

INCIDÊNCIA DE ESTRESSE INFANTIL EM UMA ESCOLA DA REDE PRIVADA DE TERESINA

Ivoneide Rodrigues

INTRODUÇÃO

Por muito tempo fora colocado que as crianças não eram acometidas de estresse, o que acabava por as mesmas não serem tratadas de forma devida, sendo o problema confundido com outro. Hoje se sabe que a criança estressada, dependendo da circunstância, pode: lutar, fugir ou ficar paralisada, prejudicando, com isso, suas atividades, como a escolar, obtendo um fraco desempenho.

Portanto, o que leva crianças serem acometidas de estresse? Quais as conseqüências para a vida escolar desta criança?

Diante desta problemática temos como objetivo investigar o comportamento de crianças com estresse, alunas da 2ª série do Ensino Fundamental de uma escola da rede privada de Teresina-PI, para que possa ser traçado o perfil da criança estressada no ambiente escolar; analisar o grau de percepção em que os pais e os professores têm em detectar que a criança está estressada ou com sintomas de estresse; salientar as conseqüências deste estresse para o futuro da criança e sugerir como pode ser tratado o problema entre os atores: escola, família e criança.

O ESTRESSE INFANTIL

O estresse é compreendido pela maioria das pessoas como uma forma de extrema emoção, que pode exercer uma enorme influencia no comportamento humano. É um estado de tensão do organismo, que se vê obrigado a se mobilizar por inteiro para enfrentar uma nova situação.

Portanto, o estresse é, em geral, uma reação do organismo diante de situações ou muito difíceis ou muito excitantes, que podem ocorrer em qualquer pessoa, independentemente de idade, raça, sexo ou situação sócio-econômica.

O estresse infantil é pouquíssimo conhecido, sendo bastante difícil encontrar pesquisa sobre o assunto, tanto no Brasil como no exterior. Nos Estados Unidos, David Elkind foi um dos pioneiros nos estudos sobre crianças e o stress que pode ocorrer quando apressamos seu crescimento normal (LIPP, 2004, p18).

Lipp e Romano concluíram que o estresse infantil assemelha-se ao do adulto em vários aspectos, como também as reações de estresse englobarem, como no adulto, transformações psicológicas, físicas e químicas no organismo, podendo provir de fontes internas ou externas (as quais serão citadas a seguir) (LIPP & ROMNO, 1987 apud GOMES & BOSA, 2004).

CAUSAS

O estresse infantil pode ser de origens diversas como: doenças, internações hospitalares, obesidade, excesso de atividades, separação dos pais, morte na família, ou perda de estimulação, mudanças de cidade, ou escola, estupro, quando enfrenta uma discussão com um colega de classe ou mesmo quando leva “bronca” do professor ou dos pais. Mas uma das principais causas do estresse nas crianças por incrível que pareça são os pais.

Os pais estressados costumam transferir as cobranças que recebem do ambiente de trabalho aos filhos. Na tentativa de tornar os filhos competitivos para o futuro mercado de trabalho, eles sobrecarregam nas atividades extras escolares, isso pode estressar a criança provocando comportamento de agressividade e rebeldia, promovendo o desrespeito a pais e professores ou mesmo deixá-la apática e desmotivada (LIPP, 2004, p.124).

Outros fatores contribuem para o aumento do estresse infantil, como a permissividade sexual, a maturidade e a independência precoce, bem como a vontade dos pais de que os filhos participem de um número maior de atividades diárias (LIPP, 1991, p.16).

A melhor forma de evitar o estresse é descobrir os fatores que estão prejudicando a criança, que muitas vezes não se trata de um único fator, mais vários. Os pais devem procurar participar do dia-a-dia da criança e se sensibilizar melhor da presença do stress, procurando as

causas eliminando-as sempre que possível, pois o estresse pode provocar danos psicológicos graves quando elas se tornarem adultos.

