



**UNIVERSIDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS - UNIPAC**  
**FACULDADE REGIONAL DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS DE BARBACENA -**  
**FACEC**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**DANIELA PEREIRA DO NASCIMENTO**  
**GEISE GONÇALVES DE OLIVEIRA**

**O ESTRESSE INFANTIL**

**BARBACENA**  
**2014**

**DANIELA PEREIRA DO NASCIMENTO  
GEISE GONÇALVES DE OLIVEIRA**

**O ESTRESSE INFANTIL**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Psicologia da Universidade Presidente Antônio Carlos- UNIPAC, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Me. Maria Margarete Pinto Chaves

**BARBACENA  
2014**

**Daniela Pereira do Nascimento  
Geise Gonçalves de Oliveira**

**O ESTRESSE INFANTIL**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Psicologia da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

Prof<sup>a</sup>. Orientadora Me. Maria Margarete Pinto Chaves  
Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

Esp. Vilma Maria do Carmo Neto da Silva

Prof. Dr. Helder Rodrigues Pereira  
Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC

## **AGADECIMENTO**

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos abençoar e nos permitir que chegássemos até o final desta trajetória. Agradecemos aos nossos pais, que nos incentivaram e nos deram forças.

Agradecemos a nossa orientadora, Maria Margarete Pinto Chaves pela disponibilidade e dedicação a nós, tornando possível a conclusão deste trabalho. Ao professor Helder Rodrigues Pereira, que esteve conosco até o término deste trabalho, sempre nos auxiliando em nossas dúvidas. À psicóloga Vilma Maria do Carmo Neto da Silva, que gentilmente aceitou participar da banca examinadora.

## RESUMO

Um dos problemas mais comuns que o ser humano enfrenta atualmente é o estresse. Na sociedade, o estresse tem se tornado um problema de saúde muito habitual entre as pessoas. O fenômeno da globalização, que está cada vez mais presente na sociedade, a rápida mudança das informações e, ao mesmo tempo, a diversidade de valores, criam condições para o aparecimento do estresse, que se torna uma constante na vida das pessoas. O presente trabalho buscou discorrer e esclarecer as causas do estresse infantil, questionar se os pais podem contribuir para o aparecimento do estresse e apresentar as consequências na vida escolar da criança. Sabe-se também que as cobranças excessivas podem dar origem ao estresse. Tendo em vista o exposto, o presente estudo se justificou por considerar de grande interesse uma pesquisa sobre as causas do estresse infantil, um tema relevante nos dias atuais, porém pouco estudado. Podemos considerar que um dos motivos é que o estresse infantil ainda é desconhecido pelos pais e professores, por acharem que a infância é uma fase em que não há preocupações. Isto faz com que este problema seja muitas vezes confundido com outros e, por esse motivo, as crianças não recebam um tratamento adequado. Para desenvolver a pesquisa, utilizamos a metodologia de revisão bibliográfica, buscando literaturas explicativas relacionadas ao tema, como artigos científicos, dissertações e livros.

**Palavras-chave:** Estresse Infantil. Fontes Estressoras. Consequências Sociais.

## ABSTRACT

One of the most common problems human beings stand up nowadays is the stress. This is turning to be a very common healthy problem among people. The globalization phenomena, the quick changes of information and, besides it, the diversity of values create the ideal conditions to the raising of stress, which becomes something constant in people's lives. This research intends to explain the causes of infant stress, question if parents could contribute in its appearing, and present its consequences in child's scholar life. It's also known that the overcharge can result in stress. Knowing that, this paper considers the importance of a research in the infant stress causes, a relevant subject, but not much studied one. We can consider that one of the reasons for that is that parents and teachers little know about the subject, since they think that childhood is a time in life with no worries. This behavior makes the problem to be confused with others, what makes that children don't receive the ideal treatment. In the development of this research, we used the method of bibliographic review, looking for the literature related to the theme, like articles, written essays and books.

**Key words:** Infant Stress. Stress Sources. Social Consequences.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ESI – Escala de Stress Infantil

ISS- I – Inventário de Sintomas de Stress Infantil

ISSL – Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp

PUC – Pontifícia Universidade Católica

SAG – Síndrome de Adaptação Geral

TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção / Hiperatividade

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 - Sintomas físicos e psicológicos mais frequentes em crianças.....	20
Quadro 2 - Sintomas apontados pelas afirmações do teste ESI.....	26

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	9
2	CONCEITUANDO O ESTRESSE .....	11
3	O ESTRESSE INFANTIL E SUAS CAUSAS .....	15
3.1	Principais fontes de estresse infantil.....	18
4	O DIAGNÓSTICO DO ESTRESSE INFANTIL .....	Erro! Indicador não definido.
5	PRINCIPAIS DISTÚRBIOS EMOCIONAIS RELACIONADOS AO ESTRESSE INFANTIL .....	30
6	O PAPEL DOS PAIS NA PREVENÇÃO DO ESTRESSE INFANTIL .....	Erro! Indicador não definido.
7	A CRIANÇA E A ESCOLA .....	Erro! Indicador não definido.
8	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	Erro! Indicador não definido.
	REFERÊNCIAS .....	45

## 1 INTRODUÇÃO

Na sociedade, o estresse tem se tornado um problema de saúde muito comum entre as pessoas. Podemos dizer que as mudanças de vida contribuem muito para o aparecimento de doenças ocorridas na vida moderna. Outra questão é o aspecto do mundo globalizado que, com a rápida mudança das informações e, ao mesmo tempo, com a diversidade de valores, cria condições para o aparecimento do estresse, que se mostra cada vez mais presente na vida das pessoas. As dificuldades em lidar com as situações diárias, como o problema financeiro e outros fatores possibilitam o aparecimento do estresse.

No século XIX, começou a ser estudada uma possível relação entre os eventos emocionais e as doenças físicas e mentais. No século XX, com seus estudos, o fisiologista canadense Hans Selye, o primeiro a pesquisar o estresse mais a fundo, introduziu o termo “stress” no campo da saúde. Mas somente em 1936 o termo foi utilizado para descrever um estado de tensão patogênico do organismo.

Entendemos que o estresse não é uma doença mas, quando a pessoa está sujeito a uma tensão muito grande, o estresse pode enfraquecer o organismo, gerando desgastes com sintomas físicos podendo prejudicar o desempenho, diminuindo seu ritmo, os afazeres diários e ainda causar a queda do funcionamento do sistema imunológico, podendo manifestar várias sintomas e doenças.

Atualmente, as crianças estão cada vez mais desenvolvidas, quando comparadas a algumas de anos atrás, pois começam a entrar em contato com o mundo externo mais precocemente e acabam se socializando mais cedo com outras crianças por meio de creches e jardins de infância, que as estimulam e as desenvolvem. Mas, por trás do desenvolvimento cognitivo, a relação da criança com o meio pode provocar um excesso de cobranças que podem ser geradoras de estresse, como por exemplo ter horário para acordar, brincar e alimentar, o que acaba possibilitando o aparecimento de estresse e ansiedade na vida infantil.

Nos dias de hoje, o estudo do estresse infantil recebe pouca atenção em relação ao trabalho sobre o estresse adulto. Podemos considerar que um dos motivos é que o estresse infantil ainda é desconhecido pelos pais e professores, por acharem que a infância é uma fase em que não existem preocupações e, por esse motivo, as crianças não recebem um tratamento adequado, sendo o problema confundido muitas vezes com outro. O estresse infantil é muito semelhante ao estresse do adulto e, quando em excesso, pode gerar sérias consequências, ocasionando traumas significativos, como o transtorno de estresse pós-traumático, que

costuma aparecer após eventos que envolvam morte, separação conjugal e até mesmo desencadear doenças físicas ou emocionais como a depressão.

O presente trabalho buscou discorrer e esclarecer as causas do estresse infantil, questionar se os pais podem contribuir para o aparecimento do estresse e apresentar as consequências para a vida escolar da criança. Sabe-se que as cobranças excessivas podem dar origem ao estresse.

A partir da problematização do objeto, levantamos as seguintes hipóteses: o estresse infantil pode ter origens diversas, como doenças, excesso de atividades, separação dos pais, morte na família, mudanças de cidade ou escola. A escola também pode ser um fator estressante pois, para algumas crianças, ela é o primeiro agente socializante fora da família. Experiências estressantes podem ser associadas à escola como algumas disciplinas acadêmicas, ocasionando um baixo rendimento escolar e causando um elevado nível de estresse. Uma questão atual é a preocupação com o desempenho de seus filhos. Muitos pais sobrecarregam a vida diária dos filhos com atividades extracurriculares que, muitas vezes, não correspondem aos interesses da criança.

Tendo em vista o exposto, o presente estudo se justificou por considerar o tema de grande interesse para proceder a um estudo sobre as causas do estresse infantil, sendo também relevante nos dias atuais. Com os conhecimentos necessários para que sejam entendidas as consequências do estresse na vida escolar para a criança, podemos fornecer subsídios para reflexão e orientação dessas causas, por meio de discussões das produções científicas mais atuais sobre o tema. Para se desenvolver a pesquisa, utilizamos a metodologia de revisão bibliográfica, buscando literaturas explicativas relacionadas ao tema, como artigos científicos e livros.

## 2 CONCEITUANDO O ESTRESSE

O estresse é o problema mais comum que o ser humano enfrenta atualmente. Na sociedade, o estresse tem se tornado um problema de saúde habitual entre as pessoas. Podemos dizer que as mudanças de vida contribuem muito para o aparecimento de doenças ocorridas na vida moderna. Segundo Lipp (2000), a palavra “stress” é de origem latina e foi usada, pela primeira vez, na área da saúde, no século XVII. Hans Selye, um fisiologista canadense, foi o primeiro a pesquisar o estresse mais a fundo e introduzir o termo “stress” no campo da saúde, mas somente em 1936 utilizou o termo para descrever um estado de tensão patogênico do organismo. Hoje em dia, utilizamos este termo estresse, já existente nos dicionários de língua portuguesa, mas os especialistas continuam a fazer uso da forma “stress”.

O fenômeno da globalização, que está cada vez mais presente na sociedade, a rápida mudança das informações e, ao mesmo tempo, a diversidade de valores, criam condições para o aparecimento do estresse, que se torna cada vez mais presente na vida das pessoas. Além disso, as dificuldades em lidar com as situações diárias, como o problema financeiro e outros fatores, possibilitam o aparecimento do estresse.

De acordo com Lipp (1998, *apud* SADIR, 2009), as consequências do estresse hoje em dia está preocupante, pois coloca em risco a qualidade de vida das pessoas, não só na sua vida pessoal como também nas empresas e na sociedade. O estresse causa um grande desequilíbrio na vida das pessoas e, em excesso, causa desgastes físicos ou até mental, gerando envelhecimento precoce e uma série de doenças que, se não tratadas, podem levar inclusive à morte.

O estresse pode atingir grandes proporções na vida das pessoas, como explica Lipp (2010, p. 31): “o estresse é como uma síndrome: ele se compõe de vários sintomas – alguns físicos, outros psicológicos – que se confundem, dificultando um diagnóstico preciso”. Mas sabemos que em cada pessoa o estresse se manifesta de uma maneira diferente, dependendo da reação orgânica e psíquica de cada sujeito.

Segundo Lipp (2010), o estresse pode se manifestar tanto no corpo como na mente, podendo se manifestar como doenças que já ocorreram na família, transmitidas geneticamente ou adquiridas ao longo dos anos. Alguém que tenha familiares com determinada doença, como depressão ou ansiedade, poderá vir a desenvolver essa doença após um episódio muito grande de estresse. Lipp (2010) diz ainda:

É importante entender, todavia, que o stress não é o causador dessas doenças: ele enfraquece o organismo, deixando que os problemas latentes apareçam. Além disso, uma vez que o sistema imunológico é afetado, a pessoa estressada torna-se mais vulnerável a qualquer doença de contágio (LIPP, 2010, p. 17).

