

# Consulta de Perturbações de Ansiedade

*A ansiedade é um achado normal do desenvolvimento das crianças. Contudo, algumas crianças/jovens sentem ansiedade de uma forma mais intensa e frequente do que a maioria das crianças/jovens da mesma idade. Nestas situações, a ansiedade traz grande sofrimento à criança, pode perturbar o seu bem-estar e dia a dia e comprometer o seu desenvolvimento futuro.*

## O que é a Ansiedade?

A ansiedade é uma **emoção** que está presente em todas as pessoas e que, em grau moderado, nos ajuda a lidar com situações que consideramos ameaçadoras ou perigosas. Por exemplo, se uma criança receia atravessar uma rua onde há muito trânsito, terá tendência a estar mais atenta ou a dar a mão a um adulto. Esta ansiedade ajuda a criança a proteger-se.

A ansiedade caracteriza-se pela presença de medo, apreensão ou preocupação e de alguns sintomas físicos: batimento acelerado do coração, respiração acelerada, sensação de falta de ar, boca seca, tensão muscular, náuseas, dores de barriga, dores de cabeça, entre outros.

Todas as crianças e jovens se sentem ansiosos em alguns momentos. Em algumas idades, há medos que são muito comuns e estão relacionados com o desenvolvimento normal. Por exemplo, muitas crianças pequenas têm medo do escuro. Na maioria dos casos, os medos e ansiedade da infância são passageiros e duram pouco tempo. Contudo, estima-se que 8-22% das crianças sentem ansiedade de uma forma mais intensa e mais frequente do que outras crianças.

## ? SABIA QUE ...

As perturbações de ansiedade são o problema de saúde mental mais comum.

Numa turma de 25 alunos, é provável que 2 ou 3 crianças/jovens sofram ou já tenham sofrido com um problema de ansiedade.

As perturbações de ansiedade podem interferir com os vários aspectos da vida da criança/jovem, como a escola, a família, os amigos.

# O que se observa numa criança ou adolescente com um problema de ansiedade?

As crianças com um problema de ansiedade passam muitas vezes despercebidas, porque têm tendência para ser sossegadas e obedientes. É importante estar atento a algumas manifestações comuns:

- \* Ter muitos medos ou preocupações.
- \* Estar excessivamente atenta a todas as coisas relacionadas com o que receia.
- \* Evitar as situações que receia (por exemplo, não vai dormir a casa de amigos, não quer ir à escola).
- \* Precisar de muita tranquilização (por exemplo, pergunta muitas vezes se vai correr tudo bem, pede ajuda para coisas que sabe fazer sozinha).
- \* Tentar que os outros façam por ela aquilo que receia (por exemplo, pede aos pais para fazerem perguntas ou pedidos por ela).
- \* Queixar-se de sintomas físicos, como dores de barriga ou dores de cabeça.
- \* Não gostar de correr riscos ou de experimentar coisas novas.
- \* Ser muito perfeccionista a fazer as coisas (por exemplo, faz e refaz os trabalhos da escola várias vezes porque nunca considera que estão bem).
- \* Ter dificuldade em participar em conversas, actividades ou brincadeiras.
- \* Ser excessivamente tímida.
- \* Ficar perturbada com facilidade (por exemplo, chorar com pequenas coisas).
- \* Ter problemas de sono, como dificuldade para adormecer, pesadelos, medo de dormir sozinha.

## QUAL O IMPACTO DA ANSIEDADE NAS CRIANÇAS?

A ansiedade afecta os pensamentos, sentimentos, comportamentos, relações sociais e aprendizagem da criança. Portanto, afecta todo o dia-a-dia da criança. Para além disso, as crianças e adolescentes com um problema de ansiedade têm maior risco de sofrer de perturbações mentais na idade adulta, como ansiedade, depressão e abuso de substâncias.

**Pensamentos.** A criança ansiosa vê o mundo como um lugar perigoso e julga-se incapaz de lidar com os perigos. Aquilo que a preocupa ou amedronta parece-lhe muito mais ameaçador do que é na realidade.

**Emoções.** A criança sente-se ansiosa, com medo, angustia, irritada.

**Comportamentos.** A criança tenta evitar as situações que receia ou, no caso de não poder evitar, enfrenta as situações com um grande sofrimento. Pode recusar-se a ficar sozinha, não dormir sem companhia ou recusar-se a ficar com outras pessoas. Por vezes, a recusa está associada a comportamentos de agressividade e de oposição muito intensos.

