

O STRESS INFANTIL

Marilda Novaes Lipp*
Ana Silvia F. Romano **

RESUMO

Este trabalho apresenta o conceito de stress em crianças e adolescentes. É feita uma revisão dos sintomas e da etiologia do fenômeno, dividindo as causas em internas e externas. É sugerido que alguns medidores podem ser de auxílio na prevenção do stress infantil e recomendações são feitas quanto a como elaborar um plano de controle do stress em crianças.

Stress é a denominação dada a um conjunto de reações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que o excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz. Esse conjunto de reações, de acordo com Everly e Rosenfeld (1981), contém elementos psicológicos e físicos, que promovem rápidas e profundas modificações químicas no corpo e resultam em uma quebra acentuada da homeostase interna do organismo. Em muitas situações, reações físicas refletem reações psicológicas (Luborsky et alii, 1973), mas nenhuma reação provoca a união tão completa entre fatores emocionais e fisiológicos como a que se chama de "resposta de stress" (Lipp, 1984).

Todos, independente do sexo, idade, ou raça, estão sujeitos às reações do stress já que essas têm na realidade, como função básica, a preservação da vida. Quando o ser humano se depara com um estressor, como, por exemplo, um perigo em potencial, seu cérebro, através do hipotálamo, ativa o sistema nervoso simpático e a glândula pituitária, imediatamente,

(*) Pós-Graduação em Psicologia - PUCCAMP.

(**) Mestranda - Instituto de Psicologia - PUCCAMP.

aciona a liberação de adrenalina por parte das glândulas supra-renais. Concomitantemente, a estimulação do hipotálamo produz uma série de reações emocionais. Como consequência do aumento do nível de adrenalina no corpo o coração é estimulado, os músculos ficam tensos e o organismo entra em estado de alerta para se proteger do perigo percebido. Neste momento as atividades vegetativas controladas pelo sistema nervoso parassimpático são inibidas. A pessoa fica, então, psicológica e bioquimicamente, preparada para o que Cannon, em 1932, identificou como uma reação de "luta ou fuga" que visa à preservação da vida. Selye (1927) designou essa reação de "fase do alarme" (ou alerta) do stress. Todos experimentam a fase do alerta freqüentemente. Se a pessoa consegue lidar com o estressor, eliminando-o ou aprendendo a lidar com ele, o organismo volta à sua situação básica de homeostase interna. Se, no entanto, tal não acontece, o stress pode se tornar excessivo e evoluir para as outras duas fases do stress identificadas por Selye (1927): a da resistência (ou intermediária) e a de exaustão (ou esgotamento). Nesta última fase, de acordo com Mechanic (1974), as consequências podem ser drásticas; tais como enfarte, úlceras, hipertensão arterial e problemas dermatológicos.

O STRESS INFANTIL

O stress na criança se assemelha ao do adulto em inúmeros aspectos e, como no adulto, o stress excessivo pode gerar consequências muito sérias. A literatura no campo do stress infantil é extremamente escassa (Robertson, 1958; Spielberger, 1979; Elkind, 1982) razão pela qual torna-se necessário abordar o assunto em mais detalhes. Primeiramente é importante identificar como o stress se manifesta na criança.

Os sintomas do stress podem ocorrer no campo psicológico ou físico ou em ambos. Alguns, tais como: pesadelos, medos, choro excessivo e dores abdominais, são facilmente identificáveis; enquanto que há outros não tão claros, tais como sentimento de alienação e introversão súbita. Quadros I e II enumeram alguns dos sintomas cognitivos e somáticos do

stress infantil e o Quadro III apresenta um teste usado pelas autoras para avaliarem o stress em crianças.

QUADRO I

Reações ao stress infantil: Possíveis efeitos psicológicos

- ansiedade
- terror noturno
- pesadelos
- dificuldades interpessoais
- introversão súbita
- desânimo
- insegurança
- agressividade
- choro excessivo
- depressão

QUADRO II





Reações ao stress infantil: Algumas das possíveis sensações físicas experimentadas















- dores de barriga
- diarreia
- tiques nervosos
- dores de cabeça
- náusea
- hiperatividade
- enurese noturna
- gagueira
- tensão muscular
- ranger de dentes

QUADRO III

Inventário de Sintomas de stress infantil

A seguir se encontra uma lista de 14 sintomas que as crianças às vezes experimentam quando têm stress. Preencha os

desenhos abaixo indicando a frequência com a qual você sente o que é descrito. Se nunca sente, deixe em branco. Se sente raramente, preencha só uma parte; assim . Se sente às vezes, preencha 2 partes, assim . Se sente com frequência, preencha 3 partes ; e se sente isto sempre, preencha o desenho todo. 