Lipp (2010) aponta que o adoecimento causado pelo estresse está muito relacionado às predisposições genéticas ou adquiridas com o passar dos anos. É importante saber que os sintomas do estresse podem não ser iguais em todas as pessoas. Podem ser parecidos no início mas, à medida em que o organismo vai se enfraquecendo, percebemos as diferenças dos sintomas em cada pessoa. Sabemos que o estresse em excesso prejudica a saúde e o funcionamento do corpo humano e assim vai diminuindo sua capacidade de ter uma vida saudável e equilibrada.

Dentre os males que o estresse pode causar na vida das pessoas, tanto na saúde como também na vida pessoal, observam-se problemas no trabalho, na escola e na família. E ainda: depressão, ansiedade, falta de ânimo para ir trabalhar, bem como falta de envolvimento e organização no trabalho. A maioria das pessoas não possuem conhecimentos sobre como lidar com suas fontes estressoras e acabam vulneráveis ao estresse.

Ao pensar no adoecimento causado pelo estresse, é relevante citar Lipp (2010), que diz:

Deste modo, no início do processo de stress, mãos frias, coração acelerado, insônia, tensão muscular e irritabilidade aparecem em quase todas as pessoas. Algum tempo depois, dois outros sinais ocorrem também em quase todos os que estão estressados: acordar cansado pela manhã e apresentar dificuldades de memória. A seguir, podem surgir apatia, depressão, desânimo, autódúvida, ansiedade, gastrite, vontade de fugir de tudo, dificuldade de concentração, pequenos acidentes, gripes, problemas dermatológicos sem grande gravidade e retração da gengiva. A partir daí, os problemas que surgem são altamente individualizados, isto é, dependem da constituição da própria pessoa. Uns poderão ter problemas dermatológicos mais graves, ou estomacais ou cardiovasculares etc. (LIPP, 2000, p. 18).

O estresse pode se manifestar de diferentes formas e cada pessoa terá estratégias para lidar com as situações estressantes do dia-a-dia, porém, algumas pessoas são mais vulneráveis e outras mais resistentes ao estresse, que interfere na vida pessoal e na sensação de bem estar, causando ainda problemas de relacionamento e reduzindo sua produtividade como, por exemplo, no trabalho. Lucarelli (2010) afirma que estudos revelam que as mudanças de vida contribuem para o desenvolvimento de doenças, pois exigem maior energia adaptativa ou maior esforço para restabelecer um equilíbrio das pessoas nas situações geradoras de estresse, causando desgastes físicos e emocionais ao nosso organismo.

Sabemos que raramente o estresse é diagnosticado e tratado. Na maioria das vezes, tratam-se apenas os sintomas. Muitas vezes os sintomas são desconhecidos ou confundidos com outras doenças. Neste caso, é muito importante tratar os sintomas, mas é mais necessário tratar suas causas e verificar se o estresse pode estar prejudicando a saúde. Segundo Lipp (2010, p. 16) “tratar o sintoma alivia o desconforto atual, preserva a saúde e permite uma qualidade de vida melhor, mas não ensina a criança a lidar com o futuro”.

O estresse não atinge somente os adultos, mas também as crianças: em relação ao estresse infantil, a vida da criança na sociedade contemporânea tem favorecido o desencadeamento de um quadro de estresse. É o que diz Novaes (2010, p. 9): “O maior contato entre diferentes culturas, facilitado por um mundo globalizado onde se acelera a velocidade de transmissão da informação – e, conseqüentemente, dos conhecimentos -, permite a criação de um ambiente favorável ao stress infantil”.

Segundo Lipp (2010), o estresse infantil é pouco conhecido, sendo difícil encontrar pesquisas sobre o assunto, uma vez que existe uma crença de que o estresse não acomete crianças, é doença de adultos. Nos Estados Unidos, o psicólogo David Elking foi um dos pioneiros nos estudos sobre crianças e o estresse que pode ocorrer quando apressamos seu crescimento normal. A maior parte dos trabalhos sobre o estresse em crianças brasileiras tem-se desenvolvido na PUC de Campinas, a partir de 1999. Podemos considerar que um dos motivos de não existirem muitas pesquisas sobre o assunto é que o estresse infantil ainda é desconhecido pelos pais e professores, por acharem que a infância é uma fase em que não há preocupações.

Contudo, embora ainda pouco estudado e conhecido, nos dias de hoje o estresse tem cada vez mais acometido crianças e adultos, fazendo parte de suas vidas. Lipp (2010) fala da prevalência de estresse em crianças, atualmente:

Nessas pesquisas, verificou-se que toda criança, inevitavelmente, enfrentará inúmeras situações de stress ainda nos primeiros anos de vida, tais como hospitalização, acidentes, doenças, nascimentos de irmãos, mudança de casa, de escola ou de empregada, além das tensões geradas pela necessidade sempre maior de autocontrolar (LIPP, 2010, p. 18).

De acordo com Franca e Leal (2003, *apud* BIGNOTTO 2010), acredita-se que as transformações ocorrem em grande quantidade e numa velocidade bem maior para a criança do que na fase adulta, sendo esses períodos propícios ao surgimento de um nível de estresse elevado. Atualmente, o estilo de vida das crianças tem contribuindo para o desencadeamento de um quadro de estresse.

Segundo (Lipp et al, 2002), situações como excesso de atividades extracurriculares, mudanças significativas ou constantes na rotina das crianças, responsabilidades em excesso, acúmulo de exigências, assim como a maturidade e a independência precoces, são fatores que contribuem para a ocorrência de um quadro de estresse. Algumas crianças em idade escolar estão sujeitas ao estresse emocional devido às grandes adaptações que são levadas a fazer durante o seu desenvolvimento.

Para a identificação do estresse infantil, segundo Lucarelli (2010), antes de tudo, devem-se reconhecer os elementos que podem estar relacionados ao estresse. Esses elementos que produzem estresse são chamados de fontes estressoras e os variados sintomas que as pessoas apresentam podem ser físicos ou psicológicos. No próximo capítulo, serão discutidas quais as principais fontes causadoras de estresse nas crianças e em que sentido os pais podem contribuir como fonte estressora em relação ao estresse em seus filhos.

### 3 O ESTRESSE INFANTIL E SUAS CAUSAS

Hoje sabemos que grande parte dos pais trabalham fora, chegando em casa à noite, diminuindo assim a interação entre pais e filhos na estrutura familiar moderna. Por este motivo, as crianças acabam entrando na escola cada vez mais cedo e esta se configura como o primeiro ambiente social em que ela se insere. De acordo com Novaes (2010), atualmente as crianças estão cada vez mais desenvolvidas, pois começam a entrar em contato com o mundo externo mais precocemente e acabam se socializando mais cedo com outras crianças, por meio de creches e jardins de infância, que as estimulam e as desenvolvem.

Sabemos que este sistema traz muitas contribuições pedagógicas à criança, que assim acaba se socializando mais cedo, interagindo mais precocemente com outras crianças e desenvolvendo suas habilidades de forma mais produtiva porque, acima de tudo, é mais estimulada. Malagres e Castro (2010, p. 74) apontam que “à medida que a criança cresce, crescem também as cobranças e expectativas de desempenho escolar e social”

Novaes (2010) aponta que os pais acabam cobrando mais de seus filhos: um bom comportamento, carinho e desempenho, com mais intensidade, desencadeando, inconscientemente, mais estresse. As brincadeiras de alguns anos atrás, como soltar pipa e brincar de boneca, representavam a maior parte das brincadeiras infantis e geravam menos ansiedade, em relação às brincadeiras diárias das crianças de hoje. A brincadeira é muito importante para o desenvolvimento da criança, mas vem se modificando a partir de influências socioeconômicas e culturais. Com os avanços da modernidade, a tecnologia trouxe brinquedos que não exigem a criatividade das crianças, pois elas já encontram os brinquedos prontos.

Para Cairolí (2010), a televisão, o computador e os jogos eletrônicos, fazem parte do dia a dia das crianças de diferentes classes sociais. Os jogos eletrônicos são os preferidos das crianças, na qual passam um longo período de tempo, pois muitos jogos são extensos, e demandam muita concentração para que as tarefas propostas possam ser completadas. Cairolí (2010) aponta que:

Os jogos eletrônicos acabam impossibilitando que a criança possa falar sobre sua angústia desde uma posição que refira a falta que lhe constitui, pois encontra-se com a experiência diminuída, uma vez que nem sempre pode contar com o outro para que se possibilite uma troca (CAIROLÍ,2010,p 346).

Com o pensamento de deixar seus filhos mais preparados para o futuro, os pais sobrecarregam-nos com atividades em excesso que muitas vezes não correspondem aos

interesses da criança. Segundo Lucarelli (2010), muitas vezes essas atividades extracurriculares são incluídas na rotina da criança, que a executa com muito esforço, causando uma sobrecarga, o que pode até desencadear um estresse excessivo, provocando comportamentos de agressividade.

Os pais, ao fazerem planos para o futuro de seus filhos, tendem a criar expectativas em relação ao seu desempenho, seja ele escolar ou em outras atividades. Criam expectativas que, muitas vezes, as crianças não são capazes de corresponder. Malagres e Castro (2010) apontam que:

Ao perceber que ela não corresponde a tal desejo, pode cobrá-la de maneira exagerada, o que vai gerando na criança um quadro de stress elevado e baixa autoestima. Tudo isso sem contar o quanto a falta de tratamento pode levar a um agravamento do quadro, pois, com o passar do tempo, a criança vai encontrar repetidas experiências de insucesso, e vai solidificar as características do distúrbio (MALAGRES e CASTRO, 2010, p. 74).

Com o problema de estresse afetando cada vez mais as crianças, os pais, com compromissos, acabam fortalecendo as situações estressoras, ao compensarem seus filhos de sua falta de tempo com mais tarefas e responsabilidades. É o que Bignotto aborda:

Por essa razão, eles passam à criança as responsabilidades sobre as atividades domésticas sobre seu próprio cuidado diário. É cada vez mais comum encontrar crianças de 8 ou 9 anos que cuidam dos seus irmãos mais novos, preparam o almoço para família e acabam por ocupar funções que caberiam aos pais. Com tanta responsabilidade, essas crianças não sabem mais como brincar ou como ser criança (BIGNOTTO, 2010, p. 104).

Há casos, também, em que as crianças são obrigadas a assumir alguns papéis dos pais, quando os mesmos estão passando por um momento de alguma doença prolongada, quando acabam, segundo Lipp (2010), passando a ser o pai/mãe de seus próprios progenitores e assim assumindo o papel de cuidadores ao invés de serem os cuidados. Pesquisas sobre este assunto apontam que essas crianças possuem certas características:

As crianças que conseguem lidar com tais situações, em que os pais não oferecem apoio ou desenvolvimento emocional, têm as seguintes características: 1) parecem ser “naturalmente” mais resistentes; 2) são mais criativas; 3) são fisicamente bonitas ou atrativas; e 4) possuem um certo charme para lidar com as pessoas. Essas habilidades parecem tornar possível não apenas que elas encontrem soluções criativas para lidar com os problemas, mas também que consigam conquistar o interesse de outros adultos, os quais acabam oferecendo uma parcela de apoio e do cuidado que o progenitor doente não pode oferecer (LIPP, 2010, p. 27).

Por considerar que as crianças assumem responsabilidades cada vez mais cedo, Novaes (2010) diz:

No entanto, a precocidade da relação entre criança e meio ambiente pode provocar, algumas vezes até por desvios pedagógicos familiares ou escolares, um sistema de cobranças excessivas, as quais podem transformar em elementos geradores de stress infantil: ter que submeter a horário para acordar, brincar, alimentar-se, dormir é uma novidade que, imposta de uma forma não absolutamente natural, provoca ansiedade e stress muito cedo na vida infantil (NOVAES, 2010, p. 10).

Tricolli (2010) conclui que os adultos servem de modelo para as crianças. Sabemos que o problema de excesso em que vivemos, como uma extensa jornada de trabalho, a escola e outras atividades que estão presentes em nosso dia a dia, acabam nos deixando estressados, e ainda servimos para as crianças como fontes geradoras de estresse. Ao pensar que os pais podem ser os causadores de estresse em seus filhos, Bignotto (2010) diz:

Há um mito sobre o stress infantil segundo o qual os pais são seus causadores. É verdade que às vezes os pais são, sim, responsáveis pelo stress de seus filhos; outras, não. Porém, o mais importante é saber que eles têm grande influência na prevenção do stress de seus filhos, e que suas atitudes poderão contribuir para que as crianças sejam mais vulneráveis ou mais resistentes a um nível de stress excessivo que eventualmente poderão adquirir (BIGNOTTO, 2010, p. 101).

