

Stress Infantil: Causas e Efeitos do Stress na Criança

*Rosemeire da Costa Romaniuc¹
Juliana de Alcântara Silveira Rubio²*

Resumo

O Stress é uma reação natural do organismo diante de um estímulo ou situação especial de tensão ou de intensa emoção, que pode ocorrer em qualquer pessoa, independente de idade, raça, sexo, situação socioeconômica. O stress em sua fase mais avançada pode ser definido como “um desgaste do organismo”. Nossa reação neste momento contém sensações físicas e psicológicas que causam mudanças químicas no corpo.

Palavras-chave: Stress infantil, Sintomas de stress, Stress e família.

1. Introdução

Uma avalanche de informações diárias (via fax, Tv, rádio, Internet e etc.), de todos os cantos do planeta, entrando em nossas casas, em nossos escritórios, em nossa vida. São tantas as novidades, os avanços tecnológicos e o desenvolvimento do conhecimento humano, como dar conta de tudo isso? Como orientar os nossos filhos para que tirem o melhor de suas capacidades e sejam felizes? Como ajudá-los a não se tornarem crianças, adolescentes ou adultos estressados?

A modernidade trouxe consigo aspectos positivos, contudo, também trouxe mais pressão, cobranças, agitação, competitividade e menos cooperação e solidariedade.

Considerando que a criança estressada será, muito provavelmente, um adulto estressado, torna-se muito importante tratar o *stress* na infância ou na adolescência, não somente a fim de preservar a saúde e o bem-estar nessa fase especial da vida, mas também para garantir uma sociedade com adultos mais capazes.

¹ Aluna do curso de pós graduação em Psicopedagogia Clínica e Educacional da UNINOVE.

² Mestre em Educação pela UNESP-Marília. Professora Orientadora.

2. Stress: Definições Necessárias

De acordo com Zakabi (2004), no início do século passado acreditava-se que, com os avanços da tecnologia, iríamos trabalhar cada vez menos e teríamos mais tempo para o lazer e a família. Ocorreu exatamente o contrário. As facilidades da vida moderna, como computador, internet, fax, telefone celular, TV a cabo, e a melhoria no sistema de transportes tornaram a vida muito mais rápida – e acrescentaram doses extras de *stress* à vida de todos nós. A maioria das pessoas acumulou mais tarefas, fica ligada vinte e quatro horas por dia e vive angustiada num emprego que não sabe por quanto tempo será capaz de manter. A insegurança impera dentro de edifícios com sistemas de segurança dignos de fortalezas, e tensos. "Parece que o mundo todo opera em intervalos de cinco minutos", costuma dizer Bill Gates, dono da Microsoft.

Um instituto especializado estima que o nível de stress na população brasileira esteja 50% mais elevado que há quarenta anos. "A sensação de impotência diante de um episódio banal do cotidiano, como enfrentar congestionamentos e não poder fazer nada para mudar a situação, é uma das principais angústias do homem moderno", disse a Revista VEJA (Edição 1840 de 11 de Fevereiro de 2004) o médico sueco Lennart Levi, consultor da Organização Mundial de Saúde.

O stress é uma reação do organismo diante de situações ou muito difíceis ou muito excitantes, que pode ocorrer em qualquer pessoa, independentemente de idade, raça, sexo e situação socioeconômica. (LIPP, 2004, p. 16)

Para Zakabi (2004) o reflexo automático diante do perigo foi implantado em nossos genes para evitar que sejamos feridos ou coisa pior. A maior parte do nosso stress é mental. O stress psicológico é uma invenção recente. A vida moderna tem muitos momentos estressantes em decorrência de reações emocionais, como demissão, divórcio, reprovação na escola, pressão no trabalho e disputas com colegas.

De acordo com Zakabi (2004), o stress não é necessariamente negativo. O aumento gradativo da adrenalina melhora o desempenho físico e intelectual de maneira estrondosa – Do ponto de vista físico, o stress é um banho de pura energia. O sistema circulatório desvia para o cérebro e para os músculos o sangue de funções não-essenciais para a batalha, como a digestão, que é interrompida. A visão, a audição e até o raciocínio ficam aguçados.

