

O ESTRESSE NO CONTEXTO DO DESENVOLVIMENTO DO INDIVÍDUO

Célia Martucci* ; Veronica Elisa Pimenta Vicentini**

Martucci, C.; Vicentini, V.E.P. O estresse no contexto do desenvolvimento do indivíduo *Arq. Apadec*, 7(1): 29-36, 2003.

RESUMO. O termo estresse vem sendo utilizado para indicar o estado de uma pessoa que ultrapassa o limiar de resistência, comprometendo a auto-regulação do organismo, levando-o a um verdadeiro colapso. Uma vez que as famílias são formadas por indivíduos com personalidades, desejos e necessidades diferentes e que estão em constante mudança, os conflitos e o estresse são inevitáveis. Cada idade tem os seus desafios especiais e fatores de estresse próprios. Para viver bem há que se aprender novas estratégias para lidar com o estresse e modificar as anteriores, se necessário, em cada fase. Os pontos de conflitos entre pais e filhos podem incluir educação, carreira, religião, política e escolha de amigos, amantes e parceiros matrimoniais. O estresse infantil é como o do adulto, caracterizado por um desgaste geral do organismo. O estresse provoca uma falência mental na criança, dependendo de sua qualidade de vida e das pressões exercidas sobre ela. Muitas vezes, o excesso de obrigações não acontece por vontade da criança, mas devido às expectativas dos seus pais. A criança quando se vê frente a um agente estressante, reage com sensações físicas e psicológicas, sendo que as conseqüências do estresse excessivo ou prolongado podem levar a problemas graves de saúde. Outro fator que pode mexer com ela é uma crise existente entre seus pais, como as discussões e separações. A forma como o estresse nos afeta depende mais de nosso temperamento e personalidade do que da quantidade de acontecimentos importantes ou irritações de pouca importância, a que estamos expostos.

PALAVRAS-CHAVE: estresse; sensações físicas e psicológicas do estresse.

INTRODUÇÃO

Estresse é um termo retirado da física e significa qualquer força que, aplicada sobre um sistema, leva a formação ou destruição. Aplicando-se o termo ao homem vê-se que estresse é qualquer estímulo que afeta negativamente a pessoa humana. Os estímulos são divididos em absolutos (ruído, falta de oxigênio e pressão física) e relativos (todas as nossas dificuldades no dia a dia). São relativos porque não dependem tanto de “quanto” ou mesmo da “natureza” do problema, mas sim da maneira como são interpretados (MASCI, 2000).

BERNIK (2000) define o estresse como “o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e de outras, capazes de perturbar a homeostase (equilíbrio)”. A homeostase é o processo através do qual o organismo satisfaz suas necessidades, mantendo seu equilíbrio e conseqüentemente, sua saúde. Isto quer dizer que a homeostase pode também ser chamada de mecanismo de auto-regulação (ROSSETTO & COELHO, 1999).

O termo estresse é amplamente usado na linguagem atual e nos meios de comunicação. Designa uma agressão, que leva ao desconforto, ou às conseqüências desta agressão. É uma resposta a uma demanda, de modo certo ou errado (BERNIK, 2000).

A vulnerabilidade hereditária, mais a preocu-

pação com o futuro, em um tempo de incertezas, de um país que estabiliza a moeda, mas aumenta o número de desempregados, ao mesmo tempo em que a qualidade de vida piora; existem ainda, os medos do envelhecimento em más condições, e do empobrecimento, além de alimentação inadequada, pouco lazer, a falta de apoio familiar adequado e um consumismo exagerado. Todos são fatores pessoais, familiares, sociais, econômicos e profissionais que originam a sensação de estresse e seu conseqüente desencadeamento de doenças, de uma simples azia à queda imunológica, que pode predispor ao desenvolvimento de infecções e até de câncer (MASCI, 2000).

DESENVOLVIMENTO

Estresse e a família

Uma vez que as famílias são formadas por indivíduos com personalidades, desejos e necessidades diferentes e que estão em constante mudança, os conflitos e o estresse são inevitáveis. Ao tomar consciência dos requisitos de todos e tentar equilibrá-los com várias maneiras de dar e receber, o estresse dentro da família pode ser reduzido (FEIJÓ et al., 1999).

