

DINÂMICA FAMILIAR E CONTEXTO ESCOLAR: ALGUMAS REFLEXÕES SOBRE O STRESS INFANTIL

Juliana Ferrareze Jorra¹

Solange Franci Raimundo Yaegashi²

Resumo: O stress é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo, que pode ocorrer em qualquer pessoa, independentemente da idade, raça, sexo e situação socioeconômica. Durante o desenvolvimento intelectual, emocional e afetivo da criança, há momentos em que a tensão aumenta, ultrapassando sua capacidade ainda imatura para lidar com situações conflitantes, podendo desencadear o stress. O stress pode interferir nas relações familiares e principalmente na conduta da criança, como também em seu desempenho escolar. Por isso, o conhecimento acerca dessa temática é importante por parte dos pais e educadores. Nesta perspectiva, o presente estudo teve como objetivo investigar o que é o stress infantil e suas consequências para o desenvolvimento e o aprendizado da criança. Para tanto foi realizada uma pesquisa de cunho teórico. Verificou-se que o stress não é uma doença, mas quando intensa ou prolongada, a reação ao stress pode enfraquecer o organismo, levando-o a uma condição que propicia uma queda no funcionamento do sistema imunológico, manifestando-se por meio de vários sintomas e doenças. Chegou-se à conclusão que é de suma importância que a família e os educadores tenham conhecimento sobre o stress, a fim de que possam contribuir para a prevenção do problema.

Palavras-chave: stress, infância, família, escola.

Abstract: Abstract: A tension state which ruptures the organism's internal balance, stress may happen to any person regardless of age, race, sex and social and economical situation. There are situations of tension increase and an overreaching of the child's fledging capacity to deal with conflicting situations during the its intellectual, emotional and affectional development. These facts may trigger a stress condition. Since stress may interfere in family relationships and chiefly in children's behavior and their school performance, knowledge on the theme is highly important for parents and educators. Current analysis investigates children's stress and its consequences within the context of children's development and learning. A theoretical survey was undertaken which concluded that stress is not a disease, even though, when intense or prolonged, reaction to it may weaken the child's organism. Such a condition may even bring with it a deletion of the immunological system manifested through several symptoms and diseases. Research shows that it is of primary importance that the family and educators should have knowledge on stress so that they may contribute towards the avoidance of the problem.

Keywords: stress, childhood, family, school.

¹ Acadêmica do Curso de Pedagogia da Universidade Estadual de Maringá.

² Psicóloga e Prof^a Dr^a do Departamento de Teoria e Prática da Educação da UEM e dos Mestrados em Engenharia Química e Zootecnia, Orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso.

Introdução

Vivemos em um momento de grandes desafios, marcado por inúmeras turbulências, ansiedades, medos, angústias e novas conquistas. Desde criança, somos influenciados por situações de competições e por cobranças do mercado capitalista.

Nesse contexto, o ser humano, pode sentir-se estressado e desenvolver algumas doenças psicossomáticas, transtornos emocionais, depressão, dentre outras perturbações às vezes irreversíveis. Tais problemas podem levá-lo a um baixo rendimento tanto na vida profissional quanto na social.

Para Bignotto (2000), os pais têm a cada dia jornadas mais extensas de trabalho, e passam, conseqüentemente, à criança a responsabilidade sobre as atividades domésticas e sobre seu próprio cuidado diário. Com isso, algumas crianças de oito ou nove anos de idade cuidam de seus irmãos mais novos, preparam o almoço para a família, entre outras funções, que caberiam aos pais exercerem. Atitudes como estas, levam crianças a não saberem mais como é brincar ou como é ser criança, o que gera um acúmulo de responsabilidades e o stress infantil.

Lipp (2000) define o stress infantil como uma situação que pode estar envolvida na origem de vários distúrbios, sejam eles físicos ou psicológicos, como é o caso de comportamentos agressivos. Entretanto, nenhum sintoma, seja ele físico ou psicológico, pode ser interpretado isoladamente como sinal de stress, uma vez que, somente um conglomerado de sintomas serve como base para o diagnóstico do stress infantil. Dessa forma, o diagnóstico do stress propicia o tratamento do próprio stress, isto é, aponta outras implicações que este problema traz à criança de imediato, sejam elas de natureza física, emocional ou social.

Inúmeros fatores influenciam no surgimento do stress na infância, dentre eles destacam-se: a morte dos pais, de um irmão ou de um ente querido, o divórcio ou as brigas dos pais, as atividades em excesso, a gravidez da mãe, o nascimento de um irmão, a disciplina confusa, a hospitalização, a mudança de escola, entre outros fatores que dependem da forma como a situação é apresentada.

Além disso, Lipp (2000) destaca um outro problema que tem origem na educação familiar que é o fato da criança acreditar que é necessário ter desempenho perfeito em tudo o que faz, justamente por um alto nível de cobrança e exigência dos pais, levando-a a sentir-se frustrada.

Devido à sociedade competitiva em que vivemos, a qual nos impõe a ideia de que é preciso ser o melhor e estar bem mais preparado, os pais cobram das crianças o sucesso desde cedo, levando-as a acreditar que é completamente “proibido” perder alguma competição ou não estar em primeiro lugar.

Para Lipp (2000), durante o desenvolvimento intelectual, emocional e afetivo da criança, há momentos em que a tensão aumenta, e torna-se difícil lidar com situações conflitantes. Assim, se os adultos agirem de forma ansiosa e angustiante, provavelmente a criança aprenderá a agir da mesma forma, principalmente, quando se deparar mais tarde, com fatores de stress, tornando-se um adulto fragilizado e altamente vulnerável.

Neste sentido, a problemática que se pretende investigar pode ser colocada da seguinte forma: Quais as causas e consequências do stress infantil? De que forma a família e a escola podem contribuir para amenizar esse transtorno?

Nesta perspectiva, essa pesquisa teve por objetivo realizar um estudo de cunho teórico a fim de investigar as causas, os sintomas e os encaminhamentos que têm sido feitos com crianças que sofrem a todo instante por pressões e que desenvolvem o stress.

A compreensão dos fatores que geram stress pode trazer esclarecimentos importantes à família e aos educadores a respeito de como os sintomas apresentados são reconhecidos e quais procedimentos devem ser tomados diante dessa situação, para a prevenção e tratamento diante de tal problema.

