of anxiety, ie, normal anxiety, which all people feel at a certain point in life and pathological anxiety, which is characterized as disorder and that ends up interfering in performing simple tasks of the day day. The anxiety disorder in childhood causes very negative impacts on the child's life, and can have consequences, such as learning difficulties. This is a problem that is increasingly present among children and requires full attention from parents and educators. For the consolidation of this article, bibliographical references were used, as well as a research in the form of an interview with psychologists who attend or already attended anxious children. There were significant results in this research, understanding the impacts that anxiety causes in the child's life, as well as bringing methods and techniques of emotional balance.

Keywords: Anxiety; Childhood; Learning

Introdução

Ansiedade! Esta palavra que parece ser muito simples e comum, é uma das problemáticas mais presentes entre a população atualmente. Provavelmente, há quem acredite que a ansiedade acomete somente os adultos, no entanto, sabe-se que também atinge crianças,

¹ Acadêmica egressa do curso de Pedagogia do Centro Universitário FAI. E-mail: catia_naue@hotmail.com

² Professora orientadora e Coordenadora do curso de Pedagogia do Centro Universitário FAI. E-mail: pedagogia.itapiranga@uceff.edu.br

causando sérios problemas e deixando marcas negativas na infância das mesmas, também podendo refletir negativamente na vida adulta. E, com certeza, a infância é uma das etapas mais importantes na vida de uma pessoa, sendo assim, precisa ser vivida através de momentos agradáveis de diversão e brincadeiras.

Acredita-se que muitas crianças estejam sofrendo com a ansiedade, mas seus sintomas ou formas de agir não são levados a sério por pais e professores, talvez por falta de conhecimento do assunto ou falta de atenção para com a criança.

Outrossim, sabe-se que crianças com transtorno da ansiedade podem apresentar dificuldade na aprendizagem e na interação com colegas, mas nem sempre reconhecido pelos professores, e por inúmeras vezes são tachadas como crianças com *déficit* na aprendizagem, alunos que não conseguem se concentrar ou socializar com colegas.

Por este enfoque, entende-se que existem dois tipos de ansiedade, a sadia e a doentia. A primeira é normal, e pode-se afirmar que todas as pessoas já sentiram esta em um momento decisivo de sua vida. Já a segunda é considerada um transtorno que traz muita insegurança, preocupação, sofrimento e medo.

Desta forma, se espera que, através deste artigo, possa-se ampliar o conhecimento e a compreensão sobre transtorno de ansiedade, suas causas e consequências, como também conhecer alguns métodos e técnicas que auxiliam no controle deste transtorno. Acredita-se que pesquisar sobre o presente tema é de extrema importância, a fim de compreender como a ansiedade se manifesta na criança e que malefícios traz na vida do ser humano.

Atividade normal ou doentia?

Hoje em dia, a questão ansiedade está sendo levado cada vez mais a sério, pelo fato desta estar se caracterizando em muitos casos como um transtorno, passando de normal para patológica. E um dos questionamentos é justamente, como perceber se a ansiedade que se sente passa da normal para um transtorno?

Entende-se que a ansiedade está presente na vida de todas as pessoas, em algum momento importante ou decisivo ela se manifesta. Freeman, D. e Freeman, J. (2015, p. 9) destacam que “Ninguém passa pela vida sem ficar ansioso de vez em quando – talvez antes de tomar um avião, fazer um discurso ou conhecer pessoas novas”. Isso mesmo, ela é algo normal, todos sentem em determinados momentos da vida.

Cury (2016, p. 22) compartilha da mesma ideia, enfatizando que “Ansiedade é um estado de tensão que nos impele, motiva, anima, provoca reações [...] primordialmente é

saudável. Sem ela, teríamos uma mente engessada, encarcerada pela mesmice, vítima do tédio”. Então, a ansiedade auxilia na busca de novos conhecimentos e saberes, na construção de relacionamentos sociais, impedindo a pessoa de ficar numa zona de conforto.

Ribeiro (2015) afirma que a ansiedade é uma reação saudável quando associada a situações que causam mudanças em nossa vida, como por exemplo, uma prova importante ou receber os resultados de um exame médico. Ou seja, a ansiedade ajuda a pessoa a se preocupar com questões futuras que são importantes e merecem atenção e preocupação.

É importante termos ansiedade com questões que realmente valem a pena, como, soluções para a melhoria de saúde de nossos pais, o relacionamento de qualidade com a família, amigos e colegas, ou seja, a ansiedade é importante. Ela proporciona a melhoria de vida para as pessoas e também com as quais convivem (PORTAL EDUCAÇÃO, 2012).