- 1) Meu coração bate depressa. 
- 2) Tenho dor de barriga. 
- 3) Não consigo ficar parado e quieto num mesmo lugar por muito tempo. 
- 4) Quando fico nervoso durante o dia, molho a cama a noite. 
- 5) Minhas mãos ficam suadas. 
- 6) Quando fico nervoso gaguejo. 
- 7) Tenho tique nervoso. 
- 8) Tenho medo. 
- 9) Tenho vontade de chorar. 
- 10) Fico preocupado com coisas ruins que podem acontecer. 
- 11) Tenho dificuldade de prestar atenção. 
- 12) Eu me sinto triste. 
- 13) Sou tímido. 
- 14) Eu me sinto assustado na hora de dormir. 

SOMÁTICOS

itens

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

COGNITIVOS

itens

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

Total _____

Ao lado dos números dos itens, escreva o número da resposta da criança no teste. Calcule os totais e veja a que categoria a criança pertence. Dependendo da categoria em que a criança se enquadra, são feitas as seguintes recomendações:

Nota alta em Cognitivos – Baixo em Somáticos

Incentivar a criança a jogos e atividades que exijam concentração assim como: quebra-cabeça, video-game, banco imobiliário. Se a criança já foi alfabetizada, incentivar a leitura; para as crianças não alfabetizadas os pais devem ler histórias para elas. Levar a criança ao cinema, teatro ou mesmo fazer com que ela assista a alguns programas na TV.

Baixa em Cognitivos – Alta em Somáticos

Incentivar a criança para atividades físicas como: natação, andar de bicicleta, jogar bola, pular corda, judô para meninos e ballet para meninas, ginásticas olímpicas, etc.

Igual em ambos

Incentivar atividades que exijam alguma concentração e esforço físico como: pingue-pongue, tênis, futebol, volei, etc.

QUADRO IV
Fontes Externas (David Elkind 1982)
Escala de Reajustamento Social

Morte de um dos pais	100
Divórcio dos pais	73
Separação dos pais	65
Um dos pais viaja por razões de emprego	63
Morte de parente próximo	63
Doença ou ferimento pessoal	53
Um dos pais volta a casar-se	50
Um dos pais é despedido do emprego	47
Os pais se reconciliam	45
A mãe vai trabalhar fora	45
Mudança na saúde de um membro da família	44
A mãe fica grávida	40
Dificuldades na escola	39
Nascimento de um irmão	39
Reajustamento escolar (novo mestre ou classe)	39
Mudanças nas condições financeiras da família	38
Ferimento ou doença de um amigo íntimo	37
Começa (ou muda) uma nova atividade extracurricular (lições de música, escotismo, etc.)	36
Mudança no número de brigas com os irmãos	35
Ameaça de violência na escola	31
Furto de coisas pessoais	30
Mudanças de responsabilidade em casa	29
Irmão ou irmã mais velha deixa o lar	29
Aborrecimento com os avós	29
Realização pessoal extraordinária	28
Mudança para outra cidade	26
Ganha ou perde um bichinho doméstico	25
Mudanças de hábitos pessoais	24
Problema com o mestre	24
Mudança no horário da babá ou da creche	20
Mudança para uma nova casa	20
Mudança para uma nova escola	20
Mudanças nos hábitos de brincar	19
Férias com a família	19

Mudanças de amigos	18
Frequente colônias de férias	17
Mudanças de hábitos de dormir	16
Mudanças no número de reuniões de família	15
Mudanças nos hábitos de comer	15
Mudanças no tempo de assistência de TV	13
Festa de aniversário	12
Punição por não "dizer a verdade"	11

NOTA OBTIDA

PROBABILIDADE DE PROBLEMAS DE SAÚDE OCORREREM

Moderada (150 – 199 pontos)	–	37%
Média (200 – 299 pontos)	–	51%
Severa (300 ou mais)	–	79%

CAUSAS DO STRESS INFANTIL

O stress infantil pode ser oriundo de fontes externas (Elkind, 1982) ou internas (Ellis, 1973, Lazarus, 1976). Certos acontecimentos na vida da criança, bons ou maus, ou situações criadas a partir de sua interação com as pessoas, podem vir a se tornar fontes externas de stress. Enquanto que pensamentos, o tipo de personalidade, valores e atitudes da criança se constituem em fontes internas de stress (Lipp et alii, 1986).

