

## O STRESS INFANTIL E SUAS RELAÇÕES COM A ESCOLA \*

MARIA DIVA MONTEIRO LUCARELLI \*\*

MARIA IOLANDA MONTEIRO \*\*\*

Pensar no stress infantil e na sua relação com a escola nos remete a campos de grandes complicadores. Por um lado, a criança, sujeita a inúmeras influências (físicas, emocionais, ambientais, culturais) e a vertentes, do ponto de vista do observador, de suas mais variadas características e complexidades e, por outro lado, a Escola, multifacetária que é.

Entretanto, é preciso que se tenha conhecimento e que se esteja atento aos diferentes contextos e às dinâmicas em que ambas podem estar inseridas, se é que se pretende trabalhar com uma ou com outra ou com as duas.

Dentre as múltiplas relações entre a criança e a escola, o recorte que será enfocado, neste momento, é a dimensão em que a escola pode ser **eliciadora, mantenedora, agravadora ou redutora do stress infantil.**

O stress infantil assemelha-se ao do adulto e pode ser entendido segundo as colocações que se seguem.

Selye demonstrou que o organismo reage de forma estereotipada e específica a qualquer exigência especial ou extra que lhe é feita. Esta exigência pode ser física (ex.: aumento de atividades), intelectual (ex.: preparação para uma prova) ou emocional (ex.: mudança de professor).

O stress é considerado como sendo “um desgaste geral do organismo”.

---

\*Trabalho apresentado em mesa redonda da “XI Jornada de Educação e Saúde”, FCL/UNESP/CAr., 1997.

\*\* Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

\*\*\* Mestranda em Educação Escolar da Faculdade de Ciências e Letras – UNESP/FCLAr – bolsista FAPESP.

Os estressores (exigências) não são maus ou bons, são apenas especiais, porque requerem um esforço maior da criança (no caso do stress infantil) para se adaptar. Assim, qualquer situação, boa ou ruim, que provoque fortes emoções e que exija mudanças no modo de agir da criança, é um estressor em potencial. Claro que, considerando as colocações já feitas a respeito do ser complexo que estamos falando, podemos admitir que crianças diferentes também percebem de formas diferentes seus estressores, dependendo tanto de sua maturação fisiológica como das relações que ela estabelece com o mundo (pessoas, situações, acontecimentos, etc) e, por consequência, do seu tipo de personalidade.

Da mesma forma que não se deve generalizar as escolas, só porque estão sob o mesmo prisma ideológico e sob a regência das mesmas leis, também a escola deve se ater ao fato de que está a todo momento lidando com crianças que, embora guardem semelhanças, também têm que ser percebidas como sendo diferentes e, principalmente, como tendo necessidades diferentes. Talvez este seja um bom começo para a escola contribuir positivamente na percepção e controle do stress infantil.

Considera-se, então, como sendo stress, o conjunto de reações que a criança emite, quando exposta a qualquer estímulo que a irrite, excite, amedronte ou a faça feliz. Tais reações contêm elementos psicológicos e físicos, que provocam alterações químicas no organismo, resultando numa quebra do seu equilíbrio.

Já desde cedo, a primeira relação que a criança experimenta com a escola exige dela um gasto maior de energia adaptativa, uma vez que representa a separação dos pais, a socialização fora da família, o cumprimento de regras, normas e limites que lhe são colocados por pessoas diferentes dos pais ou de outras do seu convívio. Neste caso, a escola não seria em si um estressor (uma vez que ela até pode ser bastante receptiva e compreensiva com relação ao que isso representa para a criança), mas a situação que a criança terá

que enfrentar pode, sem dúvida, causar-lhe stress. Acrescida a isso temos ainda, nas escolas públicas, a determinação dada de que o número de alunos em sala de aula deve ser de um por metro quadrado, sendo que uma sala de 5x7 (padrão) deveria comportar no máximo 35 alunos. Este número de alunos, em uma sala, já seria um forte *candidato a estressor* para a criança e para o professor, principalmente se for uma sala de alfabetização e se o limite de alunos, que já é grande, ainda estiver excedido, como se encontram, na rede pública, classes compostas por 38 alunos ou mais. Diante desta organização física, questiona-se em que medida o professor pode detectar as necessidades de seus alunos e atender a elas de forma satisfatória, aliviando seus anseios, medos e contribuindo para que eles superem a percepção que têm da situação geradora de stress. Da mesma forma, como o professor, que também pode se estressar nesta situação, poderá estar em condições de filtrar o que ele passa para a criança? Sabe-se que o adulto estressado, em contato com a criança, é também um estressor em potencial.