No entanto, sabe-se que existem pessoas que sentem fortemente a ansiedade todos os dias e por motivos fúteis, ou seja, essa ansiedade passou de ser algo normal, para uma ansiedade doentia ou como é mais conhecida, um transtorno. De acordo com Cury (2016, p. 22) a ansiedade doentia se diferencia da vital quando “[...] assume sintomas psíquicos negativos contínuos e intensos, como irritabilidade, humor depressivo, angústia, baixo limiar para frustrações, fobias, preocupações crônicas, apreensão contínua, obsessão, velocidade exacerbada dos pensamentos”. Desta forma, ela atinge a pessoa atrapalhando-a em seu dia a dia, ou seja, ela deixa de fazer atividades rotineiras em função da ansiedade.

Nesta perspectiva Borges (2016) afirma que a ansiedade é uma preocupação excessiva, que não possui controle e, inúmeras vezes, é um pensamento irracional, ou seja, é uma expectativa apreensiva sobre algum evento ou atividade. Logo, esta preocupação excessiva pode nos impedir de realizar tarefas diárias, interferindo em nosso funcionamento.

Strieder (2009, p. 252) ainda complementa, afirmando que “Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão. Ela se caracteriza por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho”. Os sintomas físicos deste transtorno, segundo o autor são inúmeros, destacando: “taquicardia (batedeira), sudorese, tremores, tensão muscular, aumento das secreções (urinárias e fecais), aumento da motilidade intestinal e cefaleia”.

Ribeiro (2015) também ressalta sobre os sintomas da ansiedade doentia e explica que estes podem ser físicos, psíquicos e comportamentais, podendo até surgir sem um estímulo específico. Assim, a pessoa sente irritabilidade, insônia, dores de cabeça, diarreia, sensação de estar perdendo o controle e comportamentos de evitação.

Já o Portal Educação (2012) destaca que o que diferencia a ansiedade normal da doentia é a intensidade que ela possui. Ou seja, a ansiedade possui um limite, quando este é ultrapassado, afeta a pessoa de forma negativa, provocando reações físicas, comportamentais e psicológicas, deixando a pessoa sempre em estado de alerta

É interessante ressaltar que a ansiedade doentia se manifesta em diversos tipos de transtornos, que se diferenciam através de seus sintomas e no tratamento indicado. Exemplificando, tem-se o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), síndrome do pânico, fobia específica, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno de ansiedade social ou fobia social e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Também necessita-se ter a consciência de que a ansiedade doentia, ou o transtorno da ansiedade pode afetar até mesmo as crianças, em plena infância, ou seja, ela não afeta somente os adultos. Por muito tempo não se tinha esta noção, no entanto, agora este cenário está mudando aos poucos. Para tanto, família e escola precisam ter um olhar atento e sensível à criança que demonstrar características do transtorno de ansiedade.

Transtorno de ansiedade na infância

Medos e ansiedades são de certa forma normais na vida das crianças. Rapee et al. (2010) ressalta que medo, apreensão e ansiedade assumem formas diferentes nas crianças, todas sentem algum medo ou fobia, isto faz parte de seu crescimento. Também Stallard (2010, p.12) afirma que “Nas crianças, as preocupações são comuns e parecem fazer parte do desenvolvimento infantil normal”.

No entanto, estes medos e preocupações precisam ser superados e esquecidos. Adams (2013) explica que a criança precisa entender a diferença entre ter medo e estar em perigo, e se não compreende isto acredita que suas preocupações fazem sentido. Desta forma, medos se intensificam e podem gerar problemas sérios, como por exemplo, o transtorno da ansiedade.

Segundo Rapee et al. (2010, p. 21) “[...] as ansiedades das crianças podem ser vistas como apreensões normais que nelas se tornaram cada vez mais extremas e mais intrusivas do que em outras crianças”. Ou seja, são medos normais, que na verdade não foram superados por estas e tomaram proporções maiores. Neste sentido, Adams (2013) destaca que a criança precisa falar de seus medos para seus pais ou algum adulto, isto a deixará mais tranquila e segura. Também auxilia para que o medo desapareça e impeça que as preocupações cresçam.

Porém, precisa-se ficar atento se isto está interferindo na vida da criança e se a está impedindo de fazer coisas que ela gosta, ou seja, é necessário perceber quando as preocupações se tornam ansiedade, como por exemplo:

Quando você escuta sua “voz de alerta” além da medida, suas preocupações se tornam cada vez maiores. Elas passam a fazer muito barulho no interior de sua cabeça e parecem verdadeiras, mesmo que não sejam. De algum modo, as preocupações se enraízam e se tornam repetitivas [...] A isso chamamos “ansiedade”. (ADAMS, 2013, s.p.)

É muito importante ter esse conhecimento e saber identificar quando a ansiedade passa de normal para um transtorno, inclusive pais e educadores que estão mais próximos da criança precisam ter olhar sensível sobre a mesma. Segundo a psicóloga Orquídea “A ansiedade passa a ser um problema quando se torna disfuncional e impede a criança de realizar tarefas simples, como dormir, brincar com outra criança ou ir à escola”. São tarefas diárias, rotineiras, mas que não são mais realizadas pela criança por insegurança, medo, em consequência da ansiedade.