CAUSAS OU FONTES EXTERNAS DE STRESS INFANTIL

O número de crianças estressadas é grande e tende a aumentar, à medida que a sociedade não fornece opções de cuidados infantis, em termos de creches e escolas para os filhos de mulheres em número sempre crescente, que estão ingressando no campo profissional. É válido ressaltar que o trabalho da mãe não se constitui em si, necessariamente, em uma causa do stress

infantil. Inúmeras mulheres combinam com sucesso as atividades de mãe e profissional. No entanto, para que tal ocorra, alguém capacitado necessita assumir o cuidado das crianças. (Hoffman, 1970). Como tal não ocorre em muitas situações, conclui-se que este campo social exige atenção imediata.

O stress que a criança pequena sofre ao ser separada da mãe já foi descrito como reação de separação das mais severas por Robertson (1958) e Bowlby (1960). Tipicamente a criança atravessa 3 fases: a do protesto, a do desespero e, finalmente, a da indiferença, quando mostra sinais de luto profundo.

Kagan (1978) identificou várias conseqüências do treino de toalete muito severo, que poderiam ser designados de reações de stress. Spielberger (1979), por outro lado, faz menção ao stress oriundo das dificuldades que a criança encontra quando está aprendendo a falar.

Uma outra fonte de stress em crianças de idade escolar, de acordo com Elkind (1982), é a pressão que alguns pais exercem sobre seus filhos para que atinjam um desempenho intelectual além daquele que seria adequado para eles. As crianças superdotadas muitas vezes são vítimas indefesas dessa situação. Inteligentes, porém crianças que são, necessitam de tempo e espaço emocional para se desenvolverem como seres humanos globais. Quando isto lhes é negado, problemas emocionais frequentemente surgem.

Uma fonte adicional de stress é a pressa que alguns pais impõem a seus filhos. Pressa para crescerem e assumirem responsabilidades; pressa para experimentarem prematuramente determinadas sensações, pressa para desempenharem durante o dia um número excessivo de atividades extracurriculares. Essas crianças apressadas, em geral, não tem tempo de brincar e ser, de fato, crianças.

Algumas fontes adicionais de stress infantil, de origem externa, são: morte de alguém na família, mudança de residência, escola ou professora, brigas constantes ou separação dos pais, nascimento de irmãos, viagens, dificuldades financeiras da família e alcoolismo por parte dos pais. (Petersen e Spiga, 1981).

Além dessas causas, pode-se acrescentar as de origem interna discutidas a seguir.

FONTES INTERNAS DE STRESS INFANTIL

Em cada fase de crescimento da criança, existem necessidades específicas que, se não preenchidas, podem levá-las a se tornarem estressadas. A criança de até um ano de vida, por exemplo, possui muita necessidade de contato visual, principalmente com os pais, além de uma constância de uma pessoa tomando conta dela. Se isso não ocorre, ela poderá ter episódios de stress quando passa a chorar excessivamente e quase a não se alimentar. No segundo ano, há uma grande necessidade de estimulação auditiva por parte dos pais. Quando estressada, nessa idade, a criança poderá se tornar hiperativa, ou tímida ao extremo. Na adolescência, a necessidade é de autonomia e privacidade. Se os pais não respeitam essa necessidade, o jovem poderá ficar apático, tornar-se rebelde ou se tornar ansioso.

