

ANSIEDADE INFANTIL: O QUE PRECISO SABER?

ACESSO À INFORMAÇÃO QUANTO A ANSIEDADE INFANTIL



CRÉSCIA AP. FURTADO LIMA
GILBERTO RODRIGUES BARBOSA
JOYCE CIRINO DA SILVA

MARCOS LUIZ TEIXEIRA
NAYARA DE SOUZA PARMA
SAULO GOMES S. MARTINS

ANSIEDADE INFANTIL: O QUE PRECISO SABER?

ACESSO À INFORMAÇÃO QUANTO A ANSIEDADE INFANTIL

Elaboração, produção e edição

Crécia Ap. Furtado Lima - crescياaflima@yahoo.com.br

Gilberto Rodrigues Barbosa - gbarbosapsicologia@gmail.com

Joyce Cirino da Silva - joycecirino2012@gmail.com

Marcos Luiz Teixeira - marcosluiz.19852@gmail.com

Nayara de Souza Parma - naypaq@gmail.com

Saulo Gomes S. Martins - saulopsi@yahoo.com

Mentoria e edição

Rafaela Martins Namorato da Rocha

Lívia Oliveira Maciel

Coordenação

Alexandre Augusto Macedo Correa

2020

Sumário

Ansiedade infantil: o que preciso saber?

Introdução.....	02
Módulo I - O que é o transtorno de ansiedade?.....	03
Módulo II - Entendendo sobre o transtorno de ansiedade.....	06
Módulo III - O que fazer mediante ao transtornos de ansiedade infantil?.....	11
Módulo IV - Tratamento e exercícios.....	14

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**

Introdução

O que é a ansiedade infantil?

O Transtorno de Ansiedade infantil, traz consigo ansiedades e preocupações excessivas persistentes em vários domínios onde a criança sente a dificuldade de controlar, além de diversos sintomas físicos.

A ansiedade infantil existe e está presente em nosso cotidiano, sendo uma das doenças psiquiátricas mais encontradas em crianças.

Nesse transtorno, este sofrimento afeta diversas áreas no qual podem prejudicar a crianças, além de poder acarretar em prejuízos acadêmicos, sociais, dentre outros.

Tais situações, serão aprofundadas e demonstradas no decorrer deste trabalho.

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

Módulo I - O que é o transtorno de ansiedade?

De grosso modo, a ansiedade é um sentimento desagradável que tem por características a tensão e o desconforto derivados do medo, onde o organismo nos dá esta reação como forma de proteção.

De acordo com o DSM-V, seria muito relacional ao medo esta forma de ansiedade, onde nos traz os dizeres abaixo:

“Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura.”

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**

Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva.” (DSM-V, p.189)

Neste material, abordaremos mais profundamente os transtornos de ansiedade geral e de separação, no contexto infantil, que de acordo com o manual DSM-V, são elaborados da seguinte forma: O Transtorno de Ansiedade geral, traz consigo ansiedades e preocupações excessivas persistentes em vários domínios onde o indivíduo sente a dificuldade de controlar, além de diversos sintomas físicos que serão ditos posteriormente;

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

No caso do Transtorno de Ansiedade de separação, se diz em relação a aqueles em que o sujeito tem mais apego, no qual se tem medo ou ansiedade excessivos relativos a perda destes, onde o DSM-V traz alguns aspectos que traremos a frente, e o sujeito tem que se encaixar em ao menos três deles.

Mesmo sendo muito pouco discutido sobre este assunto, a ansiedade infantil existe e está presente em nosso cotidiano, sendo uma das doenças psiquiátricas mais encontradas em crianças. O presente estudo, baseia-se a partir de leitura de materiais didáticos pertinentes encontrados e com embasamento teórico. Este trabalho tem conteúdo não sistemático.

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**

Módulo II - Entendendo sobre o transtorno de ansiedade.