Nesse sentido, o psicólogo Cravo também chama a atenção para alguns sintomas e enfatiza “Que nem essa questão do estresse dela dentro da sala de aula, ou até fora da sala de aula, em casos, como é o comportamento dela, arrancar cabelo, roer as unhas, brigas, a questão do nervosismo, se ela explode ou não, inquietude no dia a dia”. O mesmo destaca que é desta forma que vai se tendo os níveis de ansiedade, se ela é normal ou já se tornou um transtorno.

A psicóloga Jasmim também lembra que precisa-se ficar atenta a criança, pois “Ela vai apresentar algum comportamento diferente, por exemplo a criança que está se isolando, não é normal. Então, já mostra que não é mais aquela ansiedade normal que se sente. Quando a criança começa a querer ficar em casa quando tem uma prova, já não é mais uma ansiedade normal. Quando a ansiedade começa a impedir que a criança faça coisas do dia a dia dela, quando ela deixa de fazer coisas comuns, isso prova de que já é um alerta e precisa-se procurar ajuda”. Assim, denota-se a importância de prestar atenção no comportamento da criança e tomar essas atitudes como algo sério.

Por este enfoque, Stallard (2010, p. 11) acrescenta que estes “[...] podem causar um efeito significativo no funcionamento diário, criar impactos na trajetória do desenvolvimento e interferir na capacidade de aprendizagem, no desenvolvimento de amizades e nas relações familiares”. Assim, entende-se que inúmeras vezes crianças estão sofrendo com o transtorno

da ansiedade, acabam tendo dificuldades de aprendizagem, e os professores não conseguem chegar até o problema que trava estas crianças e acreditam que estes alunos possuem déficit de aprendizagem.

A psicóloga Jasmim ressalta que “A criança acaba tendo dificuldade de aprendizagem, pois as lacunas ficam abertas, elas não são preenchidas. Por exemplo no primeiro ano, se a criança não aprende a juntar sílabas e formar palavras vai ter uma lacuna no segundo ano, se a criança passa de ano. E quando uma lacuna não é preenchida, a criança vai levar isso para toda vida escolar dela e não vai falar”.

Neste sentido, educadores precisam ir a fundo e descobrir o que realmente está acontecendo para conseguir ajudar o educando. Cury (2003, p. 16) salienta que “Os professores precisam incorporar hábitos de educadores fascinantes para atuar com eficiência no pequeno e infinito mundo da personalidade dos seus alunos”. Conhecendo a criança e percebendo suas singularidades, o educador irá compreender o que está acontecendo e, conseqüentemente, poderá tomar alguma atitude para ajudá-la na formação de sua personalidade.

O psicólogo Cravo corrobora com esta ideia e explica que “Na escola, conhecer a criança, conversar com ela, ver o que está acontecendo, pedir ajuda do psicólogo escolar para ver o que está acontecendo com a criança, para ser percebido que ela está com alguma dificuldade, que ela está com um transtorno, com algum probleminha, para o quanto antes puder ser tratado, se trabalhar com a criança para evitar esse tipo de agravamento do transtorno”. Nesse sentido, volta-se para os educadores, que precisam enxergar além, ver a criança como um ser que possui sentimentos, emoções e perceber se algum transtorno possa estar atrapalhando a mesma em seu dia a dia. Necessita-se conhecer a criança e perceber quando ela age de forma diferente.

Além de conhecer, o educador precisa ter muita sensibilidade para lidar com os educandos e suas emoções. Além disso, precisa contribuir no desenvolvimento das emoções destes, que estão presentes fortemente na vida de qualquer pessoa, inclusive em crianças. Ou seja,

As crianças e jovens aprendem a lidar com fatos lógicos, mas não sabem lidar com fracassos e falhas. Aprendem a resolver problemas matemáticos, mas não sabem resolver seus conflitos existenciais. São treinados para fazer cálculos e acertá-los, mas a vida é cheia de contradições, as questões emocionais não podem ser calculados, nem têm conta exata. (CURY, 2003, p. 12)

Desta forma, as crianças não são preparadas para lidar com decepções e fracassos. No entanto, esse também não é um trabalho exclusivo dos educadores, os pais também precisam estar presentes na vida de seus filhos, auxiliando no processo de equilíbrio das emoções dos mesmos.

Porém, Cury (2003, p. 12) esclarece que “Pais e filhos vivem ilhados, raramente choram juntos e comentam sobre seus sonhos, mágoas, alegrias, frustrações”. É necessário um convívio mais forte e significativo entre pais e filhos, pois muitas vezes falta essa aproximação e interação.

O psicólogo Cravo destaca que “Hoje, estamos numa época, que tudo é muito corrido, ninguém tem mais tempo pra nada, e as vezes a criança sai da escola, vai pra escolinha, pra aula de música, daí tem que fazer o tema e ir dormir. E daí às sete horas da manhã está acordada já para ir pra escola de novo, e assim muitas vezes não sobra o tempo para os pais terem tempo para com seus filhos. Então, é principalmente essa questão afetiva, dar o afeto na escola como em casa, para conseguir se notar qual é a diferença do seu filho, conhecer ele primeiro, para depois saber se há alguma coisa de errado com ele ou não”. Os pais necessitam de um tempo com seus filhos, a base da criança são os pais, por isso a forte presença destes é de extrema importância.