As causas mais frequentes de estresse infantil, segundo Novaes são:

- Disfunção familiar, separação ou abandono dos pais.
- Mudança da casa, cidade ou escola.
- A chegada de um novo irmão.
- Dificuldades de adaptação social.
- Morte de algum parente.
- A competitividade e a exigência nas escolas (NOVAES, 2006, p.02).

Além disso, pesquisas revelam que o estresse a criança pode estar relacionado a fatores internos e externos, da mesma maneira que ocorre com adultos.

Os fatores internos referem-se às características de personalidade, pensamentos e atitudes da criança, diante de várias situações que ela precisa enfrentar na vida. Assim sendo, o estresse pode ser criado por ela própria de acordo com sua maneira de perceber a si e o mundo ao seu redor.

Já as fontes externas de estresse na criança são devidas às mudanças significativas ou constantes, são certos acontecimentos na vida da criança que exigem muito dos mesmos.

PREVENÇÃO

Durante o desenvolvimento intelectual, emocional e afetivo, a criança se confronta com momentos em que a tensão de sua vida alcança níveis muito altos, às vezes ultrapassando sua capacidade ainda imatura para lidar com situações de conflito. Se os adultos ao seu redor responderem às tensões da vida com ansiedade e angústia, a criança aprenderá a agir assim também; mais tarde, quando confrontada com fatores causadores de estresse, ela terá tendência imediata a se sentir angustiada e ansiosa.

Diante disso, é necessário que o adulto responsável pela criança esteja atento para tomar providências quando a mesma estiver sofrendo de um estresse demasiado. Segundo os estudiosos pesquisados, como Lipp (2004), Medeiros (2006), Posternak (2006) e Volpi (2006), para que haja uma prevenção do estresse infantil, os pais precisam cuidar do seu próprio estresse, para servirem de modelo para os filhos, pois crianças tendem a copiar o comportamento dos pais.

SINTOMAS

O estresse, como qualquer outro problema de saúde possui alguns sintomas, os quais são descritos pela literatura especializada e pode estar envolvido na origem de vários distúrbios, tanto físicos quanto psicológicos.

Tabela 1: Sintomas do estresse por faixa etária

Menores de cinco anos	Entre cinco e onze anos
<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidade • Choro mais usual • Desejo de estar sempre nos braços • Pesadelos • Medos excessivos: à escuridão, aos animais ou de ficar sozinho • Mudanças no apetite • Dificuldades na fala • Retorno a comportamentos infantis já superados, como: urinar na cama ou chupar o dedo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidade • Agressão • Choros • Necessidade de chamar a atenção dos pais competindo com os irmãos • Apresentar dores físicas sem existir doenças • Afastamento dos colegas

Fonte: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress2a.html>.

Tabela 2: Sintomas físicos e psicológicos

Psicológicos	Físicos
<ul style="list-style-type: none"> • Terror Noturno • Introversão súbita • Medo excessivo • Agressividade ou impaciência • Choro excessivo • Pesadelos • Ansiedade • Dificuldades interpessoais • Desobediência inusitada • Depressão e desânimo • Hipersensibilidade • Insegurança 	<ul style="list-style-type: none"> • Dor de barriga • Diarréia • Tique nervoso • Náuseas • Hiperatividade • Enurese noturna • Gagueira • Tensão muscular • Ranger os dentes

Fonte: LIPP, 1991, p.59.

É necessário considerar que nenhum desses sintomas isolados pode ser interpretado como comprovação de que a criança tem estresse; é necessário verificar se vários destes sintomas, de repente, começam a ocorrer, ou seja, não poderão estar isolados, pois o conglomerado de sintomas é tido como base para o diagnóstico de estresse infantil.

Quando os sintomas do estresse infantil não são diagnosticados, pais e professores menos avisados irritam-se com a criança que, “passa a fazer manha, a ser agressiva ou a ter um desempenho escolar medíocre”. A atitude dos adultos, segundo a mesma autora, “de

cobrança”, tende a “agravar a situação, pois se torna mais uma fonte de estresse para uma criança já confusa e estressada, que não entende o que se passa em seu organismo” (LIPP, 2004, p.31).