O stress na adolescência tem sido objeto de inúmeros estudos e várias teorias foram formuladas na tentativa de se entender o stress nessa fase da vida. A teoria mais antiga, proposta por Hall (1904) e elaborada, mais tarde, por Blos (1979), propõe que as mudanças biológicas que ocorrem na adolescência causam um profundo stress que desequilibra a harmonia emocional do indivíduo. No entanto, segundo Petersen e Taylor (1980), deve-se lembrar que nem todo adolescente mostra sinais extremos de stress. Uma outra teoria, proposta por Dohrenwend e Dohrenwend (1974), sugere que são os eventos imprevisíveis que constituem os maiores estressadores da adolescência, enquanto que Coleman (1978) propõe a teoria focal do stress na adolescência. De acordo com Coleman, stress excessivo aparece quando um número de eventos ocorrem simultaneamente, em vez de em seqüência, na vida de um jovem. Por exemplo, o início da menarca junto à mudança de escola e a um início de namoro podem causar um stress excessivo na adolescente, com conseqüente diminuição de produtividade na escola. Já Petersen e Spiga (1981) sugerem que não são só os eventos do presente que determinam se o adolescente vai ou não sofrer de stress, mas sim a sua história e vida. Se sua infância lhe deu elementos para lidar com as crises da vida o adolescente estará capacitado a enfrentar os estressores da adolescência mais adequadamente. Para esses autores, o modo do jovem lidar com o stress e, por-

tanto, sofrer ou não seus efeitos negativos, dependerá de como sua infância transcorreu.

Outras causas internas de stress infantil são: o desejo de agradar a todos, principalmente aos colegas; o medo de não ser bem sucedido, preocupação com as mudanças físicas que está sofrendo, crenças religiosas que envolvem punição divina, auto dúvidas quanto à própria inteligência e interpretações amedrontadoras de eventos comuns.

Independentemente da causa, o stress infantil pode levar aos sintomas anteriormente descritos e a problemas mais sérios, tais como: úlceras, asma, alergias e distúrbios dermatológicos. Isto parece ocorrer em virtude da disfunção ocorrida em alguns órgãos, ocasionada por um esforço demasiado feito pelo organismo para lidar com o stress. A Escala de Reajustamento Social (infantil) proposta por Elkind (1982), constante do Quadro 4, por exemplo, se baseia na presunção de que a energia exigida para que a criança se reajuste à sociedade, depois de mudanças significativas em sua vida, cria um desgaste no seu organismo que pode levar a doenças sérias.

De acordo com o autor, se durante o período de um ano, anterior a testagem, a criança sofreu entre 200 e 300 pontos de stress, há uma probabilidade de mais ou menos 50% de que ela venha a ficar doente devido ao excesso de stress. Com mais de 300 pontos a probabilidade parece aumentar para 70%.

MEDIADORES DE STRESS

É necessário observar que a vulnerabilidade das crianças ao stress varia, dependendo de inúmeros fatores. Garmesy, Devine e Tellogen (1980) demonstraram que algumas crianças são quase que invulneráveis ao stress, enquanto que outras sucumbem rapidamente aos seus efeitos.

Por exemplo, o mesmo evento pode ser ameaçador para uma criança e não causar qualquer reação em outra, dependendo da interpretação que lhe é dada (Ellis, 1973). Crianças mais seguras de si próprias, com maior abertura para mudanças, que sentem que os pais as protegem e as guiam, sem dominá-las,

parecem ser menos vulneráveis ao stress do que as outras. Um dos fatores que mais influenciam a vulnerabilidade de uma criança ao stress é o apoio social com o qual ela pode contar, principalmente por parte dos pais. Petersen (1981) verificou que adolescentes que têm uma boa comunicação com os pais e são por eles valorizados lidam melhor com o stress do que os que não contam com esse apoio.

Na prevenção e tratamento do stress em crianças e adolescentes torna-se importante levar em consideração em primeiro lugar as possíveis fontes do stress a que a pessoa está, ou poderá vir a estar, exposta; isto é, se o stress poderá surgir de causas externas (ou situacionais) ou das características individuais da criança ou ainda do estágio de desenvolvimento que ela está atravessando.