No Ocidente, a família tradicional foi corrompida por dois fatores principais: o primeiro é o fato de no atual mercado de trabalho as pessoas se mudarem freqüentemente, para muito longe, para aceitarem novos empregos e o segundo é

uma preferência por famílias menores, compreendendo apenas pais e poucos filhos. Mas, existem também outros fatores. Desde os anos sessenta, o número de separações matrimoniais e de divórcios aumentou gradualmente e a tendência para os casamentos em série subiu, isto é, casar pela segunda e terceira vez. Deu-se igualmente um grande aumento no número de crianças fora do casamento, existindo cada vez mais famílias chefiadas por uma só pessoa, sendo a maioria destes chefes de família solitários, mulheres. Embora alguns chefes de família solitários voltem para a casa dos pais com os filhos, numa recriação da família alargada, outros criam os filhos sozinhos. Por vezes, os maridos e mulheres divorciados formam famílias "binucleares", em que os filhos dividem o seu tempo entre duas casas. A vida em família pode complicar-se ainda mais quando um ou ambos os membros do casal divorciado volta a casar, trazendo um padrasto ou madrasta para a vida dos filhos, possivelmente acompanhados por meio irmãos e irmãs. A natureza fluida da família moderna tornou demasiado fácil a perda de contato com os membros da família alargada. Para além disso, há que integrar, por vezes, novas pessoas em uma unidade familiar maior. Pode ser um desafio, nestas condições, manter uma situação de intimidade com todos os familiares. Mas, muitas vezes, o desejo de retomar o contato com eles torna-se mais forte à medida em que se vai envelhecendo (PEREIRA, 1997).

Os pontos de conflito entre pais e filhos podem incluir educação, carreira, religião, política e escolha de amigos, amantes e parceiros matrimoniais (FEIJÓ et al., 1999).

Os adolescentes e os jovens adultos desejam, muitas vezes, afastar-se dos pais para levar vidas diferentes. Podem igualmente zangar-se com estes, em muitos casos, anos mais tarde, pela forma como foram educados. Mágoas guardadas em silêncio durante muito tempo podem influir subitamente quando um filho sai de casa e descobre um novo modo de vida. Nos casos extremos, os pais e os filhos podem discordar sobre praticamente tudo, conduzindo a sentimentos de angústia de ambas as partes. Quer os pais acabem ou não por aceitar as escolhas dos filhos, ou estes se reconciliem com a forma como os pais optaram por viver, é vital manter as linhas de comunicação abertas, em especial se há netos envolvidos. O relacionamento entre um avô e um neto é muito especial. Pode trazer estabilidade e mais atenção à vida de uma criança com pais muito ocu-

pados e dá grande alegria e prazer aos avós. Seria por isso um enorme erro colocar tudo em risco através da raiva, em relação a atos passados ou a diferenças de opinião. Desde que os pais e os filhos continuem a se comunicar de qualquer maneira, há possibilidades de trabalhar para o futuro. É verdade que, em certa medida, o tempo resolve tudo, mas pode ser necessário um auto-exame para ver que a raiva que se guarda magoa tanto a um pai idoso quanto a um filho adulto. Expressar os sentimentos de uma forma não agressiva pode ajudar a extrair o veneno de velhas feridas e limpar o caminho para um relacionamento mais satisfatório (PEREIRA, 1997).

Muitos irmãos que eram chegados enquanto crianças permanecem assim na fase adulta. Outros ficam ainda mais íntimos à medida que crescem, levando a relacionamentos emocionalmente compensadores, não só para eles como para as suas famílias. Alguns irmãos têm, contudo, dificuldades em esquecer rivalidades de infância. Outros não conseguem resolver desentendimentos prolongados, onde as rixas da infância podem ter deixado cicatrizes que não sararam. Este tipo de sentimento pode tornar as reuniões familiares muito tensas e desgastantes. Embora seja difícil começar a conversa, falar sobre problemas que existem desde a infância com o seu irmão ou irmã pode ter um efeito terapêutico. Talvez seja revelador e possivelmente muito divertido partilhar perspectivas sobre determinados acontecimentos ocorridos quando ambos eram muito novos. Se tem dificuldade em retomar o contato com um irmão, comece por pequenos gestos, tais como enviar um postal de parabéns ou telefonar. Seja paciente e tente repetir gestos semelhantes com regularidade. Com o tempo, talvez colha os benefícios de um relacionamento muito mais próximo (PEREIRA, 1997).

Pais exigentes - filhos estressados

Atualmente, tem-se observado que as crianças também sofrem de estresse, exatamente como o adulto. Segundo terapeutas, psicólogos e psicanalistas, o estresse provoca uma falência mental na criança, dependendo de sua qualidade de vida e das pressões que ela sofre.

