

# Cuide-se



## SEU FILHO É UMA CRIANÇA ANSIOSA? SAIBA COMO IDENTIFICAR OS SINTOMAS

Segundo psicóloga, ansiedade infantil tem aumento considerável após pandemia e exige alerta a sintomas.

**Lorena Rodrigues\***

A ansiedade é um estado emocional que há séculos afeta a vida de muitas pessoas e se torna cada vez mais comum com o aumento da pressão e das cobranças do mundo moderno. Com o surgimento da pandemia do coronavírus, esta problemática se intensificou devido a quantidade de perdas desenfreadas e incertezas futuras, que desencadearam medo coletivo e preocupações excessivas. Grande parte das pessoas sofreram com esses impactos sociais e dentre elas estão as crianças, que antes possuíam uma rotina ativa e precisaram aprender a lidar com o afastamento social.

Renato Moraes é pai de duas meninas, Luiza, de 11 anos, e Bia, de 14, e declara que ambas lidam com ansiedade. Renato afirma que descobriu que sua caçula é uma criança ansiosa após perceber que ela fala excessivamente sobre questões futuras e também sofre por antecipação em alguns

casos, principalmente quando o assunto é sobre notas escolares. Ele conta que a pandemia intensificou o problema, pois ela estava habituada à rotina antiga e a socializar com seus colegas.

Já no caso de sua filha mais velha, Bia, ele alega ter uma dificuldade maior pois ela é uma criança introspectiva e dificilmente fala de seus sentimentos. No entanto, apesar de alguns impasses, Renato conta que suas filhas não deixam de fazer suas obrigações por causa da ansiedade e aderem a práticas de atividades que ajudam a lidar com este problema, como o xadrez e o hábito de ouvir música.

É muito comum crianças apresentarem sentimentos de angústia e alguns sintomas de ansiedade, principalmente quando são colocadas a frente de uma situação inusitada ou diferente do habitual, porém é importante que os pais fiquem atentos ao comportamento de seus filhos quando há presença de medos irracionais ou

DIAGNÓSTICO



**É IMPORTANTE FICAR ATENTO A SINTOMAS E COMPORTAMENTOS INCOMUNS DOS PEQUENINOS**

preocupações excessivas.

A psicóloga e psicopedagoga Luana de Melo declara que a ansiedade em crianças teve um aumento significativo após a pandemia e exige atenção redobrada quando à presença de sintomas como inquietação, cansaço, fadiga, dificuldade de concentração, desatenção, irritação e alterações no sono. A especialista também afirma que muitas vezes esses sintomas são camuflados, exigindo uma atenção especial dos pais.

Luana declara que a ansiedade pode dificultar a rotina das crianças, e a falta de diálogo em casa pode agravar a problemática, já que elas têm naturalmente uma resistência maior em falar dos seus sentimentos porque na maioria das vezes não

conseguem explicar sobre questões internas. Portanto, a psicóloga ressalta que o diálogo é fundamental para qualquer relação saudável de afeto, de respeito, bem como de confiança.

Além disso, a especialista afirma que cada caso deve ser analisado individualmente. "A gente sempre tem que lembrar que é muito singular para cada pessoa o que vai desencadear um transtorno de ansiedade. Então pode ser a falta de algo, pode ser outras questões relacionadas à família ou algo relacionado à escola. Então é preciso ficar atento a todos esses detalhes, que podem ser diversos", completou.

Em casos onde a criança está passando por um momento de muita tensão e ansiedade, é recomendado que a família procure a

resolução do problema através do acompanhamento psicológico antes que ele se intensifique. É de suma importância também que os pais mantenham o diálogo com seus filhos, com intuito de saber como eles estão se sentindo e consequentemente estabelecer uma relação de confiança e amizade familiar.

"Qualquer mudança de comportamento que você perceba na sua filha ou no seu filho, que você entenda que de certa forma já está prejudicando alguma área, algum contexto seja escolar, familiar, social, entre amigos é importante procurar ajuda." declarou a psicóloga.

**\*Estagiário sob a supervisão de Patrick Selvatti**