

## Família



*Por que as crianças sentem medo*

*É na infância, sobretudo até os 5 anos, que uma série de temores afloram de maneira mais intensa. Aprenda a detectá-los e deixar os baixinhos mais tranquilos nessa hora.  
Por Giuliano Agmont*

O medo faz parte da natureza humana. É um estado emocional que ativa os sinais de alerta do corpo diante dos perigos e uma importante etapa do amadurecimento afetivo de bebês. A tarefa dos pais é ajudá-los a lidar com os próprios temores, que tendem a florescer ainda mais nos primeiros aninhos de vida. Mas qual o limite entre o medo normal e o exagerado? O que fazer quando o pequeno começa a sofrer? Para a psicóloga Maria Tereza Maldonado, de São Paulo, o saudável é buscar o equilíbrio. “A falta de medo expõe a criança ao risco e o excesso dele faz com que ela se feche, numa espécie de prisão sentimental”, explica a especialista. “O ideal é ajudar a criança a identificar o medo ‘amigo’ e o medo ‘inimigo’. O primeiro ela deve obedecer, e o segundo, desobedecer.”

Na prática, o que se espera é que o pequeno aprenda a dominar seus temores e não ser dominado por eles, assim como acontece com os adultos. A diferença é que meninos e meninas têm uma percepção mais inocente dos acontecimentos, uma imaginação bastante fértil e uma menor capacidade de discernimento dos fatos. “Esses três ingredientes juntos transformam um simples ralo de piscina na mais pavorosa ameaça à vida humana”, ilustra Maria Tereza, cujo filho passou por essa situação. “Ele viu uma folha ser tragada pelo ralo e deduziu que o mesmo aconteceria com qualquer um que entrasse na água.”

Identificar a origem ou mesmo a existência do medo infantil exige dedicação. É preciso estar atento aos sinais demonstrados pela criança e saber conversar com ela sobre o que lhe causa pavor. Os pais e os responsáveis devem dar corda e valorizar tudo o que a garotada diz. Também precisam lembrar-se de que nem sempre os pequenos se comunicam por palavras. “A oportunidade de se expressar dá à criança a chance de encontrar a saída sozinha”, garante Maria Tereza.

## Sintomas

O medo excessivo causa reações fisiológicas e comportamentais na criança. Coração palpitante, calafrios, suor nos pés e nas mãos, sono intranquilo, descontrole para fazer xixi, diarreia e dor de barriga são alguns dos indícios do problema. “Quando esse quadro se instala, a saúde da criança pode ser prejudicada por causa de uma desidratação ou anemia, por exemplo”, alerta a psicopedagoga Eliane Pisani Leite. As reações comportamentais – inibição e agressividade – por sua vez prejudicam a rotina da criança, mas podem se agravar e virar fobias, caracterizadas por reações exageradas que fogem ao controle da criança. Para detectar essas situações o quanto antes, conheça os principais tipos de medo.

### Tipos de medo comuns na infância

O pediatra carioca Júlio Dickestein diz que o medo costuma surgir diante de alguns elementos reais na vida de uma criança: o médico, a creche ou escola, a alimentação, a violência e a dor recorrente. Essas causas reais geram um medo verdadeiro, mas também podem derivar para estados secundários (medo de escuro, de monstros etc.). “Cada criança reage de uma maneira e o temor pode se tornar banal ou catastrófico”, explica o médico. “O importante é que os pais saibam a origem do medo, que acaba se manifestando de forma mais clara quando a criança fica sozinha ou está em lugares escuros”, explica o pediatra.

- Médico

A criança já chega estressada à consulta. Tudo é diferente. Em seguida, fica sem roupa diante de um estranho com objetos ameaçadores, que são postos na garganta, no ouvido, no peito... Isso sem falar na injeção. Para minimizar o apavoramento que tanta novidade causa, brinquedos podem ser ótimos aliados.

