

COISAS  
DA

## VIDA

SAÚDE  
COMO OS PORTADORES DA DOENÇA CELÍACA SUPERAM A PROIBIÇÃO  
DE COMER ALIMENTOS COM TRIGO, AVEIA, CENTEIO OU CÉVADA  
PÁGINA 3MODA  
GRÁVIDAS TENTAM DRIBLAR A FALTA DE OPÇÕES E O  
MAL-GOSTO DAS LOJAS QUE VENDEM ROUPAS PARA GESTANTES  
PÁGINA 5SEM MEDO  
DO MEDO

CONFORTO DOS PAIS AJUDA AS CRIANÇAS A SE LIVRAREM DOS SONHOS RUINS E PAVORES DA INFÂNCIA. QUE O DIGAM TERESA E TIAGO

Flávia Duarte  
Da equipe do Correlô

**N**a escuridão do quarto, as sombras projetadas nas paredes tomam formas monstruosas. O pequeno cãozinho da vizinha mais parece um lobo de dentes afiados do que um doce animal de estimação. E ainda tem aquele fantasma que insiste em perturbar a tranquilidade do sono. Não importa a cara, os medos surgem sem escolher hora e tampouco a idade da vítima. Mas é na infância que eles parecem não dar tréguas. Sentir pavor assustar-se com as criações da fantasia ou não querer dormir sozinho é muito comum entre os pequenos. Nessas horas, os pais devem assumir o papel de super-heróis e salvar os filhos das garras do mal. Missão cumprida, eles também devem mostrar às crianças que é possível acabar de vez com os pesadelos.

Os momentos ruins já aparecem nos primeiros meses de vida. Quando o bebê resmungando diante de uma pessoa desconhecida, pode estar certo de que a sensação de insegurança bateu mais forte. À medida que as crianças crescem, aumentam também a intensidade e a quantidade de medos. Ir para a escola pela primeira vez, ficar longe dos pais por algumas horas ou assistir a um filme de bruxas pode ser motivo de verdadeiro pânico.

"A criança passa por diversas fases de desenvolvimento e até os três anos, por exemplo, está muito insegura e ansiosa. Para elas, todas as coisas do mundo podem se tornar perigosas se os pais não passarem segurança", avalia o psicólogo infantil Jason Frutuoso, Coordenador de Apoio do Núcleo Terapêutico do Hospital Regional da Asa Sul (HRAS). Somado a isso, ainda tem-se a mente criativa dos meninos, que até os seis anos vivem num mundo entre a realidade e histórias da fantasia. O que não faltam são cenários e personagens para inventar amigos de terror.

Há meses, Xavier Melo, de 2 anos e oito meses, volta e meia fala de um tal de Lobo Mau. O bicho fica em todos os lugares da casa, no armário, no quarto e principalmente no quintal escuro. "A gente conta historinhas em que o lobo aparece. Tem muito tempo que tudo de ruim para Xavier é por causa do lobo", comenta a mãe, a estudante Luciana Melo, 23 anos. Para mostrar ao garotinho que o lobo não passa de invenção, Luciana já acendeu luzes e abriu portas na tentativa de desvendar o mistério na frente do filho. Em vão. Também não adiantou pegar na mãozinha de Xavier e levá-lo até o lugar do medo. "Ele chora e se recusa a ir", conta a mãe.

Xavier não age diferente de outros meninos da mesma idade. "Para as crianças, o medo é a expressão da angústia que não consegue expressar na linguagem. Então elas criam uma figura para representar aquilo que o incomoda", explica Maria Isabel Fa-

## NA LUTA CONTRA O PROBLEMA

**Uma forma de ajudar seu filho a superar o medo é escutando suas histórias. Pergunte como é o monstro que o incomoda, o que ele faz, onde ele mora... A criança precisa saber que tem alguém que acredita nela e que estará pronto a ajudá-la quando estiver em perigo.**

**Nunca critique a criança, afirmando que o fantasma ou o lobisomem não existe. Isso só fará com que ela se sinta desamparada e ajudada com mais medo.**

**Não aumente a lista de medos dos seus filhos. Ameaças do tipo "se você não for dormir agora, a Caca vai deitar na sua cama" só contribuem para deixá-los mais assustados.**

**Se a criança tiver medo de água ou de bichos, de nada adianta forçá-la a entrar na piscina ou subir no cavalo. Ela pode desenvolver um pânico ainda maior.**

**Nunca ofereça uma recompensa para a criança superar uma crise de medo. Isso pode fazê-la entender que realmente está enfrentando algo muito penoso.**