Em relação à ideia de falta de tempo dos pais com os filhos, a psicóloga Jasmim defende que “Vê como desculpa a falta de tempo com os filhos, pois nada justifica um fracasso em casa, tem-se a oportunidade de se agir da forma mais correta possível e tempo não é quantidade, mas sim qualidade, logo, 10 ou 15 minutos bem aproveitados valem mais do que passar o dia inteiro com a criança. Para tal, os pais precisam reorganizar o seu tempo, pois a criança não pode sofrer as consequências do dia a dia agitado dos pais”. Além de organizar o tempo, os pais precisam ter um olhar sensível e atento à rotina dos filhos.

Porém, para muitas crianças a infância se transformou em rotina acelerada com agenda cheia de atividades e compromissos, levando-as ao stress.

Muitos pais apresentam boa intenção ao antecipar o ensino para os filhos, pois acreditam ser necessário para poderem competir, ou ainda, prepará-los para o futuro. No entanto correm o risco de ativar a ansiedade nos filhos, pois as atividades extras não garantem que a criança vá aprender mais, e sim frustrar pelo excesso.

É preciso rever o superagendamento da infância, é necessário tempo para brincar e trocar afetos. O ócio estimula a criatividade e a curiosidade, do contrário, o excesso de atividades gera stress nas crianças e, assim, tornam-se menos criativas e independentes.

Falando um pouco sobre os sintomas da ansiedade, sabe-se que cada criança é única, ou seja, nenhuma se comporta exatamente como a outra, tem-se diferentes sintomas do transtorno da ansiedade. No entanto, existem sim, algumas semelhanças que podem ser citadas.

A psicóloga Orquídea também colabora citando os principais sintomas que a criança ansiosa sente, que são: “Emocionais: tristeza, medo, preocupação, culpa, sensação de não ter valor, desesperança, alterações repentinas de humor. Físicos: dificuldade em adormecer, sono agitado, inibição ou lentidão nos movimentos, agitação, mãos e pés frios e por vezes suados, náuseas, alterações gastrointestinais, músculos tensos, dores no corpo, boca seca, alterações na forma de respirar, tonturas. Comportamentais: crises de choro, isolar-se, fechar-se em casa, evitar novas atividades, ausência de realização de atividades que davam prazer, incapacidade de lidar com as tarefas diárias, diminuição da capacidade de atenção, concentração, memória e tomada de decisão. Pensamento: autocritica frequente, pensamento de que não é possível ser ajudado, pessimismo, perda de confiança e autoimagem negativa, pensamento de que se é estranho, pensamentos de que algo verdadeiramente mal pode acontecer, pensamentos de que se está a ficar maluco, pensamentos de ausência de controle, pensamentos de perfeição, foco no que corre mal”.

O Psicólogo Cravo quando questionado sobre os principais sintomas que a criança ansiosa sente, relatou que “Questão de agitação dentro da sala de aula, do convívio com outras crianças, é a pessoa que sempre vai estar mais agitada, um pouco mais nervosa também, isso influencia bastante”. São sintomas nítidos que as crianças ansiosas apresentam, mesmo assim, muitos pais ainda acreditam serem normais, como por exemplo roer as unhas, mas na verdade precisa-se ter atenção a esta característica.

A psicóloga Jasmim também destaca que “Na maioria dos casos, quase sempre ela vai ter: tremores nas mãos, sudorese, mão fria, pé frio, dores de estômago, vômitos, diarreia, dores de cabeça, tensão nos ombros, uma série de sintomas”. A mesma afirma que nem todas sentem todos estes sintomas, mas vão sentir algum destes de forma bem intensa.

Além destes sintomas citados acima, família e escola precisam ficar atentos também a outras características e/ou comportamentos que a criança ansiosa apresenta. Rapee et al. (2015, p. 23) destaca que “Crianças ansiosas costumam ter menos amigos que as outras da

mesma idade. Por serem em geral tímidas, têm dificuldade em fazer amigos e frequentar clubes e grupos de atividades”. Logo, acabam tendo um círculo de amizade bem limitado e tendo pouca interação com as outras crianças, até por que acabam se isolando dos outros, por medo ou insegurança.

Além disso, o transtorno da ansiedade pode afetar também o desempenho escolar da criança. Muitas crianças até vão bem na escola, por serem perfeccionistas, mesmo assim, elas podem estar rendendo menos do que são capazes, isso geralmente ocorre nas crianças mais apreensivas. Educandos com esta característica, podem atrasar seus deveres da escola, por terem muita dificuldade de concluí-los, pela presença constante da apreensão que tira sua segurança e prejudica seu esforço. A criança tímida também aproveita menos a aula e não faz muitas perguntas em sala. Ou também, existem os casos onde o educando vai bem durante a aula, mas na prova apresenta um mau resultado, porque o medo de fracassar prejudica sua concentração (RAPEE et al., 2015).