Quando acontecem mudanças significativas no ambiente, as pessoas ficam em um estado de alerta. Quando são expostas a um evento estressante, seja ele bom ou ruim, ficam assim prontas para lidar com essas situações. Segundo Lipp (2010), o estresse em um nível moderado na criança e no adulto pode ser considerado benéfico por ocasionar um aumento de ânimo, vigor e energia, e também por preparar a criança para reagir diante de eventos que surgem em seu dia a dia, o que é causado por uma substância chamada adrenalina, que é liberada pelo corpo em momentos de tensão.

De acordo com Lipp (2000, *apud* BIGNOTTO, 2010), durante o desenvolvimento infantil, que abrange o físico, o cognitivo, o emocional, o afetivo e o social, a criança pode ser obrigada a enfrentar momentos em que a tensão de sua vida atinge níveis muito elevados, que podem ultrapassar a sua capacidade de amadurecimento para lidar com as situações conflitantes ocorridas. Mas quando o estresse se torna excessivo, deixando a criança vulnerável e sem saber como lidar com seus sentimentos, Lucarelli (2010) diz:

Quando uma situação se torna estressante para a criança que não consegue lidar com seus sentimentos, podendo se estender por um longo período e torna-se mais intenso. Podendo acarretar sérios problemas à criança, quando os sintomas estão na fase de alerta se agravam e demoram mais tempo para passar, exigindo um maior dispêndio de energia na tentativa de adaptar-se à situação estressante (LUCARELLI, 2000, p. 45).

Segundo Elkind (1981, *apud* BIGNOTTO, 2010), durante seu desenvolvimento as crianças passam por muitas adaptações, que são referentes às mudanças que ocorrem em suas vidas e exigem, em alguns casos, o uso de muita energia, gerando um desgaste no organismo e ocorrendo então o estresse. O organismo é dotado de uma quantidade necessária de energia para manter-se em homeostase. Toda vez que o indivíduo passa por uma situação de mudança ele utiliza certa quantidade dessa energia para adaptar-se. Assim, quanto mais mudanças ocorrerem na vida da pessoa, maior é a probabilidade das reservas de energia do corpo ficarem escassas, podendo haver uma probabilidade maior de ocorrer um problema de saúde.

Segundo Lipp (2010), ao tentar se adaptar a uma situação nova diante de um evento estressor, surgem alguns sintomas para dar um equilíbrio ao organismo. São situações inesperadas, ameaçadoras ou felizes, que podem apresentar modificações no organismo das crianças, como por exemplo: mãos suadas e frias, aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da frequência respiratória e possíveis dores abdominais. Quando o agente estressor é eliminado, todos os sintomas tendem a desaparecer. Como Lucarelli aponta:

Uma criança com ansiedade de desempenho diante de uma avaliação escolar tende a manter os sintomas dessa fase de alerta até que a prova escolar acabe ou até se ver diante das questões, sentindo-se capaz de solucioná-las. Da mesma forma, às vésperas de uma excursão com colegas da escola, uma criança pode apresentar dificuldades para dormir, ter o sono agitado, queixar-se de dores abdominais, não conseguir alimentar-se e até mesmo urinar na cama, durante a noite. Provavelmente, os sintomas apresentados destoarão do modo de ser habitual da criança, o que chamará a atenção dos pais, que também poderão observar que, no dia seguinte ao da viagem, tudo passa e a criança volta a ser como antes (LUCARELLI, 2010, p. 44).

Para Lipp (1990, *apud* BIGNOTTO et al, 2010), o nível de estresse experimentado pelo indivíduo vai depender, na maioria das vezes, da interpretação que a pessoa dá para o evento, pois o evento em si não torna o indivíduo irritável ou tenso, mas seus pensamentos sobre o acontecido é que podem causar problemas.

### **3.1 Principais fontes de estresse infantil**

Para Lipp (2010), a prevalência do estresse infantil pode estar relacionada a fatores internos e externos, como nos adultos. Mesmo as fontes de estresse na criança sendo diferentes dos adultos, existem causas comuns, como por exemplo, mudanças importantes, que constituem um fator gerador de estresse em todas as idades.

Na criança, o que mais gera estresse é a morte de um familiar, separação dos pais ou brigas constantes entre eles, nascimento de irmão, disciplina confusa por parte dos pais, atividades e cobranças excessivas. A seguir, as principais fontes externas de estresse na criança, segundo Lipp (2010):

- Mudanças significativas ou constantes;
- Responsabilidades em excesso;
- Excesso de atividades (o “miniexecutivo”);
- Brigas ou separação dos pais;
- Algumas escolas;
- Morte na família, principalmente de pais ou irmão(s);
- Exigência ou rejeição por parte dos colegas;
- Nascimento de irmão;
- Medo de pai alcoólatra;
- Troca de professores ou escola;
- Pais e professores estressados;
- Mudança de babá;
- Doença mental dos pais;
- Colônia de férias;
- Mudança de vizinhança;
- Injustiça, por parte dos pais, em favor de irmãos;
- Doença e hospitalização (LIPP, 2010, p. 20).

Para Lipp (2010), não há dúvida de que fatores externos são geradores de estresse, mas muitas vezes são as crianças que os criam, por meio de sua própria personalidade, através de seus pensamentos e atitudes e as crenças que possuem. Estes estariam relacionadas ao modo como a criança enfrenta situações cotidianas. Assim, a partir do tipo de pensamento que ela tem sobre si mesma, sobre os outros e sobre o mundo, os seus sentimentos serão afetados. Uma das fontes internas mais comuns nas crianças é a timidez. Segundo Lipp (2010), a tendência de ser tímido pode ser geneticamente determinada. Uma pessoa que tenha um dos pais tímido poderá desenvolver a timidez, mas se o ambiente onde a criança convive favorece a autosssegurança, ela conseguirá aprender a confiar em si mesma, tendo a sua timidez reduzida. É o que diz Lipp (2010):

O ser humano precisa, desde a mais tenra idade, praticar suas habilidades sociais, e é mediante essa prática que ele se torna socialmente competente. O tímido muitas vezes deixa de adquiri-las em decorrência do isolamento social causado pela introversão. O déficit de habilidades sociais pode vir mais tarde a interferir em seus relacionamentos afetivos e profissionais (LIPP, 2010, p. 29).

Outra fonte interna de estresse na criança, não menos importante, é a ansiedade, que se manifesta, segundo Lipp (2010, p. 30), “na forma de taquicardia, mãos suadas e frias e, em casos mais graves, vômito, dor de cabeça, diarreia, falta de ar, paralisação motora - como na mente - na forma de medo, irritabilidade, agressividade e inquietação”. Podendo causar estresse emocional, a ansiedade aparece em muitos outros sintomas, assim ela pode ser uma

fonte de estresse na vida da criança ou um sintoma de estresse. As causas mais frequentes de ansiedade na criança, de acordo com Lipp, são:

- Predisposição genética;
- Padrão de reação aprendido, que leva a criança a ver o mundo como algo amedrontador;
- Sensação de desamparo causada pelo sentimento de desproteção diante de situações perigosas ou sentida como difíceis demais para lidar;
- Antecipação de fracasso ante algo com o que talvez não consiga lidar;
- Agressividade ou hostilidade reprimida com relação a alguma figura representativa na vida da criança: pais, irmãos, professores e colegas etc (LIPP, 2010, p. 30).

Considerando que essas fontes alteram a qualidade de vida das crianças e os seus modos de agir e de pensar, Lipp (2010) diz que não alteram apenas o modo de pensar, mas também a timidez ou ansiedade, sua autoimagem e sua confiança no mundo. A seguir as fontes internas mais comuns do estresse infantil:

- Ansiedade;
- Depressão;
- Timidez;
- Interpretações amedrontadas de eventos simples;
- Desacordo entre as exigências de sucesso e o verdadeiro potencial;
- Dúvidas quanto à própria inteligência, beleza etc.;
- Desejo de agradar;
- Medo do fracasso;
- Medo de punição divina;
- Medo de que alguém morra porque sua morte foi desejada em algum momento de briga;
- Medo de ser ridicularizada por amigos;
- Medo de os pais morrerem e ela ficar só;
- Preocupação com mudanças físicas;
- Sentir-se injustiçada sem ter como se defender (LIPP, 2010, p. 28).

Assim a autora aponta que o estresse infantil pode se originar através de vários distúrbios, tanto psicológicos quanto físicos, como por exemplo, comportamentos agressivos, depressão, desobediência, ansiedade, enurese, gagueira, dificuldade de relacionamento e dificuldades escolares. Entre os problemas físicos relacionados ao estresse, segue abaixo o quadro sobre os sintomas do estresse infantil, de acordo com Lipp (2010):

QUADRO 1- Sintomas físicos e psicológicos mais frequentes em crianças.

---

**Sintomas de stress infantil**

---

**Os sintomas físicos mais frequentes são:**

Náuseas, dores de cabeça e barriga, diarreia, agitação motora, tensão muscular, gagueira, enurese noturna, ranger de dentes, tique nervoso.

**Os sintomas psicológicos são:**

Agressividade, medo e choro excessivos, pesadelos, ansiedade, insegurança, dificuldades de relacionamento, distúrbios de atenção e concentração, desobediência, irritabilidade, impaciência, mudanças constantes no humor, depressão, desânimo, terror noturno, impaciência, dificuldades escolares, uso de drogas, dentre outros.

---

Fonte: Tricoli e Bignotto (2000, p. 122).

Lucarelli (2010) aponta que, para a identificação do estresse infantil, antes deve-se procurar reconhecer os sintomas relacionados ao estresse, sintomas estes causados pelas fontes de estresse, que são considerados apenas se representam mudanças no comportamento da criança e quando não existe nenhuma patologia diagnosticada, a eles associada.

## 4 O DIAGNÓSTICO DO ESTRESSE INFANTIL

Anteriormente, vimos a importância de saber reconhecer as fontes estressoras e seus sintomas, para que possamos diagnosticar uma criança com o quadro de estresse, de modo que ela receba um tratamento adequado.

O estresse, quando não tratado de forma adequada, segundo Lucarelli (2010), pode se estender por um longo período e, como consequência, tornar-se mais intenso, o que ocorre quando uma situação considerada estressora para a criança demora a passar ou ela não sabe o que está acontecendo consigo e não consegue lidar com a situação. O diagnóstico do estresse infantil facilita as intervenções dos profissionais com o objetivo de reduzir seus sintomas, bem como o de evitar o desenvolvimento de doenças causadas por ele.

O diagnóstico do estresse infantil é muito importante para saber quais as intervenções mais adequadas a serem realizadas pelos profissionais, para poder reduzir o estresse e, conseqüentemente, as doenças que podem surgir em decorrência do mesmo. Segundo Lucarelli (2010), é importante ajudar a criança a conhecer a si mesma e as implicações do estresse em seu desenvolvimento. Assim, quando a criança consegue perceber o que lhe causa estresse, poderá desenvolver habilidades adequadas para enfrentar as situações difíceis encontradas no seu dia-a-dia, lidando com essas fontes estressoras de maneira satisfatória e até mesmo evitando outras situações futuramente.

Lucarelli (2010) aponta que os profissionais interessados no desenvolvimento saudável da criança devem se manter atentos a sugestões da avaliação do estresse, que visam a verificar a relação com o desenvolvimento de doenças. Lucarelli (2010, p. 46): “Esses aspectos estão relacionados a fatores ambientais, psicológicos e biológicos, assim como à sintomatologia física e psicológica observada como resposta ao stress”. Sabemos que algumas situações estressantes ultrapassam a capacidade que a criança tem de se adaptar, resultando em mudanças psicológicas e físicas, o que pode torná-la suscetível ao desenvolvimento de doenças.