O transtorno de ansiedade geral, traz consigo diversas formas de se apresentar em nosso organismo, sendo ela através de sintomas fisiológicos, comportamentais, cognitivos, dentre outros. Nas situações de crise de ansiedade, o sistema autônomo tende a se proteger como em situações ameaçadoras, onde acontece o aumento de batimentos cardíacos, sudorese, aumento do estado de alerta, aperto no peito, desejo de fuga, dificuldade de concentração, tensão muscular, dentre outras situações, onde se tem um aumento significativo em nosso organismo, dando este sinal de alerta. Com estes sintomas fisiológicos, a tendência é que se iniciem os sintomas cognitivos e comportamentais, onde o sujeito começa a sentir medo, vontade de fugir da situação, evitação de um confronto, preocupação com o pensamento do outro, irritabilidade, entre outros. Um fator importante a se destacar, é que nos casos citados, o sujeito não pode estar sob o efeito de algum tipo de substância ou condição médica.

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**

Nos transtornos de ansiedade, é comum o surgimento de fobias em decorrência de alguma situação, tais como animais, instrumentos, ambientes, situações, dentre outras diversas causas.

Concluindo, o transtorno de ansiedade geral tem como principais características as preocupações persistentes e excessivas, ansiedades, e domínios que o sujeito tem dificuldade de controlar.

Como critérios para diagnóstico, a ansiedade e as preocupações excessivas devem persistir por pelo menos seis meses, e estes sintomas estejam compatíveis com três ou mais sintomas conforme descritos abaixo:

- 1. Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele.
 - 2. Fatigabilidade.
 - 3. Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente.
 - 4. Irritabilidade.
 - 5. Tensão muscular.
6. Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto).

Para critério com crianças, é necessário apenas um dos sintomas descritos anteriormente.

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**

Já no transtorno de ansiedade de separação, tem como característica principal, a ansiedade excessiva frente a situações de afastamento dos pais, parentes ou pessoas significativas na qual haja um apego muito grande. Os sintomas apresentados no transtorno de ansiedade geral, podem também estar presentes neste caso.

De acordo ainda com o DSM-V, para se caracterizar o transtorno, deve-se três ou mais dos aspectos abaixo descritos:

- 1. Sofrimento excessivo e recorrente ante a ocorrência ou previsão de afastamento de casa ou de figuras importantes de apego.
- 2. Preocupação persistente e excessiva acerca da possível perda ou de perigos envolvendo figuras importantes de apego, tais como doença, ferimentos, desastres ou morte.

Transtorno de **ANSIEDADE** Infantil

- 3. Preocupação persistente e excessiva de que um evento indesejado leve à separação de uma figura importante de apego (p. ex., perder-se, ser sequestrado, sofrer um acidente, ficar doente).
- 4. Relutância persistente ou recusa a sair, afastar-se de casa, ir para a escola, o trabalho ou a qualquer outro lugar, em virtude do medo da separação.
- 5. Temor persistente e excessivo ou relutância em ficar sozinho ou sem as figuras importantes de apego em casa ou em outros contextos.
- 6. Relutância ou recusa persistente em dormir longe de casa ou dormir sem estar próximo a uma figura importante de apego.
- 7. Pesadelos repetidos envolvendo o tema da separação.
- 8. Repetidas queixas de sintomas somáticos (p. ex., cefaleias, dores abdominais, náusea ou vômitos) quando a separação de figuras importantes de apego ocorre ou é prevista.

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

Nesse transtorno, este sofrimento afeta diversas áreas no qual podem prejudicar o sujeito, no caso das crianças, pode-se ter um prejuízo acadêmico, social, entre outros. Nessa situação, o medo e a ansiedade persistem por pelo menos quatro semanas em crianças e adolescentes e em torno de seis meses ou mais em adultos. O transtorno de ansiedade de separação é o mais comum na infância ou na adolescência que pode continuar na vida adulta, onde estudos apontam que estes adultos tendem a apresentar outros transtornos, sendo o mais frequente o de pânico.

As crianças com transtorno de ansiedade de separação temem não se reencontrar com as pessoas que foram afastadas, afluindo os sintomas descritos no transtorno de ansiedade geral, com ápice no medo, na ansiedade e dificuldade de concentração.

