



## USO DE RECURSOS ALTERNATIVOS EM CRIANÇAS COM ANSIEDADE: PSICOEDUCAÇÃO E REGULAÇÃO EMOCIONAL

### EIXO TEMÁTICO:

Clínicas e Práticas de Cuidado em Saúde Mental

### AUTORES:

Katia Cristina Vitoretta Motta, Ana Paula B Tavares  
Débora Silva Almeida, Neli Agenora da Silva,  
Michelle A.A. Cury Machado

### UNIDADE DE SAÚDE:

UBS Luar do Sertão  
AMA/UBS Integrada Parque Fernanda

## INTRODUÇÃO

Transtornos de ansiedade são os distúrbios psiquiátricos mais comuns na infância, atingindo até 15% da população referida com sintomas predominantemente físicos (taquicardia, taquipneia, náuseas). Se esta passa a influenciar o funcionamento e bem-estar da criança deve ser tratada evitando maiores prejuízos e cronificação do quadro. Como parte das estratégias de prevenção e tratamento de tal condição existem recursos simples que podem auxiliar na plena recuperação da criança além de servirem de recurso no momento de uma crise e evitarem a medicalização precoce.

## OBJETIVO E MÉTODO

Este trabalho tem como objetivo relatar uma experiência exitosa de grupo terapêutico realizado com crianças com Ansiedade. Foram usadas como ferramentas os “Girassol cheiroso” e “Ursinho barrigudo”, entregues nos grupos. As informações aqui contidas foram obtidas a partir de dados do prontuário, encontros do grupo e revisão da literatura.

## DISCUSSÃO

Com os instrumentos “Girassol cheiroso” e “Ursinho barrigudo” as crianças são convidadas a prestarem atenção no cheiro do girassol e no movimento da respiração do ursinho. Tais ferramentas estimulam áreas sensoriais do cérebro da criança permitindo auto regulação física e emocional além da rápida recuperação e consciência da crise.

## CONCLUSÃO

Nestes encontros observamos que as crianças se sentiam mais confiantes e com menos medo de uma possível crise uma vez que sabiam de um recurso para aliviá-la ou até mesmo evitá-la. Além de melhora da qualidade de vida tais instrumentos reduziram a necessidade de intervenção medicamentosa.

