

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 e consequências. 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.

Palavras chaves: Ansiedade; Infância; Aprendizagem.

ABSTRACT: The present article is a cut of the Completion of Course Work. The main objective is to know about childhood anxiety, its causes and consequences. 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-to-day. 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.

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. Cury, famoso psiquiatra que tem livros publicados em mais de 70 países, lançou uma versão para crianças e adolescentes “Ansiedade – Como Enfrentar o Mal do Século”, nele o autor aborda sobre os desafios de criar filhos hoje, e não poupa críticas à maneira como a família e a escola têm educado as crianças. O autor adverte que estamos vivendo a era dos mendigos emocionais. Ainda aponta que a ansiedade é um problema grave, uma bomba na saúde mental e que acomete milhares de pessoas e de diferentes idades.

Provavelmente, há quem acredite que a ansiedade acomete somente os adultos, no entanto, sabe-se que também atinge crianças, causando sérios problemas e deixando marcas

¹ Acadêmica do curso de Pedagogia do Centro Universitário FAI

² Professora orientadora e Coordenadora do curso de Pedagogia FAI. E-mail: pedagogia@seifai.edu.br

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 trabalho de pesquisa, se possa ampliar o conhecimento e a compreensão sobre transtorno de ansiedade, suas causas e conseqüências. 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.

DESENVOLVIMENTO

ANSIEDADE: NORMAL E/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).

Também Freeman, D. e Freeman, J. (2015, p. 7) explicam que “Ansiedade é uma das emoções fundamentais, uma parte tão central do que significa ser humano quanto a felicidade, a tristeza ou a raiva”. Ou seja, ela está em cada pessoa em forma de emoção, ela é natural e tão importante quanto qualquer outro tipo de emoção, precisamos enfrentar ela para obtermos avanços significativos, conseguir alcançar objetivos, metas e realizar nossos sonhos. Ou seja, sente-se ansiedade toda vez que realiza-se algo importante na vida.

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.

Entende-se que cada pessoa possui seu próprio caso, ou seja, não se pode generalizar, precisa-se analisar cada caso em seu contexto. No entanto, existem alguns sintomas que podem servir de base para analisar se a ansiedade é normal ou já passou para a ansiedade doentia ou transtorno. Freeman, D. e Freeman, J. (2015, p. 23) enfatizam que é necessário observar:

- se o indivíduo está ficando ansioso de maneira desproporcional (sua ansiedade é como um alarme de carro hipersensível);
- se a ansiedade está baseada em uma percepção irrealista ou excessiva de perigo;
- há quanto tempo a ansiedade vem afetando a pessoa;
- quanto sofrimento causa ao indivíduo;
- em que nível a ansiedade está interferindo na vida cotidiana da pessoa.

Analisando estas características, se pode ter uma noção básica se a ansiedade virou um transtorno. É importante saber diferenciar ansiedade normal da doentia, pois se ela realmente está causando sofrimento à pessoa, bem como causando consequências sérias na vida da mesma, é necessário buscar ajuda e métodos para combater ou até mesmo amenizar a mesma. 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).

Cury (2016, p. 25-26) também explica que a ansiedade está presente em quatro áreas, sendo estas:

1. Genética/metabólica: neurotransmissores e outras substâncias, incluindo drogas psicotrópicas, alteram o metabolismo cerebral, excitando o território da emoção e

gerando agitação mental (hiperatividade), tensão, irritabilidade ou, em alguns casos, lentidão, letargia, alienação. [...]

2. Personalidade: privações, abusos, fobias, perdas, frustrações, traições, inveja, ciúme, timidez, sentimentos de incapacidade. [...]

3. Socioprofissional: excesso de trabalho, pressões, cobranças, metas inalcançáveis, ofensas, medo do futuro, crise política, dificuldades financeiras, pressão nas provas escolares. Vivemos frequentemente e famílias ansiosas, empresas ansiosas, escolas ansiosas.

4. Estilo de vida moderno: trabalho intelectual intenso, excesso de informações, tempo prolongado diante da TV, excesso de preocupação, excesso de uso de *smartphones* e internet, consumismo, necessidade neurótica de poder, de evidência social, de se preocupar com a estética. [...] (grifo do autor).

Nota-se também que a ansiedade normal passa a se tornar uma ansiedade doentia quando reduz o prazer pela vida, a criatividade, a afetividade, a generosidade, o ato de pensar antes de reagir, a habilidade de se reinventar. Um dos procedimentos psíquicos que transforma essa ansiedade em doentia é a hiperconstrução de pensamentos, desenvolvendo assim a SPA (Síndrome do Pensamento Acelerado) (CURY, 2014).

