



JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

## Os Medos na Infância

*“Fazemo-nos gente quando o medo do escuro, dos fantasmas e do lobo mau nos obriga a um confronto com os nossos limites, condição a cumprir para que nos possamos afirmar como seres humanos. Fazemo-nos gente quando aqueles medos, e todos os outros medos, não são vividos na solidão do quarto, porque há uma mãe, uma avó, um pai ou um irmão que sabem que o medo de ter medo é o pior de todos os medos. Aquele que é preciso evitar. Por isso é que nos contam histórias amuleto, esperando pacientemente que o sono venha, enquanto vão brincando connosco aos anjos-da-guarda de serviço. É que há medos que nos ajudam a descobrir quem somos. São medos tão ancestrais, quanto evitáveis. São, certamente, os medos que nos ajudaram a imaginar o mundo e a alargá-lo para lá da linha do horizonte.”*

(Cosme e Trindade, 2008)

Todos nós sentimos medo: do escuro, das alturas, de aranhas, de ficar doente, da solidão. Assim, o medo é uma reação emocional normal e, tal como outras emoções como a alegria ou a raiva, tem uma função adaptativa, uma vez que permite evitar situações de potencial perigo que podem comprometer a integridade ou o bem-estar da pessoa.

O medo é algo que nos acompanha desde sempre, sendo que todas as crianças experienciam alguns medos ao longo do seu desenvolvimento. Assim, os medos infantis não devem ser encarados como algo fora do comum, uma vez que cada criança reage ao medo de uma maneira diferente. A maioria dos medos infantis está relacionada com situações que causam insegurança e que a criança sente que não controla, como por exemplo, o medo de ficar sozinho no quarto, o medo do escuro, o medo de animais, o





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

medo de o pai ou a mãe morrer ou ir embora e não voltar, e o medo de monstros ou fantasmas. Estes medos vão alterando com a idade e estão relacionados com a imaginação das crianças em cada fase do desenvolvimento.

Desta forma, é esperado que a criança sinta determinados medos em certas idades, por exemplo:

- Dos 0 aos 6 meses: alguns estudos sugerem que os bebés não começam a manifestar o sentimento de medo antes dos 6 meses de vida. Outros sugerem que os bebés mesmo antes dos 6 meses, podem experienciar o medo de ruídos fortes e da perda súbita de apoio.
- Dos 6 aos 12 meses: começam a surgir os medos das alturas, de estranhos e de objetos apresentados de forma inesperada. Estes medos são considerados adaptativos, apresentando-se como marcos do grau de amadurecimento do bebé. Nesta idade surge, ainda, a ansiedade de separação da figura de apego.
- Dos 12 meses aos 2 anos e meio: intensifica-se o medo da separação dos pais e acrescenta-se o temor de crianças desconhecidas. É, ainda, nesta etapa que começam a surgir os primeiros medos relacionados com pequenos animais e barulhos fortes (trovoada, aspiradores, sirenes, alarmes, camiões...), salas escuras, objetos ou máquinas grandes e criaturas imaginárias.
- Dos 2 anos e meio aos 6 anos: nesta fase, mantêm-se os medos da fase anterior e surgem novos estímulos capazes de gerar medo, nomeadamente os estímulos imaginários, os seres sobrenaturais (monstros, fantasmas...), o medo do escuro, das máscaras, das personagens más da televisão e dos livros.
- Dos 6 aos 11 anos: a criança desenvolve a capacidade de diferenciar as representações internas da realidade objetiva. Nesta fase, os medos são mais realistas e específicos, desaparecendo o medo de seres imaginários. No entanto, surgem temores mais significativos, como o medo do dano físico (acidentes, morte)





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

ou de médicos (feridas, sangue, injeções). Pode, ainda, surgir o medo do fracasso escolar, da crítica e medos diversos na relação da criança com os seus pares. Em casos em que o ambiente familiar seja instável, a criança pode ter medo da separação ou divórcio entre os pais.

- Pré-adolescência: nesta fase, surgem preocupações derivadas da crítica, do fracasso, da rejeição por parte dos pares, ou de ameaças por parte de colegas da mesma idade. Aparecem, ainda, medos relacionados com as mudanças físicas que se iniciam nesta altura.
- Adolescência: mantêm-se os medos da fase anterior, mas surgem mais intensamente aqueles relacionados com as relações interpessoais, o sucesso académico, desportivo, o reconhecimento por parte dos outros, etc. É possível que o jovem sinta a necessidade de se colocar em situações de potencial perigo, como forma de afirmação perante os pares e de demonstrar que deixou para trás determinadas etapas mais infantis.

As crianças normalmente tentam falar do sofrimento com os pais. Assim, a melhor maneira de lidar com o medo na infância é com naturalidade, pois ainda que o medo seja imaginário, o sentimento que ele provoca é real, pelo que os pais devem escutar a criança, observar o contexto em que se insere esse medo e ajudá-la a sair da fantasia para superar os temores:

- Tente inserir estímulos na vida do seu filho aos poucos, de maneira suave. Não o leve para ambientes barulhentos quando ainda for recém-nascido;
- Esteja presente quando a criança passar por novas experiências;
- Tente sempre mostrar que o que ela teme não representa perigo, mas não force a aproximação;
- Ensine-a a dizer o nome completo e um número de telefone de referência, para que ela possa pedir ajuda quando precisar;





## JUNTA DE FREGUESIA DE OLIVAIS

- Explique que os fantasmas e bruxas não são reais, como os desenhos animados que vê na televisão.

Não obstante, existem posturas que devem ser evitadas, uma vez que podem originar desequilíbrio emocional na criança. Assim, não se deve:

- Repreender a criança por manifestar o medo;
- Obrigar a criança a passar por uma situação constrangedora;
- Gritar ou pressionar para enfrentar determinada situação;
- Assumir uma postura superprotetora.

Tal como foi referido acima, o medo tem uma importante função adaptativa, no sentido em que as sensações que se vivenciam como desagradáveis podem cumprir uma função de sobrevivência, afastando-a de potenciais perigos. Não obstante, quando este medo parece desadaptativo (não estando relacionado com causas reais de perigo), desproporcional (excessivamente intenso para a situação que se apresenta, podendo traduzir-se em sintomas como náuseas, diarreia, desmaios) e persistente ao longo do tempo, resulta num enorme sofrimento para a criança. Assim, o medo pode alterar o funcionamento da criança e a sua capacidade para enfrentar as situações do dia-a-dia (não conseguir ir para a escola ou brincar no parque, por exemplo).

Nestas situações, falamos de medos patológicos que podem derivar para transtornos que necessitam de atenção psicológica (ansiedade, fobias). Estabelecer a fronteira entre o que é normal e patológico nem sempre é fácil e depende, em grande parte, da idade da criança, da natureza do objeto temido e das suas circunstâncias, assim como da intensidade, frequência, sofrimento associado e consequências no quotidiano da criança. Assim, se considera que os medos do seu filho estão a condicionar as suas vivências, peça ajuda especializada a um psicólogo.