Para identificar o estresse na criança, é importante investigar eventos estressantes que ocorreram em sua vida nos meses que antecederam o quadro de estresse. Sobre os fatores ambientais que focalizam eventos ou experiências associadas a exigências de adaptação, Lucarelli (2010, p. 46) diz: “Pressupõe-se que o nível de stress experimentado pela criança está diretamente ligado à quantidade cumulativa de mudanças ou reajustes que ela teve que enfrentar”.

Lucarelli (2010) afirma que estudos revelam que as mudanças de vida contribuem para o desenvolvimento de doenças, pois exigem maior energia adaptativa ou maior esforço para restabelecer um equilíbrio das pessoas nas situações geradoras de estresse, causando desgastes físicos e emocionais ao nosso organismo. Esses estudos confirmam, de acordo com Lucarelli:

A ideia de que a importância do nível de stress deve-se a magnitude dos estressores, ou seja, ao nível de exigência dos estressores com relação ao organismo, e não a qualidade dos fatores de stress, em termos de serem bons – como a espera de um presente – ou ruins – como a morte de um ente querido. Por esta razão, a reação da criança pode ser a mesma diante de ambas as situações (LUCARELLI, 2010, p. 46).

Para Lucarelli (2010), em uma perspectiva ambiental existem elementos que podem ser verificados, além dos eventos estressores do ambiente: os acontecimentos do dia a dia que causam pequenos aborrecimentos e se acumulam. Mas a longo prazo estes eventos podem gerar desgastes para a criança, como o atraso frequente na chegada à escola, a espera pelos pais por muito tempo ao final das aulas e suas frustrações pelo não cumprimento de promessas por partes dos pais.

Assim, para a autora, existe uma forma de identificação do estresse infantil além da Escala de Stress Infantil (ESI), que seria compreender como ela mesma vê o evento que deverá enfrentar. Quando as situações estressantes aumentam, a criança tem dificuldades para lidar com elas, aumentando a probabilidade da ocorrência de um quadro de estresse.

A percepção de que a criança está experimentando o stress é dada tanto pela interpretação do significado do evento que ela deverá enfrentar quanto pela avaliação da adequação de recursos que ela possui para lidar com o problema (LUCARELLI, 2010, p. 53).

Segundo Lucarelli (2010), algumas características da situação alteram a apreciação da criança, causando estresse. De acordo com Lucarelli, (2000, p. 53), “É o caso, por exemplo, das seguintes situações e características: 1) iminência de um confronto prejudicial; 2) magnitude ou intensidade do estímulo; 3) duração do estímulo; 4) caráter controlável do estímulo”. Algumas características da própria criança podem afetar uma dada situação. São características individuais, que são relevantes para o diagnóstico do estresse. A seguir, exemplos dessas características individuais, segundo Lucarelli (2010):

- Crenças sobre si mesma e sobre o ambiente. Por exemplo, a criança pode acreditar que deve ser perfeita em tudo o que faz, que todos são obrigados a gostar dela, que nunca poderá ser feliz, pois seus pais se separam, ou que não terá mais importância para os pais, já que um novo irmãozinho chegou.

- Valores adquiridos: normas rígidas e inflexíveis quanto ao que é certo ou errado, assim como a ausência total de parâmetros interferem na avaliação da criança sobre os acontecimentos à sua volta.
- “Disposições” da personalidade: as crianças que apresentam maior resistência ao stress parecem ser aquelas mais seguras de si próprias, menos ansiosas, mais desinibidas, que não têm receio de se expor e que conseguem expressar seus sentimentos com maior facilidade. São crianças que possuem uma autoimagem adequada e positiva (LUCARELLI, 2010, p. 54).

Segundo Tricoli (2010), a habilidade que a criança desenvolve para solucionar problemas e a crença na capacidade de obter sucesso diante da crise são importantes, pois assim a criança encara seu estressor, impedindo que seu estresse se torne excessivo. Mas o que tem sido mais eficaz no diagnóstico do estresse infantil é a avaliação e a verificação da resposta ao estresse, diante da sintomatologia apresentada pela criança, considerando o estresse, de acordo com Lucarelli (2010, p. 57), ”como uma reação do organismo diante de alterações bioquímicas complexas, que tem como resposta sintomas físicos e psicológicos”.

Para a identificação de um possível diagnóstico de estresse, devemos analisar os sintomas e verificar se ocorrem regularmente ou sempre e se há um quadro sintomatológico. Não podemos considerar os sintomas isolados, pois não seria o bastante para confirmar um possível diagnóstico. Referente a isso, Lucarelli (2010, p. 62) aponta a importância de salientar que “um diagnóstico preciso do estresse infantil somente possa ser dado por profissionais especializados”.

Uma das mais importantes ferramentas para o auxílio do diagnóstico infantil é a Escala de Stress Infantil (ESI) que foi desenvolvida por Lipp e Lucarelli em 2005. De acordo com Pinha e Hoffmann (2011), a Escala de Stress Infantil surgiu pelo interesse de validar o inventário de sintomas de stress infantil- ISSI, por poder ser aplicado em diferentes áreas de atuação do psicólogo aplicado em pesquisas nessa área.

Segundo Lucarelli (2010), o teste tem como objetivo a verificação da existência ou não do estresse em crianças, pela medida da frequência com que são capazes de experimentar os sintomas associados ao estresse. É o que diz Lucarelli, (2010, p. 59) a respeito da ESI: “possibilita a determinação do tipo de reação mais frequente apresentada pela criança e facilita o controle adequado do stress-, foi proposta a Escala de stress infantil (ESI), que se volta para a análise da resposta ao stress”.

A aplicação do teste, segundo Lipp e Lucarelli (2005), pode ser feita de forma individual ou coletiva, tendo um ambiente adequado para a aplicação, como salas bem iluminadas, sem ruídos externos. Além disso, devem ser evitadas interrupções durante a aplicação do teste. Utilizando os materiais como: o manual, o caderno de aplicação, protocolo

de apuração e lápis de cor. Para a aplicação do teste, são sugeridas algumas recomendações como:

- Garantir que as instruções sejam compreendidas, principalmente no que se refere à marcação das respostas nos quartos de círculos.
- As instruções devem ser lidas para garantir a padronização e, se necessário, devem ser transcritas na íntegra em um quadro, de forma a facilitar o entendimento e a visualização.
- Dadas as instruções e a ordem para começar, o aplicador deve verificar se as crianças estão respondendo de acordo com as instruções.
- Para aumentar a motivação, é importante que as crianças escolham a cor do lápis que querem trabalhar.
- Em aplicações coletivas, em grupos acima de 10 crianças, é importante a presença de um auxiliar, além do aplicador.
- Para a aplicação em crianças não alfabetizadas ou com dificuldades na leitura, o aplicador deve fazer a leitura das instruções e de cada item, aguardando que a criança responda (LIPP e LUCARELLI, 2005, p. 51).

Segundo Lemes et al (2003), esta escala tem por objetivo verificar a existência ou não de estresse em crianças entre 6 a 14 anos, possibilitando, assim, que se determine o tipo de reação mais frequente na criança. É composta por 35 afirmações relacionadas a quatro dimensões do stress infantil: reações físicas (rf), reações psicológicas (rp), psicológica com componente depressivo (rpcd) e reações psicofisiológicas (rpf). Para Lucarelli (2010), com a avaliação das diferentes dimensões, aumenta a compreensão de como a criança reage ao seu estresse e de como ela é afetada por ele. De acordo com Selye (1965, *apud* LIPP e LUCARELLI, 2005), a reação do organismo aos estressores denominada de Síndrome de Adaptação Geral (SAG) ou Síndrome de Stress engloba todas as alterações corporais causadas pela exposição do indivíduo a um estressor. Verificou três fases, denominadas por ele de Fase de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão.

De acordo com Lipp (2000, *apud* LIPP, 2001), estudos recentes apresentam um modelo em quatro fases do estresse, baseado no modelo trifásico de Selye. No decorrer da padronização do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos (ISSL), uma quarta fase foi identificada, tanto clínica, como estatisticamente. A essa nova fase foi dado o nome de quase-exaustão, por se encontrar entre a fase de resistência e a da exaustão.

Na fase de alerta ou alarme, de acordo com Lipp e Lucarelli (2005), quando o organismo se depara com um estressor, é mobilizado, tendo reações semelhantes à de luta e fuga. O organismo reconhece o estressor e se prepara para a ação por meios de reações bioquímicas complexas, resultando no aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, tensão dos músculos, como forma de preparar o organismo para a ação. O organismo busca

restabelecer um equilíbrio interno chamado homeostase. Caso o estressor não seja eliminado, o organismo passa, então, para a segunda fase do estresse.

Quando o estressor permanece, segundo as autoras, entra a fase de defesa ou resistência. Na tentativa do organismo de permanecer na homeostase, as reações da fase anterior regridem e ocorre uma hiperatividade córtico-supra-renal, gerando, conseqüentemente, um maior gasto de energia, a qual seria necessária para outras funções vitais. Como resultado disso, o organismo não tem chances de se recuperar e permanece em estado de alerta. Se mantido por tempo prolongado, este estado de alerta leva o organismo à exaustão.

De acordo com as autoras, na fase de “quase-exaustão”, a tensão ultrapassa o limite do organismo e as resistências física e emocional começam a se romper. Apesar disso, em alguns momentos a pessoa consegue manter o controle emocional. O cortisol é produzido em maior quantidade, tendo efeito negativo para o organismo, destruindo as defesas imunológicas. Ocorre o início do aparecimento das doenças, tanto físicas quanto psicológicas. As autoras consideram a fase de exaustão como sendo a mais negativa do estresse, sendo chamada também de patológica. Ocorrendo maior desequilíbrio nesta fase, há um agravamento do desgaste no organismo e também, conseqüentemente, no quadro sintomatológico, podendo ocorrer doenças e disfunções graves e até fatais.

Segundo Everly e Rosenfeld (1981, *apud* LIPP e LUCARELLI, 2005), o estresse é uma reação a um evento, sendo um estímulo que elicia a reação de estresse chamado estressor. Um estímulo pode ser inerente estressante ou pode adquirir esta característica pela interpretação cognitiva ou pelo significado que a ele é dado pelo indivíduo. O estresse provoca diversas mudanças psicofisiológicas como respostas, sendo que as reações crônicas do estresse podem resultar em disfunções ou patologias nos órgãos e, a partir deles, ocorre a manifestação dos sinais clínicos de estresse excessivo.

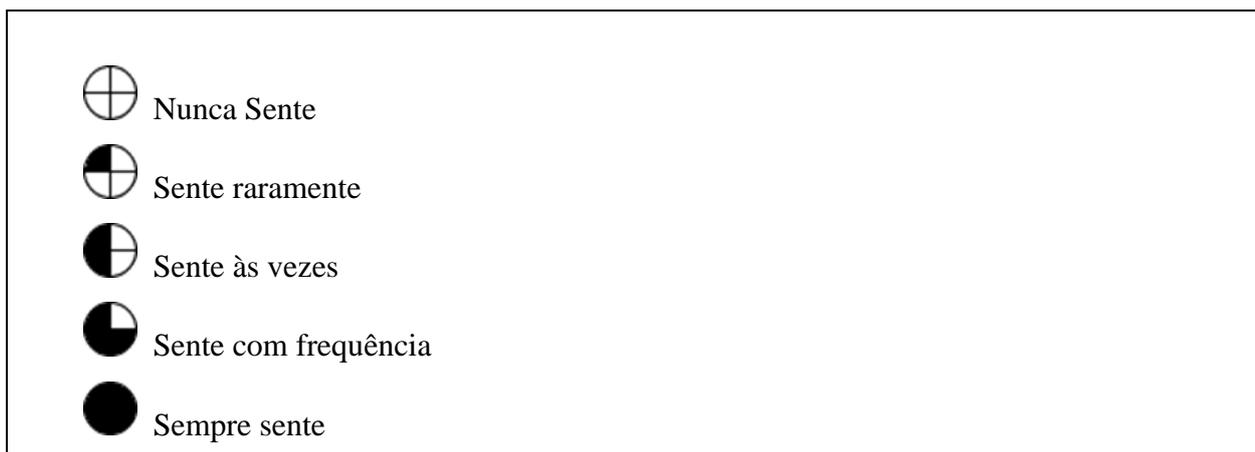
De acordo com Lipp e Lucarelli (1998, *apud* LUCARELLI, 2010) ressaltam que a ESI passou por um estudo de validação para a população brasileira, sendo então um instrumento válido para avaliar o estresse infantil pela medida de quatro dimensões, em razão do conteúdo dos seguintes itens: 1) reações físicas; 2) reações psicológicas; 3) reações psicológicas com componente depressivo; e, 4) reações psicofisiológicas. A seguir, exemplos de como funciona a ESI.