Atualmente não é difícil perceber adultos enfrentando tratamentos para se livrar do *stress*. Em relação às crianças, será possível encontrar algumas delas estressadas?

De acordo com Lipp e Romano (1987), o *stress* infantil assemelha-se ao do adulto em vários aspectos, podendo gerar sérias consequências, no caso de ser excessivo.

A reação da criança frente a eventos excitantes, irritantes, felizes, amedrontadores e que exigem adaptação por parte dela inclui mudanças psicológicas, físicas e químicas no seu organismo. (LIPP e LUCARELLI, 1998)

Psicólogos são unânimes em enfatizar que as crianças de hoje são “crianças apressadas”. Isso se dá pelo fato de que as pressões da vida moderna estão fazendo as crianças crescerem rápido demais e tornando sua infância excessivamente estressante.

Segundo Papallia e Olds, (1998), as crianças de hoje são pressionadas a ter êxito na escola, a competir nos esportes e a satisfazer as necessidades emocionais dos pais. Na televisão e na vida real, as crianças são expostas a muitos problemas adultos antes de terem resolvido os problemas da infância. Elas sabem sobre sexo e violência, e se vivem apenas com um dos pais ou em lares com dupla renda, elas com frequências tem que arcar com responsabilidades de adultos. Contudo, as crianças não são adultos pequenos. Elas sentem e pensam como crianças, e precisam desses anos de infância para um desenvolvimento saudável.

Uma fonte contemporânea do estresse é o rompimento que ocorre quando as famílias se mudam. Mudar-se é difícil para as crianças. Elas sentem a perda de amigos, talvez de parentes, e do controle sobre suas vidas.

Antigamente, como a criança não era considerada um ser completo e complexo, dizia-se que ela não tinha motivos para se preocupar ou ficar estressada. Longe disso. Embora não seja um adulto em miniatura, sua estrutura emocional tem sim, espaço para a dor, o medo, a angústia e o *stress*. (POSTENARK, 2005)

De acordo com Potenark (2005), as situações estressantes podem se originar no ambiente (mundo externo). Isso acontece quando há mudanças, nascimento, morte, briga, separação, crise econômica, doença, entre outras situações de perda. Mas também podem provir da mente (mundo interno), com seu leque de ansiedades primitivas e fantasias infantis.

Todas as situações angustiantes, verdadeiras ou imaginadas pela criança, chegam ao sistema nervoso, onde a área do cérebro conhecida como hipotálamo recebe os estímulos emocionais, influenciando o funcionamento de outros órgãos (coração, intestino, bexiga, brônquios etc.). Surgem, então, sintomas corporais: diarreia, dor de barriga, vômitos, sudorese, taquicardia, xixi na cama e etc.

O estresse também pode se manifestar através de transtornos do comportamento: agressividade, hiperatividade, dificuldades na aprendizagem e alterações do sono e do apetite.

De acordo com Lipp (2004, p. 20), pesquisas revelam que a prevalência do *stress* na criança pode estar relacionada a fatores internos e externos. Na criança o que causa mais *stress* é a morte de um dos pais ou de um irmão. O divórcio dos pais ou brigas constantes entre eles também são fatores causadores do *stress*, assim como atividades em excesso.

Fontes externas de *stress* na infância de acordo com LIPP (2004, pp.19, mudanças significativas ou constantes, responsabilidade em excesso, excesso de atividades, brigas ou separação de pais algumas escolas, morte na família pais ou irmãos, rejeição por parte dos colegas, doença e hospitalização, nascimento de irmãos, injustiça por parte dos pais a favor de irmãos, medo de pai alcólatra, mudança de babá, pais ou professores estressados, colônia de férias.

Fontes internas de *stress* na criança conforme LIPP (2004, p28) , ansiedade, depressão, timidez, desejo de agradar, medo do fracasso, preocupações com mudanças físicas, dúvidas quanto a própria inteligência, beleza, medo dos pais morrerem e ela ficar só, medo de ser ridicularizada por amigos, sentir-se injustiçada sem ter como se defender.

