

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE (TA) NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA

A ansiedade é um transtorno mental de etiologia multifatorial determinadas tanto por questões ambientais quanto por herança biológica: ter um dos pais com transtorno de ansiedade aumenta em muito o risco de uma criança ser ansiosa. Isso acontece mesmo quando a criança não é criada por seus pais biológicos, evidenciando a grande herdabilidade desse quadro.

Os comportamentos ansiosos e os transtornos de ansiedade (TA), ainda que pouco discutidos, são um grande problema de saúde pública. Em primeiro lugar pelo número de pessoas afetadas: estudos epidemiológicos em populações americanas indicaram que os TA em crianças e adolescentes têm prevalência estimada de 8 a 12%. Muito maior, por exemplo que o TDAH, os TEA e os Transtornos de Humor, temas muito mais discutidos e debatidos.

Os sintomas de TA, são caracteristicamente internalizantes, ou seja, são mais vivenciados e sentidos por quem sofre do que observáveis por pessoas do convívio da criança. Muitas vezes a criança não sabe nomear o desconforto que está sentindo, verbalizando com frequência queixas físicas de dor de barriga, enjoo ou dor de cabeça. Quando mais velhos, se falam de medos, preocupações ou inseguranças não são levados a sério ou mesmo ridicularizados quando conseguem pedir ajuda. Assim sendo, é muito provável que as taxas de prevalência de TA sejam mais altas que as apontadas pela literatura.

Quando a ansiedade começa na infância ou na adolescência e não há tratamento adequado, há grande possibilidade de um comprometimento importante da qualidade de vida à medida que os anos vão passando.

Autoestima, auto-eficácia, assertividade, confiança nos relacionamentos e sensação de pertencimento são alguns dos componentes de um crescimento saudável diretamente afetados quando a ansiedade transforma os mínimos desafios do dia a dia em obstáculos intransponíveis desde cedo.

Em países que priorizam a educação e a intervenção precoce, a escola é um dos ambientes em que **programas de prevenção universal** destinados à população infantojuvenil são mais desenvolvidos. Infelizmente no Brasil isso não é realidade. Há uma enorme carência de projetos para identificação e intervenção qualificadas, que começa na própria formação de professores.

A ansiedade, dentro de determinados limites, é parte do desenvolvimento da criança. Como saber se esse limite foi transposto e precisamos intervir? **Seguem algumas dicas:**

CONDIÇÕES NORMAIS NO DESENVOLVIMENTO	
A maioria das crianças pequenas revela algum medo ao se separarem das mães, especialmente em ambientes não familiares.	Nas crianças maiores, os medos mais comuns são de agressão, abandono ou morte.
Entre os 3 e 4 anos, é comum o medo do escuro, de monstros, de insetos e de aranhas.	A criança tímida reage situações novas e desconhecidas inicialmente com medo, retraimento ou afastamento.
Muitas crianças maiores e os adolescentes frequentemente ficam ansiosos quando precisam se apresentar diante de seus colegas.	

Há, porém situações em que a qualidade e intensidade dos sintomas requerem cuidado diferenciado e intervenção especializada:

**TRANSTORNO DE ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO**

Características clínicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ansiedade excessiva em função do afastamento de casa ou de figuras de vinculação, com intensificação nos momentos que antecedem a saída dos pais/responsáveis para o trabalho.</li> </ul>
Sinais de alerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Seu filho te persegue dentro de casa?</i></li> <li>● <i>Seu filho tem dificuldades para dormir ou ficar em casa sozinho?</i></li> <li>● <i>Seu filho apresenta dificuldade para ficar ou ir à escola?</i></li> <li>● <i>Quando seu filho se afasta de você, ele faz inúmeras ligações para saber onde você está?</i></li> </ul>
#dicaespecialista	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tente se recordar de algum fato, mesmo que para você seja banal, mas que pode ter sido interpretado como uma situação de risco para seu filho, por exemplo alguém com doença na família, pais que trabalham viajando de carro.</li> <li>● Averiguem se na escola ou no transporte escolar, algum coleguinha passou mal. Não são incomuns sintomas ansiosos após a criança presenciar coleguinhas desmaiando, vomitando, tendo crise convulsiva ou crise de asma.</li> </ul>
<b>TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA</b>	