A pesquisa justifica-se pela necessidade de se conhecer melhor o desenvolvimento infantil e compreender o stress e suas dimensões. Espera-se contribuir para o esclarecimento dos pais e educadores no sentido de prevenir e tratar as consequências advindas desse problema.

O stress na contemporaneidade

Segundo Ursin e Olf (1993, apud LEMES et al, 2003) o termo stress foi definido na década de 1930, quando o endocrinologista Hans Selye descreveu uma resposta não-específica a qualquer demanda que se imponha ao corpo. Uma resposta que poderia influenciar a recuperação de diversas doenças e reduzir a resistência a elas ou produzi-la.

Bosa e Gomes (2004) relatam que desde 1960 há o reconhecimento do stress como um fenômeno universal presente em seres humanos e animais.

Elkind (2004), por sua vez, relata que a partir da década de 1960 os pais foram bombardeados por máximas profissionais e semiprofissionais sobre a importância da aprendizagem nos primeiros anos de vida de seus filhos. Isto é, se tornaram alvo constante das cobranças e ameaças do mundo competitivo.

Neste contexto, Lipp (2000) define que stress é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo, que pode ocorrer em qualquer pessoa, independentemente de idade, raça, sexo e situação socioeconômica. Podendo manifestar-se tanto no corpo quanto na mente. Logo, é possível dizer que, o stress não é uma doença, mas quando intensa ou prolongada, a reação ao stress pode enfraquecer o organismo, levando-o a uma condição que propicia uma queda no funcionamento do sistema imunológico, manifestando-se por meio de vários sintomas e doenças.

Vivemos em uma sociedade na qual todos estão sujeitos aos sintomas de stress, devido a uma série de fatores, principalmente a agitação da vida moderna, a luta pela sobrevivência, o trânsito conturbado, os problemas emocionais e as situações que o indivíduo precisa administrar. Isto é, múltiplas atividades e obrigações provocam o stress. Assim, Elkind define que:

[...] O estresse é uma reação do organismo a essa mudança, a essa impermanência. Vivemos, portanto, em uma época de estresse disseminado e profundamente assentado; o estresse é um companheiro tão constante que podemos facilmente

esquecer como ele invade completamente nossas vidas (ELKIND, 2004, p. 52).

De acordo com Lipp e Lucarelli (1999), nos últimos anos têm se confirmado uma necessidade de estudos relacionados ao stress na infância devido à existência de instrumentos padronizados com essa finalidade, ou mesmo métodos eficazes para a nossa realidade. Tais estudos são necessários porque, segundo Elkind (2004), a criança se tornou nos dias de hoje uma vítima involuntária e não-intencional de um stress avassalador, isto é, um stress nascido de uma mudança social, rápida, desconcertante e de expectativas sempre crescentes. Onde os pais contemporâneos vivem em uma “panela de pressão” de demandas de concorrência, transições, mudanças de papel, inseguranças pessoais e profissionais, sobre as quais exercem pouco controle.

Para o autor, sempre que podemos, buscamos alívio do stress, e na maioria das vezes, o único lugar seguro para isso é o lar, uma vez que, é neste lugar que desfrutamos do fato de desempenharmos um papel determinante.

[...] Se criar um filho necessariamente envolve estresse, quando pressionamos as crianças para crescer ou quando as tratamos como adultos, esperamos remover uma parte da nossa carga de preocupação e ansiedade e recrutar a ajuda das crianças para carregar o peso da vida. Não pretendemos prejudicar nossos filhos agindo dessa maneira – ao contrário, como sociedade passamos a imaginar que é bom para os jovens amadurecer rapidamente. Mas prejudicamos nossos filhos quando os pressionamos desde a infância (ELKIND, 2004, p. 29).

Quando a criança é exposta a uma situação estressante, ela entra em estado de alerta, e ao mesmo tempo seu sistema nervoso simpático e a glândula pituitária são ativados através do hipotálamo. As glândulas supra-renais que liberam adrenalina também são ativadas, preparando a criança para a reação de “luta e fuga”, o que provoca a inibição das atividades vegetativas, ocasionando mudanças nos hábitos alimentares e alterações no sono, como pesadelos e insônia (LIPP; LUCARELLI, 1999).

Para Lucarelli (2000), o stress não se manifesta isoladamente na esfera física ou psicológica, uma vez que, se torna necessário verificar se há sintomas típicos de stress nesses dois campos. Caso contrário, a criança poderá estar apresentando uma patologia orgânica ou mesmo um distúrbio psicológico, e não um quadro de stress. Pois as mudanças psicológicas e físicas que a criança apresenta, devem estar bem definidas e agregadas, uma vez que, sintomas isolados não podem configurar um diagnóstico de stress.

Ao definir stress, Lipp e Lucarelli (1999) citam as descrições feitas por Selye (1965) sobre as reações que modificam o comportamento e o desenvolvimento da criança que apresenta um quadro de stress na fase de alarme. O *sistema de atenção* é afetado pela incapacidade para manter a atenção e a concentração, prejudicando o rendimento escolar. No que se refere ao *sistema de cognição*, este pode ser afetado por pesadelos, pensamentos repetitivos, memória prejudicada, perda da realidade, fantasia e substituição da realidade nas fases subsequentes. Já o *sistema emocional* é afetado por crises de medo, birra e reações de ansiedade. E, por fim, no *sistema somático* aparecem os distúrbios psicossomáticos (doenças gástricas, doenças respiratórias, doenças de pele, etc.).

O stress é um fator importante no desenvolvimento dos distúrbios emocionais. Portanto, antes de qualquer coisa é fundamental o controle do stress da criança e da família, para que bons resultados sejam alcançados (MALAGRIS; CASTRO, 2000).

As exigências de adaptação às situações potencialmente importantes para a criança são fatores ambientais focalizados por experiências que são vivenciadas a todo o momento, por uma relação em que a criança estabelece com o ambiente, sendo que, na maioria das vezes esta relação está envolvida com fatores estressantes do ambiente. Assim, segundo Lipp (2000), verifica-se a presença do stress de forma indireta, por uma investigação de eventos estressantes que antecedem o quadro de stress, ligados à quantidade cumulativa de mudanças ou reajustes que a criança teve de enfrentar.

O stress infantil e suas consequências

O ritmo acelerado em que vivemos gera uma desestruturação na vida social de cada indivíduo. As cobranças individuais e profissionais, a luta por empregos e estabilidade financeira e mais precisamente pela sobrevivência são fatores desencadeantes de stress.

