

# Ansiedade de Separação na Infância



**A simples presença do medo de se separar da mãe, do pai ou qualquer outra figura de forte ligação afectiva não representa necessariamente um sinal de patologia emocional. A Ansiedade de Separação é pois um fenómeno normal no desenvolvimento infantil, manifestando-se naturalmente nas crianças entre 10 meses de idade e a idade pré-escolar.**

A Ansiedade de Separação faz portanto parte do desenvolvimento infantil e pode funcionar como mecanismo de protecção quando uma criança sente angústia perante estranhos ou quando protesta perante a separação da mãe. Porém, as reacções de medo e ansiedade de separação ou a perspectiva de separação podem tornar-se excessivas e desproporcionais ao que é esperado para o

desenvolvimento esperado da criança, podendo comprometer a sua adaptação, desempenho escolar e equilíbrio emocional.

A Perturbação de Ansiedade de Separação caracteriza-se pela ansiedade excessiva perante o afastamento de casa e a separação daqueles a quem a criança está fortemente vinculada. Quando as crianças se afastam de casa ou se separam dessas pessoas de vinculação afectiva, precisam insistentemente saber de seu paradeiro e sentem necessidade de permanecer em contacto constante, como por exemplo, através de repetidos telefonemas ou verificações ao local onde se encontram os pais.

As crianças nesta fase podem em exibir em contextos pouco familiares um certo isolamento social, apatia, tristeza ou dificuldade em concentrar-se no estudo ou nas próprias em brincadeiras. Podem inclusivamente surgir situações um pouco complicadas para os pais gerirem como a recusa em ir para a escola, pois pode acarretar dificuldades escolares e até evitação social. Por vezes podem ficar impulsivas e até mesmo agressivas, manifestando raiva ou agressão física direccionada a alguma coisa ou a alguém (por exemplo, à pessoa que tentar afastar a mãe ou o pai).

# ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO

## Principais Características

- 1) Mal-estar excessivo e recorrente quando ocorre ou é antecipada a separação de casa ou de figuras de maior vinculação;
- 2) Preocupação persistente e excessiva em perder as principais figuras de vinculação ou por possíveis males que lhes possam acontecer;
- 3) Preocupação persistente de que um acontecimento adverso possa levar à separação de uma figura importante de vinculação (por exemplo, perder-se ou ser raptado);
- 4) Relutância persistente ou recusa em ir para a escola ou para outro local por medo da separação;
- 5) Relutância ou medo persistente e excessivo, de estar sozinho ou sem as principais figuras de vinculação em casa ou noutros locais;
- 6) Relutância ou recusa persistente em dormir sem estar próximo de uma figura importante de vinculação ou em adormecer fora de casa;
- 7) Pesadelos repetidos que envolvem o tema de separação;
- 8) Queixas repetidas de sintomas psicossomáticos (cefaleias, dores abdominais, náuseas ou vómitos), quando ocorre ou se antecipa a separação em relação a figuras importantes de vinculação.

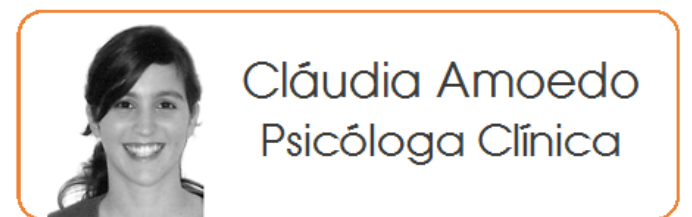
As crianças são hábeis em perceber as manifestações de ansiedade dos pais em se separarem da própria criança. Por outro lado muitos pais hesitam e sentem desconforto em deixar os filhos aos cuidados de outra pessoa, no entanto deixá-los nessas circunstâncias, pode ser um passo na direcção certa para ajudar a criança a se socializar e ganhar confiança, não só nos pais, mas no mundo ao seu redor e fora de casa. É importante para estas crianças sentirem e terem a certeza que o pai, a mãe ou outra pessoa igualmente significativa se vai embora mas volta.

### Algumas estratégias para melhor lidar com esta situação:

Ao sair, despedir-se da criança com afecto, mas sem hesitar, fazendo uso de uma atitude firme, para que a saída não se transforme numa cena dramática, contaminada por culpa e pena.

Não minta sobre onde vai e por quanto tempo irá estar ausente. É igualmente fundamental que não se afaste às escondidas. Apesar de ficar incomodada, a criança prefere saber a verdade, pois assim sente-se mais segura.

Não deve perder o controlo e, sim, transmitir segurança, dizendo-lhe que não irá abandoná-la e que ela tem que acreditar nisso.



Cláudia Amoedo  
Psicóloga Clínica