Normalmente, o estresse infantil é primeiramente suspeitado quando começam os problemas de adaptação na escola. Uma criança estressada pode se tornar, no futuro, um adolescente depressivo, com dificuldades de adaptação e baixa auto-estima.

Se o estresse chega a passar despercebido pelos pais e não é tratado corretamente, corre-se o risco de que se desenvolva outro tipo de patologias associadas, como a depressão. Isto pode ser evitado se os pais tiverem tempo de olhar com calma o seu filho, diante da realidade em que se vive hoje, a escola tem um papel fundamental, muitas vezes, cabe aos professores a identificação dos sintomas e alertar os pais.

CONSEQÜÊNCIAS

O estresse infantil é muito semelhante ao estresse do adulto, e quando em excesso pode gerar sérias conseqüências, podendo gerar traumas significativos e até mesmo desencadear sérias doenças sejam físicas ou emocionais.

Zular (*apud* Rezende e Pinto, 2006), compara o estresse em crianças como mais grave do que em adultos, pois seus mecanismos de defesa não estão sedimentados. Completa afirmando que um adulto costuma justificar situações desagradáveis racionalmente, mas o mesmo não acontece com a criança; o que faz com que o estresse infantil necessite de atenção para que não piore as condições físicas e psicológicas da, trazendo conseqüências graves para o seu futuro.

Portanto, a criança deve aprender a lidar com o estresse, caso contrário tornar-se-á um adulto fragilizado, altamente vulnerável ao estresse e, conseqüentemente, uma pessoa que poderia ser considerada de alto risco com relação à aquisição de várias enfermidades cuja origem é o estresse.

A ESCOLA E O ESTRESSE

Diante do discutido nos tópicos anteriores, nota-se que o excesso de atividades e o ambiente escolar podem ser causas desencadeadoras de estresse em crianças.

Algumas crianças em idade escolar estão sujeitas ao estresse emocional devido às grandes adaptações que são levadas a fazer durante o seu desenvolvimento. Nem todas as crianças, no entanto, submetidas ao mesmo nível de tensão emocional, desenvolvem sintomatologia do estresse. A busca por mecanismos defensivos, psicologicamente adaptativos, que protegem estas crianças torna-se tão importante quanto à busca por fatores estressantes que devem ser modulados na prevenção do problema. Como o estudo do estresse infantil é ainda escasso, necessário se torna inicialmente identificar condições que poderiam estar contribuindo para o desenvolvimento do estresse em crianças.

As múltiplas etapas de desenvolvimento intelectual, emocional e afetivo trazem consigo a oportunidade do indivíduo desenvolver seu potencial genético, porém estas etapas são também assinaladas por inúmeras situações geradoras de tensão, muitas vezes incapacitantes para as crianças e para o seu frágil mecanismo de combate ao estresse, por exemplo, o ingresso na escola.

Como apontado por Tricoli (2000 *apud* LIPP, 2004, p.125), atualmente, com a necessidade das mães trabalharem fora, as crianças estão indo às escolas cada vez mais cedo. Com essa mudança na organização das atividades familiares, a escola passou a ser o primeiro ambiente social em que a criança se insere, ainda bem pequena fora da família. Deste modo, a professora atualmente acumula com a função de ensinar, a responsabilidade no que se refere à educação e formação da criança, a qual muitas vezes os pais delegam para a escola. A professora passa a ter um papel de relevância ainda maior do que o dos anos passados.

A maior dificuldade para o exercício deste papel que a sociedade está atribuindo aos professores é que o seu estresse ocupacional atinge índices elevados (REINHOLD, 1996 *apud* LIPP, 2004, p.78) e neste estado ele, muitas vezes, não possui condições emocionais para lidar com o estresse dos alunos (TRICOLI, 2000 *apud* LIPP, 2004, p.126). É possível também que o estresse do professor, em algumas situações, possa se tornar uma fonte de estresse para seus alunos (LIPP, 1998, p.48).