De acordo com Lipp (2000), o quadro de stress pode alterar a estrutura interna da criança, determinando, conseqüentemente, suas emoções e sua conduta. Entretanto, raramente o stress é tratado em sua origem, pois na maioria das vezes somente os sintomas recebem atenção médica. Contudo, quando ocorrem manifestações de enjôo, dor de cabeça, de estômago, tontura, insônia, resfriados, infecções, medo e ansiedade é necessário buscar a causa do problema, isto é, averiguar se está ligada a uma debilidade do sistema imunológico, que na maioria das vezes, reduz a resistência da criança, tornando-a vulnerável ao desenvolvimento de infecções e doenças contagiosas. Se for o caso, deve-se atentar para a possibilidade de um stress agudo ou crônico estar presente na vida da criança. Assim, cabe à família tratar não somente do órgão afetado, mas sim, a causa da dificuldade presente.

O stress está relacionado, quase sempre, às predisposições genéticas e adquiridas. Lucarelli (2000) afirma que há um relacionamento entre o stress infantil e a baixa do sistema imunológico, tornando a criança mais vulnerável a gripes e resfriados. Às vezes há ainda, uma associação entre stress e câncer infantil, desordens psiquiátricas severas, além dos distúrbios psicológicos e comportamentais, como o abuso de drogas, suicídio, alteração do humor, na auto-estima e no desempenho e impulsividade.

No primeiro momento é comum observar no processo de stress, mãos frias, coração acelerado, insônia, tensão muscular e irritabilidade. Em seguida, há um cansaço ao acordar pela manhã, dificuldades de memória, apatia, depressão, desânimo, autodúvida, ansiedade, gastrite, vontade de fugir de tudo, dificuldade de concentração, pequenos acidentes, gripes, problemas dermatológicos e retração de gengiva. Aparecem, ainda, problemas altamente individualizados, dependendo da constituição de cada pessoa.

Neste contexto, Lipp (2000) subdivide as causas provenientes de stress na infância, em fontes externas e fontes internas. Ao abordar as fontes externas, a autora enfatiza que na criança o

que mais produz stress é a morte dos pais ou de um irmão, assim como o divórcio, brigas constantes entre eles, mudanças significativas ou constantes, atividades e responsabilidades em excesso. Também a gravidez da mãe, uma disciplina confusa por parte dos pais, hospitalização, mudança de escola, início de novas atividades extracurriculares, exigência ou rejeição por parte dos colegas, mudança de babá ou professora, dependendo da maneira como a situação lhe é apresentada, motivam o stress.

Lucarelli (2000) enfatiza que a duração mais prolongada de situações de stress pode acarretar sérios problemas à criança, pois neste período a criança pode apresentar sintomas que demoram mais tempo para passar, o que exige uma intensa energia para adaptar-se à situação estressante. Isso leva a um aumento de ansiedade e, conseqüentemente, a possíveis mudanças físicas, psicológicas e de comportamento.

No que se refere às fontes internas de stress, Lipp (2000) cita os seguintes sintomas: ansiedade, depressão, timidez, desejo de agradar a todos, medo do fracasso, preocupação com mudanças físicas, medo de punição divina, dúvidas quanto à própria inteligência e à beleza, interpretações amedrontadoras de eventos simples, medo de os pais morrerem e ela ficar só, medo de que alguém morra porque sua morte foi desejada em momentos de briga, medo de ser ridicularizada por amigos, sentir-se injustiçada sem ter como se defender e desacordo entre o verdadeiro potencial e as exigências de sucesso.

Para a autora, em estado de ansiedade, a criança pode experimentar um sentimento de antecipação e expectativa de algo que represente perigo e possa vir a acontecer a qualquer momento, o que a torna irritada, com medo ou agressiva. Em contrapartida, a timidez é vista como um fator que causa dependência na criança, aumentando assim o comportamento de esquiva em relação a situações que exijam contatos, dificultando ainda mais o relacionamento com as pessoas.

O stress infantil associa-se a vários distúrbios, tanto físicos quanto psicológicos, como comportamentos agressivos, desobediência inusitada, depressão, ansiedade, choro excessivo, enurese, gagueira, dificuldades de relacionamento, dificuldades escolares, pesadelos, insônia, birras e às vezes o uso indevido de tóxicos.

Ao diagnosticar a permanência de stress em uma criança, cabe aos pais e aos profissionais, sejam eles clínicos escolares ou de outras instituições, realizar as intervenções necessárias para que este quadro sofra alterações. Neste sentido, é preciso que ocorra a redução do stress para que se possa evitar o desenvolvimento de doenças e dificuldades de adaptação social. Para isso Lipp (2000) afirma que é fundamental:

[...] 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 o stress, pois eles próprios sofrem suas consequências. [...] As crianças precisam de um modelo adequado para aprender certas atitudes diante dos problemas da vida. Pais e professores são, portanto, as pessoas mais importantes na prevenção do stress excessivo em crianças (LIPP, 2000, p. 19).

Neste contexto, é necessário que os adultos compreendam os eventos estressores do ambiente, como é o caso dos acontecimentos rotineiros que causam pequenos aborrecimentos e que têm efeito acumulativo. Lipp (2000) relata que estes eventos são corriqueiros, no entanto, podem causar desgastes substanciais para a criança. Dentre estes eventos, a autora cita o atraso freqüente na chegada à escola, a espera pelos pais após o período de aula por muito tempo e a frustração pelo não-cumprimento de promessas por parte dos pais.

A dinâmica familiar e a produção do stress

Vivemos em uma época proveniente de rápida e confusa mudança social. Uma sociedade na qual a criança se tornou a principal vítima involuntária de um stress avassalador, sobrecarregada por expectativas e ansiedades.

Elkind (2004) explica que em curto espaço de tempo, mais precisamente nas três últimas décadas, o papel da mulher foi profundamente alterado. Já na década de 1950, as mulheres que trabalhavam fora e não mantinham mais as tradições da mulher da Idade Média, eram consideradas como alguém que “não se importava o bastante” em cuidar de seu marido e seus filhos. Hoje, um quarto de século após a Revolução Feminista, uma mulher de classe média

que opta pela vida de dona de casa é frequentemente encarada como acomodada, e, menos inteligente do que as que trabalham.