Transtorno de **ANSIEDADE** Infantil

Módulo III - O que fazer mediante ao transtorno de ansiedade infantil?

Crianças com situações de transtornos de ansiedade, tendem a ter resposta de luta ou fuga mediante a situações estressantes ou que remetem a crise, tendo em vista que isto se trata de uma reação corporal no qual, é importante fazer com que a mesma comece a pensar a respeito do que está acontecendo, isto é, o que ocasionou aquele sentimento naquele momento. A partir dos sinais e sintomas mostrados nos materiais anteriores, pode-se apresentar estes sentimentos a criança e fazer apontamentos a ela, quando estes forem evidentes.

É importante salientar, que não deve ser feito nenhum julgamento a criança, na qual ela entenda que aquilo não é errado, mais sim uma forma que seu próprio corpo trouxe para mostrar a patologia. É importante mostrar a ela também, que a ansiedade é uma emoção comum, e que todos a temos, e que ela passa a ser um obstáculo quando ela nos impede ou dificulta em algumas situações.

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**

Tendo estas situações presentes, é importante ensinar a criança a não pensar de forma negativa, ter expectativas positivas frente a situações que ela acreditava não ter, dar foco em que as coisas darão certo, mostrar que ela é capaz com suas habilidades, e quando ela for capaz de identificar estes pontos, ela terá mais facilidade para o enfrentamento.

Um ponto muito importante a ser focado é o tempo. Não espere que a situação seja resolvida rapidamente, é de extrema importância ter paciência e saber que tudo será no seu devido tempo. Neste caso, dê destaque as situações em que ele consegue identificar e fazer algo, elogie e mostre como aquilo foi importante como forma de incentivo. Para tal modo, é válido conversar sobre isso e fazer com que ele se sinta motivado.

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

Quando em crise, é necessário com que a criança tire o foco da situação. Em primeira instância, se necessário, é controlar a respiração, no qual irá dar oxigenação ao cérebro, fazendo com que flua melhor os pensamentos. É necessário que a pessoa se distraia de forma que relaxe os músculos e tire um pouco a tensão. É muito prático se fazer um exercício de respiração profunda, inspirando e expirando profundamente. Não é algo simples de ser feito, principalmente para quem está em crise, mais é uma ocasião que se faz necessário e que pode aliviar os sintomas.

Algo importante e que pode ser muito útil para a criança no momento da crise, é pedir que ela observe três coisas ao seu redor e descreva em detalhes estes objetos. Para tirar o foco do objeto da crise, faça com que a criança detalhe ao máximo possível aquilo que ela escolheu, tirando assim a atenção da situação estressora.

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

Módulo IV - Tratamento e exercícios.

A criança com transtorno de ansiedade, pode ter uma crise a qualquer momento, desta forma, uma situação importante é informar a escola, professores, parentes e/ou pessoas responsáveis que estejam com ela, a fim de minimizar alguma situação, caso aconteça.

Em sua grande maioria, os tratamentos que apontaram boa efetividade nos transtornos de ansiedade, são os não-farmacológicos, tais como o manejo comportamental, onde pode-se apontar erros cognitivos que podem ser um gatilho para a crise, onde também, junto com a família e/ou cuidadores, informar como manejar em sintomas leves. Temos também a psicoeducação, onde parte de um esforço e aliança entre a família e terapeuta.

Conseguir entender a natureza da ansiedade e como foi esta experiência, ajudará a criança no manejo clínico e na aliança terapêutica.

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), tem mostrado bastante eficácia neste tratamento, onde o terapeuta procura a origem do(s) problema(s), tenta reduzir a excitação provocada por este, faz o enfrentamento da situação, procura controlar as preocupações, treinamento de relaxamento, habilidades para resolver os problemas, programas de intervenção, dentre outros.