Ao contrário do que em geral se costumava apregoar, que a infância é um "paraíso", as crianças sofrem as conseqüências de seu tempo. Inseridas numa sociedade extremamente competitiva, marcada por grandes revoluções tecnológicas, apelos consumistas, bombardeio de informações oferecidas pelos meios de comuni-

cação de massa, além dos conflitos de gerações, podem elas se deparar com situações provocadoras de estresse (ROSSETTO & COELHO, 1999).

Considerando que as crenças e ideologias da cultura em que a criança vive são representadas pelo superego e ideais dos pais, a mesma acaba esbarrando em uma série de cobranças em um momento em que seu psiquismo encontra-se em desenvolvimento e, portanto, fragilizado para absorver a grande demanda de situações que forçosamente dificultam a sua adaptação e equilíbrio. A criança, no intuito de procurar corresponder às expectativas dos pais, abraçando seus ideais e aspirações, para ser merecedora do seu amor e poder manter sua auto-estima valorizada, se submete ao desejo dos pais, obedecendo suas exigências e proibições, para não ser punida e se depara com situações estressantes que a impedem de conciliar as contradições entre seus próprios desejos e os de seus pais (XAVIER, 1999).

Por essa razão, como educadores, devemos salientar a importância que o contexto familiar representa para o desenvolvimento da criança. Os pais, preocupados com o futuro de seus filhos, tendo em vista as necessidades impostas pela própria cultura e no desejo de prepará-los para assumir seus papéis na sociedade, acabam tornando-se muitas vezes "superegóticos", tirânicos, castradores, impiedosos e severos. Estabelecem regras e exigências que estão além das possibilidades de realização de seus filhos, esperando que os mesmos se comportem como verdadeiros "adultos", exigindo um amadurecimento precoce, queimando etapas essenciais e fundamentais para um desenvolvimento sadio. Conseqüentemente, isso acaba gerando nas crianças o aparecimento de ansiedade, sentimento de culpa, por se sentirem incapazes de corresponder às expectativas parentais (ROSSETTO & COELHO, 1999).

Sabe-se que as crianças provenientes de lares onde as recriminações, a indiferença e o desamor estão presentes são mais susceptíveis de apresentar uma ansiedade crônica que as impede de manter o seu equilíbrio homeostático. Vivem permanentemente em estado de alerta, criando um terreno fértil para a proliferação do estresse, culminando num completo colapso ou sofrimento permanente (ROSSETTO & COELHO, 1999).

Em uma pesquisa com crianças de 7 a 10 anos, da cidade de São Paulo, chegou-se a uma conclusão preliminar: as inúmeras atividades exigidas pelos pais disciplinadores, rígidos e severos, o excesso de responsabilidades delegadas, a falta de afeto e diálogo fazem com que as crianças fechem-

se em relação a si mesmas e ao ambiente para não sofrer, criando um forte estado de tensão (ROSSETTO & COELHO, 1999).

A influência dos problemas dos pais torna a relação com os filhos negativa quando aqueles estabelecem regras precoces, em que as atitudes oscilam desde a superproteção até fraca rejeição, ansiedade e autoritarismo, produzindo um prejuízo no desenvolvimento da criança, tanto nos aspectos emocionais, cognitivos, até a homeostase biológica, podendo gerar as doenças psicossomáticas (XAVIER, 1999).

Neste sentido, em termos profiláticos, como pais e educadores, deve-se salientar que se torna fundamental que a família seja acolhedora com a criança, respeitando suas limitações, fazendo com que se sinta amada e valorizada através de uma orientação coerente, respeitando a sua individualidade. Deste modo será possível o surgimento de um indivíduo sadio, espontâneo, com forte sentimento de identidade, criativo, capaz de apresentar respostas originais diante das situações estressoras, lidando eficientemente e adequadamente com as frustrações intoleráveis e inevitáveis da vida.

Estresse em diferentes fases da vida

Cada idade tem os seus desafios especiais e fatores de estresse próprios. Para viver alegre e saudavelmente, há que aprender novas estratégias para lidar com o estresse e modificar as anteriores em cada fase, se necessário.

Embora a extensão da vida tenha aumentado consideravelmente, a quantidade de tempo passada em cada período e os problemas encontrados em cada fase diferem.

1. Infância

As crianças necessitam de uma ajuda extra no desenvolvimento de capacidades para lidar com os problemas e os adultos são os melhores professores. Os problemas podem ser de pouca importância, como a frustração diante de incompetência física, ou mais devastadores, como a dissolução da família, e isto acontece quando a criança não sabe com qual dos pais vai morar, pois ela ama os dois, ou quando um começa a falar mal do outro, mas todos provocam uma reação (CARUSO & MORAES, 2000).

