

● E-BOOK GRATUITO

# *Meu filho tá bem?*

5 sinais emocionais que todo pai e toda mãe precisam conhecer, e o que fazer com cada um deles.

---

**Alyne Freitas**

Psicóloga Infantil · Fortaleza — CE

CRP 11/20040

— UMA PALAVRA ANTES DE COMEÇAR

# *Para você, pai ou mãe.*

Se você está aqui, é porque algo no comportamento do seu filho te fez parar. Talvez um olhar diferente, uma birra fora do comum, um silêncio que não costumava existir. E a pergunta veio: *será que ele tá bem?*

Crianças não costumam dizer com palavras o que sentem. Elas falam pelo corpo, pelo brincar, pelo que deixam de fazer. Cabe a nós, adultos, aprender a escutar esse outro idioma, que não é menos importante só porque é silencioso.

Este e-book é um guia curto, direto e acolhedor. Os 5 sinais que você vai ler aqui aparecem com frequência no meu consultório e, quando identificados cedo, fazem toda a diferença. Ler até o fim já é um gesto de cuidado: o fato de você estar buscando informação mostra que seu filho tem um pai ou mãe atentos. E isso, acredite, já é muita coisa.

*Filhos não precisam de pais perfeitos. Eles precisam de pais que estejam atentos.*

ALYNE FREITAS

## — OS 5 SINAIS

# *O que observar no dia a dia.*

## SINAL 01

## Mudanças repentinas de comportamento

A criança comunicativa que de repente ficou quieta. A calminha que virou agitada. Mudanças bruscas são recados: o problema não é a birra ou o choro em si, é quando eles saem do padrão habitual e passam a surgir sem um motivo claro.

♥ **Dica:** fique atento a mudanças que duram mais de 2 semanas sem explicação aparente.

## SINAL 02

## Queixas físicas sem causa médica

Crianças expressam angústia emocional pelo corpo. Se os exames estão normais, mas a dor continua voltando, vale olhar para o emocional com o mesmo cuidado que se olha para o físico. O corpo também sente o que a palavra ainda não sabe dizer.

♥ **Dica:** dores de barriga antes da escola são um clássico sinal de ansiedade infantil.

# Quando o comportamento pede escuta.

## SINAL 03

### Regressão de comportamentos já superados

Voltou a fazer xixi na cama, a chupar o dedo, a querer mamadeira. Regredir é um mecanismo de defesa: a criança volta a um estágio anterior quando se sente sobrecarregada. Não é frescura, nem manha. É pedido de colo.

♥ **Dica:** em vez de corrigir, pergunte: "o que mudou na vida dela recentemente?"

## SINAL 04

### Isolamento e perda de interesse em brincar

Brincar é a linguagem da infância. Quando a criança para de brincar, algo merece atenção. O lúdico é saúde mental, e sua ausência é sempre um aviso, por mais sutil que pareça.

♥ **Dica:** observe se o isolamento coincide com situações específicas: escola nova, separação, mudança de rotina.

## SINAL 05

### Dificuldade intensa para se separar dos pais

Chorar na hora da escola é comum. Mas quando o choro é intenso, persistente e volta todos os dias, pode ser ansiedade de separação. A criança não está sendo manipuladora: ela está com medo de verdade.

♥ **Dica:** rotina consistente e despedidas curtas e firmes ajudam. Nunca saia escondida.

# Identifiquei um sinal. E agora?

*Perceber um sinal não é motivo de pânico. É um convite para se aproximar.*

- 01 Observe sem julgar**  
Anote quando acontece, com quem, em que situações. O padrão aparece quando a gente olha com calma.
- 02 Abra espaço para conversa**  
Use o brincar para criar proximidade. Não pergunte direto: crianças falam melhor enquanto desenham, montam ou imaginam.
- 03 Valide o sentimento antes de resolver**  
"Que triste que você está sentindo isso." Nomear a emoção antes de tentar consertar é o que faz a criança se sentir vista.
- 04 Mantenha a rotina**  
Previsibilidade é segurança. A rotina é âncora emocional, principalmente quando algo por fora está instável.
- 05 Procure ajuda especializada se persistir**  
Buscar um psicólogo não é fraqueza, é cuidado. Quanto antes, melhor, e mais leve para todo mundo envolvido.

**Um lembrete importante:** este e-book tem caráter informativo e educativo. Ele não substitui uma avaliação clínica individualizada. Se os sinais persistirem, procure um profissional de confiança para um acompanhamento adequado.

— VAMOS CONTINUAR JUNTOS? —

# *Seu filho merece o melhor cuidado. Você também.*

Se algum sinal aqui fez sentido para a sua história, vamos conversar. Nem sempre é preciso uma grande crise para buscar ajuda. Muitas vezes, uma escuta especializada no momento certo evita caminhos mais difíceis depois.



Escaneie para agendar sua consulta

 Me siga no Instagram: @psi.alynefreitas

Atendimento presencial e online · Fortaleza — CE