A psicóloga Jasmim explica que a criança “[...] se isola, ela se afasta das outras pessoas, na verdade ela não se afasta por causa da ansiedade, ela se afasta porque ela tem uma dificuldade, porque ela entende ou acredita que ela não é capaz de conversar com outras crianças e a questão da insegurança, da baixa autoestima, ela se isola, ela não conversa, ela não pede para o professor quando tem uma dúvida, ela não vai lá questionar o professor, prefere ir para casa com aquela dúvida do que correr o risco de – vai que alguém ri de mim, se eu fizer esta pergunta. E o psicólogo Cravo corrobora, afirmando que “Precisa-se notar se há alguma queda de notas, de rentabilidade na escola”.

Para tanto, presume-se que crianças ansiosas possuem dificuldades de aprendizagem, não porque não possuem capacidade para aprender, mas pelo fato de sempre estarem apreensivas ou com algum sentimento ou sensação ruim que atrapalha a mesma durante o processo escolar. Pode-se afirmar que essa seja uma forma de pedir ajuda ao educador, de chamar a atenção para ela, afirmando que ela não está bem e precisa de ajuda.

Segundo a psicóloga Orquídea “A ansiedade atrapalha a vida funcional da criança, ou seja, ela deixa de fazer coisas e ir a determinados lugares devido a seus sentimentos”. A psicóloga Jasmim também tem a mesma percepção, enfatizando que “A criança vai deixar de fazer coisas, então ela vai deixar de viver coisas, as crianças tem medo, elas vão pensar sempre no negativo, não vai enfrentar, vai fugir do problema, e quando se foge de um problema, este não é resolvido”. Então a criança deixa de vivenciar momentos importantes para ela, pois tem medo e preocupação, sendo que esse medo geralmente não é real.

Já o psicólogo cravo defende que “A criança vai ficando agitada e não para, quer chamar atenção. Na sala de aula também, no convívio com outras crianças, no meio social também, a criança é bastante agitada. Essas questões básicas de não conseguir parar e as vezes dá uma crise de choro, de nervosismo mesmo”.

Então, é importante tratar a criança desde cedo, pois, em alguns casos, se a ansiedade não for tratada na infância, pode marcar o início de uma vida de angústias e tormentos, que são levados para a vida adulta, podendo trazer problemas muito sérios, como: uso de drogas, depressão e até mesmo suicídio (RAPEE et al., 2015). É difícil de imaginar ou se colocar no lugar de uma pessoa que passa por muitos anos, ou seja, da infância até a vida adulta, sofrendo com a ansiedade, tendo que lidar com problemas emocionais no dia a dia.

E Stallard (2009, p. 1) afirma que “Muitos transtornos de ansiedade são persistentes e, se não forem tratados, aumentam a probabilidade de problemas na idade adulta”. Então, temos que ajudar as crianças que tem um transtorno ansioso, justamente para evitar que este mal se prolongue para a vida adulta. Neste sentido, é necessário ter uma preocupação com este problema logo cedo, tratando-o para libertar a criança da mesma.

A psicóloga Orquídea relata que “A causa dos transtornos ansiosos infantis é muitas vezes desconhecida e provavelmente multifatorial, incluindo fatores hereditários e ambientais diversos como fatores familiares, experiências de vida e aprendizagens ou ainda fatores cognitivos”. Desta forma, precisa-se analisar o contexto de cada criança para poder identificar a causa do transtorno ansioso que ela possui.

Jasmim esclarece que “Geralmente, o transtorno de ansiedade nas crianças e até mesmo em adultos ele vem porque alguma coisa não está legal. O que pode não estar legal? Geralmente a criança sente muita insegurança, apresenta até autoestima baixa. E, insegurança e autoestima baixa geralmente causam essa ansiedade na criança. As vezes em um nível normal, as vezes em um nível patológico, daí acaba-se chamando de transtorno de ansiedade”.

Já o psicólogo Cravo entende que “Com o passar dos anos a gente vê e nota também a questão de crianças assim que é um quadro que vai mudando, até a própria questão de mexer com a tecnologia já vai fazendo com que as crianças se sintam um pouco mais ansiosas do que antes quando as crianças não tinham esse tipo de acesso a essas novas tecnologias e mídias sociais. Outra, questão de educação interna, de como os pais trabalham com as crianças, se os pais possuem tempo para os seus filhos, questão da escola também, se a escola possui um tempo para as crianças, questão principalmente afetiva que eu creio que se torna e seja um dos principais e os primeiros passos para a ansiedade da criança”.