Qualquer criança que se torna agressiva, retraída ou "difícil", está sob estresse e precisa de atenção imediata. É vital que os pais ou professores estejam alertas a sinais de tensão nas crianças. O excesso de deveres, como a escola, aulas de

judô, natação, balé, inglês, etc., faz com que a criança acabe sendo sufocada e chegue ao estresse. Muitas vezes, este excesso de obrigações não acontece por vontade da criança, mas devido as expectativas dos seus pais, que acabam transmitindo os seus desejos de forma velada (BORDIN & OFFORD, 2000).

A fase mais propícia para que a criança apresente o estresse é a pré-escolar, quando muitas vezes ela é submetida a testes de alfabetização, para os quais não está preparada e, nesta fase, o nível de exigências é grande e a situação acaba ficando desgastante para a criança (XAVIER, 1999).

Para evitar potenciais problemas a longo prazo, o adulto responsável pela criança deve reagir rapidamente e de forma adequada. A criança que está na escola e se mostra muito tímida, os pais devem tentar descobrir o que a aflige e, acima de tudo, precisam apoiá-la. Ter discussões francas com os professores mostrará que estão preocupados e dispostos a contribuir com a sua ajuda.

Dentro da escala de Elkind, o que mais abala a criança, em pontos, é a morte de um dos pais (100), a separação dos pais (73) e a viagem do pai (63) (BACCARO, 1998).

Completa Aureliano Biancarelli apud BACCARO (1998), em sua reportagem, que "O olhar de Deus, que tudo vê e castiga, estaria assustando as crianças mais do que imaginam os adultos". Três pesquisas em áreas urbanas mostram que o medo da punição divina é a principal fonte de estresse entre meninos e meninas de 7 a 10 anos. Em um dos estudos, realizado numa escola de Campo Grande (MS), 70% das crianças manifestaram sinais de estresse relacionados ao medo de um castigo divino. Em Atibaia (SP), outra pesquisa com escolares mostrou que 37,5% tinham medo de Deus. Só o estresse decorrente da baixa auto-estima, como se sentir feio e incapaz, angustia tanto essas crianças quanto o medo do castigo de Deus. Para meninos e meninas obesos, Deus parece ainda mais implacável. Um estudo em Santa Bárbara d'Oeste (SP) mostrou que 17 de 20 crianças, que estavam acima do peso, tinham um medo excessivo de Deus. Com base nestas pesquisas, questionando as crianças da faixa de 7 a 11 anos de idade, foi visto que para elas Deus observa tudo, vê tudo, principalmente quando fazem algo de errado e pode contar aos pais. Portanto, é importante que os pais estejam alertas, pois seus filhos poderão apresentar alguns sintomas que, se tratados de forma inadequada, levarão a persistência do problema (BACCARO, 1998).

Na criança o estresse é percebido quando aumenta a sua agressividade, intolerância, rebeldia ou até mesmo quando surgem sintomas contrários, como a apatia. Estes problemas também se refletem no funcionamento do seu organismo, provocando as mesmas reações que no organismo adulto. É necessário um relacionamento à base de diálogo entre pais e filhos para resolver a situação: a criança precisa ter a liberdade de falar o que pensa e fazer o que deseja (CARUSO & MORAES, 2000).

2. Adolescência

Assim que entram na adolescência, os jovens têm de equilibrar a necessidade de se desenvolverem independentemente da família com o desejo de reter a segurança da infância. Os adolescentes são pressionados a adaptar-se aos seus semelhantes, a terem um bom aproveitamento escolar e a aceitarem os desafios de se tornarem competentes num mundo adulto (BORDIN & OFFORD, 2000).

Os adultos necessitam estar alertas a sinais de irritabilidade, agressividade ou alheamento dos adolescentes com quem vivem e de tornar claro que estão sempre disponíveis para eles. Uma pessoa que os escute sem os reprovar é um excelente antídoto para o estresse e pode ser tudo que o seu adolescente precisa para se livrar das tensões.

Em momentos problemáticos, talvez quando um relacionamento passa por dificuldades, os adolescentes aprendem a lidar com os distúrbios emocionais de acordo com exemplos mais próximos. Se os pais forem capazes de exprimir os seus sentimentos e cuidar de si quando as coisas se complicam, os seus filhos aprenderão que as pessoas que tomam conta delas próprias são as que se saem melhor sob pressão (BORDIN & OFFORD, 2000).