- Creche e escola

É uma etapa difícil para qualquer criança: separar-se dos pais por períodos prolongados pela primeira vez. Os pequenos se sentem desprotegidos na fase de adaptação. Para seu filho ficar mais seguro, seja fiel aos horários. Esteja esperando por ele na hora da saída da creche ou da escola.

- Alimentação

A comida leva a um círculo vicioso muito comum. Os pais querem que a criança coma, mas a criança não quer comer. E, quanto mais eles forçam, pior fica a situação. Resultado: o pequeno trava à mesa. Tornar a refeição um momento descontraído é uma boa forma de diluir esse amedrontamento. Procure enaltecer os prazeres proporcionados pelos alimentos (isso vale mais do que festejar quando a criança come ou castigar quando recusa um alimento).

- Dor permanente

Costuma estar associada a doenças. Por exemplo, à intolerância a algum tipo de alimento, como o leite. As cólicas persistentes fazem com que a criança fique alarmada diante da comida. Nessa situação, não engane seu filho. Diga a verdade sobre a relação entre o alimento e a dor que sente. O pediatra sempre poderá ajudar você a traduzir para a linguagem do pequeno essa relação.

- Violência

É o tema mais difícil de abordar, mas infelizmente acontece com frequência. O pior é que essa causa tem a ver diretamente com os pais. Da negligência afetiva (mãe e pai que deixam os filhos emocionalmente desamparados porque estão sempre cansados do trabalho, por

exemplo) à palmada, de ameaças a humilhações, todo tipo de sofrimento físico e psíquico causado à meninada pode gerar medo e marcar o pequeno pela vida toda.

#### Medos infantis secundários

Eles podem ser derivados de situações de medo real que a criança viveu ou aparecerem sem justificativa por causa da imaginação fértil das crianças.

#### Escurecimento

A falta de luz favorece a imaginação das crianças. Nesse cenário, vultos e sons podem ganhar dimensão e se transformar em figuras amedrontadoras na cabecinha delas. Alguns segundos no escuro antes de dormir, conversando com o pai ou a mãe, são uma forma de estimular a criança a vencer a inquietação. Deixar uma luz indireta próxima à cama também colabora.

#### Ficar sozinho

Na cabeça da criança, a ausência de uma pessoa da família por perto pode significar que ela está à mercê de todos os perigos. Deixe absolutamente claro que ela não vai ficar desamparada e que você não vai desaparecer da vida dela! Mas fale sempre a verdade, de preferência olhando nos olhos dela. Diga ao pequeno que você vai, mas que volta. Em geral, é aconselhável estimular a criança a enfrentar esse medo aos poucos. Isso faz com que ela desenvolva a autoconfiança e se sinta cada vez mais segura. É importante não confundir medo com birra. O choro pode ter vários significados. Um escândalo na porta da escola ou na casa da avó nem sempre é sinal só de pavor. Fique atento ao semblante da criança e procure acalmá-la sempre, conversando.

#### Fantasia

Monstros, fantasmas, bichos-papões e homens do saco sempre farão parte do imaginário infantil. Afinal, são elementos presentes nas historinhas que as crianças ouvem e assistem e nas brincadeiras que fazem. Esse universo lúdico é fundamental para o desenvolvimento dos pequenos ao estimular sua capacidade inventiva, função importante do pensamento. Mas ele também pode alimentar os chamados medos “inimigos”, principalmente quando os pequenos estão sozinhos ou no escuro. Nessa hora, a conversa e a brincadeira são as melhores ferramentas para ajudar meninos e meninas a lidar com suas fantasias. Exemplo: a sombra na parede pode se transformar em aliada no enfrentamento de medos (em vez de causá-los).