Quando a criança ingressa na escola apega-se ao adulto a quem a mãe entrega em confiança, assim o professor passa a ser o ponto de referência desta criança. Portanto é de grande importância que o professor saiba lidar com seu próprio estresse para que não se torne fonte de estresse de seus alunos, além de saber diferenciar seus alunos, ou seja, ter consciência

de que eles são diferentes e que cada um tem seus momentos, evitando a cobrança excessiva e comparações com os demais colegas de classe.

O professor, portanto, surge como modelo para o controle do estresse ou como sua fonte geradora. A postura e as atitudes do professor devem ser bastante flexíveis, variando de acordo com sua clientela, pois é muito difícil trabalhar educação quando não há identificação entre o professor e sua clientela.

É preocupante o fato de que estudo demonstre que crianças estressadas apresentem uma perda de 13% de suas habilidades nas escolas. Sendo, portanto, o educador detentor de grande conhecimento o mesmo possui papel relevante na orientação com familiares sobre crianças estressadas. Daí a importância de saber conceituar estresse, conhecer suas possíveis fontes para ampliar a compreensão do que se deve observar para atribuir a uma criança um quadro de estresse.

PRÁTICAS OBSERVADAS NUMA ESCOLA DA REDE PRIVADA DE TERESINA

Foram utilizadas neste trabalho, as técnicas de observação e questionários, por serem as mais indicadas neste tipo de investigação. Dessa maneira, foi possível captar importantes informações sobre o tema.

No contato com o Instituto Meng de Ensino procurou-se proceder à pesquisa de forma interativa com todos os envolvidos, o que permitiu não somente o diálogo informal, como também, a compreensão da fala dos sujeitos em sua ação.

Através desta, foi verificado que dentro do espaço escolar investigado, não se procede à prática de uma metodologia inovadora, incluindo o problema da falta de formação continuada dos professores, como também a carência de material adequado para este tipo de modalidade de ensino.

Para obtermos tais resultados, optamos por realizar uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo a partir de questões fechadas sobre o tema. Os questionários foram efetuados de forma sucinta, facilitando a identificação dos tópicos considerados relevantes. A aplicação dos questionários foi feita de forma individual, onde os mesmos responderam, sem interferência da pesquisadora.

Para selecionar a amostra a ser pesquisada, utilizou-se 50% dos alunos matriculados na 2ª série de ensino fundamental do Instituto Meng de Ensino, que representa o número de 27 alunos, que atenderam os seguintes critérios de seleção: Ser de ambos os sexos; Estar

estudando na 2ª série; Aceitar participar da pesquisa; Os pais assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido, observando a resolução 196/96 do Ministério da Saúde que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos.

Além dos questionários e entrevista nos utilizamos da observação do andamento do programa no dia-dia escolar.

Foram feitas estatísticas descritivas (frequências e percentuais) das respostas às questões. Para a apresentação dos resultados obtidos com os questionários, utilizou-se o método analítico.

A coleta de dados ocorreu de forma interativa com os sujeitos envolvidos no estudo, sendo importante destacar que, os mesmos foram esclarecidos da natureza deste trabalho, o que propiciou um clima de confiança, respeito e cooperação por parte dos atores sociais. Isto foi significativo à medida que facilitou o processo investigativo, proporcionando assim, lisura nas informações coletadas.

Os questionamentos feitos com os atores ocorreram de maneira natural, expondo realmente o que pensavam em relação às indagações a eles direcionadas, percebendo-se segurança em relação às respostas solicitadas, decorrendo daí, a facilidade para realização do trabalho e em relação às observações junto ao universo pesquisado, foi registrado tudo o que foi considerado importante para o desenvolvimento deste trabalho. Todo o material coletado serviu de base para análise e produção desta pesquisa.