Considerando que toda criança pode sofrer stress oriundo de qualquer tipo dessas fontes, qualquer tentativa de prevenção ou tratamento do stress infantil deverá desenvolver na criança habilidades para lidar com todas as três. Assim sendo, recomenda-se, como parte do controle do stress infantil, que: (1) se fortaleça a auto-estima da criança, (2) que se lhe ensinem meios para lidar com ansiedade, o medo, e as frustrações, (3) que se lhe transmitam ensinamentos sobre como lidar com pressões do grupo e da sociedade, em geral (principalmente com figuras que representam autoridade), (4) em muitas situações é necessário também ensinar a como lidar com o fracasso e o sucesso, (5) que se converse com ela sobre as mudanças que ocorrem em seu próprio corpo, (6) que se ajude a criança a antever algum objetivo no futuro (7) que se lhe ensinem assertividade e outras habilidades sociais. Além disto, recomenda-se incentivar a criança a ter um passatempo, seja ele colecionar algo, praticar esportes ou se envolver em atividades artísticas, sem, no entanto, se dedicar a múltiplas atividades ao mesmo tempo, o que, em si, poderia redundar em mais stress para a criança.

ABSTRACT

This paper presents the concept of stress in children and adolescents. It reviews the symptoms and the etiology of

the phenomenon and mentions some of its internal and external causes. It concludes that some mediators can be of help in stress prevention in children and lists recommendations on how to plan a stress management program for youngsters.

BIBLIOGRAFIA

- BLOS, P. — **The Adolescent passage: Developmental Issues.** Ny. Int. Univernties, 1979.
- BOWLBY, J. — Grief and mourning in infancy and early childhood. **Psychoanalytic Study of the Child**, 1960, 15, 9-52.
- CANNON, W. B. — **The Wisdom of the Body.** Ny W. W. Norton, Co. 1932.
- COLEMAN, J. C. — Current Contradiction in adolescent Theory, **J. of youth and Adolescence**, 1978, 7, 1-11.
- DOHRENWEND, B. S. e B. P. DOHRENWEND. — **Stressful Life Events: Their nature and effects.** Ny wiley 1974.
- ELKIND, David. — **O Direito de Ser Criança.** S. P. Ed. Fundo Educativo Brasileiro, 1981.
- ELLIS, A. — **Humanistic Psychology: The Rational Emotive Approach** Ny, Julian, 1973.
- EVERLY, G. e Robert, ROSENFELD. — **The Nature and Treatment of the Stress Response.** Plenum Press, Ny 1981.
- GARMESY, N. V. Devine e A. Tellegen. — Research Approaches to the study of Stress-resistant Children. Paper presented at the APA Convention Montreal, 1980.
- HALL, G. S. — **Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex crime and education.** Ny Appleton 1904.
- HOFFMAN, L. W. — Effects of Maternal Ewpymnt on Children. **Developmental Psychology** 1970, 10, 5-25.
- KAGAN, J. R. Kearsley e P. Zelago. — **Infancy: Its place in Human Development,** Cambridge, Harvard Press 1978.
- LAZARUS, R.S. — **Patterns for Adjustment.** Ny. Mcgraw-Hill, 1976.

- LIPP, M. A.S.F. — Romano, M. A Covolan e M. J. Nery. **Como Enfrentar o stress**, Icone, 1987 (2ª ed).
- LIPP, Marilda N. — Stress e suas implicações. **Estudos de Psicologia**, 1984, 1 (3-4) 5-19.
- LUBORSKY, L. J. P. Docherty e S. Penick. — Onset condition for psychosomatic symptoms. **Psychosom. Med.** 1973, 35, 187-204.
- MECHANIC, D. — Discussion of research programs on relations between stress ful life events and episodes of physical illness. In Dohrenwend, B.S (ed) **Stressful Life Events** Wiley, Ny. 1974. 87-97.
- PETERSEN, A. C e B. Taylor. — The Biological Approach to Adolescence. In J. Adelson (ed) **Handbook of Adolescent psychology** Ny Wiley, 1980.
- PETERSEN, A. e R. Spiga. — Adolescence and Stress, in leo Goldberger e S. Breznitz (ed) **Handbook of stress**, Ny the Free Press, 1982, 515-528.
- ROBERTSON, J. — **Young Children in Hospital**. London: Tavistock Publication 1958.
- SELYE, Hans — **The Stress of Life** (ed. revista da 1927) Mcgraw Hill Book Co Ny. 1978.
- SPIELBERGER, Charles. — **Understanding Stress and Anxiety** San Francisco Harper & Row Publishers 1979.
- WOLFF, Sula. — **Children Under Stress** (2ª ed) Penguin Books, 1981.