O fato de ter saído para trabalhar leva muitas mulheres, atualmente, a um conflito. Ora pelo desejo de desempenharem o papel de mãe, a mãe tradicional que vivia em prol da família. Ora pelo desejo de abraçar as novas e tentadoras possibilidades profissionais e sociais que se abriram em nossa sociedade. Mas, para isso, elas nem sempre conseguem acolher seus filhos nos momentos em que estes necessitam de sua ajuda.

Se o casal não se organiza no sentido de distribuir tarefas, e compartilhar o compromisso de cuidar dos filhos, a mulher acaba tendo que arcar sozinha com inúmeras responsabilidades, deixando muitas vezes de dar apoio aos filhos em momentos importantes (OSORIO, 1996).

Nesse sentido, é possível observar que a família exerce uma influência direta sobre a criança, tornando-se responsável por desencadear um quadro de stress bastante elevado. Ocasionalmente ocasionando alguns comportamentos advindos da maneira como a criança pensa sobre as situações diárias e as ideias sobre si mesma, muitas vezes, inadequadas, tornando-se pensamentos estressantes.

Segundo Elkind (2004), ideias equivocadas têm o hábito desagradável de captar mais adeptos do que ideias corretas. A crença do “quanto mais cedo melhor” em relação às crianças pequenas é uma dessas ideias erradas que parecem ter criado adeptos, tornando-se difícil combatê-la.

Um dos principais fatores responsáveis pelo desencadeamento do stress na vida da criança refere-se ao bom desempenho profissional. Uma cobrança dos pais que permeia a vida infantil cada vez mais cedo, com grandes expectativas de realizações quanto à produção e ao futuro da criança, favorecendo assim, o sucesso e o “fazer” da criança, em vez de fortalecerem a essência do ser.

Nesta mesma perspectiva, Bignotto (2000) relata que os pais exigem cada vez mais cedo que seus filhos participem de aulas de computação, inglês, espanhol, atividades esportivas que envolvem competição e, principalmente, uma boa escola, em busca de um futuro promissor, com bastante sucesso. Porém, se esquecem de que por valorizarem demais aquilo que seus

filhos fazem, acabam se esquecendo de valorizar o que seus filhos realmente são, resultando em um dos principais causadores de stress em crianças.

Outro fator de stress infantil está associado à atribuição de responsabilidades em excesso às crianças. Como os pais atribuem a suas vidas uma jornada extensa de trabalho diária, conseqüentemente, transmitem aos filhos a responsabilidades sobre as atividades domésticas e sobre seu próprio cuidado diário. Isto é, tornam-se responsáveis por funções que caberiam aos pais e acabam deixando de ser criança. Deparam-se com uma violação dos seus direitos, devido à pressão para crescer cada vez mais rápido (ELKIND, 2004).

Neste sentido, o autor explica que as crianças pressionadas tornam-se competitivas e egocêntricas nos relacionamentos com os próximos, principalmente os colegas, adotando assim, uma abordagem unilateral do adulto em relação ao contrato com seus colegas. Por isso, apressar as crianças não é apenas uma violação dos contratos, mas também pode impedir a percepção da criança da adequação de contratos unilaterais e recíprocos. É pelo fato de terem dificuldades em saber quando estabelecer estes contratos que as crianças pressionadas, muitas vezes, parecem ser rudes ou mal-educadas.

Por outro lado, encontra-se a falta total de responsabilidade direcionada à criança. Para Bignotto (2000), com a intenção de proteger os filhos, muitos pais acabam por impossibilitar que eles aprendam a lidar com responsabilidades, não conseguindo, dessa forma, um possível amadurecimento ou muitas vezes, acabam retardando esse processo. Entretanto, a falta de responsabilidade é motivo de muito sofrimento para os adultos que não aprenderam a assumi-la.

As brigas e a separação dos pais são também um agravante para as possíveis situações de stress na infância. Duas situações são impostas à criança, a primeira relaciona-se à adaptação necessária para passar a viver em duas casas, ficar alguns dias com o pai e outros com a mãe. Enquanto que, a segunda é a convivência com a madrasta ou padrasto, o que a torna vulnerável, imaginando que os pais não gostem mais dela e que por isso não mais desejam a união da família. Por isso todo cuidado é necessário nesta situação, principalmente que os filhos sejam preservados das discussões e também, que não sejam usados como objeto de

disputa pelos pais, explicitando para a criança o amor que sentem por elas sempre existirá, independente das relações que existam entre o pai e a mãe.

Qualquer tipo de separação, segundo Elkind (2004), provoca sobrecarga emocional. Mesmo a separação sendo considerada uma situação normal e saudável do crescimento de uma criança (por exemplo: ir para a escola desde muito pequena), em alguns casos, a forma como a separação é conduzida pode ser prejudicial, podendo estressar uma criança e desencadear doenças.

Os pais representam a maior proteção que uma criança pode ter, por transmitir segurança. No entanto, quando ocorre a morte de um desses protetores, a criança tem um sentimento de insegurança, desproteção e muitas vezes rejeição. Para Bignotto (2000), em tais situações deve-se considerar o estágio de desenvolvimento em que esta criança se encontra, o que permite saber de que modo isso a afeta e de que maneira se deve lidar com a própria criança e com a situação. Pois ao expressar seus sentimentos, continuará a ter na outra figura, paterna ou materna, a segurança e a proteção que necessita.

No que se refere à perda de um irmão o problema desencadeado pode ser diferente. Bignotto (2000) ressalta que esta situação pode ocasionar na criança uma sensação de culpa, sentimento decorrente de brigas com o irmão em que o desejou a sua morte. Como também um sentimento de ser obrigada a fazer com que os pais voltem a se sentirem bem e felizes. Com isso, a criança se sente responsável pelo bem-estar de seus pais e começa a se comportar como “protótipo de filho exemplar”.

O nascimento de um irmão também pode causar reações de stress em uma criança. Muitas vezes ela sente ciúmes ao ver a preparação dos pais para a chegada do novo membro da família. Logo, nestes dois casos, tanto do nascimento quanto da perda de um membro da família, é importante, segundo Bignotto (2000), não deixar a criança de lado. Dessa forma, ela se sentirá segura e importante em seu espaço familiar.

Uma crença a ser observada, tanto no meio familiar quanto no ambiente educacional, refere-se à dúvida quanto à inteligência e capacidade da criança. Na maioria das vezes esta criança vive em um ambiente crítico, não recebendo nenhum elogio, mas apenas críticas e cobranças.