A amostra do estudo, segundo a faixa etária foi distribuída em três grupos: de 7 a 8 anos, de 8,5 anos a 9,5 anos e de 10 a 11 anos, para que se pudesse estabelecer uma caracterização dos alunos pesquisados. Verificou-se uma preponderância de alunos na faixa etária de 7 a 8 anos.

Este resultado, apresentado desta forma, já era esperado, uma vez que esta faixa etária é determinada para a série pesquisada, além de se tratar de uma escola da rede privada, onde não há um número de repetência e desistência alto.

Merece ser ressaltado que apesar de ser considerada mínima a representação de alunos fora da faixa etária de 7 a 9,5 anos demonstra uma caracterização de um alunato com dificuldades escolares ou até mesmo fracasso escolar.

Analisando a distribuição do sexo, verifica-se que a amostra teve uma predominância do sexo feminino, mesmo assim, há uma pequena diferença entre os gêneros.

Estes dados evidenciam o que já foi afirmado na revisão da literatura de que estresse é uma reação do organismo diante de situações ou muito difíceis ou muito excitantes, que pode ocorrer em qualquer pessoa, independente de idade, raça, sexo e situação econômica.

Com relação à identificação de sinais significativos de estresse, na amostra 27 alunos, destes 8 (30%) apresentaram sinais significativos de estresse infantil, enquanto que 19 (70%) alunos não apresentaram sinais significativos.

Esse resultado preocupa devido ter um grande significado, pois analisado com relação à população que não apresentou os sinais e sintomas significativos de estresse infantil é praticamente a metade desse resultado.

Dentre os alunos que apresentaram sinais significativos de estresse infantil, por gênero, 5 (62,5%) são do sexo feminino e 3 (37,5%) são do sexo masculino, conseqüentemente, há uma prevalência do sexo feminino que apresentou sinais e sintomas significativos de estresse infantil. Este resultado corrobora o estudo de Lipp, quando cita a pesquisa de Sandra Calais, onde a maior prevalência de sintomas de estresse é entre pessoas do sexo feminino.

De acordo com a faixa etária a maioria dos alunos com sinais significativos encontrava-se na faixa etária de 8,5 a 9,5 anos (62,5%). Para classificar os sinais utilizou-se um teste das reações físicas, psicológicas, psicológicas com componente depressivo e psicofisiológicas proposto por Lipp (1998).

Há de se destacar que dos 8 alunos que apresentaram sinais e sintomas de estresse infantil apenas 3 alunos demonstraram propensão à preocupação excessiva, o que significa um indício de vulnerabilidade a obsessividade. Com relação à vulnerabilidade para somatização foi identificado apenas 1 aluno da escola.

Para melhor entendermos a vulnerabilidade, uma pesquisa realizada pelo Dr. George Everly, citado por Lipp (2004), mostra que algumas pessoas possuem uma hiperatividade fisiológica em face de demanda psicossociais que resulta na produção excessiva de catecolaminas, testosterona e cortisol, o que tornaria essas pessoas mais vulneráveis.

A partir dos resultados deste estudo podemos inferir que os alunos da escola, guardada as devidas proporções, apresentam sintomas de estresse infantil. Esse estresse segundo a literatura, ocorre quando a criança não consegue desenvolver uma reação de adaptação do organismo ao estresse, surgindo às doenças e, conseqüentemente, sintomas psicológicos e físicos, os quais devem ser tratados de forma preventiva e curativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciar este trabalho, tínhamos como objetivo elaborar um estudo sobre as causas e conseqüências do estresse infantil e as possibilidades de intervenção clínica.

Para isto utilizou-se o Inventário de Escala de Estresse Infantil (ESI) nas crianças da amostra.

Este estudo obteve nos seus resultados um número de oito alunos que apresentaram sinais e sintomas de estresse infantil.