Além do mais, uma das causas também defendida pela psicóloga Jasmim é “A educação muito rígida dos pais. Exemplo: - você fez aquilo errado! Vai lá e faça certo. Tá, mas alguém está dizendo que eu estou errada, e se eu não consigo fazer certo, me ensina fazer certo, me ensina a fazer diferente. Então é a educação rígida demais, ou até uma educação liberal demais, onde a criança não entende o que é regra, o que é limite, aí ela chega na escola e lá é tudo na maioria das vezes regrado, tem hora pra isso, agora é aula de português, agora é aula de matemática e já vai pro intervalo. Então a criança tem que seguir uma rotina, tem que seguir uma regra, e ela não consegue porque não aprendeu isso de casa, e assim entra em conflito, e as professoras muitas vezes vão ter problemas. E a criança acaba apresentando um certo nível de ansiedade, já não mais tão normal”.

Neste sentido, entende-se que o transtorno de ansiedade causa muitos impactos e dificuldades na vida da criança. E além de todos os sintomas físicos, tem-se ainda diversas dificuldades diárias que estas passam. Logo, é interessante destacar alguns métodos e técnicas que podem auxiliar muito a criança no controle da ansiedade, fazendo com que a mesma desenvolva um equilíbrio emocional.

Métodos, técnicas, tratamentos, orientações: dialogando com os pesquisados

Através da entrevista realizada com psicólogos, obteve-se contribuições significativas em relação à métodos e técnicas de equilíbrio emocional, bem como, sobre os tratamentos indicados no caso de um transtorno de ansiedade infantil e as principais orientações para pais e educadores de crianças ansiosas.

Quando questionada sobre os métodos e técnicas, a psicóloga Jasmim responde “Meditação, eu sei que para nossa realidade, ainda está longe de acontecer, mas é muito eficaz. Outra é música calma, atenção plena (criar um ambiente harmonioso, e nesse ambiente as coisas acontecem com calma, a sua voz é calma, e se fica em equilíbrio, é bem parecido com a meditação)”. Jasmim tem a percepção da importância da meditação na vida das crianças, ou até mesmo de proporcionar momentos de calma e tranquilidade. E como ela mesmo salienta, incluir a meditação nas escolas é algo que talvez demore a se tornar real, no entanto, aos poucos precisa-se conscientizar os educadores a respeito, fazendo com que estes utilizem essa técnica, e outras também, em sua metodologia.

Já o psicólogo Cravo destaca que é necessário “Fazer um trabalho interdisciplinar dentro da escola, nunca deixar a criança de lado, isso as vezes acontece com a criança, as vezes já tem hiperatividade, já é entrado com uma medicalização muito pesada cedo, logo, e

não é feito um trabalho devido com ela. Então, é ter uma percepção prévia do que está acontecendo, ver o que pode ser, e assim se dar os encaminhamentos necessários e, se for necessário, uso de medicalização”. Acredita-se que inúmeras vezes quando a criança possui transtorno de ansiedade, é normal ela se isolar, e os educadores necessitam perceber esse afastamento e desenvolver um trabalho de forma a trazer a mesma para a socialização e vivência máxima com os colegas.

Jasmim ainda revela que “Muitas vezes se trata a criança ansiosa como hiperativa ou que tem déficit de atenção, e acaba se usando a medicação, mas por que não proporcionar um ambiente calmo e tranquilo? Quando o professor começa a falar rápido, a turma também agiliza, então estes métodos de meditação, calma, equilíbrio, uma música relaxante, sei que é irreal para nossa realidade ainda, mas vai chegar um momento que vai ter a necessidade de fazer. Os dez primeiros minutos da aula, o professor pode tirar para sossegar a criança, colocar uma música para ela relaxar, deixar ela sentada na cadeira com a cabeça na mesa, fazer ela se acalmar. Porque ela acorda de manhã cedo, toma o café, se arruma, pega o ônibus, no ônibus é aquele agito, aquele movimento, chega na escola toda agitada. Dá um tempo para a criança se acalmar. Esses minutos não é perda de tempo, mas sim ganho, por que pelo contrário, vai se estar na aula inteira pedindo para as crianças se acalmarem”. E com certeza, os educandos sempre são o reflexo do professor, automaticamente se este está bem resolvido emocionalmente, busca o equilíbrio emocional, consegue transmitir e repassar isso para a sua turma.

Em relação aos tratamentos indicados em caso de transtorno de ansiedade infantil, a psicóloga Orquídea destaca a psicoterapia. Cravo também concorda com esta ideia e explica “Eu vou defender o meu lado que é a psicoterapia, que vai trabalhar com a criança, até pela própria psicopedagogia consegue levar. E tem casos também da medicalização, que digamos assim, se faz necessário as vezes, porque a criança em si não se aguenta, de tanto que ela fica agitada, e também estresse e crise de choro, respiração, então se faz necessário o uso de medicalização. No entanto, o principal no início é a psicoterapia, pra ver, detectar qual é o fator chave, base pra perceber porque está acontecendo isso”.

