

ESTRESSE INFANTIL

ASSIM COMO OS ADULTOS, AS CRIANÇAS NÃO ESTÃO LIVRES DESSE MAL DA VIDA MODERNA, QUE PROVOCA DANOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS

O QUE É

O organismo faz um esforço extra quando precisa se adaptar a uma situação nova ou que provoque sofrimento. É saudável quando protege a pessoa ou a estimula para enfrentar uma crise. Mas, quando passa dias e dias sem controle, vira doença

CAUSAS

Físicas

Uma doença ou traumatismo. Uma criança pode ficar estressada depois de uma noite mal-dormida.

Calor ou frio em excesso podem levar ao estresse



Psicológicas

- Excesso de atividades escolares
- Falta de tempo para brincar
- Brigas ou separação dos pais
- Morte na família
- Falta de limites dos pais em impor disciplina
- Castigos excessivos ou violentos



COMO OCORRE O ESTRESSE

1. Hipotálamo

O estresse produzido por uma preocupação ou ansiedade aciona o hipotálamo, que transmite uma mensagem para que o organismo fique em estado de tensão

2. Hipófise

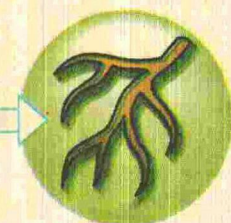
Recebe a mensagem emitida pelo hipotálamo e envia reações químicas pelo sangue. O corpo se prepara para enfrentar a situação estressante

3. Glândula supra-renal

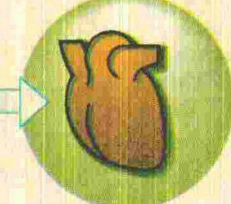
A hipófise determina à glândula que comece a produzir os hormônios adrenalina e cortisol. O corpo reage de imediato

COMO O CORPO REAGE

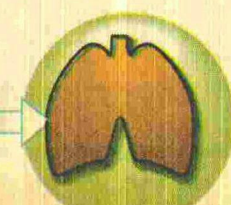
Em estado de alerta, o organismo passa por várias alterações



O sangue se concentra nos órgãos mais importantes do organismo:



No coração, para aumentar os batimentos cardíacos



Nos pulmões, para realizar mais trocas gasosas



Nos músculos, para se contraírem

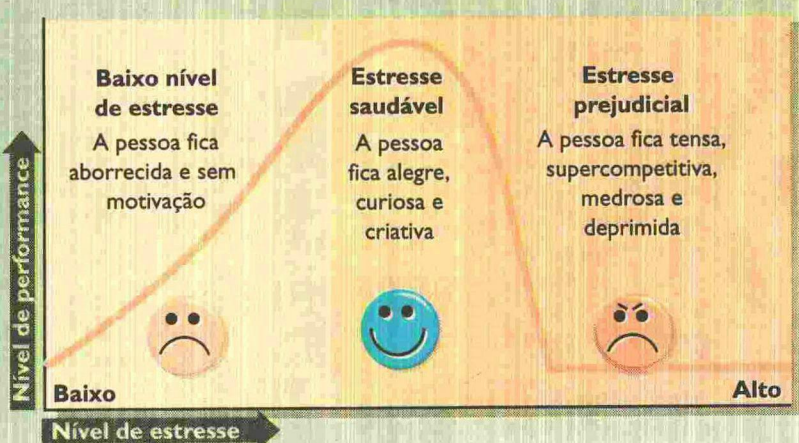


No cérebro, para o organismo tomar decisões rápidas

O BOM E O MAU ESTRESSE

Viver com uma certa dose de estresse é bastante saudável e também necessário. Um nível de estresse satisfatório é estimulante e serve como motivação

O gráfico ao lado mostra a performance de uma pessoa. Conforme o nível de estresse aumenta, ela se comporta de maneira diferente



OS SINTOMAS NA CRIANÇA

Físicos

- Dores de barriga e de cabeça
- Falta de apetite
- Azia
- Gastrite
- Úlcera
- Taquicardia
- Alergias na pele