Existem muitos fatores na escola que podem funcionar como fontes externas do stress infantil (como são chamados os estressores do ambiente). Tais fatores podem estar ligados ao ambiente físico: salas pequenas e inadequadas às atividades pedagógicas a serem desenvolvidas, pouca iluminação, falta de cortinas que protejam do sol excessivo, má ventilação, carteiras desconfortáveis, excesso de barulho tanto externo como na sala de aula, má conservação das salas e da escola como um todo, quadras inadequadas ou inexistentes, entre tantos outros. São considerados estressores, uma vez que exigem da criança gasto de energia adaptativa maior do que seria necessário, se estivesse sob condições adequadas que pudessem contribuir com o processo de ensino-aprendizagem, que já exige muito da criança.

Além dos fatores ambientais, observam-se ainda outros vários fatores: currículos, ação didática, processo de

avaliação, expectativas, exigências, formação profissional, fracasso escolar, instabilidade do professor.

Os currículos, embora tenham que estar baseados nas determinações da Lei n° 9.394/96-artigo 26, geralmente não estão adequados às peculiaridades locais, ou às diferenças individuais das crianças e, muitas vezes, não têm por objetivo cumprir as necessidades das mesmas.

Quanto à ação didática, os procedimentos e recursos técnicos utilizados em que medida cumprem o papel de orientar a aprendizagem do aluno da maneira mais eficiente possível, em direção a objetivos claros e predeterminados, ou tornam-se monótonos e sem significado para a criança, que se sente empurrada para rotinas sem graça.

Dentro do processo de avaliação, de acordo com o artigo 24 da Lei n.º 9.394/96, a avaliação do desempenho do aluno deve ter os aspectos qualitativos prevalecendo sobre os quantitativos, assim como os resultados obtidos durante o período letivo, sobre os de eventuais provas finais, devendo a avaliação e a recuperação serem contínuas e cumulativas. No entanto, de acordo com a determinação da Secretaria da Educação, não há mais reprovação; o aluno que não conseguiu desempenho satisfatório durante o ano tem a oportunidade de se recuperar em um mês (janeiro), o que induz, de certo modo, o professor a facilitar a aprovação do aluno.

Parece que, com isso, passa-se de um esquema de avaliação, que em muitas escolas aterrorizava os alunos, os quais, por medo de não obterem sucesso e de sanções que poderiam sofrer, permaneciam angustiados e tensos, para um esquema gerador de total desmotivação tanto dos professores como dos alunos, o que também se torna prejudicial e conflitante para a criança que vai para a escola sem um objetivo claro.

Tanto por parte dos professores como dos alunos, existem expectativas que surgem no início do ano letivo (desco-

nhecimento entre alunos-professores e entre alunos-alunos) e/ou durante a transmissão de conteúdos novos e aplicação de atividades. Quando muito acentuadas, podem ocasionar ansiedade, insegurança, irritação, apatia excessiva e medo.

As exigências da escola controlam o comportamento do aluno dentro e fora da sala de aula, de maneira a enquadrá-lo numa conduta padronizada como, por exemplo, uniforme, hábitos lingüísticos, atitudes preestabelecidas, normas de horário, controle de saída da classe (ir ao banheiro ou beber água). Quando muito rígidas, estas exigências contribuem para o agravamento da situação da criança na escola.

Quanto à formação profissional, na realidade da escola pública, pode-se encontrar, com certa freqüência, professores desatualizados e com uma formação precária, trabalhando em ambientes com péssimas condições (físicas, instrumentais, etc) e com sentimentos de desvalorização pessoal (mal remunerados, sem apoio, desmotivados, sem perspectivas). Não conseguem, muitas vezes, ajustar o seu ensino às diferenças culturais, identificar os objetivos específicos de cada série, nem caracterizar as disciplinas, áreas de estudo ou atividades. Dificilmente ele terá condições de amenizar o stress de seu aluno.

O fracasso escolar, multideterminável que é, tem uma forte responsabilidade sobre a auto-estima dos que não conseguem obter sucesso.

A instabilidade do Professor, observada nas constantes faltas e trocas de professores, impede a criança de formar vínculos afetivos indispensáveis para uma conduta segura e confiante.

Além destes fatores, tem-se ainda a problemática relacionada com as relações sociais na escola: medo de ser rejeitada pelos colegas, de não saber se comportar nas brincadeiras, de apanhar de colegas mais agressivos, bem como da violência externa que invade as escolas de periferia.

Pretende-se, no entanto, com estas colocações, mostrar quanto é importante que os educadores e administradores escolares conheçam e possam compreender os efeitos destes fatores sobre a criança, contribuindo, assim, para a prevenção e controle do stress excessivo na escola.

Isto é relevante, pois, caso contrário, os efeitos são adversos e bastante prejudiciais para a criança.

