



## Estresse em crianças é uma das condições mais comuns na investigação psicológica: saiba identifica-lo.

Por Ana Paula Cuocolo Macchia

Estresse é um conjunto de reações do organismo a um estímulo que o excite, irrite ou amedronte. Diante de um estímulo estressor o organismo é mobilizado e se prepara para a ação através de reações bioquímicas complexas, cuja tarefa é conduzir este organismo a restabelecer o equilíbrio interno ou a homeostase. Esta é a primeira fase do estresse, a *Fase de Alerta ou Alarme*. Se o estressor permanecer atuante ocorre maior dispêndio de energia para outras funções vitais e organismo entra na *Fase de Defesa ou Resistência*, pois tem chances de recuperar-se, mas permanece em estado de alerta. Caso continue exposto ao estresse, a tensão excede os limites do organismo e a resistência física e emocional começa a romper-se, as defesas imunológicas caem devido aos efeitos negativos do cortisol produzido em maior quantidade pelo organismo e doenças físicas e psicológicas surgem. Esta é a *Fase de Quase-Exaustão*, seguida pela próxima que é a *Fase de Exaustão*, mais patológica, onde podem ocorrer doenças e disfunções graves, até fatais.

Os sintomas do estresse em crianças, como nos adultos, podem ser psicológicos, físicos ou ambos. Entre os sintomas psicológicos estão: ansiedade, terror noturno, pesadelos, medo excessivo, dificuldades nas relações interpessoais, súbita introversão, desânimo, insegurança, choro excessivo, angústia, hipersensibilidade e birra. Os



sintomas físicos são: alteração no apetite, dores abdominais, diarreia, manifestação de tiques, cefaléia, náusea, hiperatividade, enurese noturna, tensão muscular, *bruxismo*, dificuldade para respirar. Estudos mais recentes como os de Lipp e Romano (1987) correlacionam efeitos do estresse infantil ao desenvolvimento de doenças dermatológicas, cefaléia, anorexia, úlceras e obesidade, bem como à baixa do sistema imunológico e maior vulnerabilidade a gripes e resfriados, além de, em elevado grau, estarem relacionados ao surgimento de desordens psiquiátricas e ao aparecimento de problemas comportamentais.



As causas do estresse podem ser: dificuldades escolares ou competição na escola por desempenho; inadequação dos adultos (pais ou professores); conflitos domésticos; separação e morte na família; mudanças (de casa ou escola); *bullying*.

Diante de tantos sintomas e causas é difícil para o pediatra julgar se as queixas e sintomas apresentados podem ser sintomas do estresse. As crianças geralmente manifestam muita dificuldade em expressar conteúdos internos como emoções e o desconforto psíquico, invariavelmente expressam ansiedade e angústia dizendo que estão com medo. Se para o adulto é difícil descrever e relatar estas sensações internas, imaginem para as crianças que ainda não sabem identificar ou nomear os sentimentos. Na minha prática clínica observo que quando as crianças manifestam o desconforto ou o sofrimento psíquico se referindo ao medo são mal interpretadas e orientadas pelos adultos, que tendem a desqualificar estas sensações e banalizá-las como “coisas de criança” e que “quando crescer isto passa”. Esta atitude induz algumas crianças a pensar que existe algo de errado com elas e esconder ou dissimular estes sentimentos diante dos adultos e principalmente do grupo, o que só faz por elevar os níveis de tensão interna e adiar o tratamento.



Durante muitos anos a psiquiatria infantil viveu à sombra da psiquiatria do adulto e os profissionais da saúde se deparavam com ausência de instrumentos que pudessem aclarar os sintomas mentais das crianças, mas estudos recentes e escalas para avaliação mais apuradas vem sendo desenvolvidas para auxiliar o diagnóstico na infância. A CID -10 (WHO,1990) e o DSM IV (APA,1993) incluem no eixo I os quadros diretamente relacionados à ansiedade e medos na infância e atualmente o psicólogo clínico conta com Escala do Stress Infantil - ESI validada para a população brasileira.

Ana Paula Cuocolo Macchia é Psicóloga e Neuropsicóloga da Instituto Ideia. Graduada em Psicologia Clínica e Psicopedagoga Clínica e Institucional pela Universidade Metodista de São Paulo; Especialista em Aprendizagem pela Faculdade de Medicina do ABC; Neuropsicóloga pelo IC-HC- Faculdade de Medicina da USP.



#### Referências:

1. LIPP, M. E. N. Escala de Stress Infantil: ESI: manual / Marilda Emmanuel Novaes Lipp, Maria Diva Monteiro Lucarelli. - São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
2. ASSUMPÇÃO JUNIOR, F. B. Tratado de psiquiatria da infância e adolescência/Francisco Baptista Assumpção Junior, Evelyn Kuczynski. - São Paulo: Editora Atheneu, 2003.
3. AJURIAGUERRA, J. Manual de Psiquiatria Infantil. São Paulo: Editora Atheneu, 1973.