Acreditam profundamente que é necessário ter um desempenho perfeito em tudo o que faz. Enquanto que, se não conseguir realizar determinada atividade com o máximo de perfeição, poderá assim, desistir da atividade antes mesmo de começar. Neste contexto, o desgaste emocional se dá por meio do desejo de agradar a todas as pessoas.

Para Bignotto (2000), este desejo de agradar se manifesta por atividades com o intuito de agradar ao próximo, principalmente pais e amigos. O que ocasiona uma perda pelos próprios desejos e necessidades, ao controlar sua própria vida pelos desejos e necessidades de comportamento dos outros. Consequentemente, a criança passa a ser “boazinha” o tempo todo desculpando-se e preocupada em não corresponder ao que os outros esperam dela e cada momento em que alguém não gostar de algo que ela diga ou faça, esta criança se sentirá mal, criticada, incompetente e até má. Assim, é importante que os pais em sua conduta observem os seguintes pontos:

[...] 1) o ritmo da criança deve ser respeitado: não se deve exigir dela mais do que ela é capaz; 2) as críticas à criança devem ser construtivas, e não depreciativas ou destrutivas; 3) deve-se criticar o comportamento errado, e não a pessoa da criança; 4) a criança deve ser elogiada por suas realizações: é uma boa maneira de incentivá-la a acreditar em si mesma; 5) não se deve fazer comparações entre as crianças, pois cada uma possui suas próprias capacidades; e 6) deve-se tomar cuidado para não colocar em destaque apenas uma criança, [...] deixando a outra meio esquecida. (BIGNOTTO, 2000, p. 114-115).

As situações apresentadas são as mais comuns entre as que podem causar um quadro de stress em crianças. Porém, estas situações podem ser vivenciadas de maneira adequada, desde que os pais desenvolvam atitudes preventivas. Segundo Elkind (2004), para educar os filhos, é necessário que os pais afastem-se de uma boa parte das próprias necessidades e perspectivas, evitando assim, uma educação idealizada.

Segundo Bignotto (2000), os pais são os principais responsáveis para ajudar seus filhos na prevenção e cura do stress. Para isso, devem proporcionar-lhes uma boa qualidade de vida,

mediante equilíbrio e bem-estar. Devem, também, possibilitar à criança a expressão de seus sentimentos de angústia, tristeza, desamparo e até mesmo raiva.

A família deve procurar desenvolver a paciência, a tolerância, o conhecimento, a compreensão, a capacidade de escuta e a demonstração de afeto, como meio de construir uma relação em que os problemas do cotidiano sejam enfrentados com maior facilidade. Além disso, os pais devem: controlar o nível de exigência imposta sobre a criança; entender que o grau de amadurecimento de cada pessoa deve ser proporcional ao seu amadurecimento; incentivá-la em suas atividades e mostrar-se satisfeitos por isso; elogiar suas produções como também suas qualidades enquanto pessoa; aceitar os erros eventuais, afinal eles fazem parte do comportamento humano (MALAGRIS; CASTRO, 2000).

Um dos principais aspectos a serem analisados na prevenção do stress infantil é o estilo de educação que se transmite à criança. Para Bignotto (2000), a forma como se educa um filho reflete-se no modo como ele se comportará e nos aspectos que valorizará em sua vida, por meio de valores e ideias que ditam regras sobre a forma de pensar e de agir das crianças em diferentes situações de seu dia-a-dia. Tais aspectos que podem servir como causas que desencadearão um stress ou, ao contrário, auxiliá-los a lidar com ele.

Os pais devem se mostrar claros diante das regras que seus filhos devem cumprir. Para que não haja um constante desgaste emocional, é necessário estabelecer entre o casal uma coerência quanto à educação de seus filhos e firmeza quanto às regras que colocam.

Concomitante a isso, os pais devem procurar não sobrecarregar seu filho de atividades extracurriculares, principalmente quando se referem às atividades esportivas que envolvam competição, para que não se valorize apenas o desempenho da criança. Para Bignotto (2000), nem toda criança possui um espírito de competição, muitas vezes, atividades competitivas acabam por ser prejudiciais. Estar em primeiro lugar não significa “ser bom em tudo”, por isso, é importante que tanto a família quanto a escola estruturem na criança a ideia de que em uma competição é natural ganhar ou perder.

A estima de uma criança deve ser muito bem desenvolvida na prevenção do stress, principalmente acreditar em sua própria capacidade de se desenvolver e utilizar seu potencial, atingindo um bom nível de saúde mental. Para isso, é fundamental que os pais enfatizem na

formação de seus filhos que, o amor que há nesta relação familiar é incondicional, independente de seus atos e responsabilidades, sendo possível colocar limites e cobrar regras na mesma relação que se doa o amor.

Com isso, é relevante para uma relação familiar saudável que os pais transmitam aos seus filhos orientações, fortalecendo-os emocionalmente para que desde pequenos consigam se defender dos possíveis estressores da vida, tanto presentes quanto futuras. De modo que organizam as suas vidas e as vidas de seus filhos para que eles não usufruam de liberdades inadequadas, tornem-se conscientes para não fazerem exigências de lealdade incondicional, pois as crianças não podem atuar além de seus limites.

O papel dos educadores diante do stress infantil

De acordo com Elkind (2004), nos dias atuais as escolas enfrentam os mesmos problemas estruturais que tornaram nossas indústrias um alvo da competição, uma vez que os sistemas de ensino são considerados desequilibrados, hierárquicos e autoritários, onde a inovação dos professores está cada vez mais abalada por vínculos fechados. Enquanto que, os professores são sindicalizados, os livros didáticos e os testes (avaliações) são padronizados.

Logo, as crianças são pressionadas a satisfazer padrões uniformes avaliados por testes padronizados. Aquelas que não se adaptam ao sistema são consideradas como objetos defeituosos ou então, rotuladas como portadoras de “deficiência de aprendizagem”, de “cérebros minimamente defeituosos” ou crianças “hiperativas”, antes mesmo de terem a chance de mostrar o que podem fazer.

A maturidade e o acúmulo de exigências são considerados, hoje, fatores que contribuem para o processo de stress no período da infância. Para Tricoli (2000), o ingresso na escola cada vez mais cedo e o número maior de atividades diárias que as crianças possuem, podem estar gerando a intensificação do stress infantil na atualidade.