No adolescente, normalmente, o estresse pode surgir em duas etapas de sua vida. Uma na faixa dos 13 aos 14 anos, quando ele sai da meninice e descobre a sua sexualidade, sua libido e busca o sentido etnocêntrico. A outra, entre 16 e 17 anos, quando está prestes a entrar na faculdade e começa a identificar os subgrupos sociais. A ansiedade é provocada por iniciativa de investimentos nos subgrupos e a expectativa de saber se vai ser aceito ou não. Nesta fase, o adolescente pode apresentar falta de entusiasmo pela participação na vida, fraqueza orgânica, irritabilidade ou depressão. Tudo isto pode levar à impotência sexual, febre, tensão corporal e alteração na tonicidade

muscular, uma vez que certas formações reativas atuam diferentemente frente a uma desorganização emocional. Novamente, o diálogo faz-se necessário, sendo que a família deve dar mais espaço para que o adolescente manifeste as suas dúvidas e vontades. Contudo, se mesmo isto não resolver, os pais devem procurar o auxílio de profissionais gabaritados (FEIJÓ et al., 1999).

3. Juventude

O maior desafio deste período é assumir responsabilidades e encontrar um rumo na vida. Se um indivíduo não sabe o que gostaria de fazer, a escola deve oferecer freqüentemente uma orientação que pode ser útil. Os conselheiros podem descobrir coisas que estejam a reter os alunos, como medos escondidos ou a falta de confiança e ajudá-los a ultrapassar esses problemas (PEREIRA, 1997).

Por outro lado, tudo pode parecer correr bem, mas, como a pressão para manter o progresso é grande, os jovens podem ter tendências para confrontos de raiva com amigos ou superiores e isso também é um sinal de estresse. Adotar uma atividade física pode ajudar a liberar sentimentos reprimidos (PEREIRA, 1997).

Como lidar com problemas comuns nas diferentes fases da vida

1. Infância

PROBLEMAS GERAIS: Domínio, competência e coordenação física; domínio intelectual; contenção e maturidade emocional.

TIPOS ESPECÍFICOS DE ESTRESSE: Frustração: "Não consigo"; dificuldades em comunicar; ciúmes de irmãs ou irmãos; adaptação à escola; rivalidades com outras crianças e amigos da escola.

REAÇÕES COMUNS: Birras; faltar à escola e provocar lutas; não colaborar; mau humor; dependência; molhar a cama; agressividade; alheamento.

O QUE PODE SER FEITO - Pelos pais: ter paciência e dar apoio; comunicar; ser compreensivo; ser realístico em relação às capacidades da criança; estabelecer claras linhas de orientação de comportamento.

2. Adolescência

PROBLEMAS GERAIS: Adquirir independência e confiança em si próprio; estabelecer relações com os pares do grupo; consolidação e desenvolvimento de aprendizagens anteriores; desenvolver identidade sexual; necessidade de apli-

cação e desafio para atingir capacidades.

TIPOS ESPECÍFICOS DE ESTRESSE: Ansiedades em relação a fazer amigos; preocupação com a aparência; solidão; preocupações com o rendimento escolar; conflitos sobre formação de relacionamentos íntimos; pressão dos exames; pressões em relação ao passar de ano.

REAÇÕES COMUNS: Distúrbios alimentares; falta de educação; comportamento de isolamento e discrição; recusa em obedecer às "ordens da casa"; negligência, ou obsessão, em relação aos trabalhos da escola; ousadias sexuais; abuso de drogas e álcool.

O QUE PODE SER FEITO - Pelos pais: tanto quanto possível, apoiar, encorajar e ser positivo; comunicar ansiedades de pais. - **Pela criança e pais:** Para problemas graves, procurar terapia familiar; minimizar lutas de poder, estabelecendo em conjunto as "regras da casa".

3. Juventude

PROBLEMAS GERAIS: Estabelecer independência em casa ou sair para viver sozinho; encontrar um rumo em termos de educação, treino ou trabalho; explorar possíveis relacionamentos a longo prazo.

TIPOS ESPECÍFICOS DE ESTRESSE: Conflitos em relação à saída de casa; atingir independência financeira; escolha de faculdade ou outros cursos; preocupação em conseguir um emprego; preocupações sobre encontrar a "pessoa certa".

REAÇÕES COMUNS: Usar a casa: "casa como um hotel"; recusa em comunicar ou dar explicações; ser descuidado com as finanças; experiências sexuais; relacionamentos demasiado dependentes.