**Se o grande inimigo do seu filho é o escuro, não custa nada deixar um abajur aceso no quarto. Outra alternativa é, ao invés de levá-lo para dormir na cama dos pais, vá dormir no quarto da criança até ela se acalmar e perceber que não há nada de errado por lá.**

**Ouvir seu filho, diga que o compreende e ensine estratégias para superar o medo sozinho. Se o terror é uma fantasia, as defesas também podem ser imaginárias. Ele só precisa descobrir como derrotar os monstros e os vilões irrealis.**

furi, psicóloga clínica e professora da Universidade de Brasília (UnB). E não adianta falar que o bicho-papão não existe e muito menos que a mula-sem-cabeça não virá pegá-lo porque, quando as crianças acreditam, são irredutíveis na certeza que criaram.

Alguns pavores, no entanto, são reais. A garotada pode ter medo de piscina, de altura e até o cachorrinho pode virar inimigo. Luana, um filhote de filh de apenas 2 meses, é uma das poucas amigas de Kathryn Gomes, de 2 anos e nove meses, apesar do medo que ela sente de outros cães. "Quando vê um cachorro, ela chora e se encolhe atrás de mim. Se está na rua, minha filha até muda de lado na calçada", conta a estudante Tatiane Gomes, 20 anos.

Na tentativa de aliviar o pavor da menina, os pais de Kathryn compraram dois filhotes. A fila amiga e um rottweiler, a Laila, com quem a menina ainda não conseguiu se entender. "Um dia

Laila pulou nela e a partir desse dia, só brinca com a fila, e mesmo assim, quando o cachorro começa a se mexer muito, ela tira a mão", explica Tatiane, que se preocupa com o fato de a filha vir a deixar de sair ou brincar mas por causa dos cachorros. Embora, de fato, esses animais representem um perigo em potencial, especialmente raças mais violentas, como pitbulls e rottweillers.

Se por um lado há a preocupação, de outro os especialistas alertam que medos dessa natureza também têm um lado positivo. "O medo é normal e necessário para a preservação da integridade física da criança", avisa o doutor Jason Frutuoso. Melhor se a criança tiver medo na hora de atravessar a rua ou de se pendurar na janelinha. A precaução e o medinho evitaram os acidentes.

Isá que não adianta fugir dos medos na infância a solução é aprender a lidar com eles. Para combater o mal, os pais precisam unir forças com as crianças. São eles que entregam as armas para os filhos lutarem contra as angústias. "Os adultos devem estimular as crianças a falarem de seus medos. Descrevê-los ou desenhá-los é uma forma dos meninos transformarem a fantasia em algo conhecido", aconselha a psicóloga Maria Isabel Tafuri. "Conversar com os pais, ajuda as crianças a compreenderem melhor as suas ansiedades", acrescenta.

Na casa de Tiago, 6 anos, e Teresa Mourão, 4, o lugar dos medos é na lata de lixo. Pode até parecer estranho, mas essa foi a maneira que a mãe dos meninos, a professora Luciana Mourão, 30, encontrou para ensinar os filhos a se livrar dos sonhos ruins e do desconforto no escuro. "O importante é que, para eles, os monstros são reais. Meu dever é ajudá-los a encontrar estratégias de defesa", ensina Luciana, que em uma ocasião, pediu aos filhos para fingirem que os medos eram gravetos de madeira e logo em seguida jogou todos os tocos no fogo, na esperança de que os sustos virassem fumaça. Outra vez, colocou os sustos no saco plástico e seguiu direto para a lixeira.

Tiago aprendeu a lição e até criou estratégias próprias para lutar contra o lobisomem e a cara assustadora do Lord Voldemort (o bruxo malvado do filme Harry Potter) que atormentam os seus sonhos. "É só fazer uma armadilha. Você pega um monte de espinho, cava um buraco bem fundo e cobre com folhas. Ai, quando ele chegar, vai cair e ficar preso", confia Tiago, que tem a certeza de que o lobisomem pode aparecer em qualquer lugar.

Foi pela televisão que o terror do monstro peludo e do bruxo cruel começou. No episódio da tevê em que o lobisomem aprontava, Tiago tapou os ouvidos e fechou os olhos. Não queria saber daquilo. Na hora de dormir, a mãe faz companhia em noites difíceis. Mesmo assim, o garoto descobriu uma saída para não se sentir medo. "Se você for dormir triste, esteja certo de que vai ter pesadelos", acredita Tiago.