Paralelo a isso, os adultos que atribuem o papel de modelos tanto para filhos, quanto para alunos, tornam-se fontes geradoras de stress, por encontrarem-se cada vez mais estressados.

É de extrema importância o papel do corpo pedagógico no controle desse stress, principalmente do professor que trabalha com a formação da criança, Para Tricolli (2000), o professor deve conhecer as necessidades e o potencial de seus alunos, a fim de que possa controlar as situações provocadoras de stress.

Neste contexto, a escola é considerada o primeiro ambiente social em que a criança se insere, fora da família, onde estabelece relações com professores e colegas. Assim, Tricoli (2000) explica que a escola se constitui em uma fonte externa para o stress. Uma vez que, a criança forçada a estudar e a praticar várias atividades extracurriculares, sente-se estressada por não ter tempo suficiente de viver a própria infância, tendo também um acúmulo e sobrecarga no seu dia-a-dia. Conseqüentemente, esta criança desempenha papéis cansativos, tornando-se cansada e desmotivada em relação à escola, às tarefas acadêmicas e esportivas, podendo desenvolver comportamentos de agressividade, rebeldia, desrespeito a pais e professores, desmotivação, como também um desempenho escolar baixo.

Outra situação de stress explicitada por Elkind (2004) ocorre pelo fato das crianças pequenas acharem que os adultos entendem tudo e sabem tudo. Pois ao serem confrontadas com tarefas para as quais não estão prontas, como testes e lições de casa, elas se culpam pelo fracasso, por pensarem da seguinte forma:

[...] “Se essa pessoa que sabe tudo e entende tudo me diz que eu devo ser capaz de fazer isso e eu não consigo, deve haver algo errado comigo”. Estamos mandando crianças demais para a escola apenas para aprenderem que são “estúpidas demais” para estar lá (ELKIND, 2004, p. 85).

Por outro lado, Tricoli (2000) ressalta que as fontes internas de stress são criadas pelas crianças de acordo com a maneira como elas enfrentam as situações cotidianas com seus pensamentos. Por isso, é fundamental que no ambiente escolar, as pessoas que convivem com as crianças saibam que um mesmo estímulo pode atingir cada aluno de forma diversificada, levando-o a reagir com sua história passada e sua visão da situação.

Quando vão para a escola as crianças sofrem inúmeras mudanças. Em um primeiro momento, Tricoli (2000) evidencia que as mães são substituídas por professoras. A casa onde moram é substituída pelo espaço escolar. Por outro lado, a criança se apega ao espaço físico da escola como fonte de segurança, uma vez que, se este espaço for adequado à criança e agradável, melhor será a sua adaptação, tornando assim, mais efetiva a aprendizagem. Assim, se estiver apta a opinar na decisão de qual o melhor ambiente escolar para que ela permaneça, é interessante deixá-la participar, pois é ela quem frequentará a escola diariamente.

Outra questão importante são os métodos educacionais utilizados nas escolas, os quais podem mudar repentinamente. Os professores sofrem com estas mudanças, provocando também um possível stress em seus alunos. Assim, Tricoli (2000) evidencia que é necessário identificar-se com o método para que haja a sua implantação, além do preparo e do treino com o mesmo. Pois a incongruência entre 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.

Outro aspecto relevante trata-se do desenvolvimento neuropsicomotor e a faixa etária de cada criança, isto é, cada criança tem seu tempo específico para o amadurecimento, principalmente quando está no momento de alfabetização, na aquisição da leitura e escrita, como também a matemática. Uma vez que, ela não se encontre apta a tal processo, apresentará altos índices de stress, em decorrência às exigências e a impossibilidade em corresponder a essa exigência. Assim, Tricoli (2000) relata que nos dias de hoje é possível apresentar um alto nível de rigidez quanto ao início da alfabetização, pois muitos adultos insistem em não considerar as diferenças individuais dos alunos, que podem sentir-se ora pressionados a produzir o que não estão preparados, ora desmotivados por estarem aptos a ir mais além do que lhes está sendo solicitado. Em ambos os casos, as crianças podem desenvolver sintomas de stress.

Para Tricoli (2000) há uma importância muito grande em relação aos pais e o corpo docente estarem atentos às crianças e sua adaptação na escola, já que há situações em que ocorrem dificuldades por parte da criança para se adaptar ao ambiente escolar.

Criança imatura com dificuldades de aprendizagem, que sofre lacunas na estimulação em casa e na escola, em razão de professores despreparados, e que sofre de cobrança excessiva acaba

por desenvolver alto nível de ansiedade, com conseqüente autoestima negativa. Essa criança entra em um círculo vicioso, distancia-se cada vez mais do ritmo da classe, afasta-se dos amigos, desenvolvendo, assim, um sentimento de incapacidade limitante, que a deixa cada vez mais lenta, desmotivada e excluída do grupo. Desse modo, vemos que o cuidado com a fase de desenvolvimento da criança torna-se fundamental para sua estimulação, a fim de que não seja mais uma fonte de stress (TRICOLLI, 2000).

Outro aspecto a ser considerado é o corpo de funcionários que compõem a escola, compreendendo desde a administração até os serventes, pois cada elemento tem contato com as crianças, de acordo com sua área específica de atuação, para que não intervenham com a criança de forma a se tornarem fontes de stress. Colocações inadequadas, cobranças desnecessárias ou incoerentes, como posturas que demonstrem qualquer agressão levarão à outras agressões na vida do indivíduo.

Neste contexto, podemos citar a existência de regras no âmbito educacional, regras claras e uniformes, para que a criança esteja apta a respeitar os limites do local que se encontra como também, respeitar os limites daqueles que dividem a mesma convivência, a fim de que se sinta segura e consciente das conseqüências de seu comportamento. Para Tricolli (2000), estas regras quando aplicadas de maneira diferenciada levam a uma oscilação e geram, por sua vez, uma ansiedade e insegurança na criança.

O professor desempenha um papel fundamental na formação da criança, pois é responsável não somente por transmitir conteúdos, mas também pela formação moral, ética e cívica de um indivíduo. É considerado ora como fonte geradora de stress, ora como fonte para o controle do stress, estabelecendo assim, uma postura flexível em diferentes situações.