- Reações físicas:
- Raspo um dente no outro, fazendo barulho.
- Tenho diarreia.

- Reações psicológicas:
- Fico nervoso com tudo
- Sinto afiliação “por dentro”.
- Reações psicológicas com componente depressivo:
- Sinto que tenho pouca energia para fazer as coisas.
- Tenho vontade de “sumir da vida”.
- Reações psicofisiológicas:
- Quando fico nervoso, gaguejo.
- Meu coração bate depressa, mesmo quando não corro ou não pulo (LUCARELLI, 2010, p. 59).

De acordo com Lucarelli (2010), a resposta dada a cada afirmação é feita por meio de uma escala de cinco pontos do tipo Likert, registrada em quartos de círculos, em que as crianças pintam quartos de círculos conforme a frequência com que experimentam os sintomas apontados pelas afirmações, da forma abaixo descrita:

QUADRO 2- Sintomas apontados pelas afirmações do teste ESI.



Fonte: Lucarelli, (2010, p. 60).

Segundo Lucarelli (2010), a criança sempre terá que ser acompanhada por um profissional especializado. A resposta é apurada pela contagem de pontos atribuídos a cada item, sendo que cada quarto de círculo equivale a um ponto. A respeito da interpretação dos resultados, Lucarelli (2010) diz:

A interpretação dos resultados, por sua vez, baseia-se na experiência com o atendimento de dezenas de crianças, o que possibilitou a determinação de critérios quantitativos para a avaliação da ESI, a serem utilizados para o diagnóstico do stress infantil e para a verificação do tipo sintomatologia que mais afeta a criança (LUCARELLI, 2010, p. 60).

Contudo, não é recomendado levar em conta sintomas isolados, por não ser um dado relevante para o diagnóstico de um quadro de estresse infantil. Para que possamos confirmar o diagnóstico, devemos verificar se há um quadro sintomatológico geral. De acordo com Lucarelli (2010), o uso da ESI exige cuidados. Devemos verificar se há sintomas típicos de

estresse nos campos psicológicos e físicos, pois não se manifestam isoladamente em uma esfera. Ocorre também de os sintomas permanecerem somente em um campo. Neste caso devemos fazer um diagnóstico diferencial, pois a criança poderá apresentar uma patologia orgânica como: uma úlcera, ou até mesmo um distúrbio psicológico como uma depressão e não apresentar um quadro de estresse.

Devemos considerar a frequência em que os sintomas ocorrem, sendo este um dado relevante para a análise das respostas obtidas através do uso do teste ESI. Lucarelli (2010, p. 61) diz: “Um número grande de sintomas que ocorrem ‘às vezes’ não é tão significativo quanto o são dois ou três sintomas que ocorrem ‘quase sempre’. O clínico deve estar atento para essas diferenças qualitativas”. O teste ESI nos fornece ainda, segundo a autora, através dos resultados, a possibilidade de estabelecer prováveis vulnerabilidades. Podemos citar, como exemplo, quando a criança responde que sempre sente os itens descritos abaixo e que representam possibilidade de vulnerabilidade para a obsessividade :

- Eu me sinto assustado na hora de dormir.
- Fico preocupado com coisas ruins que podem acontecer.
- Tenho dificuldades para dormir (LUCARELLI, 2010, p. 61).

Outras situações, segundo Lucarelli (2010), podem indicar uma vulnerabilidade para a somatização, como se vê nos itens abaixo:

- Demoro para conseguir usar o banheiro.
- Tenho diarreia.
- Tenho dor de barriga.
- Tenho comido demais (LUCARELLI, 2010, p. 62).

Segundo Lipp e Lucarelli (2005), em áreas novas de estudo, como o estresse infantil, o profissional necessita de medidas mais qualitativas para obter maior confiança na análise dos dados e do quadro sintomatológico apresentado pelo indivíduo. Deste modo, os critérios apresentados abaixo auxiliam o diagnóstico do estresse infantil, em cada uma de suas fases. A fase de alerta, segundo as autoras, é considerada como uma fase transitória do estresse, que não deve ser vista envolvendo estresse emocional permanente ou grave, representando assim uma reação do organismo a algo presente, no momento, e que representa um desafio para a criança. São considerados os seguintes critérios:

- 1) Nota igual ou maior que 10 pontos, obtida no fator “reações físicas”( itens 2, 6, 12, 15, 17, 19, 21, 24 e 34) ou;
- 2) Nota igual ou maior que 15 pontos, obtida no fator “reações psicológicas” ( itens 4, 5, 7, 8, 10, 11, 26, 30 e 31) ou;
- 3) Nota igual ou maior que 9 pontos, obtida no fator “reações psicológicas com componente depressivo” ( itens 13, 14, 20, 22, 25, 28, 29, 32 e 35) ou;

- 4) Nota igual ou maior que 11 pontos, obtida no fator “reações psicofisiológicas” (itens 1, 3, 9, 16, 18, 23, 27 e 33) ou;
- 5) Nota total da escala entre 39,60 e 59,50 pontos (LIPP e LUCARELLI, 2005, p. 53).

A fase de resistência é caracterizada, segundo as autoras, por excesso de fontes de estresse na vida da criança, o que a leva a utilizar muita energia para seu enfrentamento. Entra nesta fase quando o estressor permanece atuando por muito tempo. São considerados os seguintes critérios:

- 1) Nota igual ou maior que 16 pontos, obtida no fator “reações físicas” (itens 2, 6, 12, 15, 17, 19, 21, 24 e 34) ou;
- 2) Nota igual ou maior que 22 pontos, obtida no fator “reações psicológicas” (itens 4, 5, 7, 8, 10, 11, 26, 30 e 31) ou;
- 3) Nota igual ou maior que 15 pontos, obtida no fator “reações psicológicas com componente depressivo” (itens 13, 14, 20, 22, 25, 28, 29, 32 e 35) ou;
- 4) Nota igual ou maior que 16 pontos, obtida no fator “reações psicofisiológicas” (itens 1, 3, 9, 16, 18, 23, 27 e 33) ou,
- 5) Nota total da escala acima de 50,50 até 79,40 pontos (LIPP e LUCARELLI, 2005, p. 53).

A fase de “quase-exaustão” é considerada pelas autoras como uma fase muito grave do estresse, quando a criança não consegue resistir aos estressores em seu dia a dia e começa a adoecer física e psicologicamente. São considerados os seguintes critérios:

- 1) Nota igual ou maior que 22 pontos, obtida no fator “reações físicas” (itens 2, 6, 12, 15, 17, 19, 21, 24 e 34) ou;
- 2) Nota igual ou maior que 29 pontos, obtida no fator “reações psicológicas” (itens 4, 5, 7, 8, 10, 11, 26, 30 e 31) ou;
- 3) Nota igual ou maior que 21 pontos, obtida no fator “reações psicológicas com componente depressivo” (itens 13, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 32 e 35) ou;
- 4) Nota igual ou maior que 21 pontos, obtida no fator “reações psicofisiológicas” (itens 1, 3, 9, 16, 18, 23, 27 e 33) ou;
- 5) Nota total da escala acima de 79,40 pontos até 99,30 pontos ou,
- 6) Aparecem círculos completamente cheios (pintados) em 7 ou mais itens da escala total (LIPP e LUCARELLI, 2005, p. 54).

Já a fase de exaustão, para as autoras, é a fase mais grave do estresse, quando a criança adoecer fisicamente ou psicologicamente. São considerados os seguintes critérios:

- 1- Nota total da escala acima de 99,30 pontos, independentemente da pontuação nos demais critérios referentes aos diversos fatores do stress (LIPP e LUCARELLI, 2005, p. 54).

Em relação a como devemos interpretar esses agrupamentos de respostas, Lucarelli, (2010, p. 62) diz: “É claro que esses agrupamentos de respostas devem ser interpretados como indicadores a serem avaliados longitudinalmente, servindo para uma atuação clínica profilática”. Através dos resultados, segundo Lipp e Lucarelli (2005), é recomendável que se faça uma análise das fontes internas e externas de estresse, como um complemento da

avaliação, considerando que os fatores ambientais contribuem para manter seu estado atual, bem como seus pensamentos e crenças, pois podem funcionar como estressores para a criança. A avaliação da base ao diagnóstico e a um planejamento do tratamento mais adequado, assim como, averiguar possíveis quadros de comorbidades como depressão, obsessividade e ansiedade.

O teste ESI é um bom instrumento para verificar a existência de um quadro de estresse infantil. Sua análise da sintomatologia, segundo Lucarelli (2010), visa avaliar os itens qualitativamente, juntamente com uma avaliação quantitativa, o que é muito importante para a compreensão do quadro da criança. Mas o diagnóstico preciso do estresse infantil somente pode ser dado por profissionais especializados.

O papel dos pais, dos avós, professores e outros é muito importante para a identificação de um possível quadro de estresse infantil. Devem ficar muito atentos para observar possíveis mudanças físicas, psicológicas ou comportamentais nas crianças, pois, se forem capazes de perceber se elas apresentam a sintomatologia típica do estresse infantil, como já citamos anteriormente, irritabilidade, birra, desatenção, dores abdominais e outros, poderão ajudar a criança e assim diminuir seu sofrimento. Quando se tornar difícil entender o que está se passando com a criança, o melhor a ser feito é procurar um profissional especializado, que irá orientar o adulto de maneira mais adequada.

## **5 PRINCIPAIS DISTÚRBIOS EMOCIONAIS RELACIONADOS AO ESTRESSE INFANTIL**

Parte dos sintomas do estresse infantil, os distúrbios emocionais como a depressão, os distúrbios de ansiedade, o déficit de atenção e a hiperatividade podem estar relacionados ao estresse, contribuindo para uma maior complexidade do caso. Para Malagris e Castro (2010), o estresse na infância afeta não somente a criança como também a família e o ambiente social do qual a criança faz parte. A falta de conhecimento a respeito dos distúrbios e a não percepção dos pais e professores levam ao agravamento do problema.

A depressão se caracteriza por um distúrbio emocional, mas seu diagnóstico em crianças se torna um pouco difícil, pois alguns sintomas estão presentes em outros distúrbios emocionais, como apontam Malagris e Castro (2010, p. 67), “no pânico, no déficit de atenção com hiperatividade, na ansiedade, entre outros”.

Os autores comentam que, para compreendermos o que vem a ser a depressão, é necessário conhecer seus sintomas. Mesmo antes de falar, a criança já pode manifestar depressão, sendo os sintomas expressados pela expressão facial e pela postura corporal, como por exemplo, ao recusar alimentos, apresentar dificuldades de dormir ou ficar apática. Quando maior, a criança pode manifestar a depressão através de dores de barriga, dificuldades em ganhar peso, agressividade e de uma fala desesperançada e sofrida. Para eles, a depressão pode ser explicada de várias formas:

Fatos que ocorrem na vida da criança e que podem ser interpretados como catástrofes, é possível explicar a depressão pelo fato de a criança ter uma visão negativa de si mesma, do mundo e do futuro, o que a torna psicologicamente vulnerável à depressão. A credita-se que esse conjunto de visões negativas seja fruto de um ambiente familiar em que os pais também tenham essas ideias e, assim, transmitam-nas para a criança, pois funcionam como modelos. Nesses casos, a criança sente-se incapaz de atingir seus objetivos, acredita que o mundo não é um bom lugar e que o futuro vai ser um fracasso. Tudo isso vai fazer com que essa criança não tenha motivação pela vida, ficando deprimida (MALAGRIS e CASTRO, 2010, p. 70).