E quando se fala em uso de medicação em crianças, surgem muitos questionamentos. Afinal, até que ponto é bom ou necessário o uso de medicamentos? Entende-se que antes da medicação possam haver outras formas de tratar a criança. Orquídea explica que “Uma questão que merece atenção é a questão do uso de medicamentos, especialmente ansiolíticos, que são, frequentemente, indicados inclusive por médicos para esses sintomas. A medicação

acaba agindo de forma a “bloquear” todas as emoções da criança ou adolescente, o que não é em nada favorável ao seu desenvolvimento. Os medicamentos devem ser administrados em casos realmente extremos, e sempre acompanhados de psicoterapia para que seu uso seja o mais breve possível”.

A psicóloga Jasmim corrobora com esta ideia e expressa “Não sou a favor da medicação quando o tratamento é só medicamentoso, sou a favor da medicação quando de fato é um transtorno, algo crônico, e se tiver algum outro tratamento junto, pois a medicação por si só pode até acalmar, mas não vai tratar a origem do problema, então não adianta tratar só o sintoma e não a origem. O que se pode fazer antes disso para cuidar daquele problema?”. Então, dependendo do caso, a medicação não se faz necessária e acaba prejudicando muito a criança. Desta forma, é preferível optar-se por outros meios, como a psicoterapia.

O psicólogo Cravo explica a psicoterapia trabalhada com crianças “Psicoterapia com crianças dentro do setting terapêutico, que é numa sala para as crianças, sempre tem brinquedos, lápis de colorir, folhas em branco, jogos e nesse meio que se conhece a criança, quando ela está brincando. Ela não vai te falar sobre os problemas dela, porque ela não sabe o que ela tem. Digamos assim, na psicoterapia com adultos é sentar e conversar. Já na psicoterapia com crianças, você vai fazendo um trabalho por fora, qual é a dificuldade que a criança tem, quais que são os problemas, qual é o fator desencadeante, o porquê de estar acontecendo isso. A maneira que se consegue ajudar, é por ali, ela vai te demonstrar em jogos ou em desenhos, alguma coisa vai te dizer. É por isso que tem que se ter um olhar mais sensível, didático, pedagógico para poder conseguir notar o que está acontecendo com a criança”.

Já a psicóloga Jasmim destaca que “Eu trabalho com a linha cognitivo comportamental, ela vai trabalhar o pensamento, a origem daquele pensamento, a origem da ansiedade e depois o comportamento. Então primeiro a criança vai ter uma noção do que é a ansiedade, o que ela causa, como ela acontece, para depois ela ter atitudes diferentes, que na maioria dos casos, se expõe a criança a ansiedade dela. Por exemplo, o medo de altura, se leva a criança para uma árvore segura, e faz-se a criança subir”.

Além de realizar tratamentos especializados com profissionais, pais e educadores também precisam estar atentos a algumas orientações. Orquídea salienta que os mesmos necessitam “Prestar atenção aos sentimentos da criança, reconhecer e elogiar pequenas realizações, manter uma rotina em casa, mas que seja flexível, observar o temperamento da criança e a forma como ela reage em cada situação. E fundamentalmente a Psicoterapia”.

A psicóloga Jasmim defende que “Às vezes a criança tem ansiedade porque tem uma educação muito rígida. Fazer cobranças justas das crianças, muitas coisas ela não sabe fazer, então alguém precisa ensinar isso a ela. Não ter uma educação muito rígida, regras são boas, mas elas tem que ser coerentes com aquilo que se está tentando repassar. Nada de educação muito liberal também, pois a criança não sabe o que fazer, em casa tem uma rotina, na escola é outra, isso pode gerar ansiedade nela, essa questão de não saber como fazer e agir. Tem que ser flexível, tem que existir um equilíbrio entre razão e emoção, não se pode ser rígido demais, nem liberal demais. Já na escola, a mesma precisa ter uma visão diferenciada do aluno, não só o aluno como aluno, mas o aluno como pessoa também, alguém que tem certas dificuldades, tem que ter atenção, feeling, uma noção para conversar com a criança, e as vezes ela não vai se abrir, mas o professor precisa dar esta abertura para ela. O professor precisa enxergar aquilo que não se vê”.

Pensa-se que é isso mesmo, é saber que a criança possui emoções e sente tudo de forma muito intensa. E com certeza, é entender que além daquele físico há uma mente inquieta, sem muito controle, que busca constantemente respostas para as suas perguntas e que muitas vezes não consegue explicar determinadas atitudes, pois é levada simplesmente pela emoção, como qualquer outro. Então, precisa-se ajudar essas crianças, entendê-las e amá-las.

Conclusão

Sabe-se que o termo ansiedade existe há muitos anos, no entanto, nem sempre se teve total compreensão e entendimento sobre esse assunto. Hoje em dia é comum ouvir falar da ansiedade, está-se levando mais a sério esse assunto, pois está cada vez mais presente na vida das pessoas.

Então, primeiramente é necessário entender que todos sentem ansiedade, na verdade a ansiedade é como qualquer outra emoção que sentimos. E sabe-se que nas crianças, a ansiedade é ainda mais presente, pois para elas tudo é mais significativo e intenso. Basta fazer um pequeno suspense, que ela já cria uma ansiedade.