Na Educação Infantil o professor necessita de uma postura acolhedora e extremamente afetiva, uma vez que sua função se direciona a de “substituir” a mãe. O que implica em impor regras, limites, trocar fraldas, dar mamadeira, estimular diretamente o desenvolvimento e as aquisições da vida diária da criança. Já no ensino fundamental este mesmo professor deve ainda continuar a ser acolhedor e afetuoso, entretanto, neste momento, seu trabalho está mais relacionado ao ensino formal da leitura-escrita e dos cálculos, adotando uma postura clara e

objetiva, de modo a ser um agente facilitador no processo de aprendizagem da criança (TRICOLI, 2000).

Por volta dos dez anos, quando passa esse período inicial do Ensino Fundamental, é preciso que a criança esteja preparada para mudanças, pois aumenta o número de professores e de disciplinas, como também aumentam exigências, e isso se modificará gradativamente com o decorrer dos anos.

Segundo Tricoli (2000), crianças de escolas públicas e privadas que passam por crises de stress não apresentam necessariamente problemas com notas, no entanto, há grande índice de problemas emocionais e comportamentais, como o *déficit* de atenção e de concentração, agressividade, agitação ou até mesmo passividade. Assim, tais problemas acabam por interferir no desempenho e aproveitamento escolar da criança.

Nesta mesma perspectiva, Lucarelli (2000) ressalta que a maioria das escolas e dos professores não estão preparados para lidar com estes problemas de comportamento. Assim, muitas vezes, o aluno pode sofrer influências negativas ao lidar com um professor estressado e com um colega que sofra TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) dentre outros transtornos. Dessa forma,

[...] professores e colegas acabam exigindo condutas que, naquele momento, a criança hiperativa não tem condição de seguir, e a consequência dessa exigência não correspondida é a rejeição. Por outro lado, a criança hiperativa – que já tem suas dificuldades em atender à demanda da escola e à dos colegas – vê-se numa situação de dificuldades ainda maiores, ao perceber as cobranças da escola e a rejeição dos colegas. Desse modo, essas atitudes tornam-se fontes de stress e contribuem para um agravamento na dificuldade em atender ao desejado (MALAGRIS; CASTRO, 2000, p. 81).

Outra questão relevante são as avaliações que as crianças fazem para verificar seu aproveitamento escolar, pois em todas as suas etapas vivenciam situações de provas ou falar em público. Tais situações podem gerar um stress intenso, tornando-as ansiosas, inseguras e

com medo de se expor, isto é, suas atitudes são de antecipar fracassos e experimentar sintomas desagradáveis diante de tarefas simples.

Segundo Elkind (2004), no momento em que os professores declaram as pontuações dos testes dos alunos, interpretadas como uma medida da sua competência, eles se concentram mais no bom desempenho dos alunos do que na consistência da sua aprendizagem, isto é, a criança percebe o interesse da escola no bom desempenho que ela enfrenta nos testes. Por isso, o professor torna-se responsável por criar situações que beneficiem as crianças para enfrentar críticas, preconceitos e as possíveis rejeições que ela venha a sofrer em seu dia-a-dia, criando situações para que aconteça, de fato, a aprendizagem.

Malagris e Castro (2000) ressaltam que a criança que se encontra deprimida e desmotivada, apresenta também uma falta de motivação para aprender coisas novas, e automaticamente, apresenta dificuldades de concentração, o que acarreta baixo rendimento escolar, medo de fracassar e ansiedade elevada.

Diante de tal situação, vem cobrança da escola e posteriormente da família em forma de pressão. Com isso a criança sente-se cada vez menos capaz, o que torna ainda pior o seu desempenho e sua produtividade, sujeitando-se a uma futura depressão.

Tricoli (2000) explica o quanto é importante a interação entre a família e o professor. A falta de intercâmbio entre os dois pode levar a criança ao fracasso escolar, pois não havendo troca de informações, tanto o professor não sabe o que acontece com o seu aluno no meio familiar, como também, os pais ficam impossibilitados de qualquer informação do que acontece em sala de aula, isto é, desenvolve-se mais uma fonte de stress.

Portanto, conhecer seu aluno é fundamental para que o professor possa atingir sua individualidade, de modo que evite problemas em determinadas circunstâncias. Para Tricoli (2000), o professor possui uma função primordial na formação dos alunos, uma vez que educar não se restringe em oferecer apenas às crianças condições para atuar no dia-a-dia, para que não haja um hiato entre o que aprenderam na escola e o que acontece em seu cotidiano fora dali.

De acordo com Tricoli (2000), o ideal seria que a escola (equipe pedagógica) juntamente com o professor trabalhassem as dificuldades dos alunos de modo a ajudá-los a diminuir e até mesmo a manejar o stress de forma favorável, evitando uma série de problemas com a criança exposta ao stress excessivo. Para isso, é importante tomar medidas preventivas no cotidiano dessas crianças, no contexto escolar.

Convém ressaltar que, para Malagris e Castro (2000), as escolas deveriam oferecer cursos que preparassem os educadores a lidar com tal situação, tendo domínio sobre o assunto, poderiam encaminhar a criança para ajuda especializada, quando necessário. Ou então, contribuir para uma maior compreensão dos pais ao esclarecer o assunto, pela ênfase na importância de sua atuação junto à criança de modo a ajudá-la a controlar o stress associado ao distúrbio apresentado. Isto é, tornam-se necessárias capacidade de percepção e sensibilidade, além de paciência, boa vontade e conhecimento de estratégias para lidar com o stress.

A escola é um ambiente importante na vida de uma criança, pois é neste local e com estas pessoas que permanece a maior parte do seu dia. Logo, para que estas crianças não se sintam apenas “estúpidas demais” para estar neste ambiente, é importante que os educadores, de modo geral, se disponham a manejar, compreender e encontrar soluções quando o assunto é stress infantil.

Considerações Finais

De acordo com Elkind (2004), vivemos em uma sociedade que a todo instante é pressionada e pressionadora. Estamos sempre cumprindo as exigências com mais rapidez e mais prontamente, justamente por estarmos imersos a uma revolução de processamento de informações. Uma sociedade orientada e regulada pelo tempo, que apresenta lados opostos. Por um, temos a sociedade mais rápida e eficiente, que fez da humanidade a sociedade mais inovadora da terra, entretanto, por outro se obtêm as desvantagens, como produzir a impaciência. Uma pressa que serve às necessidades dos pais ou das instituições à custa das crianças, sem inculcar nelas valores sociais compensadores, o que leva aos resultados que prejudicam as crianças, recorrendo muitas vezes, às energias de reserva.