**Relações sociais.** Algumas crianças e jovens isolam-se, não se integram nos seus grupos de pares ou não conseguem fazer amigos. Desta forma, perdem muitas vezes a oportunidade de se envolverem em

actividades divertidas e importantes para o seu desenvolvimento.

**Aprendizagem.** Algumas crianças/jovens têm muitas dificuldades em manter o seu rendimento escolar, porque as suas capacidades de concentração e de memorização estão diminuídas, porque ficam muito ansiosas nos momentos de avaliação e, nos casos mais graves, porque deixam de ir às aulas.

**Família.** Alguns problemas de ansiedade provocam mau estar nos pais e sofrimento na família. As crianças mais ansiosas podem mostrar-se muito dependentes dos pais para a realização das tarefas quotidianas (por ex., fazer os trabalhos de casa, adormecer) e para se acalmarem (pedindo várias tranquilizações para as situações mais desafiantes que têm que enfrentar). A ansiedade da criança e os comportamentos que lhe estão associados não atrapalha apenas o dia a dia da criança, mas também interfere no dia a dia das famílias (por ex., quando as crianças se atrasam para ir para a escola ou se recusam a afastar dos pais).

## Quando procurar ajuda?

Ter medo ou ansiedade algumas vezes não significa que a criança tem uma perturbação de ansiedade. O diagnóstico de uma perturbação de ansiedade vai depender da frequência e intensidade com que a criança vive os sintomas de ansiedade e da forma como isso interfere com o dia-a-dia da criança. É importante perceber em que situações é importante a ajuda de um profissional.

- \* **Os medos e receios da criança não são próprios da idade e mantêm-se por um período alargado de tempo.** Na infância e adolescência, é normal que surjam alguns medos, que diminuem passadas algumas semanas.
- \* **Os medos e receios da criança são desproporcionados.** É normal que todas as crianças sintam alguma ansiedade em algumas situações, como quando se separam dos pais. Mas é sinal de alarme quando as crianças têm reacções muito intensas a essa separação ou possibilidade de separação (por exemplo, vomitando, chorando e gritando) e evitam qualquer separação dos pais (por exemplo, recusam-se a ir à escola, não vão a casa de amigos).
- \* **Os medos e receios da criança interferem muito com o dia-a-dia** e impedem a criança de se divertir e de se envolver em experiências e actividades normais para as crianças e jovens da mesma idade (por exemplo, fazendo com que falem às aulas, se afastem dos amigos ou colegas).

# Quais as principais problemáticas de ansiedade?



## ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO

Crianças que se preocupam muito com a possibilidade de se separarem dos pais ou de se afastarem de casa. Em situações que antecipam a separação ou nos momentos em que se separam dos pais (por ex. quando os pais saem de casa, quando os pais a deixam na escola ou noutros locais), estas crianças podem ficar muito aflitas, chorar ou mostrar alguma agressividade e em alguns casos apresentam algumas queixas físicas (por ex. dores de cabeça, barriga, náuseas, vômitos). Este medo é frequentemente acompanhado pelo evitamento destas situações (por ex. não querem adormecer ou dormir sozinhas, não querem estar sozinhas no quarto, não querem ir para a escola, não ficam em casas de amigos ou não vão a festas onde tenham que ficar sem os pais).



## PERTURBAÇÕES DE PÂNICO

Algumas crianças e jovens ficam muito assustados ou muito ansiosos sem razão aparente. Estes ataques súbitos de ansiedade (ataques de pânico) são caracterizados por um conjunto de sensações físicas muito intensas (por ex. coração a bater depressa, tremor, tonturas, sensação de falta de ar, sensação de desmaio) e por pensamentos catastróficos (alguma coisa grave está acontecer comigo, posso morrer, posso sufocar, ...). Algumas destas crianças e jovens evitam locais ou situações (por ex., locais de onde não possam escapar facilmente - salas de cinema, túneis -, centros comerciais ou locais com muita gente, espaços abertos) por terem medo de ter estes ataques súbitos de ansiedade.



## ANSIEDADE GENERALIZADA

Crianças que têm uma ansiedade e preocupação excessivas e incontroláveis. As preocupações são diversas: escola (integração na escola, trabalho escolar ou resultados escolares); desempenho (ser bom o suficiente em determinadas actividades), saúde (do próprio ou de pessoas próximas), amigos (fazer amigos, impressões), família (saúde, finanças), outros problemas mais gerais (guerra, fome, catástrofes naturais,...) ou pequenas coisas.



