O ESTRESS NO CONTEXTO DO DESENVOLVIMENTO DO INDIVÍDUO

Célia Martucci; Veronica Elisa Pimenta Vicentini


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 consequências 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 à 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 (MASC, 2000).

BERNIK (2000) define o estresse como "o conjunto de reações do organismo a ações 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 consequentemente, sua saúde. Isto quer dizer que a homeostase pode também ser chamada de mecanismo de auto-regulação (ROSETTO & COELHO, 1999).

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

A vulnerabilidade hereditária, mais a preocupação 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 consequente desencadeamento de doenças, de uma simples azia à queda imunológica, que pode predispor ao desenvolvimento de infecções e até de câncer (MASC, 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 frequentemente, para muito longe, para aceitarem novos empregos e o segundo é

* Especialista em Biologia; ** Docente do Departamento de Biologia Celular e Genética da Universidade Estadual de Maringá.
uma preferência por famílias menores, compre- 
endendo apenas pais e poucos filhos. Mas, exis-
tem também outros fatores. Desde os anos ses-
enta, o número de separações matrimoniais e 
de divorcios aumentou gradualmente e a tendên-
cia 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 
cheiadas por uma só pessoa, sendo a maioria 
destes chefes de família solitários, mulheres. 
Embora alguns chefes de família solitários vol-
tem para a casa dos pais com os filhos, numa re-
criação da família alargada, outros criam os filhos 
sozinhos. Por vezes, os maridos e mulheres di-
vorciados formam famílias “binucleares”, em que 
estes 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 di-
vorciado volta a casar, trazendo um padrasto ou 
madrasta para a vida dos filhos, possivelmente 
acompanhados por meio irmãos e irmãs. A natu-
reza fluida da família moderna tornou demasiado 
fácil a perda de contato com os membros da fa-
mília alargada. Para além disso, há que integrar, 
por vezes, novas pessoas em uma unidade fami-
liar maior. Pode ser um desafio, nestas condições, 
manter uma situação de intimidade com todos os 
familiares. Mas, muitas vezes, o desejo de reto-
mar 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 po-
dem incluir educação, carreira, religião, política 
e escolha de amigos, amantes e parceiros matrimo-
niais (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 es-
tes, em muitos casos, anos mais tarde, pela for-
ma como foram educados. Mágicas guardadas em 
silêncio durante muito tempo podem influir su-itamente quando um filho sai de casa e desco-
bre um novo modo de vida. Nos casos extremos, 
os pais e os filhos podem discordar sobre prati-
camente tudo, conduzindo a sentimentos de an-
gústia 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 opta-
ram por viver, é vital manter as linhas de comu-
nicação abertas, em especial se há netos envolvi-
dos. 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 fi-
lhos continuem a se comunicar de qualquer ma-
nera, há possibilidades de trabalhar para o futu-
ro. 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. 
Expimir os sentimentos de uma forma não agres-
siva pode ajudar a extrair o veneno de velhas feri-
das e limpar o caminho para um relacionamento 
mais satisfatório (PEREIRA, 1997).

Muitos irmãos que eram cheiados enquanto 
crianças permanecem assim na fase adulta. Ou-
tr os ficam ainda mais íntimos à medida que cres-
cem, levando a relacionamentos emocionalmen-
te compensadores, não só para eles como para as 
suas famílias. Alguns irmãos têm, contudo, difi-
culdades em esquecer rivalidades de infância. 
Outros não conseguem resolver desentendimen-
tos prolongados, onde as rixas da infância podem 
ter deixado cicatrizes que não sairam. Este tipo 
de sentimento pode tornar as reuniões familia-
res muito tensas e desgastantes. Embora seja di-
fícil 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 par-
tilhar perspectivas sobre determinados aconteci-
mentos 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 pró-
ximo (PEREIRA, 1997).