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 DA 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 impede 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.).

O autor ainda compara as preocupações com a chuva. “Um pouquinho faz bem. Ajuda no crescimento das plantas, e propicia-nos alimento. Entretanto, chuva demais pode ser algo ruim. Normalmente, nada pode crescer se a terra estiver encharcada”. (2013, s.p.). Da mesma forma, um pouco de preocupação motiva para estudar e tirar uma boa nota. Mas quando a preocupação é em excesso, torna-se ansioso e conseqüentemente esquece o conteúdo aprendido.

O alarmante é saber que o transtorno da ansiedade está cada vez mais presente na vida das crianças. Stallard (2010, p. 13) cita que “Aproximadamente 1 em cada 10 crianças e jovens preencherá os critérios diagnósticos para transtorno de ansiedade durante a infância”. Isso é um dado alarmante, que merece atenção total.

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.

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 ajudar a criança.

Além de conhecer o educando, 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.

Sob esta ótica, Bertotti (2012, p. 10) explica que a melhor forma de precaver a ansiedade e a tristeza das crianças, é a forte presença dos pais na vida destas. Logo, pais que conversam com seus filhos, que sabem o que está acontecendo na vida deles, que estabelecem limites e os cumpre, fazem com que a criança sinta que possui uma base segura, e sabe que pode pedir ajuda se precisar.

Há também os pais que sabem o que está acontecendo, percebem os sintomas de seu filho, mas não levam isto a sério, ou como um problema. Rapee et al. (2010, p. 22) relata que “O que parece estar acontecendo é que embora a ansiedade seja comum nas crianças, a maioria dos pais não pensa em submeter seu filho ansioso a um tratamento profissional”. Isso ocorre porque os pais pensam que essa ansiedade faz parte da personalidade da criança e não se preocupam como deveriam se preocupar.

A ansiedade provoca impactos muito fortes na infância, sabe-se que cada criança é única, ou seja, nenhuma se comporta exatamente que nem a outra, tem-se diferentes sintomas do transtorno da ansiedade. No entanto, existem sim, algumas semelhanças que podem ser citadas.

Ou seja, quando a criança sente a ansiedade, ela passa por três etapas diferentes. Primeiramente, a ansiedade se faz presente na mente e nos pensamentos. Logo, a criança ansiosa terá pensamentos que giram em torno de algum perigo ou ameaça. Depois, num segundo momento, a ansiedade se manifesta fisicamente, deixando o corpo em alerta, experienciando

um fenômeno chamado de “luta ou fuga”, protegendo a pessoa e a preparando para lutar ou fugir. Esta reação causa algumas mudanças como: frequência cardíaca, respiração, transpiração e náusea. Como também pode queixar-se de dor de estômago, dor de cabeça, pode vomitar ou ter diarreia ou fadiga. Por último, em terceiro lugar, a ansiedade afeta o comportamento da criança, podendo a mesma ficar nervosa, sentir as pernas bambas, chorar, agarrar-se a adultos ou ficar trêmula (RAPEE et al., 2015).

Além destes três efeitos citados acima que provocam sofrimento nas crianças, família e escola precisam ficar atentas também a algumas características e/ou comportamentos da criança e perceber quando a ansiedade se torna um problema para ela. Como bem coloca Rapee et al. (2015, p. 23) “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.

Sabe-se que 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 mal resultado, porque o medo de fracassar prejudica sua concentração (RAPEE et al., 2015).

Nesta perspectiva, o transtorno da ansiedade traz nítidos malefícios para a criança, gerando muito sofrimento. Assim, família e escola necessitam entender as causas do transtorno de ansiedade em crianças, para poder ajuda-las a superar ou talvez amenizar todo esse impacto causado na infância.

Entende-se que 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 levar a problemas muito sérios, como: uso de drogas, depressão e até mesmo suicídio (RAPEE et al., 2015).

Stallard (2009, p. 1) compartilha da mesma ideia, enfatizando que “Muitos transtornos de ansiedade são persistentes e, se não forem tratados, aumentam a probabilidade de problemas na idade adulta”. Neste sentido, nem sempre o transtorno da ansiedade é levado para a vida

adulta, porém para evitar este mal, é necessário se ter uma preocupação com este logo cedo, tratando-o para libertar a criança da mesma.

