

ANSIEDADE INFANTIL: ENTENDA OS SINTOMAS E COMO TRATAR



A **ansiedade infantil** é um problema bastante comum nas escolas, mas nem sempre os pais conseguem perceber com facilidade. Geralmente, as crianças que sofrem com os sintomas não sabem como pedir ajuda. Sendo assim, é de extrema importância que responsáveis e professores busquem informações sobre este assunto para saber agir com os pequenos.

O que pode causar ansiedade infantil?

Não existe uma causa específica para a ansiedade nas crianças. Entretanto, diversos fatores podem influenciar ou contribuir para o desenvolvimento de alterações no comportamento, incluindo:

- Separação dos pais;
- Brigas constantes na presença da criança;
- Mortes na família ou de um ente querido;
- Mudança de escola ou de cidade;
- Acidentes com a criança;
- Agressões físicas ou verbais constantes;
- Excesso de cobranças;
- Falta de diálogo em casa;
- Casos de abandono;
- Antecedentes familiares de ansiedade;
- Entre outros.

Sintomas de ansiedade infantil: como identificar?

Em linhas gerais, os sintomas mais comuns em crianças com transtorno de ansiedade infantil envolvem alterações no sono e no apetite, agitação, irritabilidade, falta de ar e apatia.

Outras características percebidas no dia a dia da pessoa com ansiedade são medo constante, desmotivação, dificuldade de aprendizagem, choro frequente, timidez exagerada e retraimento social.

Em alguns casos, a ansiedade infantil também pode resultar em dores de cabeça, vômitos, diarreia, tonturas, tremores e sudorese. Todos esses fatores afetam a qualidade de vida da criança. Eles também geram prejuízos para o rendimento escolar e para o convívio com outras pessoas.

Sendo assim, os pais devem ficar em alerta, caso percebam alguma alteração no comportamento das crianças. O diálogo com a equipe pedagógica da escola também auxilia bastante na hora de identificar casos de ansiedade infantil.

Nas crianças menores ou que ainda não sabem falar o que sentem, é um pouco mais complicado identificar algum problema psiquiátrico. Nesse contexto, os sinais que devem ser observados pelos adultos são:

- Criança que, sem motivo aparente, voltou a chupar o dedo ou chupeta;
- Criança que faz xixi nas calças com frequência;
- Criança que tem pesadelos constantes;
- Crianças que demonstram medo na frente de pessoas ou situações específicas.

Tratamento para ansiedade infantil: quando buscar ajuda médica?

Diversos estudos demonstram que é comum a ansiedade evoluir para a depressão ou problemas mais complexos, como: síndrome do pânico, transtorno de ansiedade generalizada ou fobia social. Por isso, muitos pais têm dúvidas sobre **como lidar com a ansiedade infantil** sem causar ainda mais danos ao desenvolvimento da criança.

O mais indicado é que o responsável observe a frequência com que a criança apresenta algum tipo de alteração no comportamento. Situações corriqueiras de choro, estresse ou medo são comuns na rotina de qualquer pessoa, independentemente da idade.

Quando estes sintomas são passageiros, normalmente não existe motivo para se preocupar. Mas, caso os episódios de ansiedade tenham duração prolongada, é recomendado marcar uma consulta com o pediatra para que ele encaminhe o paciente ao psiquiatra ou outro profissional especializado.

Na maioria dos casos, o tratamento envolve uso de medicamentos e psicoterapia. As atividades físicas também contribuem para combater a ansiedade infantil e ainda melhora a qualidade de vida da criança.

Relaxamento para ansiedade infantil

Além dos medicamentos e do acompanhamento psicológico, existem algumas **atividades para diminuir a ansiedade**. São alternativas simples que os pais podem adotar em casa para aliviar os sintomas nas crianças.

Os exercícios de respiração, por exemplo, costumam contribuir bastante para o relaxamento em momentos de tensão. Esse tipo de técnica de relaxamento consiste em respirar fundo, inspirando o ar durante 3 ou 4 segundos. Em seguida, deve-se expirar lentamente por mais 3 segundos.

Outra dica é investir em momentos de lazer e em atividades que deixem a criança mais feliz, como passear, dançar, cantar, brincar ao ar livre etc. Os adultos também devem escutar as queixas da criança e oferecer apoio para que ela se sinta mais confiante em falar sobre suas angústias.

<https://www.melhorescola.com.br/artigos/ansiedade-infantil-entenda-os-sintomas-e-como-tratar>