Segundo Lipp (2004), a precocidade da relação entre as crianças e meio pode provocar, algumas vezes até desvios pedagógicos familiares ou escolares, um sistema de cobranças excessivas, as quais podem se transformar em elementos geradores do *stress* infantil, ter de submeter-se a horário para brincar.

Alimentar-se e dormir é uma novidade que, quando imposta de uma forma não absolutamente natural, provoca ansiedades e *stress* muito cedo na vida infantil.

Pais que trabalham fora cobram de seus filhos carinho, desempenho e bom comportamento com mais intensidade e com menos naturalidade.

De acordo com Lipp (2004) a prevenção é atribuição dos pais o cuidado com a saúde mental de seus filhos. Pais que conseguem simplificar o cotidiano, em muito contribuem para que seus filhos não se estressem. A prevenção do *stress* infantil começa com uma vida equilibrada dos pais, e mesmo quando tenham problemas, procurem não cogitá-lo. Respeitar o ritmo da criança também ajuda na prevenção do stress. Além dos aspectos psicológicos, a prevenção do stress infantil envolve a aquisição de hábitos de vida saudáveis quanto à alimentação, ao exercício físico e ao lazer.

De acordo com Lipp (2004), o stress infantil assemelha-se ao adulto em vários aspectos, podendo gerar sérias consequências no caso de ser excessivo. A reação da criança a eventos excitantes, irritantes, felizes ou amedrontadores, que exigem adaptação por parte dela, inclui mudanças psicológicas, físicas e químicas no seu organismo. Pesquisas têm demonstrado que o processo bioquímico do *stress* independente da causa da tensão, sendo a necessidade de adaptação a algum fato ou mudança o elemento desencadeador do stress.

Lipp ainda descreve que os sintomas do stress infantil podem ser psicológicos, como ansiedade, terror noturno, pesadelos, dificuldades interpessoais, introversão súbita, desânimo, insegurança, agressividade, choro excessivo, ou físicos, como dores abdominais, diarreia, tique nervoso, dor de cabeça, náusea, hiperatividade, enruese noturna, gagueira, tensão muscular, o ranger dos dentes, dificuldade para respirar e distúrbios do apetite. Ressalta ainda que experiências de *stress* severo na infância podem produzir resultados psicológicos duradouros, podendo perdurar na vida adulta.

3. Intervenção e Encaminhamento

Intervenção e encaminhamento se referem ao modo de conhecer fenômenos e processos psicológicos por meio de procedimentos de diagnósticos e prognóstico, para criar as condições de aferição de dados e dimensionar esse conhecimento (ALCHIERI & CRUZ, 2003). Os testes gráficos são mais adequados para começar um exame ou avaliação psicológica. Eles refletem os aspectos mais estáveis da personalidade, e mais difíceis de serem modificados (OCAMPO, 1995).

Segundo Cunha (1993, p.5), o psicodiagnóstico é um processo científico, limitado no tempo, que utiliza técnicas e testes psicológicos, em nível individual ou não, seja para entender problemas à luz de pressupostos teóricos, identificar e avaliar aspectos específicos

ou para classificar o caso e prever seu curso possível, comunicando os resultados. O psicodiagnóstico é uma forma específica de avaliação psicológica, em ambos os processos não têm necessariamente que fazer uso de testes psicológicos. Mas, no entender de Nascimento (2005), quando se precisa de material fidedigno, passível de reaplicação, que permita conclusões confiáveis em curto tempo, para tomada de decisões, é preciso dispor de outros recursos além da entrevista, ainda que seja para comprovar alguma característica do examinando.

Avaliação Psicológica é um conjunto de procedimentos para a tomada de informações de que se necessita e não deve ser entendida como um momento único em que um instrumento poderia ser suficiente para responder às questões relacionadas ao problema que se pretende investigar (GUZZO, 1995-2001, p.157). Este tipo de processo é a base da atuação do profissional da psicologia seja qual for sua área (clínica, escolar, organizacional, jurídica, e outras). Para Wechsler e Guzzo (1999), não há como ser um bom psicólogo se não entender o significado da avaliação psicológica como um processo de construção de um conhecimento sobre um fenômeno decorrente de uma escolha teórica e metodológica (*apud* PACHECO, 2005, p.12).