Também para as autoras, muitas vezes a criança apresenta um quadro de depressão por falta de prazer na vida ou por ter sofrido uma perda. Pode ainda apresentar um desequilíbrio bioquímico que a leva a apresentar os sintomas sem um motivo aparente. As gerações atuais de crianças, segundo Malagris e Castro (2010), estão mais propensas ao pessimismo do que a geração de antigamente, sendo um dos motivos a falta de valor moral em famílias desestruturadas. Além disso, estão expostas a programas e filmes agressivos e a pais

estressados pela competição no mercado de trabalho. Essas situações tornam as crianças mais vulneráveis ao estresse e à depressão.

Outra maneira de ajudar a amenizar os sintomas da depressão na criança, de acordo com Malagris e Castro (2010), é ensiná-la a ser mais otimista, um antídoto contra a depressão e o estresse. Os pais tendem a repreender seus filhos de uma maneira muito exagerada, gerando um sentimento de culpa ou vergonha que pode até prejudicar sua autoestima e criar um ambiente hostil. Este, por sua vez, pode causar depressão e estresse, o que irá repercutir contra eles próprios. Para que uma repreensão possa ser feita de uma maneira adequada, é preciso que ela seja otimista e construtiva, gerando na criança responsabilidade e vontade de mudar. Com isso, os pais servem de modelo para seus filhos, e, com pensamentos positivos, ajudam a criança a ter um modelo otimista em casa. Quando a criança está muito deprimida, são recomendáveis medidas mais ativas, como procurar um profissional especializado.

Outro transtorno que está cada vez mais conhecido e discutido é o transtorno de déficit de atenção / hiperatividade (TDAH). As causas não foram claramente esclarecidas, mas podem estar relacionados a causas biológicas, como fatores genéticos. Já outros estudos afirmam que existem causas orgânicas e ambientais. Considera-se que a criança apresenta esse distúrbio se apresentar desatenção, impulsividade e hiperatividade de tal maneira que interfira em seus relacionamentos sociais. Malagris e Castro (2010) apontam que essas características devem ser observadas há pelo menos seis meses, estar presentes antes dos sete anos de idade e aparecer pelo menos em dois contextos, como em casa e na escola. Para poder classificar essas três características é importante conhecer seus componentes.

Podemos definir a desatenção como uma dificuldade frequente de prestar atenção em detalhes de seguir instruções e de terminar atividades escolares ou domésticas, gerando desorganização e levando a criança, segundo Malagris e Castro (2010, p. 80), “a evitar ou a relutar em aceitar tarefas que exigem esforço mental constante, a perder coisas, a ser facilmente distraída com relação ao que acontece à sua volta, parecendo não escutar quando lhe dirigem a palavra”.

Para as autoras, a criança que apresenta um quadro de hiperatividade está sempre correndo, falando ou subindo nas coisas, em lugares que são considerados inadequados, além de apresentar inquietação das mãos e dos pés. Já a criança que apresenta característica de impulsividade, de acordo com Malagris e Castro (2010), tem dificuldades de pensar antes de agir, dando respostas precipitadas, respondendo mesmo sem esperar que a pergunta se complete. A impulsividade está relacionada com a dificuldade de esperar sua vez.

As consequências do TDAH na escola acabam atrapalhando o rendimento escolar da criança que não consegue permanecer sentada durante as aulas, tendo uma caligrafia ilegível, podendo trocar letras, ter dificuldades para terminar os deveres de aula e apresentar um rendimento inferior ao da turma, podendo até ter problemas de relacionamento social.

Muitas pessoas confundem o estresse infantil e o TDAH e acabam rotulando as crianças que estão apenas estressadas. Malagris e Castro (2010) falam da importância de se levar a sério tanto o estresse infantil quanto o TDAH, pois quando a criança está estressada, ela pode ter comportamentos comuns ao TDAH, como se mostrar hiperativa, desatenta e impulsiva.

Devido ao fato de as crianças estressadas apresentarem sintomas comuns ao TDAH, os profissionais podem errar o diagnóstico. Neste caso, é importante que os profissionais dediquem mais tempo à observação, para ter certeza do diagnóstico. A respeito da importância da observação das dificuldades da criança para um tratamento correto, Malagris e Castro (2010) dizem:

Embora se justifique a confusão, ela se mostra muito perigosa, pois, como se sabe, o stress pode ser transitório e estar relacionado a mudanças excessivas ou mesmo a interpretações distorcidas, ao passo que, no TDAH, o problema não é transitório, não sendo consequência de acontecimentos ou de interpretações: geralmente ele não “passa” com o tempo, se medidas específicas não forem empregadas (MALAGRIS e CASTRO, 2010, p. 91).

As autoras acima, ao ressaltarem a importância de um diagnóstico correto, falam a respeito de outro ponto, que é quando a criança recebe um diagnóstico errado. Quando a criança estressada, sem TDAH, recebe tal diagnóstico, recebe ao mesmo tempo um rótulo, que sempre será lembrado, podendo não se livrar mais dele. Mais do que isso, ela então passa a acreditar que realmente tem esse problema e a agir de acordo com esse rótulo recebido. Sendo o estresse comum em crianças com TDAH, Malagris e Castro (2010) ressaltam que:

Muitas vezes a criança está apenas estressada e, embora precise de cuidados especiais, a recuperação é mais rápida e, em geral, não deixa sequelas. Ao mesmo tempo, uma criança com TDAH pode ser considerada como estando apenas estressado, o que pode fazer com que não receba tratamento adequado, e ocasionar uma atitude de passividade por parte dos pais e da escola, atitude esta que pode levar a um agravamento do problema (MALAGRIS e CASTRO, 2010, p. 91).

As dificuldades emocionais mais identificadas nas crianças pelos pais e pelos professores, segundo as autoras, são: a ansiedade excessiva, os medos e as fobias que são mais comuns e mais fáceis para percepção. O que se observa em crianças que têm um desses problemas é que ter uma grande fonte de estresse interna acaba por dificultar sua vida social,

não se sentindo bem para fazer o que qualquer criança faz. As pessoas que convivem com a criança tentam criar estratégias para lidar com ela, mas, sem resultado, acabam gerando situações estressantes tanto para elas quanto para as crianças. O estresse em decorrência dessas dificuldades emocionais aumenta e complica as dificuldades.

A ansiedade, de acordo com Malagris e Castro (2010), é considerada um estado emocional de apreensão, preocupação ou inquietação com relação a uma ameaça potencial. Algumas situações podem aumentar ou dar início à ansiedade, como o ingresso na escola, mudança de casa ou escola, uma doença na criança, nascimento do irmão, entre outros. Os sintomas da ansiedade infantil seriam:

Manifestações fisiológicas (respiração alterada, sofrimento abdominal difuso, rubor, urgência urinária, tremor, distúrbio gastrintestinal), comportamentais (evitação da situação que causa ansiedade, voz trêmula, postura rígida, choro, roer unhas, chupar dedo) e cognitivas (pensamentos autorreferentes negativos, no sentido de estar sendo ameaçado, ferido ou criticado). Frequentemente os sintomas de ansiedade em crianças são variados e confusos, aparecendo, muitas vezes, como queixas somáticas (MALAGRIS e CASTRO, 2010, p. 92).

Conforme as autoras, o medo é visto como uma resposta direta às circunstâncias vividas. O medo, em muitas situações, é considerado como uma resposta adaptativa, nos protegendo dos perigos reais, ocasionando respostas como fugir ou ficar parado, o que depende da situação vivenciada. Podemos considerar que na infância o medo, na maioria das vezes, é transitório e é considerado normal no processo de desenvolvimento. À medida que a criança cresce, seus medos tornam-se mais reais, como quando deixa de ter medo de fantasmas e monstros e passa a ter medos de assaltos, sequestros, da não aceitação por parte dos colegas, entre outros. “Esses medos podem ser a forma que a criança encontra para lidar com mudanças que ocorrem em sua vida” (MALAGRIS e CASTRO, 2010, p. 95).

As decisões tomadas pelas famílias, segundo Malagris e Castro (2010), podem ser responsáveis pela maioria dos medos das crianças, como o medo do fracasso, da crítica, do perigo de morte e outros. A família serve como modelo para o desenvolvimento e a manutenção dos medos infantis. As fobias, de acordo com elas, são medos intensos e irracionais, relacionados a situações específicas, como lugares altos, escuros ou fechados, proximidade de certos animais, viajar de avião, visão de sangue ou feridas e podem também estar relacionadas a fenômenos atmosféricos como trovões, relâmpagos e vendavais. A criança fóbica tem uma persistência no comportamento de evitar aquilo que teme. Isso acaba contribuindo para que ela desenvolva uma baixa autoestima, sentindo-se envergonhada diante dos colegas.

Se a criança frequentemente se expõe as situações temidas, o estresse pode se acentuar, trazendo sérias consequências, como ressaltam Malagris e Castro (2010):

insônia, agitação, dificuldade de concentração, dentre outras. Muitas vezes o problema da criança traz dificuldades para os pais, pois ela não participa de certas atividades. Isso gera angústia na família, que deseja resolver o problema, usando, muitas vezes, métodos que só agravam o distúrbio (MALAGRIS e CASTRO, 2010, p. 97).

Para lidar com crianças que apresentam esses distúrbios, Malagris e Castro (2010) apontam que muitas vezes os pais, querendo ajudar a criança, acabam criando situações que acabam piorando o problema. O meio mais adequado para lidar com essas situações seria a família aprender a lidar com o próprio estresse e, se for necessário, procurar um profissional. Com isso a família poderá ter condições para ajudar a controlar o estresse da criança e também o seu, pela compreensão, pela boa vontade e paciência, levando a criança a lidar com seus medos e ansiedades, aos poucos, sem gerar sofrimentos nela.

Assim, hoje em dia, os distúrbios emocionais estão cada vez mais presentes nas crianças e, por falta de conhecimento por parte dos pais e professores, são negligenciados e a criança não recebe o tratamento adequado. Tanto os professores quanto os pais deveriam ter alguns conhecimentos a respeito desses distúrbios para encaminhar a criança a um especialista, de modo que este possa amenizar o problema, além de esclarecer os pais sobre o assunto, de modo a ajudá-la a controlar o estresse relacionado ao distúrbio apresentado.

## 6 O PAPEL DOS PAIS NA PREVENÇÃO DO ESTRESSE INFANTIL

De acordo com Tricoli (2010), é provável que o acúmulo de exigências e a maturidade precoce contribuam para que ocorra o fenômeno do estresse nas crianças, pois o ingresso cada vez mais cedo na escola, juntamente com o desejo da maioria dos pais de que seus filhos participem de cada vez mais atividades durante o dia podem estar gerando a intensificação do estresse infantil na atualidade. É muito importante a percepção dos pais sobre as mudanças dos comportamentos de seus filhos, é o que aborda Lucarelli (2010):

A percepção dos sinais de estresse na infância poderá auxiliar, sobretudo os adultos que convivem com a criança a melhor compreender os pedidos de ajuda, quando o nível de tensão for insuportável para a fragilidade do organismo infantil (LUCARELLI, 2010, p. 45).

Muito provavelmente, as crianças que apresentaram sintomas de estresse e não tiveram o tratamento adequado poderão ser adultos estressados. Segundo Lipp (2010), é muito importante tratar o estresse na infância ou na adolescência, pois quando o estresse é tratado adequadamente, a criança e o adulto podem desenvolver meios para lidar com as fontes estressoras, podendo até usar o estresse ao seu favor.

Para termos uma vida saudável, é importante um equilíbrio interno. Mas as transformações ocorridas em nossa sociedade e a evolução da tecnologia têm contribuído para um ambiente favorável ao estresse. Para Lipp (2010), mesmo que os pais tenham seus problemas, há como prevenir o estresse da criança, como por exemplo, valorizando-a como ser humano, fortalecendo assim sua autoestima.