## FOBIA ESPECÍFICA

Crianças e jovens que têm um medo intenso e persistente de objectos e situações específicas, por ex.: animais (cães, aranhas,...), alturas, trovoadas, escuro, sangue, injeções, viajar de carro, elevadores, etc. Esse medo leva-as a evitar a proximidade desses objectos e/ou situações. Algumas crianças podem chorar, ficar irritadas ou zangadas quando estão próximas destes objectos e/ou situações.



## ANSIEDADE DE SOCIAL

Crianças e jovens que se sentem muito assustados ou desconfortáveis em situações sociais em que têm que estar na presença de outras pessoas, por medo que as outras pessoas as avaliem negativamente ou se riam delas. Por vezes, o medo é tão intenso que estas crianças fazem tudo para se manterem longe desses locais (ex. escola, festas, restaurantes,...) ou evitam realizar actividades em que podem ser avaliadas negativamente (ex. responder na sala de aula, ir ao quadro, aulas de educação física, falar ao telefone, comer em frente de outras pessoas,...). Algumas crianças e jovens podem chorar, ficar muito irritados ou zangados se se vêem obrigados a estar com outras pessoas.

## A quem se dirige esta consulta?

A todas as crianças e adolescentes até aos 18 anos, que apresentem uma *Perturbação de Ansiedade*

## Como se organiza?

### Avaliação:

É realizada uma avaliação precisa com a criança e os pais, onde se recolhe toda a informação necessária acerca do problema e da situação específica da criança. Durante esta fase faz-se o recurso a várias metodologias, nomeadamente, a questionários e observação.

### Intervenção:

A intervenção é dirigida à criança ou adolescente e à sua família, sendo realizada individualmente. Tem como principal objetivo diminuir as obsessões e compulsões e é, por norma, de curta duração. A intervenção recorre a metodologias e programas empiricamente validados.

Em alguns casos, para além do acompanhamento psicoterapêutico, é aconselhável que a criança ou o adolescente beneficie de acompanhamento pedopsiquiátrico, podendo ser encaminhada para esse acompanhamento no momento da avaliação ou em qualquer momento durante a intervenção.

## Quem são os elementos da equipa?

Os elementos da equipa são psicólogos, pedopsiquiatras e pediatras do desenvolvimento, com experiência no trabalho clínico com crianças e adolescentes do Centro de Desenvolvimento Diferenças.

## Recursos

### Livros para pais:

- T. B. Brazelton, e J. D. Sparrow *Livros da série Método Brazelton*. Lisboa: Editorial Presença.
- Gail Reichlin e Caroline Winkler (2010). *O guia de bolso dos pais*. Lisboa: Bizancio.
- Luísa Barros, Ana Isabel Pereira e Ana Rita Goes (2008). *Educar com Sucesso*. Lisboa: Empresários pela Inclusão Social.

- V. Ramalho (2006). Lá Em Casa Mandam Eles? Como Lidar Com as Birras, a Oposição e o Desafio. Braga: Psiquilibrios Edições

### **Livros para crianças e adolescentes:**

- M. Gonçalves (2000). Pôr o Medo a Fugir - As Aventuras de Joana Contra o Medo. Braga: Psiquilibrios Edições
- C. J. Meiner (2004). Quando tenho medo. Como ensinar as crianças a combaterem os seus medos. Colecção Crescer e Aprender. Porto: Porto Editora.
- Mary Katherine Martins e Silva (2000). *Matilde - Vai-te Embora ó Medo*. Lisboa: Campo das Letras.
- Mary Katherine Martins e Silva (2000). *Matilde vai para o jardim de infância*. Lisboa: Campo das Letras.
- Mary Katherine Martins e Silva (2000). *Matilde vai para a escola*. Lisboa: Campo das Letras.

### **Sites:**

- <http://www.ocduk.org/>
- <http://beyondocd.org/uploads/pdf/parents-guide.pdf>
- [http://understanding\\_ocd.tripod.com/ocd\\_parents.html](http://understanding OCD.tripod.com/ocd_parents.html)
- <http://www.anxietybc.com/parenting/obsessive-compulsive-disorder>

Para mais informações ou sugestões:

Dr.ª Helena Almeida - Psicóloga Clínica

lanaalmeida@hotmail.com