Quando a criança se depara com um estímulo ou situação qualquer, que é avaliada por ela como sendo um estressor, entra na primeira fase do stress, que é a Fase de Alerta. Nesta fase, ela se prepara para a ação, através da mobilização de reações químicas, correspondendo às reações de “luta e fuga”, que têm grande valor de sobrevivência (taquicardia, enrijecimento dos músculos, mãos suadas, etc).

Ocorre, então, uma quebra no equilíbrio interno do organismo, que se prepara para um esforço extra, como forma de restabelecer o equilíbrio biológico necessário à vida.

A criança pode, no entanto, entrar na segunda fase do stress, chamada de Fase de Resistência, quando ela não tem habilidade para lidar com seu estressor, que permanece atuante. Isso acontece, por exemplo, quando, nas situações descritas acima, a criança se vê perdida diante da escola, sem repertórios comportamentais adequados para aliviar sua ansiedade, frente ao desconhecido, e não recebe ajuda por parte da escola, que poderia funcionar como um agente facilitador no alívio das tensões pelas quais está passando. O organismo da criança tenta restabelecer o equilíbrio interno, o que provoca dispêndio de energia, a qual seria necessária para outras funções vitais, o que leva ao desgaste do organismo. Sem chance de se recuperar, o organismo permanece no estado de alerta que, se mantido por muito tempo, provoca a exaustão ou esgotamento, e a criança, então, entra na terceira fase do stress. A Fase de Exaustão ou Esgotamento é caracterizada pela intensificação dos sintomas iniciais e pelo desenvolvimento de outros sintomas. Esta fase é decorrente da falha dos mecanismos adaptativos a estímulos stressantes e excessi-

vos. O organismo fica sujeito a doenças, podendo ser fatal, uma vez que ocorre um agravamento do desgaste do organismo, que não tem mais energia adaptativa para se reerguer.

Assim, pode-se observar, nas crianças sob efeito de stress, o estabelecimento de graus de respostas nos diferentes sistemas do organismo, de acordo com as fases de stress em que ela se encontra.

**No Sistema de Atenção:** Hipervigilância na Fase de Alerta, com déficit na capacidade de manter a atenção e no rendimento nas demais fases.

**No Sistema de Cognição:** Aparecimento de pesadelos, pensamentos repetitivos e ruminação de idéias na Fase de Alerta, com memória prejudicada, perda da realidade, fantasias e idéias suicidas nas outras fases.

**No Sistema Emocional:** Na Fase de Alerta com crises de medo, birra, com reações de ansiedade. Apatia nas demais fases.

**No Sistema Somático:** Distúrbios psicossomáticos na Fase de Alerta: distúrbio de apetite, distúrbio no sono, cefaléia, dores abdominais, aperto no peito, dores musculares, tonturas, taquicardia. Agravamento dos sintomas nas outras fases, podendo desencadear doenças dermatológicas, respiratórias, úlceras, alergias, etc.

**Quadro I - Resumo das possíveis reações da criança ao stress -**

<i>FÍSICAS</i>	<i>PSICOLÓGICAS</i>
Dores abdominais	Ansiedade
Diarréia	Terror noturno / pesadelos
Insônia	Medo excessivo
Náusea	Birra
Hiperatividade	Hipersensibilidade
Enurese noturna	Dificuldades interpessoais
Gagueira	Introversão súbita
Tensão muscular	Desânimo
Ranger dos dentes	Insegurança
Distúrbios de alimentação	Agressividade ou impaciência
Dificuldade para respirar	Angústia
	Choro excessivo
	Depressão

A observância destes sintomas pode ajudar no diagnóstico de stress, embora alguns deles sejam mais fáceis de serem identificados, enquanto outros são mais sutis e podem passar despercebidos. É importante salientar que a presença de um sintoma isoladamente não é o suficiente para se afirmar a presença do stress na criança.

**Quadro II - Principais conseqüências do stress infantil excessivo -**

<i>DOENÇAS</i>	<i>PROBLEMAS COMPORTAMENTAIS</i>
Baixa do sistema imunológico - aumento da probabilidade de contrair gripes e resfriados	delinqüência
Doenças dermatológicas	agressividade
Alergias	dificuldade de relacionamento
Asma	baixa no rendimento escolar
Obesidade	apatia
Anorexia	uso de drogas
Úlceras	comer excessivamente
Desordem do pânico com agorafobia	dificuldade para dormir
Desordens psiquiátricas	enurese