Desse modo, uma boa alimentação, a prática de exercícios físicos regularmente e o lazer são considerados mecanismos para prevenção do estresse. Nesta perspectiva, a autora aponta que outro aspecto envolvido na prevenção do estresse infantil é deixar a criança na brincadeira livre ou sem nenhuma atividade a ser feita. A brincadeira é fundamental para o desenvolvimento da criança, pois ela adquire coordenação motora, espírito de equipe. Com os jogos, a criança aprende a perder e também aprende que existem normas na sociedade que devem ser respeitadas. Quando a criança já se encontra estressada, é importante reduzir a pressão e as cobranças sobre ela. Porém, quando se protege em demasia, ela não desenvolve a imunidade ao estresse.

Quando a criança apresenta sinais de que está estressada, cabe ao adulto responsável por ela (educadores, pais, familiares) analisar os vários aspectos de sua formação. O ambiente familiar, a vizinhança e a escola são os principais mecanismos socializadores da criança e os

maiores provedores de situações estressantes. A respeito da superproteção que os pais dão aos filhos, Bignotto (2010) diz:

Em radical oposição ao excesso encontra-se a falta total de responsabilidades. No intuito de proteger seus filhos, muitos pais acabam por impossibilitar que eles aprendam a lidar com responsabilidades. Como se sabe, ter responsabilidade é necessário pra o amadurecimento do ser humano. De modo mais amplo, pode-se considerar que essa atitude dos pais cria um sério problema social, pois o amadurecimento dos jovens é cada vez mais tardio: a falta de responsabilidade é o motivo de muito sofrimento pra os adultos que não aprenderam a assumi-la (BIGNOTTO, 2010, p. 105).

De acordo com Bignotto (2010), não deixar a criança aprender a contornar situações difíceis é extremamente prejudicial, pois quando a criança é sempre tirada pelos pais do apuro, ela não desenvolve habilidades necessárias para lidar com problemas e superá-los, a resiliência. Ressalta ainda que cabe aos pais a responsabilidade de fornecer uma orientação adequada aos filhos para que estes sejam capazes, desde pequenos, de aprender estratégias que lhes possibilitem enfrentar os estresses da vida, tanto no presente quanto no futuro. Pensando na importância do controle do estresse, Lipp, (2010) diz:

O controle do estresse infantil pode redundar em uma sociedade mais produtiva, mais feliz e mais bem adaptada, pois a criança que aprende a administrar o estresse desde a tenra idade será um adulto fortalecido, com maior poder de se socializar, de interagir afetivamente e de produzir, de modo profícuo e criativo, contribuindo, assim para uma sociedade melhor e mais saudável (LIPP, 2010, p. 151).

Devemos pensar sobre a importância de os pais ficarem atentos aos filhos, pois só assim poderão ajudar na identificação de algum comportamento diferente e, a partir desta observação, tomar as atitudes adequadas. É o que diz Lipp (2010) sobre as consequências de quando a criança não aprendeu a lidar com o estresse:

Em ocasiões, a criança que não aprendeu a lidar com o stress poderá tornar-se um adulto fragilizado, altamente vulnerável ao stress e, conseqüentemente, uma pessoa que poderia ser considerada de alto risco com relação à aquisição de várias enfermidades cuja origem é o stress, mas mesmo as crianças mais sensíveis podem aprender estratégias para enfrentar tensões. Essas estratégias ajudam a reduzir a probabilidade de virem a ter problemas ligados ao stress. É fundamental, portanto, que os pais ensinem a seus filhos como lidar com a tensão. Infelizmente, isso se torna difícil para pais que também não sabem como enfrentar stress, pois eles próprios sofrem suas conseqüências. O que temos visto é que pais estressados, em geral, têm filhos estressados, por serem um exemplo negativo. As crianças precisam de um modelo adequado para aprender certas atitudes diante dos problemas da vida. Pais e professores são, portanto, as pessoas prevenção do stress excessivo em crianças (LIPP, 2010, p. 19).

Quando as crianças crescem vulneráveis ao estresse e não recebem o tratamento adequado, podem não lidar muito bem com as mudanças ao longo da sua vida, quando

adultos. Com as mudanças ocorridas em nossa sociedade e com o mercado de trabalho, a autora diz:

Precisamos de adultos resistentes, capazes de pronta adaptação, que possam pensar lógico e não estressante nos momentos mais difíceis de modificações sociais, econômicas, éticas, políticas e filosóficas. Adultos assim foram crianças que aprenderam a lidar com o stress, crianças preparadas para enfrentar as grandes tensões de uma sociedade moderna (LIPP, 2010, p. 36).

A prevenção do estresse infantil deve se iniciar já na primeira infância, quando os pais devem analisar o estilo de educação que estão oferecendo à criança. O estresse deve ser proporcional à idade e ao amadurecimento da criança. Para as autoras Sadir e Lipp (2009), quando não for possível protegê-lo de um estresse excessivo, como no caso de uma morte na família, mudança de cidade, entre outras situações que acabam mexendo muito com a criança, será necessário fortalecê-la, para que possa lidar de forma mais adequada com a situação. É o que Bignotto (2010) diz a respeito do papel dos pais:

Os pais desempenham um papel de grande importância na aquisição de características pessoais por seus filhos. Essas características podem servir como causas em potencial de um stress ou, ao contrário, auxiliá-los a lidar com ele. Isso pode ocorrer por meio da aprendizagem, com os pais, de crenças, ideias e valores que ditam as regras do pensar e do agir da criança nas diferentes situações de seu dia a dia (BIGNOTTO, 2010, p. 102).

Outra medida para a prevenção ao estresse é a de que os pais devem evitar sobrecarregar seus filhos com atividades extracurriculares. Também a autora ressalta que é importante que a criança, além da escola, tenha alguma atividade física de sua vontade. A respeito das responsabilidades em excesso, as crianças que passam a ocupar o lugar dos pais não conseguem brincar e nem conseguem ser crianças, com tantas responsabilidades. Mas muitas vezes vemos o contrário, quando a criança é poupada de responsabilidades por partes dos pais, por acharem que assim os filhos estarão protegidos. Isso gera um problema social, pois assim o amadurecimento de seus filhos é tardio.

A ideia de que uma criança está estressada gera uma sensação de culpa e de responsabilidade nos pais. Segundo Novaes (2010), quando essas crianças são os nossos filhos, essa sensação é tão grande que os pais sem querer não dão muito importância aos sinais do estresse nos seus filhos. Existem situações sobre as quais não temos o controle. Os pais não deveriam se sentir culpados quanto ao estresse de seus filhos, pois todos erram e o mais importante é a intenção de acertar, tentando resolver os problemas e assim minimizando seus efeitos negativos. Os distúrbios causados pelo excesso de tensão emocional, muitas vezes, com o tratamento do estresse, podem se reverter.

As situações que acontecem no dia a dia das crianças podem se transformar em fontes estressoras internas ou externas, que por sua vez podem desencadear um quadro de estresse infantil. De acordo com Bignotto (2010), podemos ressaltar que essas fontes podem ser eliminadas ou amenizadas a depender do papel dos pais na vida da criança e para a educação de seus filhos. É importante ressaltar algumas sugestões que podem ajudar a prevenir o estresse infantil e outras atitudes que podem ajudar a criança a lidar melhor com as situações que podem ser estressantes, ajudando-a a se tornar emocionalmente mais resistente. Logo abaixo vemos sugestões que permitem a verificação da criança resistente ao estresse de acordo com os atributos mencionados a seguir:

- 1) Apresenta um nível adequado de segurança;
- 2) Possui uma autoimagem positiva;
- 3) Consegue se comunicar com os adultos;
- 4) Possui maior abertura para mudanças;
- 5) Não percebe os momentos difíceis da vida como ameaças;
- 6) Sente que seus pais a protegem e a guiam sem protegê-la, sufocá-la ou dominá-la (BIGNOTTO, 2010, p. 120).

Apresentamos a seguir, um conjunto de medidas que os pais deveriam adotar para a ajudar seus próprios filhos:

- 1) Analisar seu próprio nível de stress, pois crianças estressadas muitas vezes possuem pais também estressados.
- 2) Ensinar a criança maneiras adequadas de lidar com seu stress e de aliviá-lo (tais como exercícios de relaxamento e de respiração profunda).
- 3) Enfrentar de maneira adequada e tranquila situações difíceis pelas quais seus filhos podem passar (tais como a morte de alguém querido ou situações de hospitalização e doença).
- 4) Avaliar seu estilo de disciplina, sendo coerente na educação dos filhos.
- 5) Atentar para que as regras verbalizadas sejam adequadas aos comportamentos e atitudes diárias.
- 6) Não utilizar a figura de Deus para impor limites de disciplina, e controlar seu próprio comportamento.
- 7) Evitar discussões e brigas na presença dos filhos e, sobretudo, não utilizá-los como objeto de disputas.
- 8) Cuidar para que a criança tenha responsabilidades adequadas a sua idade e a seu desenvolvimento.
- 9) Verificar se a criança não está sobrecarregada de atividades extracurriculares e, como consequência, não tem mais tempo para brincar.
- 10) Ter cuidado para não superproteger os filhos e, dessa forma, impedi-los de passar pelas situações necessárias a seu pleno desenvolvimento emocional.
- 11) Procurar espaçar as mudanças necessárias à vida de criança.
- 12) Evitar criar mais stress para a criança (BIGNOTTO, 2009, p. 121).

Em vista disso, podemos concluir que cabe aos pais, primordialmente, a responsabilidade de fornecer uma orientação adequada para que a criança consiga aprender estratégias que possam ajudá-la a enfrentar situações estressantes, tanto no presente como

futuramente. Estando assim, preparada para lidar com essas situações, estará fortalecida e se tornará um adulto emocionalmente estruturado.

## 7 A CRIANÇA E A ESCOLA

Atualmente, as crianças estão cada vez mais desenvolvidas, realizando atividades precoces para a idade delas, se comparadas com as crianças de antigamente. Uma questão que poderemos levar em conta para justificar tamanha mudança é no que diz respeito à estrutura familiar. Hoje em dia é muito maior o número de pais que se separam, e há também a necessidade das mães trabalharem fora, assim as crianças começam a entrar em contato com o mundo externo cada vez mais precocemente e acabam se socializando mais cedo com outras crianças por meio de creches e jardins de infância. Este contato com o mundo externo faz com que as crianças se desenvolvam cada vez mais rápido.

O ingresso cada vez mais cedo na escola, associado ao desejo de muitos pais de que seus filhos participem de um número cada vez maior de atividades diárias, pode estar gerando a intensificação do stress infantil na atualidade. (TRICOLI, 2010, p. 123).

O ambiente escolar é, depois da família, um importante meio de ampliar as relações sociais da criança. Assim, para os autores Robles e Moretto (2009), podemos considerar a escola como sendo o primeiro ambiente social em que a criança se insere, ainda bem pequena. A escola é um local repleto de novas experiências, desafios e aprendizagem; portanto, um lugar favorável à elevação do nível de estresse infantil. Na escola, a criança vai continuar seu processo de socialização, mas de forma sistematizada, com mais regras e desafios. O ambiente escolar é muito importante para a criança. Tricoli (2010), diz que:

Outro aspecto que nessa fase é relevante para a criança é o local, pois ela se apega ao espaço físico da escola como fonte de segurança. Portanto, frequentes mudanças de espaço físico podem causar stress e, conseqüentemente, dificuldades de adaptação para a criança (TRICOLI, 2010, p. 126).

Algumas crianças com idade escolar estão sujeitas ao estresse emocional, devido às grandes adaptações que são levadas a fazer durante o seu desenvolvimento, pois, na fase de desenvolvimento infantil, a professora é substituída pela mãe e ainda, segundo a autora, nesta fase de desenvolvimento a criança se apega ao espaço físico das escolas ou creches como uma fonte de segurança.

Cada criança apresenta necessidades específicas de atenção, dependendo da faixa etária em que se encontra. Tricoli (2010) aponta que várias situações dentro do contexto escolar podem ser fontes internas ou externas do estresse infantil, pois durante o tempo em

que a criança fica na escola, ela está convivendo com colegas, professores e outros funcionários. Assim, consideraram a escola como uma fonte externa de estresse.