O QUE PODE SER FEITO - Pelos pais: Estabelecer limites claros; sugerir conselheiros financeiros ou de carreira; ouvir sem julgar. - **Pelo jovem:** Fazer orçamentos (PEREIRA, 1997; CARUSO & MORAES, 2000).

Compreender o estresse no filho

Os filhos precisam de amor, segurança, coerência na forma de os tratar e uma dose de disciplina, para que saibam as fronteiras do comportamento aceitável e, acima de tudo, necessitem de comunicação.

Pode ocorrer estresse quando os jovens desejam determinados bens materiais que os pais não podem ou não concordam em adquirir, ou quando se sentem obrigados a alcançar certos padrões antes de estarem preparados. Os pais devem ajudar os filhos a desenvolver uma perspectiva saudá-

vel sobre os critérios pelos quais se sentem aceitos pelos outros (PEREIRA, 1997).

a. Bens familiares

Uma casa em uma vizinhança abastada com jardim, piscina ou um carro dispendioso pode provocar estresse numa criança que sinta haver demasiadas coisas a sua volta.

b. Êxito atlético e desportivo

Ser bom no desporto e ganhar prêmios e troféus pode ser gratificante, mas também pode se constituir numa fonte de estresse se a criança se sentir pressionada a repetir as mesmas façanhas.

Pais bem sucedidos

Ter pais com uma profissão de prestígio ou que sejam pilares da comunidade pode pressionar o filho a ultrapassá-los em nível acadêmico ou profissional.

Gastar dinheiro – Ganhar o próprio dinheiro é importante, mas pode surgir estresse se o jovem não estiver pronto para assumir a responsabilidade de um emprego e, no entanto, desejar a liberdade financeira que oferece.

Viajar – Uma viagem ao estrangeiro é uma boa experiência, mas as crianças podem sentir necessidade de fazer uma viagem todos os anos para se manterem em igualdade com os amigos.

Autonomia – Sentir-se em posição de controle e livre para fazer escolhas é vital para a maturidade da criança, mas isso pode conduzir a medos e ansiedades em relação a um fracasso no mundo adulto.

Cada família é diferente, por isso os problemas que surgem e a forma de lidar com eles diferem dos seus amigos e parentes. Os manuais para pais devem ser lidos em busca de conselhos pertinentes e não tomados como verdade absoluta. Falar com um amigo experiente, o médico de família, um profissional de educação infantil ou mesmo com um conselheiro pode ajudá-lo a encontrar soluções. Uma vez que os bebês e as crianças são dependentes de nós, costumam ser mais fáceis de lidar por controlarmos a sua disciplina. Eles são, por exemplo, suficientemente pequenos para que possamos retirá-los de uma situação difícil a ser resolvida em privado. Com os adolescentes é diferente. São quase adultos em termos físicos e podem tornar verbal e fisicamente a sua vida num caos à procura de independência (TANGANELLI & LIPP, 1998).

À medida que os jovens vão crescendo, tornam-se gradualmente menos dependentes dos pais, estabelecendo um conjunto de relaciona-

mentos diferentes fora da família. As crianças com idade entre os 12 e os 15 anos atingiram um ponto fundamental. Por um lado, não querem que os amigos vejam que são dependentes dos pais e recusam que estes se intrometam nas identidades que forjaram entre os membros da mesma idade do grupo a que pertencem. Por outro lado, a necessidade de tranquilidade familiar, mesmo que não seja dita, é ainda muito forte. O tipo e o alcance da disciplina dos pais torna-se crucial nesta altura: se forem demasiado autoritários, quase convidam à rebeldia; mas se forem demasiados tolerantes, os adolescentes podem vê-la como prova da indiferença dos pais. Segundo especialistas em psicologia infantil e terapia familiar, os pais bem sucedidos são os que conseguem comunicar o seu amor e sua preocupação pelos adolescentes sem serem intrusos ou prepotentes. Os limites ficam estabelecidos, mas são gradualmente modificados para dar ao jovem uma sensação de independência (FEIJÓ et al., 1999).

