

[Saúde](#)

Ansiedade em crianças e adolescentes: como os pais podem ajudar

Dificuldades de saúde mental desafiam famílias e escolas; atenção ao comportamento e ao uso de telas são essenciais

Gonçalo Junior, O Estado de S.Paulo

02 de maio de 2022 | 05h01

Após mais de dois anos de pandemia e diante do longo período de escolas fechadas, pais, professores e os próprios estudantes têm percebido problemas de saúde mental entre crianças e adolescentes. Crises de ansiedade, além de relatos de tristeza e dificuldade de lidar com a pressão, têm sido frequentes.



O professor Mario Fioranelli faz dinâmica de debate com alunos do colégio Pioneiro Foto: Keiney Andrade/Estadão

[LEIA TAMBÉM](#)

Crises de ansiedade em adolescentes e crianças desafiam famílias e escolas

Os problemas socioemocionais dos alunos trazem obviamente sofrimento para os pais. Muitos relatam dúvidas sobre a maneira correta de agir e como ajudar de fato. O psiquiatra Rodrigo Bressan, coordenador do programa 'Cuca Legal', com foco na saúde mental nas escolas, recomenda que os pais tentem se distanciar do problema. "Mesmo com a ligação afetiva, os pais devem tentar se distanciar para entender o desafio. Não ajuda muito reclamar da escola, por exemplo, e olhar só as dificuldades", afirma ele, professor de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

A psicóloga Adriana Severine afirma que é importante conversar com os filhos – sem interrompê-los ou ficar olhando mensagens no celular durante o papo. "Uma conversa olho no olho vai mostrar como os pais podem interferir, seja no medo do vírus ou na dificuldade de se relacionar", opina a especialista.

Veja algumas dicas para ficar atento:

- Alterações de comportamento, como crises de choro e acessos de raiva, também merecem atenção;
- Cansaço, falta de energia e de ânimo;
- Queda da concentração (ficar 'desligado' muitas vezes);
- Excesso de tempo em frente às telas (computadores, celulares e televisão);
- Frequência nas aulas (muitas faltas devem começar a preocupar);
- Converse com a professora para saber como a criança está indo na escola;
- Exagero nos padrões alimentadores (comer muito ou passar horas sem comer);
- Pergunte se os amigos são reais ou virtuais – o ideal é ter uma maioria significativa de amigos que podem ser definidos como 'concretos';
- Procure um profissional de saúde mental (psicólogo ou psiquiatra).

NOTÍCIAS RELACIONADAS

- [Crises de ansiedade em adolescentes e crianças desafiam famílias e escolas](#)
- [Depressão atinge mais brasileiros do que diabete](#)

Tudo o que sabemos sobre:

saúde mental

criança

adolescência

Encontrou algum erro? [Entre em contato](#)

DESTAQUES EM SAÚDE



Varíola dos macacos: SP tem 2 grávidas e 5 crianças infectadas: 'Pode acontecer com todos'



Varíola dos macacos: saiba como prevenir e reduzir o risco de



transmissão



**Inseminação caseira para engravidar:
Doador de sêmen diz ter mais de 100
'filhos'; entidade vê risco**