As fontes internas de estresse são criadas pela própria criança, de acordo com a maneira como enfrenta as situações do dia a dia, ou sua personalidade e suas atitudes. Dentro do contexto escolar, podemos citar um caso de fonte interna de estresse, tendo como exemplo: “uma nota baixa pode não ter nenhum significado para uma criança e, para a outra, ser um grande problema” (TRICOLI, 2010, p. 124).

A autora enfatiza que as crianças em fase de alfabetização precisam de salas amplas e próprias para as atividades a serem desenvolvidas. Devem ser bem iluminadas e oferecer materiais pedagógicos adequados, pois esses fatores podem contribuir para o controle do estresse infantil. Como a criança sente a mudança no ambiente, o mais indicado é que o espaço físico da escola seja adequado às suas necessidades e que seja mais agradável, para que, desta maneira, contribua para a aprendizagem. Hoje em dia há uma cobrança maior nas escolas no que se refere à alfabetização. Assim, para a autora:

Desse modo, a tendência, em algumas pré-escolas, volta-se à estimulação da criança para a leitura e a escrita, para as chamadas “atividades de mesa”, sem considerar a faixa etária e o desenvolvimento neuropsicomotor de seus alunos de forma mais individualizada. Nunca é demais repetir que cada criança tem um tempo específico para seu amadurecimento, tempo este que não pode ser esquecido e que precisa ser respeitado, a fim de que esse aspecto não se torne mais um estressor na vida da criança (TRICOLI, 2010, p. 128)

Um dos problemas mais comuns atualmente, no que diz respeito ao contexto escolar, são as mudanças repentinas e frequentes dos métodos educacionais. Para a autora, essas mudanças prejudicam os educadores a assimilá-las, ocasionando um quadro de estresse nos professores, que acabam não se sentindo preparados para a nova forma da didática, o que acaba dificultando o processo de ensino-aprendizagem.

Para a implantação e aplicação de um método educacional, deve-se considerar, ainda, a identificação com ele, além do preparo e do treinamento. Caso contrário, instala-se um “fãz de conta”: a linguagem pode se transformar, mas o comportamento, não. Um exemplo disso é um professor que se diz construtivista, mas que baseia suas aulas nos livros de educação formal. A incongruência entre a teoria e a prática, assim como o despreparo do corpo docente de uma escola para trabalhar com um novo método passam a ser mais uma fonte geradora de stress na vida dos alunos (TRICOLI, 2010, p.128).

Assim, como vimos anteriormente, cada criança tem um tempo específico para seu amadurecimento, sendo um tempo que deve ser respeitado e não esquecido, sendo um meio de não criar mais uma fonte de estresse na criança. Ainda para a autora, é importante considerar a subjetividade de cada criança, pois pode ocorrer, em alguns casos, dessas

crianças se sentirem pressionadas a produzirem o que não estão preparadas e assim ficarem desmotivadas, por não conseguirem resolver as tarefas que lhes está sendo solicitada.

Cabe a equipe administrativa e pedagógica uma reflexão mais profunda quanto à sua proposta educacional, aos seus objetivos, à formação e ao preparo da equipe de educadores, aos materiais pedagógicos disponíveis e, principalmente à adequação da escola à clientela (TRICOLI, 2010, p. 129).

Podemos perceber que perante os diversos fatores já mencionados neste trabalho como sendo causadores de estresse, a escola é umas das instituições que influenciam diretamente as crianças. Pois, juntamente com o estresse elevado, a criança pode apresentar também dificuldades de aprendizagem, dificultando assim seu rendimento escolar.

As consequências psicológicas podem ser facilmente detectadas no ambiente escolar. Problemas como mostrar-se agressiva, desobediente e desorganizada refletem diretamente no desenvolvimento intelectual das crianças. Problemas interpessoais também podem aparecer, uma vez que, a criança torna-se irritadiça, hostil e desanimada (ROBLES e MORETTO, 2009).

O estresse causa problemas escolares nas crianças, que não conseguem se concentrar, causando problemas de memória e tendo uma imensa dificuldade de desenvolver um raciocínio abstrato. É comum as crianças se mostrarem agressivas, apáticas e desinteressadas e seus cadernos tendem a ser desorganizados, dificultando ainda mais o estudo, Lipp (2010). Tricoli (2010) nos diz que, por mais inteligente e esforçada que a criança seja, em uma crise de estresse não irá bem na escola, pois os sintomas não são compatíveis com um bom desempenho escolar.

Para Lucarelli (2010), quando a criança ingressa em uma escola, é fundamental verificar as características deste aluno, visando a melhor proposta educacional da escola. É importante que a criança esteja se sentindo bem no ambiente escolar, pois é ali que ela vai desenvolver seus comportamentos e habilidades. Assim, a autora vai dizer:

Com relação ao ingresso em uma escola e à adaptação da criança a ela, é muito importante que pais e profissionais estejam sempre atentos, pois, embora haja situações em que a dificuldade é realmente da criança, há outras em que de fato pode estar ocorrendo um problema na escola. Sendo assim, é muito importante ter cuidado e atenção, pois um aluno estigmatizado terá todo seu potencial desperdiçado (TRICOLI, 2010, p. 130).

Na atualidade, o professor tem um papel importante como facilitador e promotor do bem - estar e do desenvolvimento da criança. Hoje os professores, além de ensinar, acabam tendo uma função que acumula a responsabilidade no que se refere à educação e formação da

criança, o que muitas vezes é delegado, pelos pais, para a escola. A autora enfatiza a importância do professor:

A peça-chave da equipe escolar é o professor, que surge como modelo para o controle do stress ou como sua fonte geradora. A postura e as atitudes do professor devem ser bastante flexíveis, variando de acordo com sua clientela. Um professor de pré-escola necessita de uma postura mais maternal, acolhedora e extremamente afetiva, pois sua função acaba sendo a de substituir a mãe: ele dá regras, impõe limites, troca fraldas, dá mamadeira, estimula diretamente o desenvolvimento e as aquisições da vida diária da criança (TRICOLI, 2010, p.132).

Os pais e professores têm um importante papel na saúde mental da criança, sendo que “a criança precisa ser respeitada de acordo com a sua faixa etária e seu processo de amadurecimento, para que não se sinta sobrecarregada e impotente diante de muitas responsabilidades e cobranças para as quais não está preparada” (TRICOLI, 2010, p. 146).

No caso de dúvidas, diante de problemas com que a escola não saiba lidar, “o pai ou professor devem solicitar a avaliação de um psicólogo clínico, especializado em stress, pois ele poderá realizar um diagnóstico diferencial e assim ajudar a criança, os pais e os professores” (TRICOLI, 2010, p. 147).

Portanto, podemos perceber que a forma pela qual a criança encara seu estresse vai determinar suas tensões na vida adulta. Se a criança conseguir lidar bem com as questões do seu dia a dia, se esse meio não lhe cobrar a necessidade de exibir uma postura ou resistência acima de sua capacidade de lidar com aquela situação, provavelmente ela vai crescer sendo um adulto mais competente no manejo do estresse. É importante o tratamento do estresse infantil para a criança ter uma vida equilibrada e saudável. Por outro lado, se as causas do estresse não forem tratadas adequadamente, as crianças terão maior probabilidade de se tornarem adultos fragilizados e estressados, afetando também a saúde, independentemente da idade.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa bibliográfica realizada neste trabalho, pode-se concluir que o estresse pode afetar também crianças, em qualquer idade, influenciando de maneira significativa seu desenvolvimento. São muitos os fatores que podem provocar o estresse infantil, então é fundamental que os pais acompanhem seus filhos de perto, fiquem atentos a cada mudança de humor, de comportamento e mesmo de saúde, sem motivo aparente, pois pode ser sintoma de estresse.

O estudo revelou que o estresse infantil pode muitas vezes passar despercebido, causando indisposições às crianças e vir a afetar o seu comportamento escolar. Desta forma, acredita-se que pais e professores desempenham um papel fundamental na vida da criança, pois cada uma delas é única. Portanto, o limite de tolerância e o ritmo de aprendizagem são diferentes para cada uma e devem ser respeitados.

O diálogo é o método recomendado aos pais e professores, em qualquer situação, como uma forma de carinho e atenção no combate do estresse infantil. Porém, é indispensável a avaliação de um psicólogo clínico especializado em estresse, pois ele poderá realizar um diagnóstico diferencial e assim ajudar a criança, os pais e os professores. Neste sentido, é importante que haja novas pesquisas tanto de diagnóstico quanto na área de intervenção e prevenção do estresse infantil, para, a partir dos sintomas identificados, se desenvolverem estratégias de ação que favoreçam mudanças.

E por fim, pelos estudos pôde-se concluir também que o controle do estresse infantil favorecerá mudanças na vida humana, pois a criança que aprende a administrar o estresse desde nova se tornará um adulto menos vulnerável, mais fortalecido, com maior autoestima, maior poder de se socializar, de interagir efetivamente e de produzir, contribuindo assim para uma sociedade mais produtiva, mais feliz e melhor adaptada.

## REFERÊNCIAS

- BIGNOTTO, M.M. **A eficácia do treino de controle do stress infantil**. 119 f. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia do Centro de Ciências da Vida - Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC), São Paulo, 2010.
- BIGNOTTO, M.M. O Papel dos Pais na Prevenção do Stress Infantil In: **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções**. 6ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 2010.
- CAIROLI, P. A Criança e o Brincar na Contemporaneidade. **Revista de Psicologia da IMED**, vol.2, n.1, p. 340-348, 2010. Disponível em: <http://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/viewFile/45/45>
- LEMES, S.O, FISBERG, M, et al. Stress infantil e desempenho escolar – avaliação de crianças de 1ª a 4ª série de uma escola pública do município de São Paulo. **Estudos de Psicologia**, PUC – Campinas, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v20n1/a01v20n1.pdf>>. Acesso em: 15 de set. 2014.
- LIPP, M. E. N. (org.). **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções**. 6ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 2010.
- LIPP, M.N; LUCARELLI, M. D. M. **Escala de Stress Infantil (ESI)**. São Paulo. Casa do Psicólogo, 2005.
- LIPP, M.N et al. O Estresse em Escolares. **Psicologia Escolar e Educacional**, V. 6, n. 1, p. 51-56, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v6n1/v6n1a06.pdf>> . Acessado em: 08 de maio. 2014.
- LIPP, M.N. O que eu tenho é stress? De onde ele vem? In: **O estresse está dentro de você**. São Paulo: Editora Contexto, 2000, p. 10-18.
- LIPP, M. **Instituto de Psicologia e Controle do Stress**. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress/>>.. Acesso em: 5 de out.2014
- LUCARELLI, M. D. M. O Diagnóstico do Stress Infantil. In: **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções**. 6ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 2010.
- MALAGRIS, L.E.N; CASTRO,M.A. Distúrbios Emocionais e Elevações de Stress em Crianças. In: **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções**. 6ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 2010.
- NOVAES, M. Prólogo. In: **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções**. 6ª ed. Campinas, SP: Papyrus, 2010.
- PINHA, A.P; HOFFIMANN, W. **Escala de stress infantil – ESI**. Disponível em: <http://ebookbrowse.net/escala-de-stress-infantil-pptx-d236116073>. Acesso em: 23 de set. 2014.

ROBLES, H. S.M; MORETTO, M.S. **Estresse infantil: Relações com o contexto escolar, família e sócio-cultural.** Disponível em:  
<<http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=1130>>. Acessado em: 5 de out. 2014.

SADIR, M.A; LIPP, M.N. As fontes de estresse no trabalho. **Revista de Psicologia da IMED**, vol.1, n.1, p. 114-126, 2009 *apud* LIPP, M.E.N.(org). **Como enfrentar o stress.** 5.ed.São Paulo: Ícone,1998. Disponível em:  
<<http://www.seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/viewFile/16/16>>. Acesso em: 25 de jun. 2014.

TRICOLI, V. A. C. A Criança e a Escola. In: **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções.** 6<sup>a</sup> ed. Campinas, SP: Papyrus, 2010.

TRICOLI, V. A. C; BIGNOTTO, M.N. Aprendendo a se estressar na infância. In: M.N. LIPP, (Org.). **O estresse está dentro de você.** São Paulo: Editora Contexto, 2000, p. 115-126.