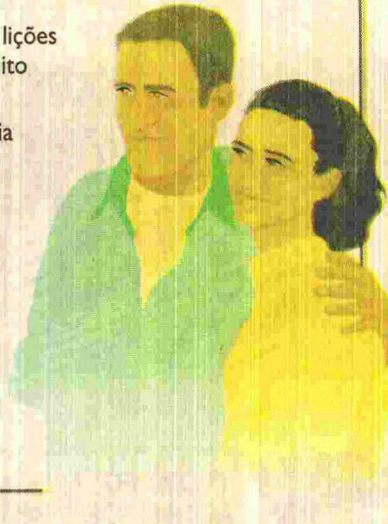


Psicológicos

- Choro excessivo. Insegurança
- Agressividade ou impaciência
- Medo noturno. Ter sempre os mesmos pesadelos
- Ansiedade
- Dificuldades de relacionamento, isolamento
- Hipersensibilidade
- Hiperatividade na escola e atividades sociais
- Tiques nervosos

COMO OS PAIS DEVEM AGIR

- Ouvir a criança sem críticas e lições de moral. Conversar ajuda muito na busca de soluções
- Identificar as causas da angústia infantil. Analisar o que mudou recentemente na vida dela
- Verificar se os fatores estressantes são proporcionais à idade e à maturidade do filho ou filha
- Observar bem os desenhos que a criança faz. Muitas vezes, dizem mais do que uma conversa



Maria Vitória (textos)
Rubens Paiva (infografia)
Da equipe do Correio

Escola, pela manhã, aulas de natação, inglês ou balé, à tarde. Depois, é preciso fazer as tarefas escolares e dormir para reiniciar a maratona no dia seguinte. Essa é a rotina de milhões de crianças, que cumprem a agenda de minie executivos por exigência dos pais, que pensam estar preparando os filhos para um futuro brilhante. Mas o resultado pode ser bem diferente. O psiquiatra e psicanalista Maurício Knobel, fundador do Departamento Psicologia e Psiquiatria da Universidade de Campinas (Unicamp), afirma que a cada dia aumenta nos consultórios o número de crianças estressadas. Pesquisa da Universidade São Marcos, em São Paulo, feita com 400 crianças entre sete e 12 anos, revelou que 40% delas são estressadas, apresentando sintomas psicológicos, como preocupações com fatos considerados ruins por elas e queda no desempenho escolar.

Uma das principais causas do estresse infantil é a falta de tempo para o lazer. A terapeuta familiar e infantil Kívia Fernandes diz que as brincadeiras são fundamentais para o desenvolvimento mental e socialização dos meninos e meninas. "Mas não a brincadeira do eu sozinho, trancada em casa e em frente ao computador, distante de outras crianças. Ela precisa brincar com os seus amigos e até mesmo com os pais", afirma.

O problema pode ser provocado também por um sentimento doloroso, como a morte de alguém querido. O psicanalista Roberto Calil Jabur aconselha aos pais sempre dizerem a verdade em qualquer situação que possa estressar o filho. É uma boa forma de evitar casos como o da menina F.R., cinco anos, atendida no Setor de Psicoterapia do Departamento de Pediatria do Hospital de Base do DF, com queixas de diarreia, dor de barriga e pavor noturno.

E tinha um filhote de tartaruga, com a qual brincava todos os dias. Quando saía para a escola, despedia-se do bichinho. Certo dia, ao voltar da escola, perguntou pela tartaruga. A mãe não contou que o filhote tinha morrido, disse apenas que havia levado para a casa da babá. A menina percebeu a mentira, sentiu falta do seu animal de estimação e entrou em estresse. Hoje está melhor, depois de passar por tratamento clínico e sessões de psicoterapia.

Jabur explica que a forma como o estresse age no organismo é idêntica para adultos e crianças, com o aumento das pulsações cardíacas e do fluxo sanguíneo. O que muda são os sintomas. "As crianças choram sem causa justificada, têm medo de escuro, de dormir sozinhas, entre outros sinais", lista. Mas faz um alerta: "A criança só está estressada quando apresenta vários sintomas ao mesmo tempo."

SERVIÇO

MAURÍCIO KNOBEL
Psiquiatra/psicanalista
Tel.: (19) 241-3009

ROBERTO CALIL JABUR
Psicanalista e pediatra / Chefe do Setor de Psicoterapia Infantil do Hospital de Base do DF
Tel.: (61) 245-7931

KÍVIA FERNANDES
Psicóloga
Tel.: (61) 327-3199 / 329-7422