Não ocorreu identificação das causas que originaram os sintomas de estresse infantil na população estudada, mas a literatura revela que essas causas são brigas com os pais, separação e divórcio, mudança de escola, mudanças bruscas, morte ou doença na família, atividades e responsabilidades em excesso, a exigência e/ou rejeição dos colegas, a disciplina vista como confusa por parte dos pais, dentre outras que são praticamente permanentes na vida de qualquer criança, por conseqüência dos pais possuem uma agenda superlotada, mostrando que a presença dos pais está reduzida e para encobrir a falha fazem com que os filhos tenham a mesma agenda lotada, sobrecarregando as crianças de atividades extraclasse.

É necessário ressaltar que a escola teve uma freqüência de 30% dos alunos com sinais e sintomas significativos de estresse infantil, o que é preocupante, por diversos motivos discutidos durante os resultados dos dados, principalmente quando se refere a faixa etária, as condições socioeconômicas, o ensino, o número de alunos na classe dentre outros motivos.

Na ponderação dos resultados pudemos constatar alguns dados relevantes:

- 1) A avaliação é possível e pode fornecer dados valiosos em relação aos alunos;
- 2) Nem sempre a criança com sintomas clássicos de estresse encontra-se na faixa de indivíduos com sinais significativos e outras que aparentemente não apresentam os sintomas, superam os níveis aceitáveis de estresse;
- 3) A escola é uma das principais fontes estressoras e que, sem o envolvimento desta, dificilmente haverá a remissão dos sintomas.

Pôde-se observar que quando a criança é reforçada positivamente em relação aos seus ganhos e atitudes em sua rotina, mostra-se mais confiante quanto seu poder de realização. Isto se dá também com a percepção de que a família está envolvida diretamente com suas dificuldades.

A criança que percebe uma mudança de atitude, principalmente dos pais, onde estes passam a valorizar seu “ser”, e não tanto seus “feitos” sentem-se mais segura para enfrentar suas crises, aumentando sua capacidade de atuação no mundo.

Além disso, acredita-se que as orientações à família e à escola devam ser aperfeiçoadas, a fim de que se possa visar uma melhora na qualidade de vida dos alunos, através de um funcionamento harmonioso de suas funções físicas, psíquicas e sociais.

Os pais e professores têm uma contribuição única na formação da resistência ou da vulnerabilidade ao estresse infantil, pois é através dos ensinamentos que de alguma forma, seja direta ou indiretamente, se forma certas características pessoais que poderão vir tanto servir de fontes geradoras de estresse como auxiliá-lo a adquirir estratégias que facilitem o manejo do estresse, em qualquer idade.

Enfim, o presente trabalho não pretende esgotar o assunto em questão, mas sim ser um dado a mais para futuro estudos sobre Estresse Infantil.

Por fim, acreditamos que os cuidados dos pais com o controle do estresse infantil, juntamente com todos os profissionais que estão envolvidos com a educação das crianças, possam levar a uma sociedade mais produtiva, mais feliz e mais bem adaptada.

REFERÊNCIAS

GOMES, Vanessa Fonseca e BOSA, Cleonice. Estresse e relações familiares na perspectiva de irmãos de indivíduos com Transtornos Globais do Desenvolvimento. **Estudos de Psicologia**, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n3/a/8v09n3.pdf>. Acessado em: 22 jul. 2006.

LIPP, Marilda. E. Novaes. *et al.* **Como enfrentar o stress infantil**. São Paulo: Ícone, 1991.

_____. **O stress está dentro de você**. São Paulo: Contexto, 1999.

_____. **Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções**. São Paulo: Papyrus, 2004.

LIPP, Marilda. E. Novaes. & LUCARELLI, M. D. M. **Escala de stress infantil (ESI) – manual**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.

NOVAES, Marilda. **Infância adultizada**. Disponível em: <http://www.educational.com.br/entrevistas>. Acessado em: 23 jul. 2006.

REZENDE, R. e PINTO, T. R. **Criança também sofre**. Disponível em: <http://www.estado.estadao.com.br/suplementos/fem/2001/02/17/fem007.html>. Acessado em: 21 jul. 2006.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 2004.