A avaliação psicológica ou psicodiagnóstico configura uma situação com papéis bem definidos, e com um contrato no qual uma pessoa (o paciente) pede ajuda, e o outro (o psicólogo) aceita o pedido e se compromete a satisfazê-lo dentro de suas possibilidades. É um processo bi-pessoal (psicólogo-examinando ou paciente e/ou grupo familiar), cujo objetivo é investigar alguns aspectos em particular, de acordo com a sintomatologia e informações da indicação ou queixa. Abrange aspectos passados, presentes (diagnóstico) e futuros (prognóstico) do paciente. A avaliação psicológica não tem por objetivo somente identificar os aspectos deficitários ou patológicos do paciente, mas, em reconhecer os seus recursos potenciais e suas possibilidades. Ou seja, procura valorizar o que ele tem melhor, para viabilizar seus potenciais. Para Nascimento (2005), um bom diagnóstico se faz em parte por uma compreensão racional e em parte por uma compreensão empática (p.216). No entender de Yalom (2006, p.23),

Enfim, o psicodiagnóstico tem como perspectiva conseguir uma descrição e compreensão, o mais profunda e completamente possível da personalidade do paciente ou

do grupo familiar, e sua conclusão será posteriormente transmitida, por escrito, através de um documento denominado Laudo Psicológico (OCAMPO *et al.*, 1995).

4. Considerações Finais

No presente trabalho objetivou-se mostrar que o *stress* infantil existe e influencia de maneira significativa no desenvolvimento intelectual infantil. Assim, a falta de sucesso escolar, no esporte ou no relacionamento familiar é atribuída à debilidade das capacidades intelectuais.

O controle do *stress* infantil pode redundar em uma sociedade mais produtiva, mais feliz e mais bem adaptada, pois a criança que aprende a administrar o *stress* desde sua tenra idade será um adulto fortalecido, com maior poder de se socializar, de interagir afetivamente e de produzir, sendo criativo, contribuindo, assim, para uma sociedade melhor e mais saudável.

Referências Bibliográficas

ALCHIERI, J. C & CRUZ, R. M. **Avaliação psicológica: conceito, métodos e instrumentos.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. (Coleção temas em avaliação psicológica).

CUNHA, J. A *et al.* **Psicodiagnóstico.** R. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

GUZZO, R. S & PASQUALI, L. **Laudo psicológico: a expressão da competência profissional.** In: PASQUALI, L. (Org.) *Técnicas de exame psicológico – TEP.* Manual. Vol. I: fundamentos das técnicas psicológicas. São Paulo: Casa do Psicólogo / CFP, 2001.

LIPP, Marilda Novaes (org.). **Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções.** São Paulo: Papyrus, 1996.

LIPP, M.E.N., SOUZA, E.A.P.S., ROMANO, A.S.F. E COVOLAN, M.A. **Como enfrentar o stress infantil.** São Paulo: Ícone, 1991.

NASCIMENTO, R. S. G. F. **A informática e a avaliação psicológica.** In: **Psicologia e informática: desenvolvimentos e progressos.** São Paulo: CRP-SP / Casa do Psicólogo, 2005. (Coleção qualificação profissional).

OCAMPO, M. L. Siquier *et al.* **O processo psicodiagnóstico e as técnicas projetivas.** Trad. M. Felzenszwalb, São Paulo: Martins Fontes, 1995.

PACHECO, E. M de Camargo. **Produção científica e avaliação psicológica.** In: LOPEZ, EITTER, G. P. (Org.). **Metaciência e Psicologia.** Campinas-SP: Alínea, 2005.

YALOM, Irvin D. **Os desafios da terapia: reflexões para pacientes e terapeutas**. Trad. Vera de Paula Assis. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

ZAKABI, Rosana. **Stress: ninguém está a salvo desse mal moderno, mas é possível aprender a viver com ele**. *Revista Veja*, v. 37, n-6, p.66-75, 11 fev. 2004.