

Ansiedade nas crianças: quando os sinais pedem mais atenção



Sentir ansiedade faz parte da experiência humana e as crianças não são exceção. Por vezes, esse sentimento aparece como medo de dormir sozinha, nervosismo antes de um evento ou irritabilidade após um dia agitado. Quando esses sinais se repetem ou começam a interferir na rotina, é hora de olhar com mais atenção para a **ansiedade nas crianças**.

Como a ansiedade nas crianças se manifesta

Alguns sinais frequentes de ansiedade infantil incluem:

- Dificuldade em separar-se de cuidadores ou recusas persistentes em ir à escola;
- Irritabilidade, choro fácil ou birras mais intensas do que o habitual;
- Evitar brincadeiras sociais e isolamento em contextos de grupo.
- Dificuldade em dormir, pesadelos ou relutância em adormecer;
- Queixas frequentes de dores de barriga ou de cabeça sem causa médica clara;
- Tensão muscular ou inquietação constante.

Especialistas lembram que, muitas vezes, esses sinais são “a ponta do iceberg”: aquilo que vemos pode esconder preocupações profundas que a criança ainda não sabe colocar em palavras. Isso acontece porque, muitas vezes, a criança ainda não tem vocabulário emocional para descrever o que sente.

Não existe um único gatilho para a ansiedade na infância e juventude. Pode surgir em momentos de grandes mudanças (como o regresso às aulas ou a separação dos pais), após

experiências de perda ou medo, ou devido à pressão escolar ou a uma rotina acelerada.

É importante lembrar que um episódio de ansiedade isolado não é necessariamente um problema clínico. A preocupação cresce quando os comportamentos persistem por semanas, interferem nas interações ou limitam atividades rotineiras.



Estratégias práticas para apoiar

Aqui entram as soluções que pais, educadores e cuidadores podem aplicar.

1. Reconhecer sem minimizar

Quando uma criança expressa medo ou nervosismo, não ignore ou invalide. Em vez de dizer “não tenhas medo”, é mais útil validar o sentimento:

“Percebo que isso te deixa nervoso. Vamos pensar no que podemos fazer?”

2. Manter rotinas previsíveis

Rotinas previsíveis trazem segurança e reduzem o sentimento de incerteza. Ter horários claros para refeições, sono e atividades cria um contexto emocional mais estável.

3. Ensinar ferramentas de regulação emocional

Evitar todas as situações que causam ansiedade pode reforçar o medo. Em vez disso, ajude a enfrentar desafios com técnicas simples de regulação emocional, como a respiração profunda ou jogos de relaxamento.

4. Treinar a paciência

Aprender a lidar com frustrações graduais ajuda a construir resiliência, algo que a ansiedade, muitas vezes, rouba quando está em piloto automático. Treinar a paciência com brincadeiras, pequenas esperas ou desafios lúdicos prepara a mente da criança para uma maior tolerância a frustrações, um passo essencial no desenvolvimento emocional.

Quando deve considerar apoio profissional

Se os sinais persistirem, intensificarem-se ou começarem a afetar a participação em atividades sociais ou escolares, pode ser útil procurar um psicólogo infantil. O apoio profissional permite entender melhor as causas e adaptar estratégias que façam sentido para a sua criança.

A ansiedade nas crianças não é um problema que se “cura” com palavras vazias. É algo que precisa de atenção, compreensão e intervenção prática.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!