Características clínicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presença de preocupações excessivas e incontroláveis sobre diferentes aspectos do dia a dia, causando prejuízos no funcionamento da vida diária. Podem se apresentar com inquietação, cansaço fácil, dificuldade de concentração, irritabilidade, perturbações do sono, dores de cabeça ou de estômago.</li> </ul>
Sinais de alerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Você tem a sensação que seu filho é um “mini adultos”?</i></li> <li>● <i>Você se percebe falando várias vezes “não se preocupa com isso? “isso é assunto de adulto”?</i></li> <li>● <i>Seu filho apresenta preocupação excessiva com compromissos, não aceita flexibilizar regras?</i></li> <li>● <i>Seu filho tem necessidade que você confirme muitas vezes se tal situação não tem ou tem algum perigo?</i></li> <li>● <i>Seu filho demonstra preocupação excessiva com saúde e segurança, eventos catastróficos mesmo quando ocorrem em regiões muito distantes?</i></li> <li>● <i>Seu filho se preocupa de forma excessiva a com a situação financeira familiar?</i></li> <li>● <i>Seu filho se preocupa excessivamente com o futuro?</i></li> </ul>
#dicaespecialista	<ul style="list-style-type: none"> <li>● É muito comum, os pais exaltarem essas características, acreditando se tratar de senso de responsabilidade e isso atrasa</li> </ul>

	<p>a identificação do TAG. Por isso, lembrem-se que qualquer excesso é prejudicial. Vale procurar ajuda do especialista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● É extremamente comum que um dos pais (ou ambos) se identifique com o seu filho, “ele é igual a mim”. <b>Avalie o quanto é de fato positivo essa semelhança, e o quanto seu filho pode estar sofrendo psicologicamente por ser tão “perfeitinho” e responsável.</b></li> <li>● Crianças e adolescentes com TAG tem uma auto crítica elevada, são inflexíveis e perfeccionistas o que gera uma cobrança para que os pares tenham o mesmo comportamento ou até que sejam “perfeitos” como eles, e o que observamos são rupturas de laços afetivos decorrentes dessa característica. <b>Você já parou para avaliar se seu filho com essa característica consegue manter um bom relacionamento com pares? Por acaso, os conflitos com amigos teriam essa motivação?</b></li> </ul>
--	---

<b>TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL</b>	
<b>Características clínicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Medo acentuado e persistente, excessivo ou irracional, em uma ou mais situações sociais ou de desempenho que envolvam a exposição a pessoas estranhas.</li> </ul>
<b>Sinais de alerta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Seu filho tem evitado situações em que pode ser avaliado negativamente?</i></li> <li>● <i>Seu filho tem dificuldade excessiva em receber críticas ou “gozações” de terceiros?</i></li> <li>● <i>Você já notou que a partir de críticas ou gozações, seu filho apresentou uma resposta imediata de ansiedade?</i></li> <li>● <i>Seu filho, tem evitado situações sociais por medo?</i></li> <li>● <i>Seu filho apresenta palpitações, tremores, sudorese, desconforto gastrointestinal, diarreia, tensão muscular e rubor facial quando precisa ser exposto a alguma situação social?</i></li> </ul>
<b>#dicaaespecialista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● As situações mais difíceis relatadas são: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ A leitura em sala de aula;</li> <li>✓ Escrever no quadro negro;</li> <li>✓ Apresentações artísticas ou esportivas;</li> <li>✓ Conversar com pessoas da mesma idade e com adultos.</li> </ul> </li> <li>● <b>Fique em alerta:</b> O comportamento de esquiva (evitar a situação que causa desconforto) se torna mais frequente com a idade, logo, quanto mais cedo for instituído o tratamento psicoterápico e treinamento de habilidades sociais, menor serão as consequências.</li> </ul>