Nesse sentido, todos sentem ansiedade em determinado momento da vida e esta faz bem para as pessoas, pois ela impulsiona, incentiva a busca do novo, as conquistas, alegrias ou melhoria de vida. No entanto, essa ansiedade possui um limite e quando esse é ultrapassado, precisa-se ficar atento, pois esta acaba se tornando uma ansiedade patológica, ou

seja, o transtorno de ansiedade. Mas, e como saber se a ansiedade que se sente é normal ou patológica?

É necessário prestar atenção a alguns sintomas, como: taquicardia, aumento das secreções (urinária e fecal), sudorese, sensação de estar perdendo o controle, dores de cabeça, insônia, irritabilidade, entre outros. Como também, precisa-se observar há quanto tempo se está sentindo essa ansiedade e se ela é frequente, diária e está atrapalhando o desenvolvimento de atividades rotineiras.

Nas crianças, os malefícios são inúmeros. Geralmente crianças ansiosas acabam tendo dificuldades no desempenho escolar, não vão bem em provas ou trabalhos, tem dificuldade de se expressar em sala, fazer perguntas ao professor, não conseguem fazer as tarefas de casa e se isolam da turma. E sabe-se que essas lacunas, ficam em aberto, pois a criança acaba tendo dificuldade de aprender, e isso pode dificultar toda a vida escolar da mesma. Logo, muitos educadores acreditam que essas crianças possuem um déficit de aprendizagem, mas na verdade, não chegam a raiz do problema, que nada mais é do que uma ansiedade que está atrapalhando a criança no dia a dia.

Além das dificuldades no desempenho escolar, a criança acaba deixando de vivenciar muitas coisas boas da vida, da infância, por conta da ansiedade. Pois ela tem medo de se expor, de experienciar coisas novas e viver momentos diferentes. E isso é com certeza algo muito negativo para ela.

Assim, é muito importante prestar atenção a alguns sintomas que a criança sente, como: tremedeira, sudorese, as mãos esfriam, dores de barriga, dores de cabeça, taquicardia, entre outros. Como também perceber algumas atitudes da criança, se ela está se isolando do grupo, se está roendo as unhas, se precisa sair para ir ao banheiro várias vezes, se está muito agitada, nervosa, explode facilmente, se possui crises de choro, enfim, são sintomas que demonstram que algo não está certo com ela e que esta precisa de ajuda.

O que merece destaque também e, por vezes gera espanto, é o uso de medicação, sendo que inúmeras vezes ela não se faz pertinente. Com certeza, tem-se casos em que se faz necessário o uso de medicação, no entanto, precisa-se trabalhar com a criança para se entender o porquê daquela ansiedade e tratar a origem. E para isso, tem-se a psicoterapia, que é de extrema importância para o tratamento da ansiedade, sendo que com o auxílio de profissionais, os psicólogos, a criança consegue expor os seus sentimentos, revelar alguns problemas e, por conseguinte, consegue realizar um trabalho que ajude a criança no controle da ansiedade.

Através das aprendizagens, sente-se a missão de ajudar os futuros alunos a encontrar o equilíbrio emocional e o bem estar, propiciando momentos de tranquilidade e relaxamento. Afirma-se que os estudos não param por aqui, pois ainda tem muito a pesquisar e aprender sobre essa temática.

Referências

ADAMS, Christine A. **Preocupações, nunca mais!:** um livro sobre como lidar com a preocupação e a ansiedade. São Paulo: Paulus, 2013. – (Coleção Terapia infantil)

BORGES, Michelson. Saúde emocional e espiritual. Vida e Saúde. Tatuí – SP. n º 6, p. 8-13. Junho, 2016

_____. **Ansiedade 2:** autocontrole - Como controlar o estresse e manter o equilíbrio. São Paulo: Benvirá, 2016.

_____. **Pais brilhantes, professores fascinantes.** Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

FREEMAN, Daniel.; FREEMAN, Jason. **Ansiedade:** o que é, os principais transtornos e como tratar. [Tradução: Janaína Marcoantonio] – Porto Alegre, RS: L&PM, 2015.

PORTAL EDUCAÇÃO. **Transtorno de Ansiedade.** – Campo Grande: Portal educação, 2012.

RAPEE, Ronald M, *et al.* **Transtorno da Ansiedade na Infância.** – São Paulo – M. Books do Brasil Editora Ltda, 2010.

RIBEIRO, Fernanda Teixeira. O tormento da ansiedade. **Mente cérebro.** São Paulo. n º 48, p. 26-34. Fevereiro/Março, 2015.

STALLARD, Paul. **Ansiedade:** Terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens. [Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa]. – Porto Alegre: Artmed, 2010.

STRIEDER, Roque. **Depressão e ansiedade em profissionais da educação das regiões da Amerios e AMEOSC.** Dezembro, 2009.