Atualmente verifica-se uma pressão imposta pelos pais e educadores para que a criança cresça depressa. Entretanto, isto é um abuso psicológico, pois seus direitos infantis são violados. Em contrapartida, observam-se também crianças sendo tratadas como bebês, mesmo que ainda na adolescência, isentas de limites e certas responsabilidades.

Essas atitudes incoerentes demonstram que a família e a escola precisam organizar a vida das crianças, de modo que seu ritmo não se torne tão acelerado e regulamentado por uma série de exigências impostas por nossa sociedade, tornando-as adultos em miniatura, excluindo assim, a alegria e o prazer pela vida infantil.

Quando o problema se refere às dificuldades de relacionamento, é fundamental diferenciar o que ocorre como sintoma de stress daqueles que algumas crianças apresentam de um modo geral com pais e colegas. A criança estressada não tem estímulo para se relacionar com ninguém, ela tende a isolar-se ou a agredir por não estar emocionalmente disponível para estabelecer um relacionamento adequado com outras pessoas.

Assim, quando se observa que uma criança apresenta dificuldades de relacionamento, é necessário averiguar se trata de algo recente ou de algo que caracteriza sua vida social, a fim de que essa dificuldade possa ser manejada de forma mais eficiente. No entanto, se a dificuldade social tiver um caráter mais permanente, é importante considerar seu repertório social, pois as crianças podem crescer sem um repertório adequado, o que resulta em uma disfunção social que, conseqüentemente, deixará essas crianças mais vulneráveis à frustração, ao isolamento, ao retraimento, à ansiedade, à baixa auto-estima, à fobia social e também ao stress (TRICOLI, 2000).

As crianças têm a necessidade de estabelecer relações interpessoais, brincar e rir de forma descompromissada, vivenciar atividades de sua idade, aproveitar o momento de ser criança, para que possa crescer saudável e adaptar-se ao mundo adulto. Se por ventura este tempo for cada vez mais restrito, elas perdem a chance de ter iniciativa e desenvolver a criatividade, tornando-se mais estressadas. Como bem descreve Bignotto (2000), a fase adulta, por si só, já possui tantas dificuldades, por isso não convém acumular as dificuldades do período da infância com as do mundo adulto.

Nesses tempos de transição e stress, Elkind (2004) aborda o quão necessário é enxergarmos o mundo da maneira como as crianças o vêem. Por outro lado, devemos ajudá-las a reconhecer que a pressão não é sinônimo de rejeição, e que a violação contratual não significa necessariamente exploração. Ou seja, elas precisam crescer e desenvolver sua autonomia.

Convém ressaltar, que no caso de dúvidas diante de problemas que a escola e o professor não saibam lidar, estes devem buscar a ajuda de um profissional especializado na área, como é o caso do psicólogo clínico, especialista em stress, que irá realizar um diagnóstico diferencial, ajudando os pais, o professor e principalmente a criança, diminuindo assim, o seu sofrimento (TRICOLI, 2000).

Diante disso, é importante lembrar que a criança pode desenvolver vários problemas devido às condições estressantes que lhe são impostas, entretanto, proteger demais esta criança também pode ser uma ameaça e prejudicar o seu desenvolvimento e desempenho escolar. O importante é respeitar o ritmo de cada uma, sem maiores cobranças para que não se sintam sobrecarregadas e incapazes de realizar qualquer atividade. É importante que os pais e professores forneçam as mínimas condições necessárias para que a criança aprenda a se fortalecer emocionalmente para a vida adulta.

Assim, pode-se concluir que além de importante é necessário um ambiente equilibrado, para que tanto os adultos quanto as crianças estabeleçam relações harmônicas, com mais alegria e prazer na convivência diária. Pois pessoas que conseguem manejar seu stress, estão aptas a uma sociedade mais saudável, feliz, e conseqüentemente, mais produtiva e melhor. Logo, é preciso cultivar relações em que as pessoas interajam de maneira afetiva, onde haja tempo para ser criança.

Referências

BIGNOTTO, Márcia Maria. O papel dos pais na prevenção do stress infantil. In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.). **Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções.** Campinas, SP: Papyrus, 2000. Cap.4, p.101-122.

BOSA, Cleonice; GOMES, Vanessa Fonseca. Estresse e relações familiares na perspectiva de irmãos de indivíduos com Transtornos Globais do desenvolvimento. **Estudos de Psicologia,**

vol. 9, n. 3, p. 553-561, set-dez, Grande do Sul, 2004. Disponível em :
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/261/26190318.pdf>. Acesso em 16 de maio de 2010.

ELKIND, David. **Sem tempo para ser criança**: a infância estressada. Porto Alegre, RS: Artmed, 2004.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. O stress da criança e suas conseqüências. In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.). **Crianças estressadas**: causas, sintomas e soluções. Campinas, SP: Papyrus, 2000. Cap.1, p. 13-42.

LIPP, Marilda E. Novaes. LUCARELLI, Maria Diva Monteiro. Validação do inventário de sintomas de stress infantil – ISS - I. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 12, n. 1, p. 71-88, jan-jun, Porto Alegre, 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79721999000100005&script=sci_arttext. Acesso em: 14 de maio de 2010.

LEMES, Sandra Ozeloto 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**, vol.20, n.1, p. 5-14, Campinas, 2003. Disponível em:
[ttp://www.scielo.br/pdf/estpsi/v20n1/a01v20n1.pdf](http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v20n1/a01v20n1.pdf). Acesso em: 6 de setembro de 2010.

LUCARELLI, Maria Diva Monteiro. O diagnóstico do stress infantil. In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.). **Crianças estressadas**: causas, sintomas e soluções. Campinas, SP: Papyrus, 2000. Cap.2, p. 43-64.

MALAGRIS, Lucia Emmanuel Novaes; CASTRO, Maria Alice de. Distúrbios emocionais e elevações de stress em crianças. In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.). **Crianças estressadas**: causas, sintomas e soluções. Campinas, SP: Papyrus, 2000. Cap.3, p 65-100.

OSORIO, Luiz Carlos. **Família hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

TRICOLI, Valquiria Aparecida Cintra. A criança e a escola. In: LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Crianças estressadas**: causas, sintomas e soluções. Campinas, SP: Papyrus, 2000. Cap.5, p. 123- 149.