Diante do que foi visto até agora, resta saber o que fazer com uma criança estressada. A escola pode e deve auxiliar a criança no manejo do seu stress. Nem sempre as fontes de stress estão na escola, mas, quando aspectos ligados à escola forem identificados como estressores, conforme foi mostrado, é preciso que, primeiramente, se procure diminuí-los ou eliminá-los. Quando as fontes do stress infantil estiverem fora da escola, é imprescindível uma conversa com os pais no sentido de alertá-los quanto ao quadro da criança. De qualquer maneira, para ajudar a criança estressada é preciso que se tenha paciência para lidar com suas crises de hipersensibilidade emotiva, impaciência, medos, birras e malcriações. Também é importante que se facilite a comunicação da criança com alguém significativo para ela (um adulto paciente e equilibrado ou outra criança), de forma que ela possa falar sobre seus problemas, sem repreensões ou doutrinações. O envolvimento da criança em atividades físicas ou de relaxamento pode amenizar as respostas agressivas desta fase, assim como o envolvimento em atividades com grau de exigência menor (leituras mais fáceis, por exem-

plo) pode garantir o sucesso e aumentar a capacidade de concentração e interesse da criança; não é bom que se façam cobranças em demasia; deixar que ela faça uma coisa de cada vez, sem críticas ou apressamentos, pode ser muito produtivo.

O conhecimento, por parte da criança, do que está acontecendo com ela, assegurando-lhe que tudo vai voltar ao normal, e a crença, por parte de quem está lidando com a criança, de que ela vai ficar boa, podem contribuir na diminuição do stress.

Quando a escola se vê impossibilitada de lidar com o stress de suas crianças, é necessário que busque auxílio junto a profissionais especializados.

A escola também pode ajudar na prevenção do stress infantil, utilizando-se de alguns recursos básicos:

- Proporcionando aos alunos mais fracas possibilidades de sucesso;
- Elogiando as conquistas de cada criança em sala de aula, ainda que não tenha sido totalmente satisfatória.
- Incentivando o asseio pessoal e a organização de seu material escolar;
- Tornando atrativa a sala de aula;
- Mantendo normas de disciplinas claras e compartilhadas com as crianças, de maneira firme, mas simpática;
- Tornando os recursos didáticos mais próximos da realidade da criança, no que se refere aos seus gostos e motivações;
- Não sobrecarregando a criança com tarefas e atividades que podem se tornar aversivas;
- Permitindo que a criança sinta que confia nas suas habilidades;
- Proporcionando meios para que a criança experimente algum sucesso;

- Possibilitando à criança assumir papéis de responsabilidade: liderança de um grupo, monitor, organizador de atividades, etc;

- Dando oportunidades para que desenvolvam pequenos auxílios ao professor em sala de aula;

- Elaborando programas que facilitem de maneira eficaz a recepção e adaptação das crianças na escola;

- Procurando minimizar os efeitos aversivos advindos das questões, já mencionadas anteriormente, relativas à rede pública de ensino;

As preocupações e explicações descritas neste trabalho têm um objetivo primordial: levantar, nos educadores e administradores de escolas, questões muito pertinentes e presentes no seu alvo principal, **a criança**.

## BIBLIOGRAFIA

- ANDRÉ, M.E.D.H. - O que dizem as pesquisas sobre o ensino nas salas de aula de 1º Grau? *Fórum*. 2(4):83-91. Rio de Janeiro, 1989.
- ELKIND, D. - *O Direito de Ser Criança : Problemas da Criança Apressada*. Trad. de Auriphebo Berrante Simões. S.P.: Ed. Fundo Educativo Brasileiro, 1981.
- ELLIS, A. - *Humanistic Psychology: The Rational Emotive Approach*. N.Y, 1973.
- EVERLY, G. e ROSENFELD, R. - *The nature and treatment of the stress response*. New York: Plenum Press, 1981.
- GRUNSPUN, H. - *Distúrbios Psicossomáticos da Criança. O corpo que chora*. São Paulo: Atheneu, 1980.
- HOMES, T.H. e RAHE, R. - The social readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 11 :213-218, 1967.
- LARA, L.C. - Por que as crianças não gostam da escola? *CADERNOS de Educação Popular*. 12. Petrópolis: Vozes-Novas, 1989.
- LAZARUS, R.S. - *Patterns for Adjustment*. New York: McGraw Hill, 1976.

LEI DE DIRETRIZES E BASES DA EDUCAÇÃO. Lei nº 9394/  
dez.1996. Rio de Janeiro: Casa Editorial Pargos.

LIPP, M.N. - Stress e suas implicações. *Estudos de Psicologia*.  
1 (3-4):5-19, 1984.

LIPP, M.N. e ROMANO, A.S.F. - O Stress infantil. *Estudos de  
Psicologia*. 4 (2):42-54, 1987.

LIPP, M.N.; ROMANO A.S.F.; COVOLAN, M.A. e  
SOUZA, E.A.P. - *Como enfrentar o stress Infantil*. São Paulo:  
Ed. Icone, 1991.

VEIGA, I.P.A. (Coord.). - *Repensando a Didática*. 5a. ed. Campi-  
nas: Papirus, 1991.