País exigentes - filhos estressados

Atualmente, tem-se observado que as crian-
ças também sofrem de estresse, exatamente como 
 o adulto. Segundo terapeutas, psicólogos e psica-
nalistas, 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 
apreendo, que a infância é um “paráso”, as crian-
cas sofrem as consequências de seu tempo. 
 Inseridas numa sociedade extremamente compe-
titiva, 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 íntimo 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 assumirem seus papéis na sociedade, acabam tornando-se muitas vezes “superegos”, 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. Consequentemente, isso acaba gerando nas crianças o aparecimento de ansiedade, sentimento de culpa, por serem 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 suscetíveis 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 fachem-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 saudável, 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 dislocação 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, traiça ou “difícil”, está sob estresse e precisa de atenção imediata. É vital que os pais ou profissionais 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 como 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 assistindo 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 inacapaz, 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 reprovem 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 desorganiza-
ção emocional. Novamente, o diálogo faz-se nece-
sário, sendo que a família deve dar mais espa-
ço para que o adolescente manifeste as suas dúvi-
das e vontades. Contudo, se mesmo isto não re-
solver, os pais devem procurar o auxílio de pro-
fissionais gabaritados (FEIJÓ et al., 1999).

3. Juventude

O maior desafio deste período é assumir res-
ponsabilidades e encontrar um rumo na vida. Se
um indivíduo não sabe o que gostaria de fazer, a
escola deve oferecer frequentemente uma orien-
tação 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 (PEREI-
RA, 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 con-
frontos 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, compe-
tência e coordenação física; domínio intelectual;
contenção e maturidade emocional.

TIPOS ESPECÍFICOS DE ESTRESSE: Frus-
tração: “Não consigo”; dificuldades em comuni-
car; ciúmes de irmãs ou irmãos; adaptação à es-
cola; rivalidades com outras crianças e amigos da
escola.

REAÇÕES COMUNS: Birras; faltar à escola
e provocar lutas; não colaborar; mau humor; de-
pendência; molhar a cama; agressividade;
alemação.

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

2. Adolescência

PROBLEMAS GERAIS: Adquirir indepen-
dência e confiança em si próprio; estabelecer re-
lações com os pares do grupo; consolidação e de-
senvolvimento de aprendizagens anteriores; de-
senvolver identidade sexual; necessidade de apli-
cação e desafio para atingir capacidades.

TIPOS ESPECÍFICOS DE ESTRESSE: An-
siedades 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 alimenta-
tores; falta de educação; comportamento de iso-
mento e discreção; recusa em obedecer às “or-
dens da casa”; negligência, ou obsessão, em rela-
cão aos trabalhos da escola; ousadas sexuais; abuso
de drogas e álcool.

O QUE PODE SER FEITO - Pelos pais: tan-
to quanto possível, apoiar, encorajar e ser positi-
vo; comunicar ansiedades de pais. - Pela criança e
pais: Para problemas graves, procurar terapia fa-
miliar; minimizar lutas de poder, estabelecendo
em conjunto as “regras da casa”.

3. Juventude

PROBLEMAS GERAIS: Estabelecer indepen-
dência em casa ou sair para viver sozinho; encon-
trar um rumo em termos de educação, treino ou
trabalho; explorar possíveis relacionamentos a
longo prazo.

TIPOS ESPECÍFICOS DE ESTRESSE: Con-
flitos em relação à saída de casa; atingir indepen-
dência 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; ex-
periências sexuais; relacionamentos demasiado
dependentes.

O QUE PODE SER FEITO - Pelos pais: Es-
tabelecer limites claros; sugerir conselheiros fi-
nanceiros 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, coe-
rência na forma de os tratar e uma dose de disci-
plina, para que saibam as fronteiras do compor-
tamento aceitável e, acima de tudo, necessitem de
comunicação.

Pode ocorrer estresse quando os jovens dese-
jam determinados bens materiais que os pais não
podem ou não concordam em adquirir, ou quando
se sentem obrigos a alcançar certos padrões
antes de estarem preparados. Os pais devem aju-
dar 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. Éxito 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 fáciles 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).

A medida que os jovens vão crescendo, tornam-se gradualmente menos dependentes dos pais, estabelecendo um conjunto de relacionamentos 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 vé-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 de 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 brisas 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 brisas também causam grande preocupação aos pais. Em casos extremos, houve
pais que mudaram de casa para que os filhos frequentassem 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 irrreais 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-affirmação; 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 frequentes 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 consequência, essas pessoas vão se tornando mais vulneráveis, mais frágeis e divididas e o seu organismo, consequentemente, 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 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**