POSSÍVEIS CAUSAS DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

De acordo com Rapee et al. (2015) é muito difícil falar com exatidão o que causa a ansiedade na criança, mas já se sabe de uma série de fatores que de alguma forma contribuem para a situação.

Genética: Segundo Rapee et al. (2015, p. 28) “Praticamente não resta dúvida de que a ansiedade se transmite dentro das famílias. Com grande frequência, pessoas ansiosas conseguem identificar algum parente próximo que também parece ser ansioso”. Sendo muito comum também que o pai ou a mãe da criança ansiosa, também tenha índices de ansiedade. Mas ressalva-se que em crianças que possuem alguma fobia específica, a probabilidade de pais ansiosos é muito baixa.

Freeman, D. e Freeman, J. (2015) também concordam com esta ideia, enfatizando que a frequência, a intensidade e a duração de um transtorno de ansiedade são parte de nossa personalidade. Sendo que é chamado de “neuroticismo” essa predisposição a ansiedade, e isto todos possuem, em maior ou menor grau. Logo, estima-se que a hereditariedade do neuroticismo é em torno de 40%. Assim, os transtornos de ansiedade são, em parte, hereditários, de 20% a 40%. No entanto, como o mesmo autor cita, os fatores genéticos determinam até 40% de hereditariedade, mas os fatores ambientais contribuem de forma muito significativa para a obtenção do transtorno da ansiedade, podendo colaborar com os 60% ou até mais.

Rapee et al. (2015, p. 29) esclarece que “As pesquisas têm mostrado que o que é transmitido dos pais para seus filhos não é uma tendência específica a ser tímido ou ter medo do escuro, mas uma personalidade geral mais sensível, emocionalmente, que a de outras pessoas”. Assim, entende-se que essa personalidade mais sensível se torna mais propensa a se preocupar, ter medos, desanimar. No entanto, estas são crianças com uma tendência a serem mais carinhosas, generosas, e amorosas, sob olhar de Rapee et al. (2015).

Reação dos pais: A maneira como os pais reagem com seus filhos pode contribuir e muito para o transtorno da ansiedade. Rapee et al. (2015) explana que certos pais reagem de forma muito protetora diante de seus filhos, e quando são confrontados com uma criança assustada ou apreensiva, é muito natural que corram para ajudá-la. Mas esse comportamento de auxílio pode tornar-se padrão, então quando começam a prever a ansiedade do filho, o socorre mesmo não sendo necessário. Geralmente, isso ocorre com pais ansiosos. E quando esse padrão

se estabelece, a criança entende que não precisa enfrentar seus temores e começa a aprender que “o mundo é um lugar perigoso” e que não pode lidar sozinha com ele.

Freeman, D. e Freeman, J. (2015) também corroboram, enfatizando que pais que tentam controlar muito o comportamento dos filhos, como uma forma de proteção, acabam passando a mensagem de que o mundo é um lugar perigoso de se viver. Como também roubam a chance das crianças de descobrirem que elas são sim capazes de lidar com os problemas que encontram. Os autores também frisam, que essa atitude dos pais talvez não seja uma explicação a causalidade do transtorno da ansiedade, mas sim uma resposta a ele.

Em contra partida, Stallard (2010, p. 57) destaca que “O pouco controle parental, em que o filho recebe autonomia demais antes de estar preparado, também pode contribuir para o desenvolvimento de ansiedade”. Contudo, precisa haver este entendimento que a ansiedade pode ser causada, ou na maioria das vezes, mantida pelo excesso de controle dos pais, mas podem haver casos também em que ela é causada pela negligência dos mesmos.

O exemplo dos pais: Sabendo que as crianças imitam seus pais, se um pai for ansioso e faz de tudo para evitar algumas situações, a criança pode aprender que essa é a maneira de lidar com seus medos. Isso não quer dizer que os pais são totalmente responsáveis por causar a ansiedade nos filhos, mas podem contribuir muito neste aspecto, ainda mais se o filho já demonstra algumas características ansiosas (RAPEE et al., 2015).

Freeman, D e Freeman, J. (2015, p. 60) esclarecem que “Embora os filhos possam copiar nosso comportamento negativo, eles também podem aprender mensagens mais positivas”. Os pais podem sim ajudar seus filhos na superação da ansiedade, mostrando atitudes otimistas e tranquilas com relação aos problemas vivenciados e situações assustadoras (FREEMAN, D. E FREEMAN, J., 2015).

