

O mal da ansiedade

17/12/2009
Jornal do Brasil

Nas últimas décadas, as exigências do mercado de trabalho fizeram com que os profissionais fossem obrigados a se especializar em tudo: não basta mais falar inglês. É preciso mais idiomas, entender de informática, cuidar da apresentação pessoal, ser criativo e inovador. Essa ansiedade em dar conta de tudo parece ter contaminado a educação das crianças: é recorrente os pais levarem seus filhos ao consultório médico alegando que os pequenos estão estressados. A realidade é que as crianças de hoje são multitarefadas. E aí vem a parte que os pais não gostam de ouvir: a responsabilidade é toda deles.

A frase "um pedaço de pão comido em paz é melhor do que um banquete comido com ansiedade", proferida pelo autor grego Esopo, nunca foi tão atual. No desejo de estimular a mente e as competências dos filhos, muitos pais acabam fazendo justamente o contrário. As muitas horas gastas na natação, nos cursos de idiomas, nas artes marciais e nas aulas de música impedem que os pequenos exerçam livremente sua criatividade, característica necessária para qualquer criança em fase de desenvolvimento.

Estudos em adultos demonstram que boa parte dos transtornos psiquiátricos começa na infância e na adolescência. O transtorno de ansiedade na infância, por exemplo, é apontado como o mais forte indício da presença de depressão em adultos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), houve um aumento de 50% no número de crianças com depressão nos últimos cinco anos.

No Brasil, aproximadamente 15% das pessoas com menos de 18 anos sofrem de ansiedade, fobia social e síndrome do pânico. Entre os principais fatores de risco envolvendo este transtorno estão alto nível de estresse no cotidiano, excesso de proteção dos pais e atitudes controladoras ou críticas, que punem a criança, porém não a encorajam.

Pais e educadores devem estar atentos a sintomas visivelmente reconhecíveis: crianças que desenvolvem temor excessivo com o futuro e com o desempenho escolar, que esquecem as atividades diárias, que são inquietas com as mãos e pés e têm dificuldade para dormir são algumas posturas que devem despertar a atenção dos responsáveis.

Os pais, muitas vezes, usam sua autoridade para fazer com que as crianças acatem sua decisão de forma inquestionável. Porém, não custa consultá-las: será que a criança quer fazer aula de hipismo? Não seria mais proveitoso a ela poder passar seus minutos livres andando de skate, se este for o seu desejo? Cuidar da saúde mental das crianças é tão importante quanto cuidar da saúde do corpo. A prevenção, nestes casos, ainda é a principal maneira de ajudá-las a construir bases para uma vida adulta equilibrada e feliz.