Tempos de escola

As crianças passam, em média, seis horas por dia na escola, que para elas pode ser um ambiente potencialmente desgastante. Uma atitude positiva por parte das famílias as ajudará a se sentirem bem na escola. Os pais devem esperar que tudo corra bem. Se mostrarem sinais de ansiedade por pensarem que a criança pode estar assustada sem eles, ela corresponderá às suas expectativas, ficando também preocupada. As crianças conseguem dar-se bem na escola quando são encorajadas a vê-la como um local para onde os pais gostam de as mandar. Mesmo assim, as crianças acabam mesmo por sofrer algum estresse na escola. Podem ter dificuldades em lidar com os professores e os colegas. Pode-se fazer rapidamente amizades que se desfazem de forma prejudicial; sinais de individualidade podem ser rejeitados pelos colegas e, assim que a criança chega ao ensino médio, a competição em termos de namoradas e namorados resulta em vencedores e em vencidos. Além do mais, as dificuldades em acompanhar o trabalho e, por vezes, a preocupação obsessiva com os resultados dos exames podem fazer da escola uma experiência aflitiva (TANGANELLI & LIPP, 1998).

As brigas tornaram-se um grande problema nas escolas. As crianças que são repetidamente atormentadas, verbal e fisicamente, por outras perdem a confiança em si próprias e a sensação de segurança. As brigas também causam grande preocupação aos pais. Em casos extremos, houve

pais que mudaram de casa para que os filhos freqüentassem outra escola. As brigas devem ser sempre comunicadas às autoridades escolares, muitas das quais já estão desenvolvendo medidas para combater este problema. O estresse numa criança, causado por brigas, pode fazer da escola um local a se temer e ter um impacto negativo sobre o seu comportamento em casa. Os pais devem fazer ver aos filhos que estão sempre a sua disposição, prontos a escutá-los. Devem, no entanto, ter o cuidado de não interferir, a não ser que isso lhes seja pedido, dado que pode danificar a posição do jovem entre os colegas e afetar seriamente a sua auto-estima. É igualmente importante valorizar as crianças e as suas capacidades, mesmo que os resultados na escola sejam apenas modestos. O encorajamento as fará tirar o maior partido de si próprias, embora há que se ter cuidado para não as sobrecarregar com expectativas irreais ou que não consigam corresponder; assim, os pais necessitam ter cuidado para não “puxar” demasiado por elas (TANGANELLI & LIPP, 1998).

Nosso objetivo deve ser a pessoa

Vimos como é complexo e problemático o estresse. Com a pessoa humana valorizada e um meio ambiente adequado, o estresse não teria outro caminho a seguir, a não ser entregar as armas como derrotado na luta contra o organismo. Sentimos nitidamente que, para diminuir a agressividade no mundo civilizado de hoje, são necessárias uma série de medidas por demais heterogêneas, que valorizem e promovam a pessoa humana em seus níveis psicobiológico, psicossocial e psico-espiritual. A pessoa assim valorizada, passará a influenciar não só outras pessoas, como também o seu ambiente e o momento em que está vivendo, diminuindo assim a agressividade do estresse.

Em nível psicobiológico, temos que educar a pessoa nos seus impulsos de autoconservação; no nível psicossocial, nos seus impulsos de sociabilidade e de auto-afirmação; no nível psico-espiritual, nos sentidos de existência e de auto-transcendência.

Para educar estes impulsos cabem, no entanto, medidas preliminares de muita importância e significação. É aqui que vai entrar a identificação do estresse. Começando por ouvir a história de sua enfermidade com calma, muita paciência e muito interesse, demonstrando em todos os gestos e atitudes muita compreensão e muito calor humano para com o indivíduo enfermo. Pela sua

história atual, poder-se-ão colher dados significativos que muito ajudarão para se afirmar um diagnóstico de estresse (LIPP, 1996).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fadiga, irritabilidade, ansiedade constante, dificuldade para dormir, apatia sexual, incômodos físicos variados e doenças freqüentes são alguns dos sintomas mais comuns do estresse. Considerada a doença do século XX, o estresse é hoje preocupação constante dos médicos, psicólogos, profissionais de recursos humanos e especialistas em organização do trabalho do mundo inteiro. Ele é causado, em grande parte, pelo ritmo acelerado da vida moderna e pelos desafios crescentes de um mundo moderno cada vez mais hostil e competitivo.

Os principais causadores do estresse são: no trabalho - pressão por resultados rápidos, por uma carreira de sucesso, por uma atualização constante e pela busca contínua de desafios a serem enfrentados; em casa - por uma participação mais ativa na vida familiar, significando não apenas mais tempo dedicado à esposa e aos filhos, mas principalmente, pela melhor qualidade de convivência; na vida social - pressão pela manutenção de compromissos condizentes com o “status” adquirido e, na maior parte das vezes, completamente dissociados do prazer de um real envolvimento (STELLA et al., 1999).