Estressores ou traumas: De acordo com Freeman, D. e Freeman, J. (2015, p. 54, grifo do autor) “[...] crianças expostas a experiências traumáticas ou desagradáveis como *bullying* ou provocações, conflitos domésticos, abuso físico ou sexual, ou morte de um dos pais têm maior risco de desenvolver transtornos de ansiedade”. O autor ainda afirma que se deve ter um olhar também sobre os fatores genéticos e ambientais, pois muitas crianças passam por traumas horríveis e mesmo assim não desenvolvem o transtorno de ansiedade, então é muito relativo, muda de uma pessoa para outra.

Rapee et al. (2015) contribui exemplificando que quando os pais se separam, a criança quase sempre fica meio insegura e sensível por um determinado tempo, essas reações podem ser consideradas normais. No entanto, quando a criança já é sensível e ansiosa e sofre efeitos estressores, o impacto sobre ela é ainda maior do que o normal e a ansiedade pode aumentar.

Trazendo um rápido resumo ou retomada do exposto, Assis et al. (2007) explica sobre as principais causas dos transtornos de ansiedade em crianças,

[...] atributos genéticos, histórico familiar, experiências da infância, natureza da relação existente entre os pais, forma como os pais lidam com o estresse, tipos de personalidade da criança, história prévia familiar de traumas e transtornos comportamentais/emocionais, suporte social (pré e pós-trauma), histórico de depressão e ansiedade entre parentes em primeiro grau.

Neste sentido, lembra novamente sobre a preocupação e o olhar diferenciado e sensível que a escola e as famílias precisam ter sobre as crianças, percebendo se há algo de diferente, investigando as causas dessa mudança e as consequências que traz para a vida da mesma. Pais e educadores também necessitam entender um pouco sobre a mente humana, para poder ajudar a criança ansiosa. Compreender o funcionamento desta, como também saber se tornar um gestor da mente. Pois, como pais e educadores querem ajudar seus filhos e educandos, se muitas vezes não conseguem nem resolver seus próprios conflitos interiores? Para tanto vem a explicação de Augusto Cury para os fenômenos da mente, auxiliando no entendimento de diversos fatores que são fundamentais para a obtenção do equilíbrio emocional.

CONSIDERAÇÕES

Considera-se que o transtorno de ansiedade é uma das problemáticas que mais afeta pessoas atualmente, de diferentes idades, inclusive as crianças. Não se pode negar que a vida acelerada das pessoas contribui muito para isso, e no caso de crianças as causas podem ser inúmeras, até mesmo o comportamento dos pais.

Deve-se levar em conta que a ansiedade é uma emoção e ela está presente em todas as pessoas, principalmente em momentos decisivos que exigem um pouco mais de preocupação. No entanto, quando ela se torna algo rotineiro e acaba impedindo a criança de realizar tarefas simples do dia a dia, se torna um sinal de alerta.

É muito importante que os educadores tenham um olhar diferenciado pela criança, enxergando além, percebendo quando ela não está se sentindo bem, quando algo a está incomodando. Em muitos casos a criança se isola ou apresenta muita dificuldade de aprendizagem, são sinais de alerta, desta forma, é importante saber ajudar a criança, conhecê-la e entendê-la.

Já os pais precisam estar presentes de forma intensa na vida criança e também necessitam levar muito a sério a ansiedade. Mesmo que a criança sinta todos os sintomas de um

transtorno ansioso, muitos ainda não levam tão a sério e acreditam que isso é normal, que a criança é assim mesmo. Logo, a criança acaba sofrendo, mas não recebe ajuda.

Para tanto, pais e educadores necessitam prestar atenção no comportamento da criança e perceber se há algo de diferente com ela, pois se não tratada logo cedo, a ansiedade pode causar muitas perturbações à criança, sentimentos desagradáveis, medos, preocupações excessivas, dificuldades de aprendizagem e pode até ser levada para a vida adulta.

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)

ASSIS, Simone Gonçalves de. *et al.* **Ansiedade em crianças:** um olhar sobre os transtornos de ansiedade e violências na infância. – Rio de Janeiro: FIOCRUZ/ENSP/CLAVES/CNPq, 2007.

BERTOTTI, Fabiana. Tristeza de criança. **Vida e Saúde.** Tatuí – SP. n ° 10, p. 6-11. Outubro, 2012.

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

CURY, Augusto. **Ansiedade:** como enfrentar o mal do século: a Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos. - 1. ed. – São Paulo: Saraiva, 2014.

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

_____. **Gestão da Emoção:** Técnicas de coaching emocional para gerenciar a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional e conquistar uma mente livre e criativa. – São Paulo: Saraiva, 2015.

_____. **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 ° 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.