A medicação também pode ser utilizada, como meio de diminuir os sintomas físicos estimulados, porém, é aconselhável fazer o acompanhamento de cunho terapêutico, tendo em vista que pode-se ter a crise a qualquer momento, onde a terapia pode auxiliar a controlar.

Como falamos sobre crianças com situações de transtornos de ansiedade, podemos entender que não é tão simples para elas entenderem alguns manejos que podem ser executados para minimizar os sintomas, sendo assim, cabe ao responsável evidenciar estas formas a ela.

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

Quando é visto que a criança está frente a uma crise, um exemplo de situação que pode ser feita, é retirá-la do local e levá-la para outro no qual ela se sinta bem, seja em um quarto com brinquedos, uma área arejada e aberta, um local que tenha outros tipos de estímulos visuais, dentre outros onde possa mudar seu foco de atenção.

Levar a criança para fazer algum tipo de exercício físico também pode auxiliar nesta ocasião, situações como andar de bicicleta, skate, jogar futebol, ir ao parque, levar o cachorro para passear ou uma caminhada, podem aliviar os sintomas. Nestas situações, pode-se perguntar a criança do que ela gosta, pois desta forma, além de tirar o foco atencional, ainda fará com que ela tenha pensamentos positivos, lembrando de algo bom que queira fazer.

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**

Um exercício prático para realizar com a criança, é dar a ela uma folha de papel em branco e lápis de colorir. A partir deles, peça a criança que desenhe algo que goste e que lembre algo bom, para que ela possa estar centrada somente no desenho, excluindo distratores ao seu redor.

Crianças nem sempre sabem expressar e entender o que são sentimentos, desta forma, cabe a um responsável este auxílio a ela. Quando ocorrer a crise, tenha sempre calma com ela, faça os exercícios explicados e não faça julgamentos quanto a isso...

Uma forma mais eficiente no momento de uma crise de ansiedade são as técnicas de respiração; que auxiliam no controle da crise. Existem mais de uma técnica, e o ideal é que se identifique qual técnica será mais eficiente para cada paciente.

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

Técnicas:

- Relaxamento passivo: É solicitado para que o sujeito vá relaxando cada parte do corpo, assim como o conjunto de músculos que a constituem. A atenção deve estar voltada ao relaxamento de um membro; depois se focaliza a atenção no relaxamento de outro membro, e assim por diante, fazendo com que a atenção esteja somente no relaxamento do corpo.
- A respiração diafragmática: Solicite que o sujeito preste atenção em sua própria respiração e identifique os movimentos de inspirar e expirar colocando a mão sobre o abdômen e a região peitoral. Em seguida, pede-se que respire lenta e pausadamente, inspirando por três segundos, segurando a respiração por mais três segundos e soltando a respiração pela boca por seis segundos. Essa respiração impede a hiperventilação e diminui os sintomas autonômicos e a tensão muscular.

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

- A técnica de relaxamento progressivo implica tensão e, a seguir, relaxamento de vários conjuntos de músculos. Deve-se explicar ao paciente o procedimento do relaxamento progressivo e fazer uma breve demonstração dos processos de tensão-relaxamento pelos quais ele passará. Nesse relaxamento, deve-se tensionar cada grupo de músculos por aproximadamente 10 segundos, prestando atenção às sensações nos músculos tensos. A seguir, pede-se que se relaxem os músculos rapidamente e que se preste atenção nos contrastes entre as sensações de tensão e relaxamento. Essa técnica ajuda o indivíduo a aumentar a percepção das sensações das áreas de tensão no corpo e da diferença entre estas e a sensação de relaxamento. Depois dessa reflexão sobre as sensações, pede-se que se faça o mesmo com o próximo grupo de músculos.

Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil

CONTUDO, É NECESSÁRIO SALIENTAR A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO A ANSIEDADE INFANTIL, POIS, DE DIVERSAS MANEIRAS, UMA ANSIEDADE INFANTIL PODE SER TRANSFERIDA PARA A VIDA ADULTA, DESENCADEANDO DIVERSAS PATOLOGIAS.

**Transtorno de
ANSIEDADE
Infantil**