Como conseqüência, essas pessoas vão se tornando mais vulneráveis, mais frágeis e divididas e o seu organismo, conseqüentemente, responde de forma drástica. Essa resposta pode variar de um simples mal-estar persistente até efeitos muito mais graves, como úlceras e ataques cardíacos.

Segundo alguns especialistas da área, as pessoas reagem de forma diferente às situações geradoras de estresse, basicamente em função de sua estrutura de personalidade e de sua história de vida. Algumas possuem uma capacidade maior de tolerar e conviver com situações de pressão intensa e acabam desenvolvendo ao longo do tempo mecanismos eficazes para lidar com o estresse. Outros parecem se desestruturar completamente ao menor sinal de uma dificuldade e fazem de suas vidas uma sucessão de crises mal resolvidas. O fato é que, em maior ou menor grau, todos sofrem de alguma forma os efeitos das situações de pressão a que somos submetidos no dia-a-dia.

O aumento do nível do estresse nas últimas décadas levou a classe médica a uma redefinição do conceito de saúde e a sua gradual substituição

pelo termo mais amplo de BEM-ESTAR. A última metade do século XX tornou óbvio para os cientistas que quase todas as doenças possuem componentes psíquicos e não apenas fisiológicos.

Um padrão de vida com baixo estresse não precisa ser enfadonho ou pouco estimulante. Também a monotonia e a falta de desafio provocam ansiedade quando prolongadas. Combinando equilíbrio e poder de adaptação, é possível organizar e regular o ritmo de vida para obter o máximo de aproveitamento, estímulo e realização, com um mínimo de estresse (STELLA et al., 1999).

Enfim, em todos os momentos da vida, os seres humanos são submetidos a diferentes graus de estresse. São tão variados os fatores que levam o organismo a esse estado, que quase tudo na vida pode representar um agente estressante. Contudo, não representa, obrigatoriamente, um dano para o indivíduo, pois o mesmo estresse que pode tornar uma pessoa doente chega a ser revigorante para outra.

A vida é um processo de adaptação a muitas circunstâncias, através de um constante inter-relacionamento físico e mental e suas reações dependentes. Assim, o homem terá uma evolução variável de acordo com estas circunstâncias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BACCARO, A. *Vencendo o estresse: como detectá-lo e superá-lo*. 6.ed. Petrópolis: Vozes, 1998. 99p.
- BERNIK, V. *Estresse: o assassino silencioso*. 4. ed. São Paulo: Saraiva, 2000.
- BORDIN, I.A.S.; OFFORD, D. *Transtorno da conduta e comportamento antisocial na infância e adolescência*. Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina. Departamento de Medicina. v.22. supl.2. 2000.
- CARUSO, M.; MORAES, R. Brinquedo não basta além de presentes, as crianças querem mais atenção e conversa. *Revista Isto é*, 1619:62-65. 2000. Disponível: www.istoe.com.br
- FEIJÓ, R.B.; RAUPP, A.P.G.; JOHN, A.B. Eventos estressores de vida e sua relação com tentativas de suicídio em adolescentes. *Instituto de Psiquiatria*, 48(4):151-157. 1999.
- LIPP, M.E.N. *Pesquisa sobre estresse no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus, 1996.
- MASCI, C. *A hora da virada: enfrentando os desafios da vida com equilíbrio e serenidade*. 4.ed. São Paulo: Saraiva, 2000. Disponível: Cyromasci@regra.com.br
- PEREIRA, T.G. *Combater o estresse: tratamentos*

naturais, saúde e bem-estar. Rio de Janeiro: Portuguesa. 1997. p.48.

ROSSETTO, M.A.C.; COELHO, A.C.P. *Investigação do estresse infantil pelo método de roschach*. *PSIKHÊ*, 2(2):5-7. 1999.

STELLA, M.I.J.; ROSSETTO, M.A.C.; HAMES, S.L.; ANTONINI, P.; ROSSETTO, J.A.J.; COELHO, A.C.P. *O capital emocional como recurso de enfrentamento das psicopatologias do trabalho*. *PSIKHÊ*, 4(2): 1999.

TANGANELLI, M.S.L.; LIPP, M.E.N. *Sintomas de estresse na rede pública de ensino*. Campinas: Átomo. 1998. p.17-27.

XAVIER, I.A. *Psicoterapia breve infantil: uso da escala de avaliação psicodinâmica do grupo familiar*. *PSIKHÊ*, 4(2):48-64. 1999.

ISSN 1414-7149

Revista indexada no *Periodica*, índice de revistas Latino Americanas em Ciências <http://www.dgbiblio.unam.mx>