



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

## MEDOS

O medo corresponde a uma emoção desagradável com componentes fisiológico, cognitivo e comportamental. Ocorre como resposta a uma causa reconhecida conscientemente de perigo (real ou imaginário). Do ponto de vista evolucionário, os medos constituem um instinto de sobrevivência.

Todas as crianças têm episódios de medo, estimando-se que entre os 2-6 anos a maioria das crianças teve pelo menos quatro episódios de medo e entre os 6-12 anos experimentam, em média, sete diferentes tipos de medo. O pico de incidência ocorre aos 11 anos, decrescendo a partir dessa idade.

Os medos são mais frequentes no sexo feminino e parece haver uma predisposição familiar. Contudo, existem vários factores que podem contribuir para o desencadeamento dos medos (ambientais (estímulos temidos (contacto com cão/outro animal grande, etc.), factores culturais (divórcio dos pais, etc.) e desenvolvimento cognitivo (os medos variam e evoluem de acordo com o desenvolvimento cognitivo). Ao nascimento só estamos predispostos a ter medo das quedas e de certos ruídos.

### Medos comuns na infância e na adolescência

Idade (anos)	1	2	3	5	7	9	12	14
<b>Medos</b>								
Separação	X	X						
Ruídos		X			X			
Quedas	X				X		X	
Animais/Insectos	X		X	X				
Treino do bacio	X	X						
Banho	X	X						
Hora de deitar/"Medo do escuro"		X	X		X			
Monstros/Fantasmas			X	X				
Divórcio dos pais				X				
De se perderem			X	X				
Perda/morte dos pais				X				
Rejeição social						X		
Guerra						X		
Situações novas						X		
Adopção						X		X
Ladrões							X	X
Injecções								X
Relações sexuais								X

### Como proceder?

1 – Os pais deverão saber que a maioria dos medos são normais, passageiros e não representam nenhum problema. As crianças pequenas não distinguem a fantasia da realidade, para elas o monstro que temem é real

2 – Os pais não devem exacerbar o medo dos filhos (exemplo: "o doutor vai dar-te uma pica se não te portas bem")

3 – Respeite o medo que a criança sente, sem lhe dar, porém, uma importância desmedida. Também, não deve obrigá-lo a contactar com esses medos

4 – Os pais devem tranquilizar e ajudar os filhos a ultrapassarem os medos (isto pode envolver uma evicção inicial com o estímulo temido, uma discussão acerca do medo na tentativa de corrigir uma ideia errada e uma gradual introdução do estímulo temido com suporte familiar, leitura



**ARMANDO FERNANDES**

**PEDIATRA**

URL: <http://cptul.orgfree.com>

Email: [cptul.armando.fernandes@gmail.com](mailto:cptul.armando.fernandes@gmail.com)

conjunta de livros sobre o estímulo temido, vendo vídeos tranquilizadores sobre o estímulo temido, etc.

5 – Em crianças pequenas, alguns medos não podem ser explicados racionalmente pelo que os pais terão que usar determinadas ações (exemplo, se a criança tem medo de monstros os pais devem dizer-lhe: “as casas não deixam entrar os monstros pelo que em casa não há monstros”)

6 – Quanto aos medos nocturnos: acenda a luz de presença (preferencialmente vermelha); reconforte o seu filho dizendo repetidamente se necessário: “ Eu estou aqui ... o(a) papá(mamá) está aqui”; responda aos seus receios, num tom calmo e suave; dê-lhe o seu peluche, boneca ou herói preferido, para lhe fazer companhia quando você voltar para o seu quarto (ficando o(a) seu(sua) filho(a) no dele).

**Peça ajuda ao Pediatra Assistente se:**

1 – O medo evoluir para uma situação generalizada, recorrente ou especialmente assustadora, que comprometa as actividades/desempenho da criança.

**Última actualização em 20-11-2018.**