#### Terror noturno

É um medo patológico que, estima-se, atinge até 15% das crianças em idade pré-escolar. As causas não estão totalmente esclarecidas. O pequeno acorda sobressaltado durante a noite e demonstra estar mais apavorado do que o razoável, com semblante de terror. É difícil acalmá-lo. Ele praticamente não consegue acordar completamente durante a crise e costuma transpirar bastante. O coração também dispara. Em geral, a criança não se lembra do que a assustou ou tem apenas uma lembrança imprecisa de algo pavoroso durante o sono. Nesse caso, é importante sempre tranquilizá-lo sem gritos e buscar ajuda profissional de psicólogos ou psiquiatras.

### Medos reais

São os chamados medos “amigos” porque protegem a criança dos riscos oferecidos por escadas, estranhos, animais, lugares altos, água, por exemplo. Devem ser estimulados com informação para que ela desenvolva a cautela sem exageros. Assim, terá a percepção do risco e a atitude de autoproteção, conseguindo enfrentar a situação de uma maneira menos sofrida.

### Medos comuns por idade

#### 0 a 18 meses

Barulhos estranhos ou altos, luzes intensas, pessoas estranhas e riscos de quedas. O bebê chora ou fica irritado e agitado.

#### 18 a 36 meses

Água, pessoas mascaradas (Papai Noel), escola e tudo o que for estranho à sua rotina. É importante saber que a zona de conforto do bebê está ligada à ordem.

#### 3 a 5 anos

Fantasia assustadoras, como monstros e fantasmas. É a fase da imaginação fértil, que pode se intensificar na hora de dormir. Ela acontece por causa do desenvolvimento da massa cinzenta. Vale lembrar que a capacidade de imaginação aumenta à medida que ocorre o desenvolvimento biológico do cérebro.

#### A partir dos 6 anos

Medos mais vinculados à realidade, como o de ladrões e o de acidentes em geral. A família deve transmitir a malícia necessária para a criança ter segurança. Nessa hora, é importante demonstrar como agir em uma piscina ou, então, o que fazer diante do assédio de estranhos.

### Como lidar com o medo infantil

- Dê atenção, questione e estimule a criança a enfrentar o medo irreal (ou inimigo): ela encontrará sozinha uma solução para suas fantasias. Exemplo: a sombra na parede pode se transformar em uma aliada no confronto dos medos (em vez de causá-los).
- Não gaste tempo demais falando sobre o assunto para evitar que a criança fique ainda mais ansiosa. Mude de tópico, distraia.
- Fale a verdade sobre os medos reais (ou amigos) para que a criança construa noções de perigo. Exemplo: ela tem de saber que escadas, piscinas e animais presos representam riscos. Mas faça isso sem aterrorizá-la.
- Brinque com seu filho e entre na fantasia dele (a do bicho-papão, por exemplo): experiências lúdicas ajudam os pequenos a lidar com seus anseios.
- Bonecos e brinquedos treinam a criança para a vida. Os pequenos costumam representar em brincadeiras o sentimento de medo frente a uma situação real, como a ida a um hospital.

- Avalie a intensidade do medo e fique atenta para o limite da normalidade, que é a rotina saudável de vida.

- Faça a apresentação formal das pessoas para que a criança saiba que aquele estranho tem autorização do pai para se aproximar. É verdade que nem sempre isso funciona. Nesse caso, é preciso ter paciência e saber dar tempo ao tempo. Essa fase passa. Mas é importante não confundir o choro da criança que fica sem a mãe a semana inteira e não quer largar o colo no fim de semana do choro de medo de estranhos.

- Ofereça objetos para ela se sentir mais segura, principalmente na hora de dormir sozinha. São os chamados objetos transicionais, que reduzem a ansiedade da criança durante a passagem da vida desperta para o sono. Pode ser o famoso ursinho, o naná, a boneca e até a mantinha. O importante é que ele tenha algo familiar à mão para enfrentar os temores na hora de dormir.

- Jamais use o medo da criança como meio de poder: além de cruéis, ameaças de deixar o filho sozinho ou no escuro reforçam o medo inimigo.