

MEDOS COMUNS NA INFÂNCIA

0-6 MESES

Medos

Perda de apoio
Quedas
Barulhos intensos

7-12 MESES

Medos

Pessoas e situações estranhas
Separação
Casa de banho

1 ANO

Medos

Separação;
Barulhos estranhos;
Animais; Escuro;
Mudança ambiental;
Objetos grandes

2 ANOS

Medos

Separação;
Barulhos estranhos;
Escuro; Máscaras

3 ANOS

Medos

Separação;
Animais; Lesões corporais

4-5 ANOS

Medos

Criaturas imaginárias; Perigo físico; Escuro; Estar sozinho; Trovoada

6 ANOS

Medos

Criaturas imaginárias; Perigo físico; Escuro; Estar sozinho; Trovoada

7-8 ANOS

Medos

Criaturas imaginárias; Perigo físico; Escuro; Estar sozinho; Ladrões

9-12 ANOS

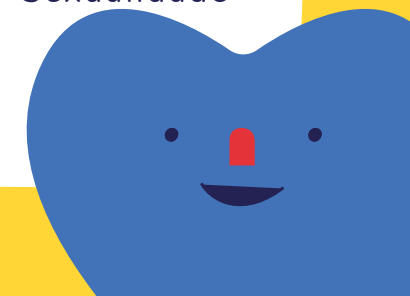
Medos

Desempenho escolar; Perigo físico; Aparência física; Trovoada; Escuro; Morte; Futuro

13-18 ANOS

Medos

Falha social; Sexualidade



MEDO PATOLÓGICO



É importante entender quando estamos perante medos que poderão traduzir a presença de patologia. Esteja atento aos seguintes sinais para os identificar.

MEDO
INTENSO

PREOCUPAÇÃO E
ANSIEDADE PERSISTENTES

MEDO QUE NÃO
CORRESPONDE À
IDADE CRONOLÓGICA

MEDO INVASIVO (EX.:
MEDO QUE INTERFERE
COM A ALIMENTAÇÃO,
O SONO...)

● EVITAMENTO ATIVO OU
FORTE ANGÚSTIA SENTIDA
FACE AO ESTÍMULO TEMIDO
●

MEDO QUE NÃO CEDE A
MANOBRAS DE
DISTRACÇÃO,
TRANQUILIZAÇÃO

MEDO
DESPROPORCIONAL AO
RISCO REAL

SABER LIDAR COM O MEDO: DICAS PARA OS PAIS



TRANQUILIZAÇÃO
FIRME E SEGURA

AJUDAR A CRIANÇA A
ENCONTRAR ESTRATÉGIAS
PARA ENFRENTAR O
ESTÍMULO TEMIDO

VALORIZAR
ADEQUADAMENTE O MEDO
E A REAÇÃO DA CRIANÇA
OU ADOLESCENTE

ESCLARECIMENTO
DE DÚVIDAS

NÃO FAVORECER O
EVITAMENTO EXCESSIVO, MAS
TAMBÉM NÃO FORÇAR PARA
ALÉM DA CAPACIDADE DE
ADAPTAÇÃO

INTRODUÇÃO GRADUAL DO
OBJETO OU SITUAÇÃO TEMIDA,
COM O APOIO DOS PAIS

EVITAR ATITUDES QUE POSSAM
INTENSIFICAR O MEDO (EX.:
INDIFERENÇA, HIPERPROTEÇÃO,
HUMILHAÇÃO...)

EDUCAÇÃO E
EXPLICAÇÃO ACERCA DO
MEDO